

Coeur et Sport

L'espérance de vie de 82,7 ans pour les femmes et de 75,9 ans pour les hommes nous conduit à proposer des mesures simples pour maîtriser une bonne hygiène de vie par la pratique d'une activité physique et sportive.

Bougez, c'est la santé, c'est aussi bien vieillir. Pour cette année 2007, prenons de bonnes intentions pour rejoindre facilement les statistiques de notre espérance de vie.

Nous rappelons que pour les femmes, elle est de 82,7 ans et de 75,9 ans pour les hommes. Bien démarrer dans la vie, respecter des mesures simples de bonne hygiène de vie, c'est certes nécessaire, mais pas suffisant. Pratiquer régulièrement une activité physique et sportive, voire un sport dans de bonnes conditions, reste une garantie de longévité.

Bien prescrire le sport

Pour être en forme, il faut pratiquer une activité physique et sportive ou un sport au moins trois fois dans la semaine. La durée de chaque séance doit être au minimum d'une demi-heure, l'idéal serait d'approcher une heure au total, comprenant échauffements, exercices physiques et récupération.

Cet investissement en temps n'est pas à la portée de tout le monde. Alors, quels sont les sports que nous pouvons aujourd'hui recommander ou conseiller ?

La bonne prescription

- les sports

Ils sont essentiellement ceux basés sur l'endurance, c'est-à-dire un exercice relativement long, n'augmentant pas votre fréquence cardiaque, au-delà d'une formule simple de $(200 - \text{l'âge})$? voir fiche « condition physique » www.irbms.com
Nous pouvons donc, sur une liste non limitative, préconiser : • marche • cyclisme ou cyclotourisme en dehors de toute compétition • natation • ski de fond • course à pied ou jogging à votre rythme • rameur ou aviron • rollers • cardio-training : en respectant la fréquence cardiaque maximale en fonction de votre âge

- les sports Il s'agit certes de sports ayant une grande capacité d'endurance, mais une fraction de ces sports peut être pratiquée dans une zone de fréquence cardiaque augmentée, tout en sachant qu'elle ne doit pas dépasser $(220 - \text{l'âge})$.

Il s'agit : • tennis (préférez le double au simple) • gymnastique douce ou fitness • marche sportive ou en montagne (la marche est un sport typiquement d'endurance, mais son intensité permet rarement d'obtenir une fréquence cardiaque significative) • danse de salon ou acrobatique • golf

- **les sports** Il s'agit soit de sports n'ayant pas une capacité d'endurance suffisante ou au contraire ceux qui vont augmenter votre fréquence cardiaque de façon significative et pouvoir l'amener dans le rouge.

Il s'agit : • tous les sports d'équipe (déconseillés pour ceux qui n'ont aucune expérience technique particulière) • équitation • sports d'eau (planche à voile, ski nautique, etc ...) • ski alpin • sports de combat • musculation • fitness (selon le type de pratique ou la méthode utilisée)

Il serait possible de passer en revue les dizaines de sports pratiqués en France. Toutefois, nous avons voulu ne reprendre que ceux qui étaient possibles à pratiquer avec un minimum de technique et de matériel. Bien entendu, si vous êtes amateurs de Water-Polo, de Squash, Rugby, planche à voile, Tennis de table, Tir à l'Arc, ces sports ne vous sont pas interdits, mais chacun apporte des avantages et des inconvénients, et tous doivent être pratiqués avec une bonne maîtrise et une bonne connaissance technique. Il en est de même pour la pétanque et le billard, qui sont pratiqués selon nos propres habitudes.

