PRÉVENTION

Fédération Française de Cardiologie

UN CŒUR QUI VA, LA VIE QUI BAT

ACTIVITÉ PHYSIQUE
BOUGER POUR PROTÉGER VOTRE CŒUR



INFORMER	SENSIBILISER
SOUTENIR	ACCOMPAGNER

www.fedecardio.org

Fédération Française de Cardiologie

L'ACTEUR DE RÉFÉRENCE
POUR LA SANTÉ DE VOTRE CŒUR À TOUS LES ÂGES DE LA VIE.

Mobilisée partout en France,
la Fédération Française de Cardiologie (FFC) lutte depuis bientôt 60 ans contre les maladies cardiovasculaires.

2 000
bénévoles

27
associations régionales

259
clubs Cœur et Santé

3 M
de brochures diffusées

3,3 M €
pour la recherche

16 824
personnes accompagnées

NOS 4 MISSIONS :

Informer les publics

Sensibiliser aux gestes qui sauvent

Soutenir la recherche

Accompagner les personnes

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EST BÉNÉFIQUE POUR TOUS ET À TOUT ÂGE

Dans le cadre de la stratégie nationale « Sport Santé 2019-2024 » et dans la perspective des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024, la Fédération Française de Cardiologie (FFC) est un partenaire engagé. Elle s'est impliquée en effet depuis une soixantaine d'années dans la prévention des maladies cardiovasculaires, dont fait partie la pratique régulière d'une Activité Physique et Sportive (APS).

Les bénéfices de cette pratique régulière sont largement démontrés par moult études scientifiques ; ils le sont également pour des patients cardiaques, en adaptant bien sûr cette pratique, guidée par les médecins traitants, cardiologues et encadrants sportifs, au sein des multiples Clubs Cœur et Santé de la FFC.

Il n'est jamais trop tard, même après 70 ans

Les réelles contre-indications au sport loisir et de compétition sont exceptionnelles, et les bienfaits dépassent largement la sphère cardiovasculaire (baisse du risque de nombreux cancers, prévention de l'ostéoporose, de la maladie d'Alzheimer etc.).

Fait important, il n'est jamais trop tard, même après 70 ans, pour débuter et en tirer les nombreux bénéfices physiques, psychologiques et sociaux !

La pratique d'une APS donne « des années à la vie », mais aussi de « la vie aux années » !

Pr Hervé Douard
1er Vice-Président
de la Fédération Française
de Cardiologie



REPÈRES

QU'EST-CE QUE LA SÉDENTARITÉ ?

La sédentarité correspond aux situations passées en position assise ou allongée (en dehors de la période de sommeil et de repas)**, dans lesquelles les mouvements du corps sont réduits à leur minimum** (regarder la télévision, travailler sur un ordinateur, lire, être passager dans un véhicule...)**.**

Il est recommandé de limiter autant que possible le temps assis, et de marcher quelques minutes et s'étirer au bout de deux heures d'affilée en position assise ou allongée.

95% des adultes français[1] s'exposent à une détérioration de leur santé à cause d'un manque d'activité physique ou d'une sédentarité excessive.

En 40 ans, la capacité cardiovasculaire des 9-16 ans a baissé de 25%.

Un adulte devrait pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique dynamique par jour.

Sans une activité physique régulière, le risque de maladie cardiaque est multiplié par 2.

30 minutes d'activité physique par jour réduit le risque d'accident cardiovasculaire de 30% en moyenne.

Les capacités cardiorespiratoires diminuent dès 35 ans. Lentement si on pratique une activité physique, mais rapidement si on est sédentaire !

LE TEST DE L'ESCALIER

Le test de l'escalier[2] permet d'évaluer rapidement votre état physique.

Le principe : gravir plusieurs étages d'un escalier d'un bon pas.

