

## Les bienfaits de l'activité physique

La pratique régulière d'une activité physique :

- augmente la puissance de contraction du muscle cardiaque qui reçoit et renvoie ainsi mieux le sang dans le corps, donc plus d'oxygène aux muscles et aux organes dont le cerveau. Le muscle cardiaque récupère ainsi plus vite après l'effort,
- permet de baisser la pression artérielle,
- améliore le métabolisme des sucres et réduit le risque du diabète,
- améliore le métabolisme des lipides (graisses) et réduit la concentration du mauvais cholestérol (LDL-cholestérol) dans le sang,
- améliore l'équilibre masse maigre (muscles)-masse grasse et permet de mieux contrôler son poids,
- diminue le risque de l'ostéoporose et de fractures,
- améliore l'équilibre et réduit le risque de chutes,
- améliore le transit intestinal et réduit le risque de constipation.

## Quelle(s) activité(s) pratiquer ?

### 1- La marche à pied

Recommandée aux personnes cardiaques, la marche à pied est l'une des rares activités qui met tout le corps en mouvement. Elle fait fonctionner le système osseux, musculaire et ligamentaire, elle permet de maintenir la souplesse articulaire, entraîne le système respiratoire et cardio-vasculaire.

La pratique régulière de la marche ne comporte aucune contre-indication et peut se pratiquer à tout âge. 30 minutes de marche sur terrain plat, trois fois par semaine et à allure normale (7 à 8 km/h) permettent d'améliorer les performances de la pompe cardiaque de 12 %.

### 2- La course à pied

Sport adapté à tous s'il est pratiqué avec prudence, il permet de baisser la pression artérielle, de diminuer la fréquence cardiaque au repos, ce qui épargne une trop grande fatigue au cœur, d'élever la production hormonale (testostérone, hormone de croissance, endorphines, etc.) qui participe à un meilleur équilibre de l'organisme, de contrôler son poids...

### 3- Le vélo

Le cyclisme fait travailler tous les muscles (cœur, cuisses, mollets, fessiers...) tout en stimulant la circulation sanguine. Sport peu traumatisant et conseillé aux personnes souffrant de surcharge pondérale, le vélo est un des sports d'endurance qui sollicite vivement l'appareil cardiovasculaire. Il est couramment utilisé dans la rééducation des cardiaques.

### 4- La natation

Ce sport fait profondément travailler le cœur, tout en permettant d'éviter les traumatismes articulaires puisque les contacts avec le sol sont inexistantes. La position allongée facilite le retour du sang vers le cœur. L'eau permet à l'organisme de se refroidir naturellement et évite la transpiration excessive. Ce qui nous fait supporter l'effort plus longtemps. Tous les muscles se développent de façon harmonieuse et l'eau facilite l'étirement des tendons, des ligaments, des articulations et des muscles.

## Votre activité physique quotidienne

Chaque fois que c'est possible :

- Préférer la marche ou la bicyclette à la voiture,
- Monter les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur ou l'escalator,
- Pratiquer le jardinage et le bricolage, si vous les aimez.

## Faire du sport sans risque

- Nombre de séances recommandées : trois à quatre séances par semaine,
- visite médicale pour évaluer vos capacités,
- efforts dosés en fonction de vos capacités cardiaques : en pratique ne pas dépasser 85% de votre Fréquence cardiaque Maximale Théorique (F.M.T.)\*
- échauffement préalable obligatoire.

\* F.M.T. = 220 - votre âge. Exemple : si vous avez 40 ans votre F.M.T. est de 220 - 40 = 180 battements par minute.



Groupe Hospitalier  
BROCA-LA ROCHEFOUCAULD-LA COLLEGIALE

JOURNÉE D'INFORMATION SUR LA MALADIE D'ALZHEIMER  
21 SEPTEMBRE 2007

### ACTIVITE PHYSIQUE ET PREVENTION DE LA MALADIE D'ALZHEIMER

Les bienfaits de la pratique d'une activité physique régulière dans la prévention des affections cardiovasculaires sont aujourd'hui bien établis. Or, des études sur les facteurs de risque et de prévention de la maladie d'Alzheimer indiquent également un effet protecteur de cette pratique vis-à-vis de l'apparition de cette maladie.

Equipe du Pr A-S RIGAUD

Hôpital BROCA, CMRR-IDF Sud  
Secrétariat : 01.44.08.36.36  
secretariat.hcjb@brc.aphp.fr