ACTIVITÉ PHYSIQUE

UN CŒUR BIEN ENTRAÎNÉ EST PLUS TONIQUE

La Fédération Française de Cardiologie finance :
prévention, recherche, réadaptation et gestes qui sauvent
grâce à la générosité de ses donateurs.

Fédération Française de Cardiologie

1ère association de lutte
contre les maladies cardio-vasculaires

UN CŒUR BIEN ENTRAÎNÉ EST PLUS TONIQUE

Le cœur est un muscle, il fonctionne comme une pompe. Il se contracte et se relâche pour faire circuler le sang et alimenter l'organisme en oxygène, 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, tout au long de la vie.

Bien entretenu, bien entraîné, il est plus tonique, plus puissant, il « tient mieux la distance ». Sinon, il se fatigue, s'essouffle... Il souffre encore plus lorsque les artères, qui relient la pompe cardiaque aux différents organes, se bouchent.

Avec des kilos en trop, un excès de cholestérol, les cigarettes, un peu de diabète ou d'hypertension artérielle... vos artères s'encrassent et votre cœur fatigue.

- **Une heure de marche** à l'allure de 6 ou 7 km/h en terrain plat, trois fois par semaine, **permet d'améliorer de 12 %** les performances de la pompe cardiaque.
- Sans une activité physique régulière, **le risque de maladie cardiaque est multiplié par 2.**

IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR FAIRE DU SPORT

L'activité physique est essentielle pour la prévention des maladies cardiaques, et même pour diminuer leurs conséquences. Il y a des sports adaptés à tous les âges de la vie.

Une personne cardiaque devra seulement passer par une phase de réadaptation et suivre les conseils de son cardiologue avant de reprendre une activité physique.

Beaucoup d'idées reçues et d'inquiétudes subsistent sur le sujet. En fait, dans bien des cas, la crise cardiaque conduit à une vie plus saine. Par exemple, après un infarctus, le fumeur va cesser de fumer : il échappera ainsi au cancer du poumon et à l'insuffisance respiratoire.

Le patient cardiaque est suivi régulièrement, alors qu'une personne du même âge, qui n'a jamais été malade, va souvent négliger de consulter régulièrement son médecin et aura tendance à prendre davantage de risques pour son cœur ou ses articulations.

Alors, que vous soyez cardiaque ou non, quel que soit votre âge, avec un bon échauffement, il y a toujours un sport qui convient à votre cœur.

Pr Jean-Paul Broustet

N'ÉCOUTEZ QUE VOTRE CŒUR, BOUGEZ !

La vie moderne réduit progressivement l'effort physique dans la plupart de nos actes quotidiens. Bien sûr, personne ne se plaindra d'échapper à des tâches épuisantes. Mais, trop souvent, la « vie active » vous transforme en « sédentaire ». Avec un emploi du temps chargé, vous avez perdu l'habitude de faire régulièrement du sport. Comme seules activités physiques, vous enchaînez allégrement le rythme voiture/ascenseur/ordinateur d'une journée de travail avec une soirée canapé/pizza/télé…

Et pourtant, le plus souvent, il suffirait **d'aménager votre quotidien et d'adopter quelques bonnes habitudes** pour multiplier les occasions de bouger davantage.

En fait, prendre soin de votre cœur est beaucoup plus facile que vous ne le pensez !

PETITE MISE EN CONDITION

Avant de passer à l'action, commençons par le vocabulaire

Vous reconnaissez-vous ?	Votre cœur préfère
Prendre la voiture	Faire un bout de chemin à pied
Prendre l'ascenseur, l'escalator	Monter les escaliers
Se détendre devant la télé	Prendre l'air en famille
Canapé	Vélo
Ordinateur	Piscine
Jeux vidéo…	Ballon…

REDÉCOUVREZ LES BIENFAITS D'UN EXERCICE PHYSIQUE RÉGULIER

En saisissant toutes les occasions de bouger au fil de la journée et en prenant de bonnes habitudes pour votre alimentation, votre cœur sera plus tonique, et vous aussi.
En effet, **plus vous bougez, plus votre cœur travaille facilement.**

30 min par jour

L'exercice physique régulier aide à la dilatation des artères, y compris les artères coronaires qui entourent le cœur et le nourrissent en oxygène.