- **Si vous êtes essoufflé avant d'avoir monté deux étages, au point de ne plus pouvoir parler ou de devoir vous arrêter, votre capacité physique est mauvaise.**
- **À partir de quatre étages sans être forcé de s'arrêter, votre capacité physique est bonne.**

[1]Rapport de l'Agence Nationale Sécurité Sanitaire Alimentaire Nationale (Anses), 2022

[2]Performance on exercise test predicts risk of death from cardiovascular disease and cancer, European Society of Cardiology, 2018

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE **EST UTILE POUR LE COEUR !**

N'écoutons que notre cœur, BOUGEONS !

La vie moderne réduit progressivement l'effort physique dans la plupart de nos actes quotidiens. Bien sûr, personne ne se plaindra d'échapper à des tâches épuisantes. Mais, trop souvent, la « vie professionnelle » nous transforme en « sédentaires » ; nous avons perdu l'habitude de bouger régulièrement. Nous enchaînons allégrement le rythme « voiture/ascenseur/ordinateur » d'une journée de travail avec une soirée « canapé/pizza/télé… ».

Et pourtant, le plus souvent, il suffirait **d'aménager notre quotidien et d'adopter quelques bonnes habitudes** pour multiplier les occasions de bouger davantage.

En fait, prendre soin de notre cœur au quotidien est beaucoup plus facile que nous le pensons.

PLUTÔT QUE…	VOTRE COEUR PRÉFÈRE	
Prendre la voiture	Faire un bout de chemin à pied	
Prendre l'ascenseur, l'escalator	Monter les escaliers	
Se détendre devant la télé	Prendre l'air en famille	
Canapé	Vélo	
Ordinateur	Piscine	
Jeux vidéo…	Ballon	

Un cœur bien entraîné est plus performant

Le cœur est un muscle, il fonctionne comme une pompe. Il se contracte et se relâche pour faire circuler le sang et alimenter l'organisme en oxygène, 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, tout au long de la vie… soit plus de **3 milliards de battements !**

Bien entretenu, bien entraîné, il est plus tonique, plus puissant bien que plus lent ; il « tient mieux la distance ». Sinon, il se fatigue, s'accélérant rapidement pour de faibles efforts… Il souffre encore plus lorsque les artères coronaires, qui irriguent le muscle cardiaque s'encrassent.

En effet, avec des **kilos en trop, un excès de cholestérol, le tabac, du diabète ou de l'hypertension artérielle**… nos artères s'obstruent progressivement (angine de poitrine) ou brutalement (infarctus).

La sédentarité et l'absence de pratique physique et sportive sont deux fléaux différents de la vie moderne qui se cumulent, augmentent le risque de survenue d'un infarctus et abaissent l'espérance de vie.

Sans une activité physique régulière, le risque de maladie cardiaque est multiplié par 2.



REDÉCOUVRIR LES BIENFAITS D'UN EXERCICE PHYSIQUE RÉGULIER

En saisissant toutes les occasions de bouger au fil de la journée et en prenant de bonnes habitudes pour notre alimentation, notre cœur sera plus tonique, et nous aussi. En effet, **plus nous bougeons, plus notre cœur travaille facilement.**

L'exercice physique régulier aide à la dilatation des artères, y compris les artères coronaires qui entourent **le cœur et le nourrissent en oxygène**.





Bien entraîné, plus musclé, notre cœur a besoin de moins d'effort pour effectuer le même travail car il se remplit mieux et se contracte plus fort.

L'activité physique régulière améliore également la façon dont les muscles utilisent le sucre **(diminuant ainsi le risque de diabète)** ; elle augmente le **« bon » cholestérol**, et **abaisse les chiffres tensionnels**, tous des effets bénéfiques pour éviter l'encrassement des artères.

