

Journée mondiale du cœur 2008

PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



L'HYPERTENSION ET DES VALEURS TROP ÉLEVÉES DE LIPIDES DANS LE SANG

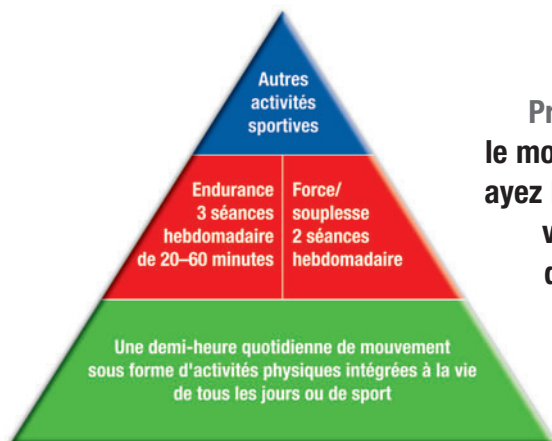
constituent des facteurs de risque importants d'infarctus du myocarde et d'attaque cérébrale, mais ils ne sont pas les seuls. Un autre facteur de risque jouant un rôle important est le **manque d'activité physique**.

Des études révèlent qu'en Suisse, presque 100 cas de décès par jour et plus de 2 millions de cas de maladie par an ont pour origine un manque d'activité physique.

Une activité physique suffisante diminue le risque de:

- Maladies cardiovasculaires telles que l'infarctus du myocarde, l'attaque cérébrale et l'hypertension
- Diabète
- Surcharge pondérale
- Cancer
- Dépression
- Maladies osseuses et des articulations

Combien d'activité physique pour l'être humain?



**Principe fondamental:
le mouvement est individuel;
avez le courage de découvrir
votre propre régime
d'activité physique.**

Envie de faire plus?

Si pour vous, les 30 minutes d'activité physique par jour ont déjà acquis le statut de routine, vous pouvez faire encore plus pour votre santé, votre qualité de vie et vos performances en pratiquant un entraînement ciblé.

Entraînement d'endurance

Pour l'amélioration de l'endurance et l'amélioration de la condition physique.
3 fois 20 à 60 minutes par semaine
Intensité: sudation légère, respiration accélérée, en pouvant continuer simultanément à parler.

Entraînement de force

Pour le développement et l'entretien des muscles. Contribue à la santé et à la qualité de vie à tout âge.
2 fois par semaine.
Répéter les exercices 8 à 15 fois.



Recommandation minimum

30 min. par jour ou 3 fois 10 min. additionnées réparties sur la journée. *Intensité moyenne = respiration légèrement accélérée.

Possibilités d'activités physiques pendant le temps libre/les loisirs

Activités de loisirs nécessitant peu de matériel et d'exercice:

- Randonnées
- Natation
- Walking/jogging léger
- Ski de fond
- Vélo
- Gymnastique aquatique etc.

Possibilités d'activités physiques intégrées dans le quotidien

- Se rendre à pied ou à bicyclette sur le lieu de travail (ou effectuer au moins une partie du trajet)
- Faire ses courses à pied ou en bicyclette
- Utilisation de l'escalier au lieu de l'escalier roulant ou de l'ascenseur
- Travail dans le jardin ou dans la maison



Encore plus de sport?

Toute activité sportive peut être utile à la santé, mais doit être adaptée individuellement à la personne et planifiée soigneusement, dans le but d'éviter un surmenage.





Ces recommandations conviennent-elles à tout le monde?

Ces recommandations s'adressent à toutes les personnes adultes. Les personnes ayant subi un infarctus du myocarde, une attaque cérébrale, les personnes avec maladie artérielle périphérique etc., doivent consulter leur médecin pour que l'activité physique puisse être adaptée à leur état de santé individuel.

L'activité physique, la meilleure médecine?

Tout dépend des circonstances. L'activité physique constitue dans tous les cas une médecine excellente et particulièrement judicieuse. Ne seraient-ce que 30 minutes d'activité physique d'intensité moyenne par jour apportent déjà un grand bénéfice pour votre santé, augmentent le bien-être et améliorent l'humeur.

Vous trouverez de plus amples informations sous www.hepa.ch.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir.

Votre pharmacie

Littérature: Activité physique et santé, document de base. BASPO 2006.

E. Battegay et al. Atheroskleroseprävention Verlag Hans Huber 2007.

www.journeemondialeducoeur.ch

Votre pharmacie
spécialisée
Votre nouvelle adresse à santé



Timbre de la pharmacie