- **l'activité non sportive** Il s'agit de pratiquer un sport sans s'en rendre compte. En réalité, la fréquence cardiaque augmente comme lors de la pratique d'un sport, mais vous bougez en réalisant des gestes au quotidien, sans vous en rendre compte. Il s'agit : • de prendre l'escalier le plus souvent possible • descendre du bus ou du métro une station plus tôt • garer sa voiture à dix minutes à pied de son objectif • passer du temps à bricoler ou jardiner • découvrir la nature à pied ou à vélo avec ses enfants ou petits-enfants • faire ses courses • promener son chien • marcher tout simplement, régulièrement tout les jours

Les interdictions de pratique sportive

Cardiologie : La maladie coronaire, les valvulopathies, les cardiomyopathies, et l'hypertension artérielle peuvent interdire la pratique des sports, voire limiter la réalisation d'activités physiques et sportives et de bricolage ou de jardinage.

Les interdictions dépendent de l'évolution de la maladie, et de la bonne tolérance au traitement. Avant tout exercice, consultez votre médecin.

Respiratoires : L'asthme d'effort, une insuffisance respiratoire chronique, l'évolution d'une tumeur cancéreuse ou non, peuvent limiter fortement la pratique d'activités physiques et sportives. Il est nécessaire avant tout effort, d'évaluer le risque et de consulter son médecin.

Circulatoires : Une insuffisance veineuse ou artérielle peut être une contre-indication temporaire à la pratique sportive avant toute prise en charge thérapeutique.

Ostéo-articulaires : Une arthrose avancée, l'évolution d'une maladie rhumatismale inflammatoire, un trouble important de la statique ou une prothèse douloureuse peuvent limiter la pratique de certains sports, voire de l'activité physique. Toutefois, dans la plupart des cas, on encourage une pratique au quotidien. Seul votre médecin peut vous conseiller.

Les bonnes intentions de l'année

« J'arrête de fumer », « je ne consomme pas d'alcool », « je consomme au moins dix fruits et légumes par jour », « j'enrichis mon alimentation en Oméga 3 et Oméga 6 », « je surveille mon alimentation afin d'éviter toute prise de poids », « je décide de bouger » afin d'entretenir mes articulations, mon cœur, mon souffle et maintenir un poids de forme, car l'exercice physique au quotidien, c'est de Bougez pour la Santé.

Comment bien pratiquer une activité physique et sportive : les 10 commandements

- 1) le plaisir avant tout : Sport Passion Sport Santé
- 2) choisissez le sport qui vous convient, gage de persévérance
- 3) débutez dès maintenant un entraînement et poursuivez le régulièrement
- 4) pour avoir une meilleure technique, pratiquez dans un club ou faites vous aider par un éducateur spécialisé diplômé
- 5) on s'échauffe, on s'étire, on ne force pas à froid
- 6) les sports peuvent être pratiqués à tout âge dans des structures adaptées
- 7) si l'on est individualiste, on peut pratiquer une activité sportive isolément (par précaution, munissez vous d'un téléphone portable ...en cas d'urgence, composez le 112 !)
- 8) il n'y a pas de jour ni d'heure pour pratiquer un sport
- 9) le sport c'est la santé ; bougez, c'est la santé® avec une bonne hygiène de vie
- 10) le sport, c'est la santé. Toutefois, un bilan médical est obligatoire. Consultez votre médecin.

Une pratique sportive assidue et raisonnable est un excellent moyen pour lutter contre le vieillissement prématuré de l'organisme.

Vous devez consulter un médecin pour obtenir un certificat médical annuel préalable à la pratique du sport en compétition, obligatoire pour obtenir une licence, sur le contenu de l'examen médical. Télécharger le certificat type à faire signer par votre médecin. Profitez-en. Les bonnes résolutions de la rentrée sont d'application immédiate. Mais même si vous désirez pratiquer une activité physique non sportive, nous vous recommandons d'en parler préalablement à votre médecin.

CONCLUSION

Les principaux facteurs de risques cardiovasculaires sont : - le tabagisme - HTA - hypercholestérolémie - obésité - la sédentarité - l'alcool - les antécédents familiaux

La lutte contre la sédentarité par la pratique d'une activité physique et sportive adaptée lutte contre ces facteurs de risques.