Protéger son cœur sans faire de sport, c'est possible?

Autor(en): **Bernier, Martine**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations**

Band (Jahr): **- (2018)**

Heft 102

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-830866

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Protéger son cœur sans faire de sport, c'est possible ?

Vous êtes bien conscients que, pour écarter les risques cardiovasculaires, il faut bouger, mais vous n'avez pas envie de faire du sport. Il existe des solutions.

Une alimentation équilibrée, un poids correct, une consommation modérée d'alcool, pas de tabagisme et une bonne activité physique : nous savons tous que ce sont quelques-unes des clés nous permettant d'éviter les maladies cardiovasculaires. Mais les médecins ont beau nous répéter qu'il faut lutter contre la sédentarité, nous n'avons pas tous le courage et/ou le temps de pratiquer un sport. Trouver des solutions sans culpabiliser est possible, estime le Dr Philippe Meyer, médecin adjoint agrégé au Service de cardiologie des Hôpitaux universitaires de Genève (HUG) : « Avoir une activité physique régulière est très important, même si on ne fréquente pas de salle de sport. Il est essentiel d'être actif, mais aussi… de ne pas rester inactif sur une chaise. Se lever et marcher un peu toutes les demi-heures si on travaille sur un ordinateur, prendre son vélo pour se déplacer, préférer les escaliers à l'ascenseur ou descendre du tram un ou deux arrêts avant la destination sont, par exemple, de très bonnes choses. Il est souvent difficile de s'astreindre à cette discipline. Cela demande des efforts considérables, d'autant qu'il faut le faire tous les jours pour avoir un résultat. »

ASTUCES AU QUOTIDIEN

Plaisant ou pas, il ne faut pas hésiter à multiplier les occasions de bouger. Bonne nouvelle : faire le ménage est considéré comme une activité physique respectable. Moins bonne nouvelle : comme on pouvait s'en douter, elle n'est pas quantifiable et dépend de plusieurs facteurs. Si vous habitez un studio et que vous vous contentez de dépoussiérer vos meubles en quelques minutes, votre initiative sera inutile sur le plan physique. En revanche, si vous vivez dans une maison et que vous consacrez une heure par jour à la nettoyer, vous pourrez estimer avoir efficacement joint l'utile au pas très agréable. Idem pour le jardinage. Arroser trois géraniums sur son balcon ou consacrer une heure à passer la tondeuse ne sont pas des activités comparables. Cependant aucun effort n'est inutile, souligne le Dr Meyer : « Un effort de longue durée est toujours préférable et certaines études ont démontré que, si vous entrecoupez votre journée par des séances d'activité physique relativement courtes, par exemple de dix minutes trois fois par jour, cela peut malgré tout être efficace. Et vaut, de toute façon, mieux que de ne rien faire du tout. »

> *« Un effort de longue durée est toujours préférable »*
>
> Dr PHILIPPE MEYER (HUG)

Parmi les raisons évoquées pour ne pas faire de sport, il en est une qui émane souvent des personnes qui ont déjà eu un problème cardiaque. Leur crainte est alors de se mettre en danger si elles reprennent une activité. « En règle générale, un patient a eu un infarctus du myocarde et qui a bénéficié des traitements nécessaires et d'un bon suivi n'a qu'un très faible risque de rechuter à cause d'une activité physique, même à haute intensité. Nous les encourageons à se joindre à ce qu'on appelle des « groupes de maintenance » auxquels participent d'anciens patients. Ils sont encadrés par des professionnels qui leur proposent notamment des programmes d'activités physiques adaptés. Cela apporte un côté convivial, motivant et rassurant grâce à la présence d'un maître de sport ou d'un physiothérapeute formé. »

MARTINE BERNIER

Faire le ménage est une activité physique. Après, tout dépend de la durée de l'effort.

Vesna Andjic et Cemcav-CHUV, P. Dutoit