

Rythme cardiaque

Des calculs théoriques pour régler un cardio-fréquence-mètre.

Tous les chiffres donnés ci-dessous sont des valeurs moyennes valables pour une personne en bonne santé avec une activité normale (sans période prolongée récente d'inactivité, sans pratique sportive régulière et/ou intensive, sans antécédent cardiaque, ...).

Les valeurs personnelles réelles sont à demander à un médecin après un test à l'effort. Ce test est vivement conseillé dès la cinquantaine atteinte. Il est prescrit à tous ceux qui ont eu une alerte cardiaque. Il peut être pris en charge soit par la sécurité sociale, soit par la mutuelle, soit par l'assurance.

Le rythme maximal se calcule à partir de 220 moins l'âge pour les hommes et de 230 moins l'âge pour les femmes. (Rappel : c'est une donnée purement moyenne et théorique qui ne tient absolument pas compte du cas personnel de chacun).



- **de 100% à 90%** du chiffre obtenu, il est considéré qu'on est en zone dangereuse (donc interdite à priori).
- **de 90% à 80%**, le rythme indique un fonctionnement en anaérobie. C'est la zone de l'effort intense. Elle doit toujours être de courte durée.
- **de 80% à 70%**, le rythme indique un fonctionnement en aérobie. C'est la zone de l'endurance et de l'effort régulier et durable.
- **de 70% à 60%**, le rythme indique un fonctionnement dit "en perte de poids". C'est la zone d'un effort peu intense mais prolongé. Il est dit de "perte de poids" car ce serait cette zone d'activité qui permettrait de réguler son poids si l'activité physique a une fréquence régulière (au moins deux à trois fois par semaine). Il est donc inutile de transpirer pour maigrir !
- **de 60% à 50%**, le rythme indique un fonctionnement de l'organisme au repos, sans activité.

Exemple pour un homme de 50 ans :

- 100% = 170
- zone dangereuse : de 152 à 170
- zone de l'effort intense : de 136 à 152
- zone de l'endurance : de 119 à 136
- zone de "perte de poids" : de 102 à 139
- zone du repos : de 85 à 102

Exemple pour une femme de 50 ans :

- 100% = 180
- zone dangereuse : de 162 à 180
- zone de l'effort intense : de 144 à 162
- zone de l'endurance : de 126 à 144
- zone de "perte de poids" : de 108 à 126
- zone du repos : de 90 à 108
- L'essentiel dans le rythme cardiaque n'est pas exclusivement sa valeur brute mais davantage la rapidité de récupération après une montée en zone de l'effort intense ou même au-delà. Il n'est d'ailleurs pas du tout dangereux d'aller au-dessus du maximum théorique pendant un court instant si la récupération (la baisse du rythme cardiaque) est très rapide.
- Il faut surveiller son rythme cardiaque pendant les activités pendant un temps assez long pour apprendre à reconnaître les comportements normaux de ceux qui ne le sont pas. C'est donc une raison supplémentaire pour ne pas attendre une quelconque alerte ou le moindre doute pour s'équiper d'un appareil qui mesure en permanence le rythme cardiaque.