Bien entraîné, plus musclé, votre cœur a besoin de moins d'effort pour effectuer le même travail car il se contracte plus puissamment.

L'activité physique régulière améliore également la façon dont les muscles utilisent le sucre (diminuant ainsi le risque de diabète) et augmente le « bon » cholestérol, deux effets bénéfiques pour éviter l'encrassement des artères.

L'OCCASION DE S'Y METTRE, OU DE S'Y REMETTRE…

La Fédération Française de Cardiologie lançait en 1975 *les Parcours du Cœur* pour lutter contre la sédentarité. Les Parcours du Cœur s'adressent en priorité aux adeptes du canapé et de la télécommande… Ils les invitent à s'oxygéner et à découvrir, ou redécouvrir, le **plaisir d'un sport et la détente que procure une activité physique**.
À cette occasion, nos cardiologues informent également le public sur l'impact du tabac et des autres « bourreaux du cœur » que sont le cholestérol, le diabète et l'hypertension artérielle, et donnent des conseils pour une alimentation équilibrée.

Affiche des Parcours du Cœur 2016

LE SPORT, CHACUN À SON RYTHME…

Un sport bon pour le cœur est un exercice d'endurance long et régulier. Si vous avez arrêté depuis plusieurs années, **une visite chez votre médecin s'impose avant de reprendre la pratique d'un sport.** À plus forte raison si vous avez pris des kilos, si vous fumez, si vous avez un excès de cholestérol ou du diabète, si vous ressentez souvent une douleur dans la poitrine et si vous avez plus de 40 ans.
Avant de vous lancer, quel que soit le sport choisi, **vous devez préparer votre corps et votre cœur à l'effort.** L'échauffement est indispensable : pendant 10 à 20 minutes, avec beaucoup d'étirements. Vous devrez également apprendre à écouter votre cœur et à maîtriser votre effort.

LE SPORT SANS RISQUE

- Respirez à fond, buvez de l'eau régulièrement.
- N'allez jamais au bout de vos limites.
- Apprenez à connaître votre fréquence cardiaque limite (220 - votre âge = nombre de battements par minute).
- Contrôlez souvent votre pouls (nombre de pulsations pendant 15 secondes x 4).
- Accordez-vous des temps de repos durant lesquels votre fréquence cardiaque doit diminuer d'au moins 30 battements en 3 minutes.

CONTRÔLE DU POULS

Nombre de pulsations pendant 15 secondes x 4

FRÉQUENCE CARDIAQUE LIMITE

220 - votre âge = nombre de battements par minute

UNE NOUVELLE VIE SPORTIVE APRÈS LA CRISE CARDIAQUE ?

L'exercice physique régulier est indispensable pour entretenir le muscle cardiaque après la crise, mais le cœur doit se réadapter progressivement à l'effort.
Dans la majorité des cas, les sportifs peuvent reprendre le sport à très bon niveau après une crise cardiaque. Avant de pratiquer votre sport préféré, demandez l'avis de votre cardiologue : il vous conseillera dans le choix d'une activité adaptée à l'état de votre cœur et à votre condition physique.

QUEL ALLIÉ POUR VOTRE CŒUR ?

VOTRE ÂGE / PROFIL CARDIAQUE			
	Moins de 40 ans	**Entre 40 et 60 ans**	**Plus de 60 ans**
	Pas de souci apparent	Surveillez-vous	Soyez très vigilants
Vos sports préférés	La voie du sport vous est ouverte, vous pouvez même pratiquer plusieurs sports, ils seront complémentaires !	Si vous voulez être en bonne santé, ne cherchez pas la performance : reprenez le sport progressivement et surveillez votre rythme cardiaque !	Après 65 ans, il faut rester prudent : reprenez le sport progressivement. Si vous ressentez des troubles du rythme cardiaque, des vertiges, des nausées… arrêtez l'exercice et consultez votre médecin si les troubles persistent.
CYCLISME	oui	**recommandé**	oui
MARCHE	**recommandée**	**recommandée**	**recommandée**
NATATION	**recommandée**	**recommandée**	**recommandée**
COURSE À PIED	oui	oui	oui
GYMNASTIQUE	oui	**recommandée**	oui
SKI DE FOND	oui	oui	oui
DANSE	oui	oui	oui
Ggolf	oui	oui	oui
TENNIS	oui	**déconseillé**	**déconseillé**

