Bouger pour rester en bonne santé

Santé

Posté par: Visiteur

Publié le : 23-04-2008 01:07:07

Le lien entre activité physique et santé est confirmé. Une une activité physique régulière diminue de 30% les risques de maladie cardio-vasculaire.

Soumis à un effort physique régulier, le muscle cardiaque, plus puissant et plus tonique, a besoin de moins d'efforts pour effectuer le même travail. Mais au rythme de 20 à 30 minutes d'activité trois fois par semaine au moins.

Le risque cardiovasculaire augmente avec la sédentarité et une alimentation toujours plus riche en sucres, graisse et sel.

Ainsi, la pratique régulière d'une activité physique prévient et améliore certaines pathologies: le diabète, certains cancers, les maladies cardio-vasculaires. Par ailleurs, cette activité accroît le bien-être, réduit le stress, augmente le niveau d'énergie, aide à maintenir un poids idéal.

Reste à adapter l'activité physique en fonction de l'âge: les risques cardio-vasculaires liés aux sports de résistance s'accroissent avec les années en raison des fortes sollicitations cardiaques qu'ils demandent. Et à changer de comportement: préférer les escaliers à l'ascenseur, le vélo ou la marche aux véhicules motorisés pour des petites distances...

Quel que soit votre âge, vous pouvez marcher. Pratiquée trois fois par semaine sur terrain plat et à allure normale (7 à 8km/h), la marche permet d'améliorer les performances de la pompe cardiaque de 12%. La course à pied est aussi un sport adapté à tous s'il est pratiqué avec prudence.

Le vélo fait travailler beaucoup de muscles (coeur, cuisses, mollets, fessiers) tout en stimulant la circulation sanguine. Enfin, la natation fait travailler le coeur en profondeur tout en évitant les traumatismes articulaires.

Menara