L'occasion de s'y mettre, ou de s'y remettre…

Un sénior qui a été actif toute sa vie pourra continuer sans problème la pratique régulière d'une activité physique. Si un retraité souhaite plutôt reprendre une activité physique, c'est une très bonne chose et cela ne peut être que bénéfique. En revanche, cette reprise devra impérativement se faire progressivement, surtout s'il cumule des facteurs de risque, et après une visite chez son médecin traitant, voire chez un cardiologue qui pourra éventuellement demander la réalisation d'un test d'effort pour le conseiller au mieux. À plus forte raison s'il y a des kilos excédentaires, un tabagisme, un excès de cholestérol ou du diabète, et des signes anormaux à l'effort, (douleur dans la poitrine, essoufflement, palpitations, vertiges).

Après 60 ans, muscles, tendons et articulations et parfois cœur ne pardonnent pas une reprise trop brutale, celle-ci doit donc toujours être progressive.

Avant de vous lancer, quel que soit le sport choisi, **vous devez préparer votre corps et votre coeur à l'effort.** Chaque séance doit être débutée par un échauffement et terminée par un retour progressif au calme d'au moins 10 minutes pour chacun.

Un renforcement musculaire modéré associé aux exercices d'endurance est également conseillé.

Pendant l'effort soyez à l'écoute de votre cœur et de votre corps.

UNE NOUVELLE VIE SPORTIVE APRÈS L'INCIDENT CARDIAQUE ?

SI quelques pathologies cardiaques contre-indiquent certains sports de haute intensité, la plupart des sports loisirs sont autorisés par les sociétés savantes.

- Après un incident cardiaque, l'exercice physique régulier est indispensable pour entretenir cœur et vaisseaux.
- La réadaptation, d'abord en centre spécialisé puis au long cours, diminue les risques de récidive et la mortalité.



L'exercice physique régulier est indispensable pour entretenir le muscle cardiaque après un évènement cardiaque (infarctus, pontages, angioplastie etc...), mais le cœur doit se réadapter progressivement à l'effort : c'est le but des **centres de réadaptation cardiaque**, qui sauront vous conseiller pour la poursuite d'une activité sportive régulière, adaptée à votre problème cardiaque, notamment au sein **des Clubs Cœur et Santé de la FFC**. Dans la majorité des cas, les anciens sportifs peuvent reprendre le sport à un bon niveau.

Même si vous n'étiez pas sportif avant la crise, la pratique d'une activité physique adaptée est indispensable. Ne pas le faire est une réelle perte de chance.

L'inscription à l'un de nos **Clubs Cœur et Santé** et la participation aux activités physiques et sportives proposées permettent à une personne cardiaque ou à risque de mieux maintenir le bon cap de la prévention.

UNE LÉGISLATION QUI BOUGE

La loi depuis 2016, renforcée en 2022, permet la prescription d'une activité physique adaptée pour les patients atteints de maladie chronique ou à risque qui ne peuvent augmenter leur niveau d'activité physique en autonomie de façon sécurisée et ont besoin que celle-ci soit adaptée et encadrée par des professionnels formés.
La prescription peut être faite par le médecin généraliste ou spécialiste et peut être renouvelée par un masseur-kinésithérapeute, sauf contre indication du médecin.

Les **Maisons Sport Santé** réparties sur tout le territoire permettent d'être conseillé, réaliser un bilan de condition physique et **trouver une structure sportive adaptée au mieux pour chacun.**

Il n'existe pas encore de prise en charge financière de l'activité physique adaptée par l'assurance maladie mais nombre de mutuelles et de villes peuvent y contribuer.



LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CARDIOLOGIE S'ENGAGE

La Fédération Française de Cardiologie a lancé en 1975 les Parcours du Cœur pour **lutter contre la sédentarité**. Les Parcours du Cœur s'adressent en priorité à tous ceux qui n'ont pas ou plus l'habitude de se dépenser régulièrement. Ils les invitent à s'oxygéner et à découvrir, ou redécouvrir, **le plaisir d'un sport et la détente que procure une activité physique.**

À cette occasion, **les bénévoles, cardiologues et professionnels de santé informent également le public** sur l'impact du tabac et des autres « bourreaux du coeur » que sont le **cholestérol, le diabète et l'hypertension artérielle**, et donnent des conseils pour une alimentation équilibrée.

