

Maladie cardiovasculaire, je fais du sport sans risque : les bons conseils

RYTHMOLOGIE LYON - ADRIS rythmologie interventionnelle




Adresse du site : www.docvadis.fr/rythmologie.lyon









Validé par
le Comité Scientifique Cardiologie

La pratique d'une activité physique douce d'endurance régulière (marche rapide, natation, vélo, gymnastique douce) permet de diminuer le risque d'accident cardiovasculaire. Elle fait partie du traitement des maladies cardiovasculaires, au même titre que n'importe quel médicament. Certaines consignes doivent être respectées systématiquement pour éviter tout risque pour votre santé. Voici quelques conseils simples à suivre.

9 bons conseils pour faire du sport sans risque avec une maladie cardiovasculaire

	Je ne me remets pas du jour au lendemain à un sport pratiqué 10 ou 20 ans auparavant.
	Je reprends progressivement, car mes capacités physiques ont changé.
	Je ne fais jamais un effort sans un échauffement correct au préalable. Sur 1 h de sport, je consacre 20 minutes à l'échauffement.

	Je termine la séance par une phase de récupération d'une dizaine de minutes.
	Je ne me rends pas dans un sauna après un effort.
	J'évite l'effort dans des conditions extrêmes : plein soleil, temps très froid.
	J'évite d'aller dans des endroits confinés.
	Je fais attention aux zones et aux jours pollués (je respecte les consignes lors des alertes de pic de pollution).
	Si je fume, je m'oblige à ne pas le faire pendant la période : "deux heures avant et deux heures après l'exercice physique".

- L'important est de pratiquer une activité physique au moins trois fois par semaine et pendant un temps suffisant (au moins 30 minutes).