

**Service de Cardiologie**

T (+352) 2468 6425

**Bouger pour prévenir des  
maladies cardiaques**

[www.hopitauxschuman.lu](http://www.hopitauxschuman.lu)



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.