Ces parcours du cœur ont été **étendus dans les établissements scolaires,** car les bonnes habitudes se prennent tôt (éviter la première cigarette, la « malbouffe » et faire du sport régulièrement).

Le slogan 0/5/30 (cigarette, fruits et légumes, sport) devient 0/5/60 pour les enfants et adolescents !

LES PARCOURS DU Coeur



LES CLUBS CŒUR ET SANTÉ

Créés dans les années 70 sous l'égide de la Fédération Française de Cardiologie, il existe aujourd'hui 263 Clubs Cœur et Santé répartis sur tout le territoire.

À qui s'adressent les Clubs, quels sont leurs objectifs ?

Ils ont pour vocation première d'accompagner les personnes ayant subi un accident cardiovasculaire à leur retour à domicile, après une période de réadaptation en milieu spécialisé, leur permettant ainsi une continuité du parcours de soin dans un milieu sécurisé.

Ils accueillent également dans le cadre d'une prévention primaire des personnes en bonne santé, ou porteuses de facteurs de risque cardiovasculaires (diabète, hypertension artérielle, cholestérol, surpoids...).

Comment sont organisés les Clubs Cœur et Santé ?

Chaque club est co-dirigé par un responsable et un cardiologue référent, tous deux bénévoles. Selon leur type, les activités sont encadrées par des professionnels de la santé et du sport, et/ou par des bénévoles qualifiés. On peut y trouver :

- des activités de cardio-training (marches, vélo, natation...), de gym douce (yoga, qi gong, ...) et de gestion du stress (sophrologie, cohérence cardiaque, ...)
- des ateliers diététiques
- des conférences d'information (santé, nutrition, activités physiques...).

En quoi les Clubs Cœur et Santé diffèrent-ils des clubs de sport ?

Dans les Clubs Cœur et Santé, les adhérents découvrent ou redécouvrent le plaisir et le bien-être que procure la **pratique régulière d'activités physiques adaptées à leurs capacités**.

C'est **un lieu de vie de proximité** où règne une ambiance conviviale, où l'écoute et les échanges sont favorisés, et où les notions de compétition et performance sont inconnues.



BOUGER DÈS
LE PLUS JEUNE ÂGE

Depuis 40 ans, les capacités cardiovasculaires des plus jeunes diminuent drastiquement : cela signifie qu'ils courent moins vite, et moins longtemps. Depuis 1987, la vitesse maximale aérobie (VMA) soutenable sur 4 à 5 minutes par les collégiens français a baissé de 1km/h pour les garçons et 0,6 km/h pour les filles.[1]

Aujourd'hui, la majorité des enfants et des adolescents a de moins bonnes capacités cardiorespiratoires que leurs parents et grands-parents au même âge. Mais rien n'est perdu, et **de manière simple et rapide, on peut inverser la tendance !**



activité physique quotidienne

Au moins 60 minutes d'activité physique quotidienne sont recommandées pour les enfants et adolescents. Aujourd'hui, moins de 50 % des enfants de 11 à 17 ans les respectent et pourtant, c'est la clé !

La capacité physique des collégiens augmente en six semaines[1] avec seulement 12 séances d'entraînement fractionné individualisé de 15 minutes en plus des séances d'EPS. **Avec un entraînement léger, les jeunes peuvent rapidement retrouver une excellente condition physique**.

Les filles sont encore moins nombreuses que les garçons à pratiquer chaque jour ces 60 minutes d'activité physique : 11 % des filles appliquent cette recommandation au collège et 9 % au lycée.

C'est la conséquence de multiples facteurs, dont les normes sociales, la transformation du corps, l'image féminine, l'influence des pairs et de la famille, etc[2].

