

## RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES À LA PRATIQUE

### Recommandations sur le niveau et le type de pratique

Pour être en bonne santé et avoir le plus d'effets bénéfiques dans la prévention des maladies chroniques, on recommande de pratiquer chaque semaine 2 h 30 (150 minutes) d'activité aérobie modérée (eg. marche rapide) ou 1 h 15 (75 minutes) d'activité aérobie intense (eg. jogging).

En plus, des activités de renforcement musculaire et des entraînements pour l'équilibre et la souplesse au moins 2 fois par semaine vous aideront à bien maintenir l'ensemble des muscles et garder une bonne posture.

Une fois un bon niveau atteint, augmentez la durée et le niveau d'intensité pour augmenter les effets bénéfiques.

Combinez le type d'activités et pratiquez avec des amis pour prendre plus de plaisir et vous motiver plus facilement.

Commencer doucement (eg. 10 min de marche par jour) et augmenter régulièrement.

Si vous devez vous arrêter pour une période (grippe, voyage, etc) reprenez à un niveau plus léger et revenez doucement à votre niveau initial.

Même si vous pratiquez une activité physique régulière, pensez en plus à diminuer le temps que vous restez assis. L'inactivité est la cause de 6% des maladies coronariennes, 7% des cas de diabète de type II, 10% des cancers du sein et 10% des cancers du côlon. Elle représente 9% des causes de mortalité prématurée.<sup>1)</sup>

1) Lee M, Shiroma E, Lobelo F, et al. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy, Lancet 2012; Vol 380, 219-29



### Recommandations médicales pendant la pratique d'une activité physique

Quels que soient l'âge, les niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique, signalez au médecin :

- Toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort ;
- toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort ;
- tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort ;
- l'apparition des douleurs et leur persistance plus de 3 jours ;

- Respectez toujours un échauffement avant et une récupération après l'activité physique.
- Hydratez-vous régulièrement.
- Évitez les activités intenses par des températures extérieures inférieures à -5°C ou supérieures à 30°C.
- Ne fumez pas 1 heure avant ni 2 heures après une pratique sportive.
- Ne faites pas du sport intense en cas de fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures).

CNOSF - Recommandations Club des Cardiologues du Sport [http://franceolympique.com/art/440-coeur\\_et\\_activite\\_sportive\\_-\\_les\\_10\\_regles\\_dor.html](http://franceolympique.com/art/440-coeur_et_activite_sportive_-_les_10_regles_dor.html)



### Recommandations médicales avant la reprise d'une activité physique

Consultez le médecin avant la reprise d'une activité physique:

- Dans le cas de problèmes cardio-vasculaires ou d'infarctus anciens.
- Douleurs à la poitrine, surtout si elles apparaissent lors de l'effort physique.
- Chutes dues à des vertiges ou à des pertes de connaissance.
- Forts essoufflements pour des efforts faibles.
- Des lombalgies et troubles articulaires qui pourraient limiter la pratique ou s'en trouver majorés.
- Si vous souffrez de diabète, asthme, bronchite chronique, cancer, obésité, ostéoporose, ou autres maladies chroniques.
- Faites un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si vous avez plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes.

La musculation est contre-indiquée en cas d'hypertension artérielle non contrôlée.

Des précautions sont à prendre en cas de malformations, séquelles, accidents antérieurs.

<http://www.patient.co.uk/health/Physical-Activity-For-Health.htm>  
2005 Sciences et pratiques du sport - Le sport après 50 ans

Fiche réalisée avec la participation de l'INSEP