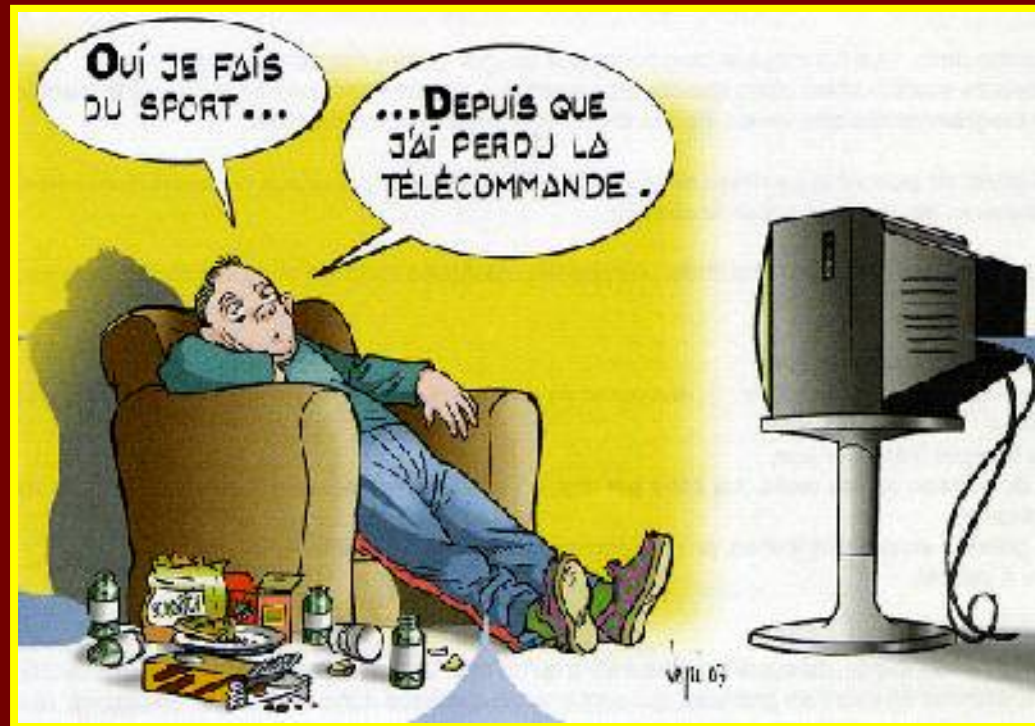


SPORT ET SANTE



Dr Rémy DALL'ANESE

Cardiologue

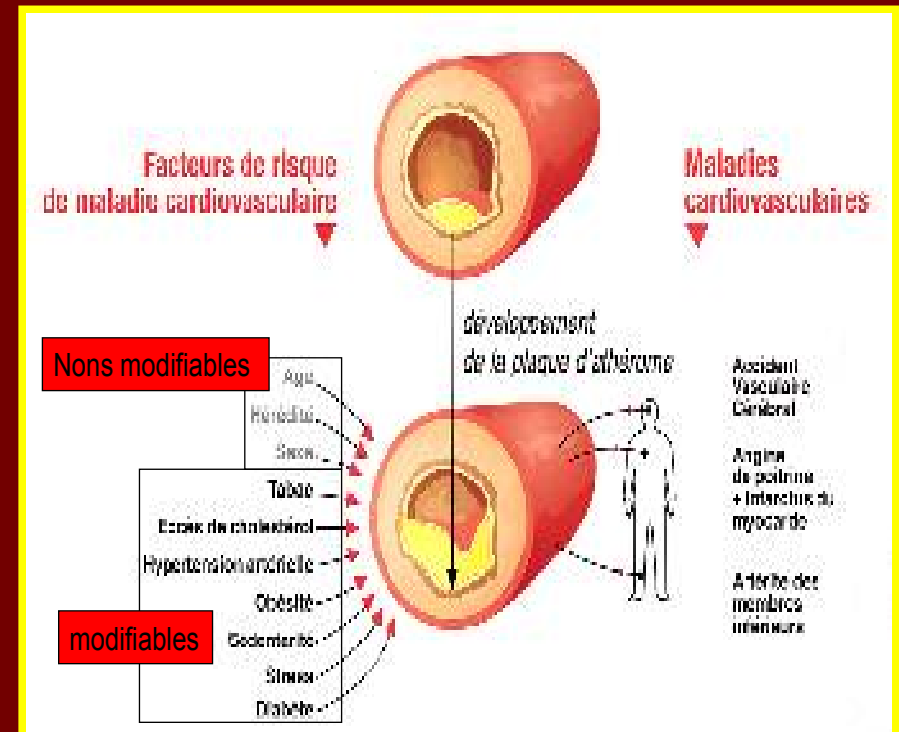
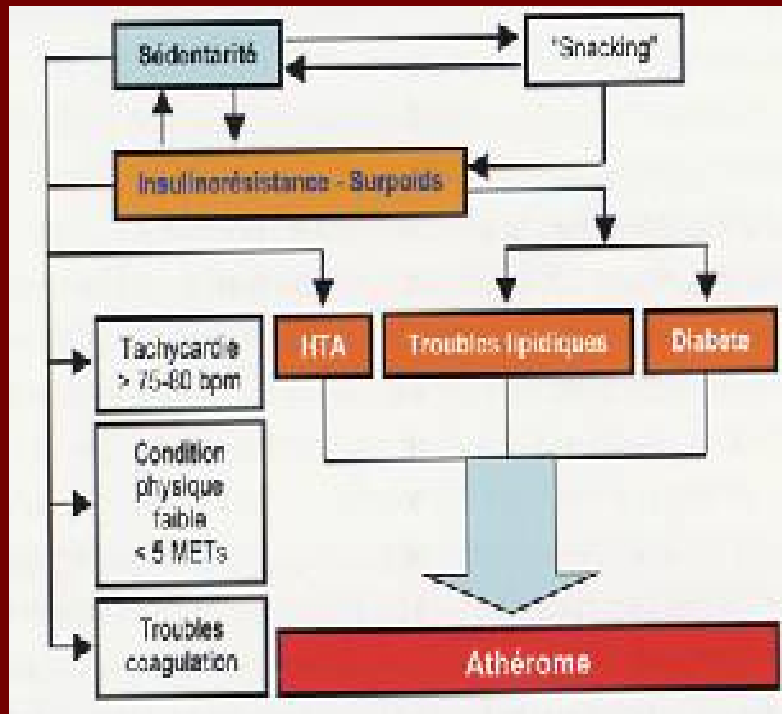
Unité Médicale de l'Activité Physique et Sportive

Maison de Santé Protestante de Bagatelle

33 400 TALENCE

Sédentarité

- Latin " sedere " : être assis
- Définition OMS : moins de 30 minutes d'activité physique quotidienne modérée (ou équivalent)



Sédentarité

Baisse de l'activité physique

fatigabilité

essoufflement

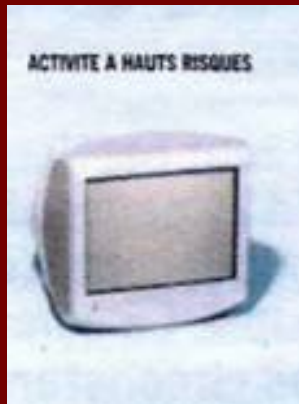
palpitations

Baisse de l'activité physique



*«Notre nature est dans le mouvement,
le repos entier est la mort »*

PASCAL (1623-1662)



Changer les habitudes de vie : BOUGE !