EN SAVOIR PLUS

SUR INTERNET

- **www.fedecardio.org :** le site de la Fédération Française de Cardiologie.
- **www.inpes.sante.fr :** le site de l'Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé. Vous y trouverez la dernière campagne de promotion de l'activité physique pour prendre soin de sa santé.
- **Les sites des fédérations sportives nationales**

- Fédération Française de Randonnée : **www.ffrandonnee.fr**
- Fédération Française de Cyclisme : **www.ffc.fr**
- Fédération Française de Natation : **www.ffnatation.fr**

À LIRE

« *La crise cardiaque : avant, pendant, après* », Pr. Nicolas Danchin et Dr Emmanuel Cuzin, Ed. Belin, Collection La Santé Simplement, 2004.

LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CARDIOLOGIE, PREMIÈRE ASSOCIATION DE LUTTE CONTRE LES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES S'INVESTIT DANS QUATRE MISSIONS ESSENTIELLES :

INFORMER POUR PRÉVENIR

La FFC sensibilise les Français aux dangers des maladies cardio-vasculaires et aux moyens de s'en prémunir en diffusant gratuitement, chaque année, plus de 3 millions de documents de prévention. Elle organise également les Parcours du Cœur, plus grand événement de prévention santé de France, qui mobilisent près de 300 000 participants dans plus de 800 villes de France et 1 300 établissements scolaires.

FINANCER LA RECHERCHE CARDIO-VASCULAIRE

Elle a rendu possible des progrès technologiques spectaculaires ces vingt dernières années, permettant de sauver de nombreuses vies. Mise au point de nouveaux médicaments et de procédures plus performantes, meilleure connaissance des facteurs de risques, formation des chercheurs, la FFC consacre chaque année près de 1,5 M€ au financement de projets de recherche.

AIDER LES CARDIAQUES À SE RÉADAPTER

Parrainés par des cardiologues et animés par des bénévoles, nos 220 clubs Cœur & Santé accueillent plus de 15 000 malades cardiaques. La prévention secondaire des maladies cardio-vasculaires est encore très perfectible en France, seule une minorité de malades qui en relève étant adressée aujourd'hui dans les structures spécialisées.

APPRENDRE LES GESTES QUI SAUVENT

50 000 personnes décèdent chaque année de mort subite. Chaque minute qui passe avant l'arrivée des secours, c'est 10 % de chances de survie en moins, sauf si un témoin sait pratiquer « les gestes qui sauvent ». La FFC sensibilise les Français à accomplir l'acte citoyen de se former et participe au développement du registre national de l'arrêt cardiaque RéAC.

DONNEZ À LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CARDIOLOGIE

Envoyez par courrier un chèque libellé à l'ordre de la Fédération Française de Cardiologie à l'adresse suivante : **5 rue des Colonnes du Trône - 75012 Paris** ou par carte bancaire sur notre site sécurisé **www.fedecardio.org**

Vous pouvez aussi soutenir la Fédération Française de Cardiologie grâce à un don par prélèvement automatique, un don *in memoriam*, un legs et/ou une assurance-vie.

Retrouvez toutes les informations sur **www.fedecardio.org**
ou appelez-nous au **+ 33 (0)1 44 90 83 83.**

Fédération Française de Cardiologie

Conception graphique : **LIMITE** - crédits photos : Getty Images, Fotolia - BR70C

5, RUE DES COLONNES DU TRÔNE - 75012 PARIS - TÉL. : 01 44 90 83 83 - FAX : 01 43 87 98 12 - WWW.FEDECARDIO.ORG