Le programme *Let's girls*[3], cofinancé par la Fédération Française de Cardiologie, a précisément été lancé pour **permettre aux jeunes filles de développer leur capital santé et reprendre une activité physique régulière**. Elles bénéficient pour ce faire d'une aide financière, et le programme favorise des activités en extérieur pour les éloigner des écrans (crosse, basket 3x3, breakdance...)

L'activité physique est un enjeu encore plus important pour les enfants et adolescents que pour les adultes. **Le capital santé se construit au cours de la vie** pour atteindre le maximum des capacités cardio-respiratoires à 20 ans. À partir de 35 ans, elles ne vont faire que diminuer : lentement si on poursuit la pratique d'une activité physique, mais rapidement si on est sédentaire.

Il en va de la responsabilité des parents de veiller à ce que les enfants soient plus actifs et moins sédentaires, pour devenir des adultes actifs plus tard.

Si l'activité physique est essentielle pour la santé, elle est aussi un facteur efficace et **bénéfique pour la concentration, l'attention et les performances scolaires.** Elle favorise aussi un meilleur sommeil (en quantité et en qualité), ce qui améliore à son tour les capacités de l'enfant : **c'est un cercle vertueux.**



Pour les enfants cardiaques, l'avis de leur cardiologue est nécessaire, mais le plus souvent la pratique sportive est encouragée.

L'activité physique est un impératif, pas un plus !

DES ASTUCES POUR LES PLUS JEUNES

Sur le chemin de l'école

- Leur proposer d'aller à l'école à pied, à vélo ou en trottinette (non électrique).
- Si jamais vous ne pouvez pas éviter la voiture, déposez vos enfants à 500m de l'école et venez les chercher au même endroit.

Dans la cour de récréation et en dehors de l'école

- Les jeux collectifs comme « chat », « chat perché », « la paume », 123 Soleil.
- Les jeux de ballon : foot, basket, balle aux prisonniers.
- La marelle, l'élastique.

À la sortie des cours

- Si le matin, aller à l'école à vélo ou à pied n'est pas possible pour des raisons de temps, essayer de le faire le soir.
- Les faire passer par le jardin ou le square sur le chemin du domicile.

Le week-end

- Inciter les enfants à jouer dans un jardin si cela est possible.
- Inviter les copains ou les copines à jouer à la maison ou dehors.
- Aller au parc ou en forêt en famille, faires des pique-niques, des balades, du vélo, etc.

[1]Étude « Inverser les courbes » du collectif « Pour une France en forme », menée par le Pr Carré, cardiologue du sport au CHU de Rennes, et financée par le Ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques, la Matmut et la Fédération Française de Cardiologie, 2022
[2]Pourquoi les adolescents s'éloignent-ils de la pratique d'activité physique ?, La Santé en action, 2022
[3]letsgirls.fr

BIENFAITS DU SPORT ET DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LA SANTÉ

La pratique régulière d'une activité sportive apporte de nombreux bénéfices indéniables sur la santé. Elle permet de :

Conserver une bonne condition physique.

Prévenir les maladies cardiovasculaires et métaboliques. L'activité physique réduit par exemple le risque de présenter un diabète, un infarctus du myocarde, un AVC, une hypertension ou certains cancers (sein, côlon, endomètre).

Diminuer le risque de surpoids et d'obésité.

Faciliter aussi la stabilisation de la pression artérielle, la glycémie ou du cholestérol.

Améliorer la qualité du sommeil.

Éviter la dépression et lutter contre le stress et l'anxiété.

DANGERS D'UNE PRATIQUE EXCESSIVE : DES RISQUES POUR LA SANTÉ

Pratiquer une activité physique c'est bien, mais, comme tout, il ne faut pas trop en faire, et trop rapidement.... Certains pratiquent le sport à outrance ou de façon inadéquate ce qui expose au **risque de blessure, voire d'accidents cardiaques** en cas de négligence.



La **progressivité dans la pratique sportive** est donc un maître mot ; en effet, quand l'échauffement n'est pas suffisant ou que l'effort est inadapté, la blessure guette : mal de dos, entorse, déchirures musculaires, etc.

