

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SANTÉ DU CŒUR

PARCE QU'ELLE NOUS TIENT À CŒUR • POUR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS : VOTRECŒUR.CA



L'activité physique est très bénéfique pour la santé, y compris pour la santé cardiaque. Le fait d'y consacrer 30 minutes par jour améliore **l'humeur**, favorise le **sommeil** et **hausse le niveau d'énergie**.



L'inactivité représente un risque pour votre santé aussi important que l'hypercholestérolémie, l'hypertension ou l'usage régulier du tabac.

BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CONTRIBUE À :

- Rehausser votre estime de vous-même et votre confiance
- Améliorer votre condition physique
- Maintenir un poids santé
- Acquérir de nouvelles aptitudes

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CONTRIBUE À RÉDUIRE LE RISQUE DE :



- Maladie du cœur
- Certains cancers
- Ostéoporose
- Diabète
- Obésité
- Hypertension
- Stress et anxiété

LE FAIT D'ÊTRE PHYSIQUEMENT ACTIVE :



- Abaisse le taux de cholestérol LDL (« mauvais » cholestérol) et de triglycérides
- Augmente le taux de cholestérol HDL (« bon » cholestérol)
- Aide à maîtriser la glycémie
- Réduit le gras corporel
- Réduit la tension artérielle

CE QUE JE PEUX FAIRE



C'est **l'exercice aérobique (cardio)** qui a le plus de bienfaits sur le cœur; il abaisse la tension artérielle et le taux de cholestérol.



Les **exercices de résistance (poids)** complètent l'effort cardio en renforçant les muscles, y compris le cœur.



Les **étirements (exercices de flexibilité)** réduisent la tension musculaire et améliorent la circulation sanguine.



Soyez plus active, moins souvent assise. Choisissez une activité qui vous plaît et qui correspond à votre mode de vie. Visez 30 minutes par jour.



Si vous ne savez pas très bien pour où commencer, consultez votre médecin pour déterminer le type d'activité qui vous convient le mieux.

C'EST LE TEMPS DE **BOUGER!**



Allez marcher avec des amis.



Suivez un cours.



Jouez avec votre chien.



Faites de l'exercice une affaire de famille.



Empruntez les escaliers.



Comptez vos pas.



Passez du temps à l'extérieur.



Téléchargez les 5 principales questions à poser à votre médecin à votrecœur.ca