

Votre cœur et l'activité physique

NUMERO 02

Saviez-vous que la sédentarité tue autant que le tabac ?

Trente minutes d'activité par jour, c'est une réduction de **30 %** des risques d'accidents cardio-vasculaires. Alors, à vos marques, prêts, partez !

Développer une activité physique au quotidien

30 mn par jour

• Marcher d'un bon pas au moins **30 minutes par jour**



• Descendre une station de bus ou de métro **avant sa destination finale**



• **Prendre l'escalier** plutôt que l'ascenseur ou les escalators



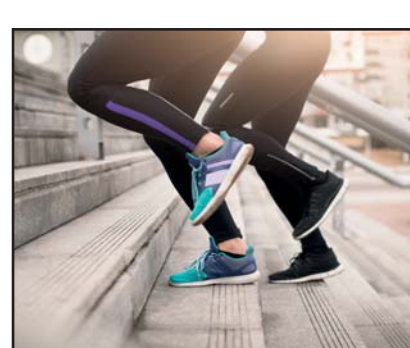
• **Éviter la voiture** pour un trajet de moins de 2 km et utiliser les **transports en commun**



• Privilégier le **vélo** pour se déplacer

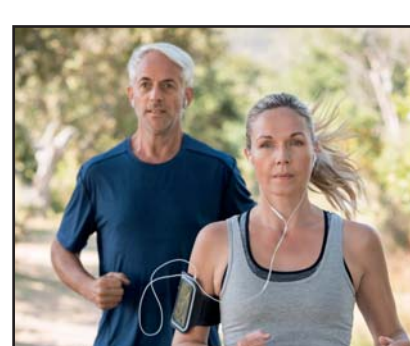


• Réduire les pauses repas de **10 minutes** sur une heure, pour avoir le **temps de marcher** et de s'aérer



[Lien vers l'article complet](#)

Comment choisir son activité physique ?



Les cardiologues le répètent : **la marche** est le premier bienfait contre les maladies cardio-vasculaires. Plus largement, le meilleur pour le cœur est un **exercice d'endurance long et régulier**.

Il est important de trouver une **activité physique qui vous convienne** au regard du temps que vous pouvez y consacrer, en fonction de votre état de santé et de votre âge, ou pour éviter la lassitude et une éventuelle démotivation.

Si vous n'avez pas fait de sport depuis de longues années, une **visite chez votre médecin** s'impose avant toute reprise.

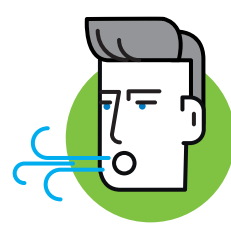
[Lien vers l'article complet](#)

Les 10 règles d'or du sportif

(à respecter quels que soient votre âge et votre condition physique)

1

Je prévois un **échauffement** et une **récupération** de 10 minutes.

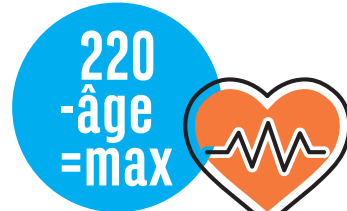


Je **respire à fond** et je **bois 3 à 4 gorgées d'eau** toutes les 30 minutes d'exercice.

2

3

Je **contrôle régulièrement mon pouls**. Fréquence cardiaque maximale = **220 battements par minute - mon âge**.

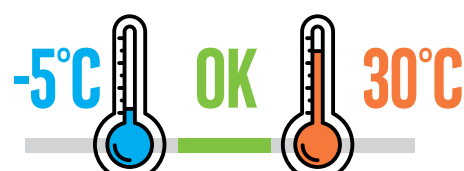


Je m'accorde des **temps de repos** durant lesquels la fréquence cardiaque doit **diminuer** d'au moins **30 battements par minute**.

4

5

J'évite les activités intenses par des températures extérieures **inférieures à -5°C** ou **supérieures à +30°C** et lors des **pics de pollution**.



Je ne fume pas. En tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou suivent mon activité sportive.

6

7

Je ne consomme jamais de **substances dopantes** et j'évite l'automédication.

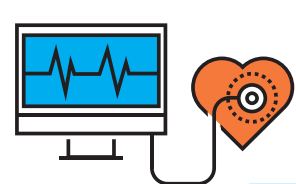


Je ne fais pas de sport si j'ai de la **fièvre**, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures).

8

9

Je signale à mon médecin toute **douleur dans la poitrine** ou tout **essoufflement anormal**, toute **palpitation cardiaque** et tout malaise survenant à l'effort ou après l'effort.



Je pratique un **bilan médical** et un **examen d'effort** avant de reprendre une activité sportive si j'ai plus de **45 ans** pour les **hommes** et **50 ans** pour les **femmes**.

10

[Lien vers l'article complet](#)

La recette du mois

Prévenir les risques cardio-vasculaires, c'est aussi **mieux manger** et **surveiller son alimentation** : chaque mois vous trouverez des liens vers des recettes de plats équilibrés... et savoureux!

[Retrouvez la recette du mois](#)

La FFC

Dans le cadre de cette campagne, nous en profitons pour promouvoir les actions menées par la **Fédération Française de Cardiologie**. Leur combat est financé grâce aux dons.

[Donnez à la FFC](#)

En savoir plus

Vous trouverez ci-dessous d'autres articles de la FFC en rapport avec le sport :

[Comment se motiver à faire du sport ?](#)

[Que faut-il manger avant le sport ?](#)

[Zoom sur les bénéfices des sports aquatiques](#)

[Sport : les bienfaits pour le cœur](#)