



## BOUGEZ-VOUS LA SANTÉ

Facteur de risque CV

Dr Jean-Claude Lemaire

Ce slogan cher à nos voisins français a l'avantage de mettre en relation directe les activités et la forme physique, reflet de notre santé en général et cardiovasculaire en particulier.

Hélas, nous souffrons d'un manque chronique d'activités que la multiplication des opérations de la vie courante que l'on peut désormais accomplir sans se déplacer et la quantité de loisirs accessibles sans autres mouvements que ceux des yeux et des poignets contribuent fortement à augmenter. Et à tout cela s'ajoutent des excuses plus ou moins valables qui empêchent de dire adieu à la sédentarité.

### Pas envie

C'est assurément un frein notoire. Sachez cependant que relâcher ce frein et franchir le pas vaut largement la peine.

En effet, les activités physiques ne se contentent pas d'améliorer la forme physique et la santé cardiovasculaire, elles contribuent aussi à diminuer la sensation de fatigue ou de lassitude qu'éprouvent souvent ceux qui se remuent très peu et donner plus d'appétit au sens propre (face à votre assiette) comme au sens figuré (aptitude à faire face aux aléas de la vie quotidienne) et à améliorer l'humeur. En termes clairs les activités physiques procurent un esprit sain dans un corps sain.

### Pas le temps

Excuse majeure qui n'a strictement plus lieu d'être puisqu'il a été démontré que de petites périodes successives d'efforts physiques intenses avaient les mêmes effets bénéfiques que les classiques 5 séances de 30 minutes minimum hebdomadaires traditionnellement recommandées. Trois séances de 10 minutes par semaine au cours desquelles il y a seulement 3 fois 20 secondes d'effort maximum (donc 1 minute en tout) ont permis d'améliorer l'endurance à l'effort de 12% chez des sujets sédentaires en surpoids en l'espace de seulement 6 semaines. A bon entendre...

### Le sport ce n'est pas ma tasse de thé

D'accord, mais il ne s'agit nullement ici d'accomplir des exploits sportifs, il s'agit uniquement d'entretenir la merveilleuse machine qu'est le corps humain et que Dame Nature nous a confiée.

Il n'est question que de faire bouger nos muscles, tendons et articulations en sélectionnant vous même des activités parmi celles qui vous tentent le plus (marcher vite, courir, sauter sur place en écartant/joignant les jambes et levant/baissant les bras, sauter à la corde, nager, pédaler, ramer, la liste n'est pas exhaustive). Faites jouer votre imagination, tout est bon et cela a d'autant plus de chances d'être durable que vous sélectionnez ce qui au départ vous semble le moins contraignant et très vite deviendra source de fierté et de plaisir.

Un peu de courage au départ, la récompense vient très vite.

## BESOIN D'UNE INFO? ENVIE DE LECTURE?

NOS BROCHURES ET POSTERS  
PEUVENT ÊTRE COMMANDÉS  
GRATUITEMENT,  
VIA NOTRE SITE WEB

[www.liguecardioliga.be](http://www.liguecardioliga.be)

OU PAR TÉLÉPHONE

02/649 85 37