Comme tout, il est impératif de trouver le bon dosage.

COMBIEN D'ACTIVITÉ PHYSIQUE PAR JOUR : LES RECOMMANDATIONS DU PNNS

L'activité physique englobe le sport loisir ou de compétition, les activités domestiques, les déplacements actifs du quotidien (marche, vélo...) et les activités professionnelles. Le Programme national nutrition santé (PNNS) a livré des recommandations concernant la pratique d'une activité physique et sportive :

- **Pour maintenir la forme**, il recommande pour les personnes de 18 à 64 ans, au moins **30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour, allant d'une intensité modérée** (essoufflement modéré, possibilité d'avoir une conversation) **à une intensité élevée** (essoufflement marqué, une transpiration abondante).

Pour les personnes de 18 à 64 ans, par jour

30 min

d'activités physiques dynamiques

2 séances par semaine de renforcement musculaire, d'assouplissement et d'équilibre

1 séance par jour d'au moins 30 minutes

- Pour plus de bienfaits sur la santé, il est recommandé de faire deux fois par semaine des activités de renforcement musculaire, d'assouplissement et d'équilibre.

- En plus d'une activité physique régulière, il est **bénéfique de limiter le temps passé assis ou allongé au quotidien, mais aussi de le rompre :** cela signifie marcher quelques minutes et s'étirer au bout de 2h d'affilée, et faire quelques mouvements qui activent les muscles et mobilisent les articulations (rotation des épaules, du bassin, des chevilles, des poignets, des mains, de la tête).



COMMENT CHOISIR SON ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Les cardiologues le répètent : la marche est le premier médicament des maladies cardiovasculaires. Pour les prévenir, ou empêcher la récidive ou leur aggravation, il est essentiel de remettre cette forme d'exercice au centre de sa vie quotidienne (éviction des escaliers roulants, ascenseur, voiture pour courts trajets...). Plus largement, le meilleur pour le cœur est un exercice d'endurance long et régulier.

Trouvez une activité physique qui vous convient

Il est important de trouver une activité physique qui vous convient, au regard du temps que vous pouvez y consacrer, en fonction de votre état de santé et âge, ou pour éviter la lassitude et une démotivation.
Si vous n'avez pas fait de sport depuis de longues années, une visite chez votre médecin s'imposera avant toute reprise.

Si c'est une question d'âge

Moins de 40 ans	**Vélo, natation, course à pied, gymnastique, danse, ski de fond ou football,** vous pouvez pratiquer quasiment tous les sports, dont les apports bénéfiques se compléteront.
Entre 40 et 60 ans	Ne cherchez pas la performance, privilégiez l'endurance et les activités entretenant la souplesse du corps, **vélo, marche, natation et gymnastique** sont le quatuor gagnant et ski de fond, **danse, course à pied ou golf** peuvent le compléter.
Plus de 60 ans	**Marche, vélo et natation** sont hautement recommandés, mais vous devez faire attention aux moindres signes suspects (douleurs thoraciques, palpitations, vertiges ou nausées) et consulter votre médecin si ces troubles persistent.

Si c'est une question de goût

Vous préférez la solitude	**Marche, natation, course à pied, gymnastique à la maison, vélo, ski de fond, etc.**
Vous préférez une activité sociale	**Randonnée pédestre et cyclisme en club, danse, golf, et sports collectifs ou aviron pour les plus jeunes.**

Si c'est une question de temps

Moins de 30 minutes	Marche soutenue (entre 6 et 8 km/h), **vélo,** gymnastique à la maison.
Entre 30 minutes et une heure	Natation, course à pied, marche, danse, football.
Entre 1 et 2 heures	Randonnée pédestre ou cycliste, aviron, ski de fond.
Plus de deux heures	Golf, escalade, randonnée.

Et pour rompre et limiter le temps passé assis...