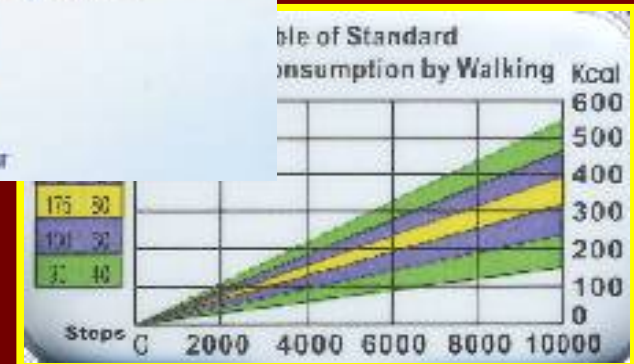
Tableau G : les commandements de la lutte contre la sédentarité.

- J'oublie les ascenseurs dès lors que je ne dépasse pas 4 étages
- Je méprise les escaliers roulants
- Avant de prendre ma voiture, je me demande si c'est indispensable
- En transport en commun, je descends une station plus tôt
- Je fais mes courses à pied
- Je m'efforce de marcher d'un pas rapide dès que possible
- Je diminue le temps passé devant la télévision
- J'évite les positions assises prolongées
- J'augmente mon temps de bricolage, jardinage et promenade



périodes brèves et multiples de dépenses physiques dans les occupations journalières
« un peu ç'est déjà beaucoup »

Changer les habitudes de vie : BOUGE !



