

# Fréquence Cardiaque et prise du pouls



Le rythme cardiaque fait partie des éléments à surveiller pendant la pratique d'un sport.  
Vous devez penser à le contrôler régulièrement, en cette période de pratique physique en autonomie.

Qu'est ce que c'est ?

Le rythme cardiaque correspond aux contractions du muscle cardiaque. En effet, le coeur est un muscle qui se contracte régulièrement afin d'assurer les échanges gazeux au niveau du sang (oxygène et dioxyde de carbone) et de propulser ce dernier à travers le corps (circulation sanguine).

Le rythme cardiaque va être défini par le nombre de contractions du coeur évalué sur une minute. On le désigne également sous le terme de pouls ou fréquence cardiaque.

Pourquoi ?

Le rythme cardiaque va augmenter en fonction des besoins de l'organisme en oxygène. C'est le cas lors de la pratique d'un sport. Il est donc important de le surveiller afin de vous assurer que vos « paramètres » restent dans un champ « normal ».

Vous veillerez à ne pas dépasser les 180 pulsations par minute pendant vos entraînements à la maison.

## Evaluer sa Fréquence Cardiaque de repos :

Elle correspond à la condition physique générale du coeur. Elle varie en fonction de votre condition physique, et de votre âge. Elle diminue à mesure que votre forme physique s'améliore. Pour la connaître, vous devez mesurer votre pouls le matin au réveil.

## Déterminer sa Fréquence Cardiaque Maximale :

Pour l'évaluer, utilisez la formule suivante (méthode Astrand) :  
 $220 - \text{votre âge}$  pour les hommes, et  $226 - \text{votre âge}$  pour les femmes. Attention, le résultat obtenu est à titre indicatif et reste une moyenne. En effet, la FCM est variable d'une personne à l'autre, elle peut donc être très différente de ce que révèle ce calcul.

Les valeurs dites « normales » prises au repos varient selon l'âge : entre 90 et 110 pulsations par minute pour un enfant, entre 80 et 85 pour un adolescent, entre 50 et 85 pour un adulte, entre 60 et 70 pour une personne âgée .

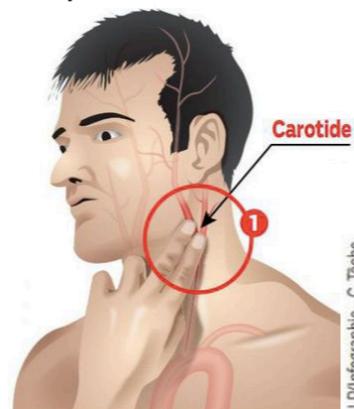
Mais la fréquence cardiaque dépend de nombreux facteurs : l'âge, le sexe, le poids, la condition physique, l'état de santé général, la prise de médicaments. Les émotions que l'on ressent au quotidien (angoisse, anxiété, inquiétude, stress, exaltation, joie...) influent également sur la fréquence cardiaque. Enfin, la prise de pouls manuelle reste une indication intéressante mais approximative.

Comment ?



Il s'agit d'abord de déterminer le rythme, s'il est régulier ou non

Comptez le nombre de pulsations juste après l'effort, puis 1 minute après l'effort



sur la carotide



sur l'artère radiale

Astuces

- Préférez la carotide (on sent souvent plus fortes les pulsations)
- Comptez sur 6 secondes puis multipliez par 10
- Renouvelez après 1 minute de repos. Le pouls doit avoir baissé

Le pouls se prend sur une minute au niveau de la carotide (cou), ou au niveau de l'artère radiale (poignet), en utilisant l'index et le majeur. Evitez d'utiliser le pouce, pour palper le pouls d'une autre personne (une artère est présente au niveau du pouce et peut induire en erreur).