

Hôpitaux Robert Schuman

9, Rue Edward Steichen

L-2540 Luxembourg

T +352 2468-1

www.facebook.com/hopitauxrobertschuman

www.hopitauxschuman.lu

RENSEIGNEMENTS UTILES

Service de Cardiologie

T +352 2468 6425

SITES UTILES

www.acteurdemasante.lu

www.hopitauxschuman.lu



CARDIOLOGIE ACTIVITÉ PHYSIQUE



BOUGER POUR PRÉVENIR DES MALADIES CARDIAQUES

Imprimé au Luxembourg

W. 01.2022 - Ed. 09.2022

hopitauxschuman.lu



facebook.com/hopitauxrobertschuman

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

Pratiquer une activité physique régulière est essentiel pour la santé de votre cœur et de vos artères.

Une demi-heure de pratique quotidienne parvient à **réduire de 25 à 30 %** les risques de mortalité cardiovasculaire. Elle diminue aussi les risques de récurrence chez les cardiaques.

Privilégiez les sports d'endurance qui vous permettent de pratiquer durant 30 à 60 minutes une activité physique régulière progressive, sans essoufflement ni fatigue musculaire excessive.

- **La marche** permet une adaptation très progressive du cœur et de la respiration à l'effort.
- **La course** à pied doit être pratiquée selon les capacités musculaires de son âge.
- **La natation** favorise le développement de la cage thoracique et de la capacité respiratoire.
- **Le cyclisme** nécessite une adaptation cardiaque progressive (allure modérée et régulière).
- **La gymnastique** assouplit les muscles chez les « non-sportifs » ; à pratiquer en séances de 10 à 30 minutes en moyenne par jour et de préférence de façon régulière, sans brusquer ni surmener le cœur, les muscles et les articulations.

BOUGEZ POUR VOUS DÉPENSER!

Il vous sera d'autant plus facile d'équilibrer vos dépenses énergétiques et vos apports caloriques.

L'activité physique entraîne de nombreux bienfaits pour le cœur :

- amélioration de la circulation sanguine.
- ralentissement du pouls et meilleure performance.
- augmentation du taux d'oxygène et diminution du taux de cholestérol dans le sang.
- meilleure gestion du poids et du stress.

Au moins 30 minutes d'exercice physique chaque jour et en continu sont indispensables pour entretenir votre cœur.

Alors, saisissez toutes les occasions de bouger : marchez, prenez les escaliers, faites du vélo...

Et si vous choisissez le sport, n'oubliez pas l'échauffement indispensable avant tout exercice, 10 à 20 minutes, avec beaucoup d'étirements.