26/03/2025 MAIRIE DE SAINT MAUR

PREVENTION ET ACTIVITE PHYSIQUE REGULIERE

Dr Renaud Reine Nathalie
Cardiologue
Cabinet 49 Avenue de la République
94100 St Maur des Fossés
Centre de rééducation cardiaque de la Brie
77174 Villeneuve St Denis

L’activité physique : bénéfique pour votre cœur et vos artères

- La sédentarité est un des principaux facteurs de risque de maladie cardiovasculaire.
- Les maladies cardiovasculaires liées à des dépôts d’athérome dans les artères sont la 1 ère cause de décès dans les pays développés
- Les dépôts d’athérome sont favorisés par les facteurs de risque cardiovasculaire: tabac, hypertension artèrielle, diabète, hypercholestérolémie, surpoids, ATCD familiaux de maladie cardiovasculaire (mère, père ou fratrie malade du cœur avant 60 ans).

Effets de l’exercice physique régulier sur les facteurs de risque CV

- diminue la tension artèrielle, préserve la souplesse des artères
- favorise l’utilisation du sucre par les muscles,
- diminue le sucre dans le sang: diminue le risque de diabète
- diminue le poids si régime associé
- améliore la qualité du sommeil
- diminue le stress
- lutte contre la dépression et l’anxiété

Activité physique ?

- Laquelle ?? Celle qui vous plait: activité plaisir +++ et non par raison
- Combien de temps ?? 30 minutes /j (OMS) en 1 ou plusieurs fois en fonction de l'état du patient (age, handicap..).
- La plus simple : marche : descendre une station de métro plus tot, relevé le nombre de pas sur l'appli santé de son téléphone..
- 60 minutes /j pour les enfants..
- L'important : la régularité, la pérennité
- En cas de surpoids , associer l'activité physique à un régime adapté

Test de l’escalier

- Montée de 4 étages: si rapidement essoufflé (2 étages) faire un bilan médical: ECG et échographie cardiaque, bilan biologique
- L’essoufflement peut être du à une désadaptation à l’effort: l’organisme n’est pas habitué à l’effort et les muscles doivent être réentrainés.
- Reprise progressive dans tous les cas: si symptômes à l’effort, il faut consulter
- Activité sportive : toujours échauffement et hydratation

Sport et tabac

- Le sport ne protège pas du tabac: Danger++ de faire du sport si l’on fume. Risque d’accident cardiaque majoré
- Idem si HTA non traitée ou diabète déséquilibré

Objectifs pour éviter un accident CV

- Arrèt du tabac +++. Se faire aider; tabacologue , tabac info service.
- Vérifier sa tension artèrielle . Mesure TA à domicile. Objectif TA 130/80 mmHg à domicile.
- Vérifier le niveau du cholestérol
- Vérifier le niveau de la glycémie
- Si ATCD CV dans la famille, en parler à son médecin traitant. Bilan cardio ?
- Exercice physique quotidien