

# ACTIVITÉ PHYSIQUE

A VOUS DE BOUGER  
POUR PROTÉGER VOTRE CŒUR !



La Fédération Française de Cardiologie finance :  
**la prévention, la recherche, la réadaptation et les gestes qui sauvent**  
grâce à la générosité de ses donateurs.



**Prévention + Recherche**  
Association reconnue d'utilité publique



## UN ACTEUR INCONTOURNABLE DE LA SANTÉ EN FRANCE

Présente partout en France, la Fédération Française de Cardiologie (FFC) lutte depuis plus de 50 ans contre les maladies cardio-vasculaires.

Elle regroupe :

- 300 cardiologues bénévoles,
- 27 associations régionales rassemblant 263 clubs Cœur et Santé,
- 1 600 bénévoles,
- 18 salariés au siège de l'association,
- 18 000 cardiaques bénéficiaires de la réadaptation dite de phase III.

## LES MISSIONS DE LA FFC :

1. Informer pour prévenir
2. Financer la recherche
3. Aider les cardiaques à se réadapter
4. Inciter à se former aux gestes qui sauvent

**Association reconnue d'utilité publique**, la FFC mène ses actions **sans subvention de l'État**. Ses moyens financiers proviennent **exclusivement de la générosité du public** (dons, legs, donations, assurance-vie...) et **des entreprises partenaires** (mécénat, dons).

**VOUS AUSSI DEVEZ UN ACTEUR DE LA SANTÉ EN FAISANT UN DON À LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CARDIOLOGIE.**



## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EST BONNE POUR TOUS ET À TOUT ÂGE

L'activité physique et sportive est toujours bénéfique pour le cœur. Elle prévient la survenue des maladies cardio-vasculaires. Bien adaptée, elle fait partie de leurs traitements en limitant leurs retentissements et leurs complications.

Une personne en bonne santé, en particulier cardio-vasculaire, peut pratiquer sans réserve les sports qu'elle désire tout en restant à l'écoute de ses sensations.

Le patient cardiaque bénéficiera toujours de la pratique d'une activité physique adaptée à ses capacités physiques. Il sera pour cela guidé par son cardiologue et son médecin traitant.

Donc n'hésitez pas à pratiquer une activité physique ou sportive, car rappelez-vous que nous sommes génétiquement programmés pour bouger.



**Pr. Paul Menu**  
*Président de l'Association Régionale de Cardiologie Poitou-Charentes*

**Pr. François Carré**  
*Cardiologue au CHU de Rennes et ambassadeur de la FFC*



# L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EST BONNE POUR LE CŒUR !



## N'ÉCOUTONS QUE NOTRE CŒUR, BOUGEONS !

La vie moderne réduit progressivement l'effort physique dans la plupart de nos actes quotidiens. Bien sûr, personne ne se plaindra d'échapper à des tâches épuisantes. Mais, trop souvent, la «vie active» nous transforme en «sédentaires». Avec un emploi du temps chargé, nous avons perdu l'habitude de bouger régulièrement. Comme seules activités physiques, nous enchaînons allégrement le rythme voiture/ascenseur/ordinateur d'une journée de travail avec une soirée canapé/pizza/télé... Et pourtant, le plus souvent, il suffirait d'aménager notre quotidien et d'adopter quelques bonnes habitudes pour multiplier les occasions de bouger davantage. En fait, prendre soin de notre cœur est beaucoup plus facile que nous ne le pensons !

**PETITE MISE EN CONDITION.** Avant de passer à l'action, commençons par le vocabulaire

VOUS RECONNAISSEZ-VOUS ?	VOTRE CŒUR PRÉFÈRE
Prendre la voiture	Faire un bout de chemin à pied
Prendre l'ascenseur, l'escalator	Monter les escaliers
Se détendre devant la télé	Prendre l'air en famille
Canapé	Vélo
Ordinateur	Piscine
Jeux vidéo...	Ballon

## UN CŒUR BIEN ENTRAÎNÉ EST PLUS PERFORMANT

Le cœur est un muscle, il fonctionne comme une pompe. Il se contracte et se relâche pour faire circuler le sang et alimenter l'organisme en oxygène, 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, tout au long de la vie. Bien entretenu, bien entraîné, il est plus tonique, plus puissant, il «tient mieux la distance». Sinon, il se fatigue, s'essouffle... Il souffre encore plus lorsque les artères, qui relient la pompe cardiaque aux différents organes, se bouchent. Avec des kilos en trop, un excès de cholestérol, les cigarettes, un peu de diabète ou d'hypertension artérielle... nos artères s'encrassent et notre cœur se fatigue.

