

MALADIE CORONARIENNE

ACTIVITÉ PHYSIQUE RECOMMANDÉE

L'activité physique régulière vous protège contre l'artériosclérose (rétrécissement des vaisseaux sanguins) et ainsi contre l'infarctus du myocarde ou l'accident vasculaire cérébral.

Votre médecin vous a recommandé de faire plus d'exercice physique.

L'activité physique régulière vous protège contre l'hypertension artérielle, le diabète sucré (diabète de type 2) et contre un taux élevé de graisses dans le sang - l'excès de cholestérol par exemple. Ces maladies augmentent le risque de survenue d'une artériosclérose, c.-à-d. un rétrécissement des vaisseaux sanguins. L'exercice régulier fait diminuer à long terme la tendance à la coagulation du sang et réduit ainsi le risque de formation de caillots de sang dans les vaisseaux. Car l'artériosclérose et les caillots peuvent entraîner de graves troubles de la circulation sanguine dans l'organisme.

En bougeant régulièrement, vous vous protégez contre les troubles de la circulation sanguine comme l'infarctus du myocarde ou l'accident vasculaire cérébral.

Le tabac est un autre facteur de risque d'artériosclérose. **L'activité physique régulière vous aidera à renoncer plus facilement à la cigarette.**

L'hypertension, le diabète sucré et des taux élevés de graisses dans le sang sont souvent liés à une surcharge pondérale. **Les exercices proposés ci-dessous** vous aideront à mieux contrôler votre poids.

D'autre part, vous profiterez de ce nouveau mode de vie plus actif. Votre bien-être et votre forme physique seront meilleurs. Vous améliorerez votre endurance, votre force, votre souplesse ainsi que votre coordination.

Vous créez de bonnes conditions pour garder votre autonomie dans la vieillesse!

Pourquoi faire de l'exercice chaque jour?

Des études montrent qu'un **effort physique régulier de 30 minutes par jour, qui vous essouffle légèrement**, a une influence favorable sur les valeurs de l'hypertension, de la glycémie et

des graisses dans le sang. **Cet exercice minimal recommandé** s'intègre facilement dans le quotidien: par la marche à pied ou l'utilisation du vélo pour se rendre au travail, faire ses courses ou pour le plaisir durant le temps libre. En bougeant plus longtemps et plus intensivement, notre santé en profite encore davantage. Mais l'important, c'est la régularité. D'autre part, le renforcement des muscles et des os permet de réduire, avec l'âge, le risque de chutes et de fractures osseuses (hanche). **Si vous souhaitez intensifier l'effort physique, consultez d'abord votre médecin!**

Quels sont les autres bénéfices d'une activité physique régulière?

L'exercice régulier aide à surmonter les humeurs dépressives et à mieux maîtriser le stress. Vous vous sentez plus en forme. Il peut aussi vous protéger contre le cancer de l'intestin et du sein et contre la perte osseuse due à l'âge (ostéoporose).

Même les personnes âgées peuvent améliorer l'état de leurs vaisseaux sanguins en bougeant régulièrement!

PROPOSITION D'EXERCICES RÉGULIERS POUR PRÉVENIR L'ARTÉRIOSCLÉROSE

- + Activité physique d'intensité modérée, de 30 minutes par jour: par exemple, la marche rapide (5 à 6 kilomètres par heure) ou le vélo à un bon rythme (jusqu'à 16 kilomètres par heure) pour se rendre au travail, faire les courses ou durant le temps libre.
- + Prendre les escaliers dès que possible.
- + Jardinage, danse, etc.

Ces 30 minutes peuvent être réparties sur 2 x 15 ou 3 x 10 minutes.

- + Sports d'endurance tels que walking, jogging, natation, ski de fond.

Essayez de pratiquer ces sports à partir de chez vous ou en prenant les transports en commun. Vous respectez en même temps l'environnement!

- » L'effort d'intensité moyenne entraîne une légère élévation du pouls et de la fréquence respiratoire.
- » Vous devez encore être en mesure de parler sans trop de difficulté.
- » Cette demi-heure d'exercice régulier vous permettra de brûler environ 150 kilocalories par jour ou au moins 1000 kilocalories par semaine.