Applications sur Smartphone de podomètre : comptabilise le nombre de pas, la distance parcourue, la dépense en Kcalories et permet en même temps d'écouter de la musique ou de répondre à un appel



Changer les habitudes de vie : BOUGE !

Intensité	Exemples d'activités	Durée recommandée par jour (équivalent à 30 minutes de marche)
Faible	Marche lente (4 km/h) Laver sa voiture Faire du petit ménage (poussière), la vaisselle, la cuisine, du repassage Pétanque, billard, bowling, frisbee, voile, ping-pong	45 mn
Modérée	Marche d'un bon pas (6 km/h) Petit jardinage, ramassage de fruits Passer l'aspirateur Faire l'amour Danse de salon, vélo, natation « plaisir », aquagym, golf	30 mn
Elevée	Marche en côte Déchage, déménagement Randonnée en moyenne montagne, jogging, VTT, saut à la corde, football, basket-ball, sports de combat, tennis	20 mn Attention : quelques-unes de ces activités sont déconseillées à certains malades cardiovasculaires

Un peu rarement c'est mieux que pas du tout
Un exercice régulier, modéré et prolongé
est plus important que son intensité

« Les hommes supplient les dieux de
leur donner la santé
mais ils oublient qu'elle dépend d'eux »

DÉMOCRITE (460 av J-C -371 av J-C)



Activité Physique

■ Sport

- ancien français " **desport** " : divertissement, amusement, plaisir physique ou de l'esprit

■ Bénéfices: «**Mens sana in corpore sano**» Juvénal (65-128 apJ.C)

- - 30% risque de décès cardiaque
- - 50% apparition Diabète de type II
- Baisse de la masse grasse, gain en masse et en force musculaire
- Amélioration : bien-être psychologique, estime de soi, gestion du stress, meilleure concentration, rythmes de sommeil sains
- Amélioration : insulino-sensibilité, pression artérielle, bilan lipidique, capacités cardiaques et pulmonaires
- Prévention : ostéoporose, cancers (colon, rectum, poumon, sein), démence sénile et maladie d'Alzheimer
- Allongement de l'espérance de vie (+2 à +5 ans)

Bilan de reprise

- Antécédents
- Facteurs de risque
- Symptômes
- Examen clinique et locomoteur
- **Electrocardiogramme**
- Epreuve d'effort (+/- VO2)



-Dr DALL'ANESE REMY

Les 10 règles d'OR

du Club des Cardiologues du Sport



clubcardiosport.com

- Ne pas négliger toute douleur dans la poitrine ou essoufflement durant l'effort
- Ne pas négliger toute palpitation à l'effort ou après
- Ne pas négliger tout malaise à l'effort ou après
- Quelque soit l'âge, le niveau d'entraînement, de performance, ou les résultats d'examens cardiologiques antérieurs
- Échauffement et récupération de 10 minutes
- Boire 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 minutes d'exercice
- Éviter une activité intense si $T^{\circ} < -5^{\circ}$ ou $> +30^{\circ}$
- Jamais de tabac 1 heure avant ni 2 heures après l'activité
- Pas de prise de substance dopante ni automédication
- Pas de sport intense en cas de fièvre ni dans les 8 jours après un épisode grippal
- Bilan médical avant la reprise d'une activité sportive intense chez l'homme après 35 ans et la femme après 40 ans

Activité Physique

ETAPE 1 : marche rapide 5 jours sur 7 : **30 minutes** (10 000 pas par jour)



ETAPE 2 : Activité Physique **TRÈS PROGRESSIVEMENT**

- Selon ses goûts et ses capacités
- D'abord **RÉGULIER** : **3 fois par semaine**
- Augmentation progressive de **LA DURÉE** : **30 minutes**
- Augmentation progressive de **L'INTENSITÉ** : limite essoufflement
- Privilégier une activité d' **ENDURANCE** : **40 minutes 3 fois par semaine**
 - **5 minutes** d'échauffement
 - **30 minutes** d'activité à intensité modérée et de réalisation aisée (tenir conversation pas trop «hachée», à la limite de l'essoufflement)
 - **5 minutes** de récupération
- Rajouter une activité de **MUSCULATION légère** (50 à 70 %FMV) **30 minutes 2 fois par semaine**, 8 à 10 séries de 10 répétitions

Conclusion