Une heure de marche d'un bon pas au moins trois fois par semaine permet d'améliorer de 12 % les performances de la pompe cardiaque.

Sans une activité physique régulière, le risque de maladie cardiaque est multiplié par 2.

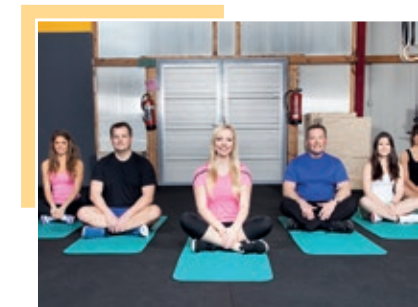
# REDÉCOUVRIR LES BIENFAITS D'UN EXERCICE PHYSIQUE RÉGULIER

En saisissant toutes les occasions de bouger au fil de la journée et en prenant de bonnes habitudes pour notre alimentation, notre cœur sera plus tonique, et nous aussi. En effet, **plus nous bougeons, plus notre cœur travaille facilement.**

L'exercice physique régulier aide à la dilatation des artères, y compris les artères coronaires qui entourent le cœur et le nourrissent en oxygène.

Bien entraîné, plus musclé, notre cœur a besoin de moins d'effort pour effectuer le même travail car il se remplit plus et se contracte plus fort.

L'activité physique régulière améliore également la façon dont les muscles utilisent le sucre (diminuant ainsi le risque de diabète) et augmente le «bon» cholestérol, deux effets bénéfiques pour éviter l'encrassement des artères.



## L'OCCASION DE S'Y METTRE, OU DE S'Y REMETTRE...

La Fédération Française de Cardiologie lançait en 1975 les *Parcours du Cœur* pour lutter contre la sédentarité. Les *Parcours du Cœur* s'adressent en priorité aux adeptes du canapé et de la télécommande... Ils les invitent à s'oxygéner et à découvrir, ou redécouvrir, le plaisir d'un sport et la détente que procure une activité physique. À cette occasion, les cardiologues et les professionnels de santé informent également le public sur l'impact du tabac et des autres «bourreaux du cœur» que sont le cholestérol, le diabète et l'hypertension artérielle, et donnent des conseils pour une alimentation équilibrée.



# TROUVEZ LE SPORT ADAPTÉ

## LE SPORT SANS RISQUE

1. Contrôlez votre souffle. Sur les efforts longs, l'essoufflement doit être présent mais modéré limitant sans interdire la conversation.
2. N'allez jamais au bout de vos limites.
3. Buvez de l'eau régulièrement.
4. Accordez-vous des temps de repos surtout lors de la reprise.
5. Si vous le souhaitez, surveillez votre fréquence cardiaque manuellement ou avec un autre appareil validé.
6. Pour votre fréquence cardiaque maximale, gardez en mémoire le repère 220 moins votre âge.
7. Rappelez vous que c'est la régularité qui compte le plus, courir ou marcher 3 km 7j / 7 est beaucoup plus profitable à votre muscle cardiaque qu'une fois 21 km le week-end.

## LE SPORT, CHACUN À SON RYTHME...

Un sport bon pour le cœur est un exercice d'endurance long et régulier. Si vous avez arrêté depuis plusieurs années, **une visite chez votre médecin s'impose avant de reprendre la pratique d'un sport.** À plus forte raison si vous avez pris des kilos, si vous fumez, si vous ressentez des signes anormaux à l'effort, douleur dans la poitrine, essoufflement, palpitations, vertiges et si vous avez plus de 40 ans. Après 60 ans, muscles, tendons et articulations et parfois cœur ne pardonnent pas une reprise brutale, celle-ci doit toujours être progressive. Avant de vous lancer, quel que soit le sport choisi, **vous devez préparer votre corps et votre cœur à l'effort.** Chaque séance doit être débutée par un échauffement et terminée par un retour au calme d'au moins 10 minutes pour chacun. Pendant l'effort soyez à l'écoute de votre cœur et de votre corps.

## UNE NOUVELLE VIE SPORTIVE APRÈS L'INCIDENT CARDIAQUE ?

Après un incident cardiaque, l'exercice physique régulier est indispensable pour entretenir cœur et vaisseaux, mais la réadaptation doit être progressive et conseillée par votre médecin. Dans la majorité des cas, un sportif peut reprendre le sport à très bon niveau après un problème cardiaque. Avant de pratiquer votre sport préféré, demandez l'avis de votre cardiologue : il vous conseillera dans le choix d'une activité adaptée à votre condition physique.

