

# J'ai une maladie cardiovasculaire, puis-je faire du sport ?

**Le site du Docteur Guy WELADJI**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/guy-weladji](http://www.docvadis.fr/guy-weladji)



Validé par

le Comité Scientifique Cardiologie

**La pratique d'une activité physique régulière fait partie du traitement des maladies cardiovasculaires, au même titre que n'importe quel médicament.**

## J'ai une maladie cardiovasculaire, dois-je faire du sport ?

La pratique d'une activité physique douce - marche rapide, natation, vélo, gymnastique douce - est l'un des éléments majeurs de la prise en main de votre santé, avec la surveillance de votre alimentation et, si cela a été jugé nécessaire, de votre traitement médicamenteux. La pratique régulière d'une activité physique améliore votre contrôle glycémique, si vous êtes diabétique. Elle réduit votre pression artérielle si vous êtes hypertendu(e). Elle diminue le taux de mauvais cholestérol et aide à l'augmentation du bon cholestérol dans le sang. Elle vous permet de perdre du poids et vous aide à arrêter de fumer.

## Quels sports puis-je pratiquer ?

Choisissez votre activité selon votre condition physique, votre état de santé et, surtout, selon vos goûts. Si vous n'avez pas fait de sport depuis longtemps, recommencez progressivement après avoir pris conseil auprès de votre cardiologue. Il est possible qu'un test à l'effort soit nécessaire au préalable. La pratique d'un sport, comme le vélo, la natation, la marche rapide ou la course à pied, est particulièrement recommandée. Si votre âge ou votre maladie limite votre capacité à faire un effort, contentez-vous d'une marche à votre rythme. L'important est de pratiquer une activité physique au moins trois fois par semaine et pendant un temps suffisant (au moins 30 minutes). Par mauvais temps, il existe de nombreux sports à pratiquer en salle : natation, tapis de marche, stretching, gymnastique douce, aquagym, yoga... Certains sports, en particulier ceux qui débutent et finissent brutalement (tennis, squash, football...) ne sont pas recommandés, sauf accord de votre médecin. La pratique en club nécessite de toute façon un certificat de non contre-indication. Il

est conseillé de pratiquer une activité sportive en groupe (club ou association) pour conserver une motivation intacte. Par ailleurs, un bon encadrement vous assure une pratique raisonnée et sans excès.

## Quelles précautions dois-je prendre ?

Certaines consignes doivent être respectées systématiquement :

- Ne vous remettez pas du jour au lendemain à un sport pratiqué 10 ou 20 ans auparavant.
- Reprenez progressivement, car votre capacité physique change.
- Ne faites jamais un effort sans vous être correctement échauffé(e). Sur 1 h de sport, consacrez 20 minutes à l'échauffement.
- Terminez la séance par une phase de récupération d'une dizaine de minutes.
- Ne vous rendez pas dans un sauna après un effort.
- Evitez l'effort dans des conditions extrêmes : plein soleil, temps très froid.
- Abstenez-vous d'aller dans des endroits confinés.
- Faites attention aux zones et aux jours pollués (respectez les consignes lors des alertes de pic de pollution).
- Si vous fumez malgré les conseils de votre médecin, obligez-vous à ne pas le faire pendant la période : "deux heures avant et deux heures après l'exercice physique".

La pratique d'une activité physique douce d'endurance régulière permet de diminuer le risque d'accident cardiovasculaire.