

Sport

Prenez  
votre cœur  
en main

JOURNÉES D'INFORMATION  
SUR LES MALADIES  
CARDIO-VASCULAIRES



# Bouger pour un cœur en bonne santé

Dans un pays où les nouvelles technologies occupent une place de plus en plus centrale, difficile de ne pas être sédentaire ! Et pourtant, avec un peu de volonté et le respect de quelques principes, il est possible de rester suffisamment actif pour préserver son cœur et ses artères.

# Bouger pour un cœur en bonne santé

## LE SPORT, MEILLEUR AMI DE VOTRE CŒUR ET DE VOS ARTÈRES

Les bienfaits du sport sont nombreux :

- en dilatant les artères et en permettant une meilleure irrigation, le sport améliore la circulation sanguine ;
- le cœur est d'autant plus puissant s'il est musclé et s'il travaille régulièrement à un rythme soutenu ;
- le cœur d'un sportif est un cœur plus tonique qui se contracte moins, tout en envoyant plus de sang à l'organisme.

En outre, la pratique régulière d'une activité physique a un effet sur un certain nombre de facteurs de risques cardio-vasculaires : réduction de l'hypertension et du diabète, lutte contre le surpoids, diminution du stress, motivation pour arrêter de fumer...

## LES SPORTS RECOMMANDÉS

Différents sports sont conseillés pour entretenir sa forme : la marche, la gymnastique, la natation, le cyclisme, la course à pieds, la danse... L'essentiel est de les pratiquer modérément et régulièrement, sans jamais forcer.

Au-delà de ces sports, l'adoption de petits gestes quotidiens suffit parfois pour faire les 30 minutes d'exercice quotidien :

- privilégiez les escaliers plutôt que l'ascenseur ou l'escalator ;
- quand vous téléphonez, circulez dans la pièce dans laquelle vous vous trouvez plutôt que de rester assis ;
- descendez une station de bus ou de métro avant votre arrêt habituel ;
- privilégiez la marche pour vos petits trajets quotidiens (courses, aller à l'école des enfants...) plutôt que les moyens de transport publics ou la voiture ;
- prenez l'habitude de faire une promenade digestive après le dîner ;
- profitez de votre temps libre pour vous promener avec les enfants, pour pratiquer une activité de plein air (jardinage...).

# Êtes-vous sédentaire ou actif ?

Répondez au questionnaire suivant et transmettez-le à notre médecin du sport afin de faire un point avec lui sur votre niveau de sédentarité.

*Nous nous intéressons aux différents types d'activités physiques que vous pratiquez dans votre vie quotidienne. Les questions suivantes portent sur le temps que vous avez passé à être actif physiquement au cours des 7 derniers jours. Répondez à chacune de ces questions même si vous ne vous considérez pas comme une personne active. Les questions concernent les activités physiques que vous pratiquez au travail, lorsque vous êtes chez vous, pour vos déplacements, et pendant votre temps libre.*

## **Bloc 1.**

### **Activités intenses des 7 derniers jours**

1. Pensez à toutes les activités intenses que vous avez pratiquées au cours des 7 derniers jours.

Les activités physiques intenses font référence aux activités qui vous demandent un effort physique important et vous font respirer beaucoup plus difficilement que normalement. Pensez seulement aux activités que vous avez effectuées pendant au moins 10 minutes d'affilée.

1-a. Au cours des 7 derniers jours, combien y a-t-il eu de jours au cours desquels vous avez pratiqué des activités physiques intenses comme porter des charges lourdes, bêcher, faire du VTT ou jouer au football ?

\_\_ jour(s)

Je n'ai pas eu d'activité physique intense

> Passez au bloc 2

# Êtes-vous sédentaire ou actif ?

1-b. Au total, combien de temps avez-vous passé à pratiquer des activités intenses au cours des 7 derniers jours ?

\_\_ heure(s) \_\_ minutes

Je ne sais pas

## Bloc 2.

### Activités modérées des 7 derniers jours

2. Pensez à toutes les activités modérées que vous avez pratiquées au cours des 7 derniers jours.

Les activités physiques modérées font référence aux activités qui vous demandent un effort physique modéré et vous font respirer un peu plus difficilement que normalement. Pensez seulement aux activités que vous avez effectuées pendant au moins 10 minutes d'affilée.

2-a. Au cours des 7 derniers jours, combien y a-t-il eu de jours au cours desquels vous avez pratiqué des activités physiques modérées comme porter des charges légères, passer l'aspirateur, faire du vélo tranquillement ou jouer au volley-ball ? Ne pas inclure la marche.