# QUEL ALLIÉ POUR VOTRE CŒUR ?

## VOTRE ÂGE / PROFIL CARDIAQUE SAIN

	Moins de 40 ans	Entre 40 et 60 ans	Après 65 ans
	Pas de souci apparent	Surveillez-vous	Soyez vigilants
Vos sports préférés	La voie du sport vous est ouverte, vous pouvez même pratiquer plusieurs sports, ils seront complémentaires !	Si vous voulez être en bonne santé, ne cherchez pas la performance : reprenez le sport progressivement.	Il faut rester prudent : reprenez les sports progressivement. Si vous ressentez douleur thoracique, essoufflement anormal, palpitations ou malaise, arrêtez l'effort et consultez votre médecin.
Cyclisme	Oui	Oui	Oui
Marche	Oui	Oui	Oui
Natation	Recommandée	Recommandée	Recommandée
Course à pied	Oui	Oui	Oui
Gymnastique	Oui	Recommandée	Oui
Ski de fond	Oui	Oui	Oui
Danse	Oui	Oui	Oui
Golf	Oui	Oui	Oui
Tennis	Oui	Oui	Oui

Un sénior qui est resté actif toute sa vie pourra continuer sans problème la pratique régulière d'une activité physique. En revanche, un retraité qui veut enfin reprendre une activité doit impérativement le faire progressivement et après visite chez son médecin traitant qui pourra le conseiller au mieux.

## EN SAVOIR PLUS SUR INTERNET

- [www.fedecardio.org](http://www.fedecardio.org) : le site de la Fédération Française de Cardiologie.
- <https://www.santepubliquefrance.fr/> : le site de Santé Publique France
- Les sites des Fédérations sportives nationales jumelées avec la FFC
  - > Fédération Française de Randonnées : [www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr)
  - > Fédération Française de Golf : [www.ffgolf.org](http://www.ffgolf.org)
  - > Fédération Française de Natation : [www.ffnatation.fr](http://www.ffnatation.fr)
  - > Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire : [www.sport-sante.fr](http://www.sport-sante.fr)

# LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CARDIOLOGIE, PREMIÈRE ASSOCIATION DE LUTTE CONTRE LES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES S'INVESTIT DANS QUATRE MISSIONS ESSENTIELLES :

## INFORMER POUR PRÉVENIR

La FFC sensibilise les Français aux dangers des maladies cardio-vasculaires et aux moyens de s'en prémunir en diffusant gratuitement, chaque année, plus de 3 millions de documents de prévention. Elle organise également les Parcours du Cœur, plus grand événement de prévention santé de France, qui mobilisent plus de 730 000 participants dans plus de 1 156 villes de France et 2 850 établissements scolaires.

## FINANCER LA RECHERCHE CARDIO-VASCULAIRE

Elle a rendu possible des progrès technologiques spectaculaires ces vingt dernières années, permettant de sauver de nombreuses vies. Mise au point de nouveaux médicaments et de procédures plus performantes, meilleure connaissance des facteurs de risques, formation des chercheurs, la FFC consacre chaque année plus de 3 M€ au financement de projets de recherche.

## AIDER LES CARDIAQUES À SE RÉADAPTER

Parrainés par des cardiologues et animés par des bénévoles, nos 263 clubs Cœur & Santé accueillent plus de 18 000 malades cardiaques. La prévention secondaire des maladies cardio-vasculaires est encore très perfectible en France, seule une minorité de malades qui en relève étant adressée aujourd'hui dans les structures spécialisées.

## APPRENDRE LES GESTES QUI SAUVENT

50 000 personnes décèdent chaque année de mort subite. Chaque minute qui passe avant l'arrivée des secours, c'est 10% de chances de survie en moins, sauf si un témoin sait pratiquer « les gestes qui sauvent ». La FFC sensibilise les Français à accomplir l'acte citoyen de se former et participe au développement du registre national de l'arrêt cardiaque RéAC.

## DONNEZ À LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CARDIOLOGIE

Envoyez par courrier un chèque libellé à l'ordre de la Fédération Française de Cardiologie à l'adresse suivante : 5 rue des Colonnes du Trône - 75012 Paris ou par carte bancaire sur notre site sécurisé [www.fedecardio.org](http://www.fedecardio.org)

Vous pouvez aussi soutenir la Fédération Française de Cardiologie grâce à un don par prélèvement automatique, un don *in memoriam*, un legs et/ou une assurance-vie.

Retrouvez toutes les informations sur [www.fedecardio.org](http://www.fedecardio.org)  
ou appelez-nous au + 33 (0)1 44 90 83 83.

