Comment choisir votre sport le plus adapté?

Zitouni IMOUNACHEN - 2016-07-14 03:15:59 - Vu sur pharmacie.ma

Selon le Dr Hervé Douard, cardiologue au CHU de Bordeaux et vice-président de la Fédération française de cardiologie, «trente minutes d'exercice physique quotidien permettent de réduire de 25 à 30% le risque de mourir d'une maladie cardiovasculaire». Un conseil valable pour tous, que l'on ait un problème cardiaque ou pas. Le tout est de choisir un sport adapté à son âge, à sa corpulence et à son état de santé, tout en écoutant son corps et surtout en se faisant plaisir.

Avant 40 ans, si l'on n'a pas de souci particulier, n'importe quel sport peut être pratiqué. Rien ne s'oppose aux exercices dits «statiques», qui n'impliquent pas des contractions rythmées mais requièrent parfois un effort musculaire intense, comme le lancer de poids, le ski nautique, la planche à voile, l'haltérophilie, etc. En revanche, après 40 ans, mieux vaut être vigilant ; les activités physiques essentiellement statiques font en effet augmenter la pression artérielle, ce que le coeur n'apprécie pas.

Même conseil à tout âge pour les personnes particulièrement exposées aux risques cardiaques: «Les sports qui demandent au coeur de fournir un effort intense sur une courte durée augmentent le risque d'infarctus chez les fumeurs, les hypertendus, les diabétiques ou les personnes qui ont du cholestérol», précise le Dr Douard. Dès lors, il est conseillé de vérifier avec son médecin qu'on ne présente aucune contre-indication au sport que l'on souhaite pratiquer. De fait, à partir de 40 ans, les cardiologues recommandent plutôt des exercices qualifiés de «dynamiques», qui font travailler les muscles sur de longues périodes et de façon moins intense: ils correspondent à des sports aussi variés que la marche, le ski de fond, la course d'endurance ou encore le cyclisme et la natation, dans la mesure où l'on ne cherche pas la performance.