Au domicile	Téléphoner debout ou en marchant, se lever pour aller chercher un verre d'eau pendant la publicité ou entre deux épisodes d'une série, limiter le temps passé devant les écrans qui favorisent la sédentarité, etc.
Vers et sur le lieu de travail	Surélever son ordinateur pour travailler debout, aller rendre visite à ses collègues, rester debout dans les transports ou à l'arrêt de bus, mettre un rappel sur son téléphone pour se lever au moins toutes les 2h et marcher un peu, etc.







LE SPORT SANS RISQUE : À CHACUN SON RYTHME

Avant de vous lancer, quel que soit le sport choisi, vous devez préparer votre corps et votre cœur à l'effort. **L'échauffement est indispensable :** pendant 10 minutes, avec beaucoup d'étirements. De même, la récupération doit être progressive.





L'utilisation d'un cardiofréquencemètre peut être utile pour planifier des entrainements dans une optique de compétition, mais aussi conseillée par votre cardiologue pour surveiller votre fréquence cardiaque à l'effort.

Vous devrez également apprendre à écouter votre cœur et à maîtriser votre effort

- Buvez de l'eau régulièrement
- N'allez jamais au bout de vos limites
- Écoutez votre corps (douleurs thoraciques, palpitations, essoufflement anormal)





- Pas de sport intense en cas de fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures) ou un Covid.

LE SPORT SANS RISQUE : ATTENTION A LA MÉTÉO ET AUX PICS DE POLLUTION !



Les activités intenses sont à éviter lorsque les températures extérieures sont négatives ou supérieures à 30°C.

Le froid impacte l'organisme, car il doit mobiliser davantage d'énergie pour contrer les effets du froid et maintenir la température du corps. En hiver, **la moindre activité physique demande un effort important au cœur** ; les artères coronaires se contractent (spasme), ce qui peut provoquer **une rupture des plaques d'athérome** (amas graisseux déposés sur leurs parois) et induire **un accident aigu par thrombose**.

Quant aux activités physiques **en pleine chaleur**, elles exposent aux **risques de déshydratation et peuvent provoquer un coup de chaleur**. Les signaux (crampes, maux de tête, nausées, malaises, sensation de faiblesse, vertiges, soif intense, somnolence anormale, confusion mentale) ne doivent pas être pris à la légère.

Limitez les activités physiques et sportives intenses lors de pics de pollution qui mènent à l'hyperventilation, et donc l'**absorption de polluants**. Des activités modérées restent toutefois possibles : on préférera par exemple la marche à la course à pied.



En dehors de ces pics, la pollution est loin de contrecarrer les effets bénéfiques du sport sur la santé !

POUR EN SAVOIR PLUS

SUR INTERNET

www.fedecardio.org
le site de la Fédération Française de Cardiologie

www.fedecardio.org/retrouvez-nous-pres-de-chez-vous
Retrouvrez les coordonnées du Club Cœur et Santé le plus proche de chez vous



www.mangerbouger.fr
le site de Santé Publique France

www.sports.gouv.fr/maisons-sport-sante-388
Toutes les informations sur les Maisons Sport-Santé sont à consulter sur le site du Ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques



Retrouvez nos épisodes de la série de podcast « Un cœur qui va, la vie qui bat » consacrés à l'activité physique sur fedecardio.org et sur toutes les plateformes d'écoute de podcasts.

NOTES

NOTES

NOTES

Un Cœur qui va,
la Vie qui bat !

Fédération Française de Cardiologie
Association habilitée à recevoir des dons,
legs, donations et assurances-vie.
5 rue des colonnes du Trône - 75012 Paris
TÉL + 33 (0)1 44 90 83 83 - FAX + 33 (0)1 43 87 98 12
www.fedecardio.org

Documentation soutenue par le Ministère de la Santé et de la Prévention

Conception réalisation : **BRIEF** – Photos : Getty Images ; DR – 03/2024 - BR170