\_\_ jour(s)

Je n'ai pas eu d'activité physique modérée

> Passez au bloc 3

2-b. Au total, combien de temps avez-vous passé à pratiquer des activités modérées au cours des 7 derniers jours ?

\_\_ heure(s) \_\_ minutes

Je ne sais pas

## Bloc 3.

### La marche des 7 derniers jours

3. Pensez au temps que vous avez passé à marcher au moins 10 minutes d'affilée au cours des 7 derniers jours.

Cela comprend la marche au travail et à la maison, la marche pour vous rendre d'un lieu à un autre, et tout autre type de marche que vous auriez pu faire pendant votre temps libre pour la détente, le sport ou les loisirs.

3-a. Au cours des 7 derniers jours, combien y a-t-il eu de jours au cours desquels vous avez marché pendant au moins 10 minutes d'affilée.

\_\_ jour(s)

Je n'ai pas fait de marche > Passez au bloc 4

3.b. Au total, combien d'épisodes de marche de au moins 10 minutes d'affilée, avez-vous effectués au cours des 7 derniers jours ?

\_\_\_ épisodes de 10 minutes d'affilée

Exemple :

Lundi : 1 marche de 60 minutes	6 épisodes
Mardi : 1 marche de 20 minutes et 3 marches de 5 minutes	2 épisodes
Mercredi : 1 marche de 35 minutes	3 épisodes
Jeudi : 1 marche de 8 minutes	0 épisode
Vendredi : 1 marche de 6 minutes puis 3 marches de 4 minutes	0 épisode
Samedi : 1 marche de 18 minutes	1 épisode
Dimanche : 1 marche de 10 minutes et 3 marches de 5 minutes	1 épisode
Total 13 épisodes	

Je ne sais pas

## Bloc 4.

### Temps passé assis au cours des 7 derniers jours

4. La dernière question porte sur le temps que vous avez passé assis pendant les jours de semaine, au cours des 7 derniers jours.

Cela comprend le temps passé assis au travail, à la maison, et pendant votre temps libre. Il peut s'agir par exemple du temps passé assis à un bureau, chez des amis, à lire, à être assis ou allongé pour regarder la télévision, devant un écran.

4-a. Au cours des 7 derniers jours, pendant les jours de semaine, combien de temps, en moyenne, avez-vous passé assis ?

\_\_ heure(s) \_\_ minutes

Je ne sais pas

# Testez vos connaissances sur le sport et les maladies cardio-vasculaires.

*Voir les réponses au dos de cette fiche.*

## Question 1.

Le risque cardio-vasculaire des personnes sédentaires est considérablement augmenté par rapport à celui des personnes pratiquant régulièrement de l'exercice physique.

Vrai ou faux ?

## Question 2.

La réduction des risques est directement liée à la dépense énergétique.

Vrai ou faux ?

## Question 3.

Une fréquence cardiaque élevée témoigne d'une bonne condition physique.

Vrai ou faux ?

## Question 4.

Une activité de marche régulière permet d'améliorer le fonctionnement du cœur.

Vrai ou faux ?

## Question 5.

La sédentarité est d'autant plus dangereuse pour le cœur qu'elle est associée à d'autres facteurs de risques.

Vrai ou faux ?

# Testez vos connaissances sur le sport et les maladies cardio-vasculaires.

## Question 1.

Réponse : **vrai**. Il est multiplié par 2 à 6 selon les études épidémiologiques.

## Question 2.

Réponse : **vrai**. Plus la dépense énergétique liée à l'exercice physique augmente, plus le risque de décès diminue. On estime à 24% la réduction du risque de mortalité cardio-vasculaire pour les personnes dépensant 2000 kilocalories par semaine.

## Question 3.

Réponse : **faux**. Une fréquence cardiaque élevée traduit un faible niveau d'activité. A l'inverse, une fréquence cardiaque basse témoigne d'une bonne condition physique.

## Question 4.

Réponse : **vrai**. Marcher une demi-heure sur terrain plat à la vitesse de 7 à 8 km/h, trois fois par semaine, permet d'améliorer les performances de la pompe cardiaque de 12%.

## Question 5.

Réponse : **vrai**. La sédentarité est d'autant plus néfaste si elle est associée :

- à une mauvaise alimentation ;
- au tabagisme ;
- à l'hypertension ;
- à l'obésité.