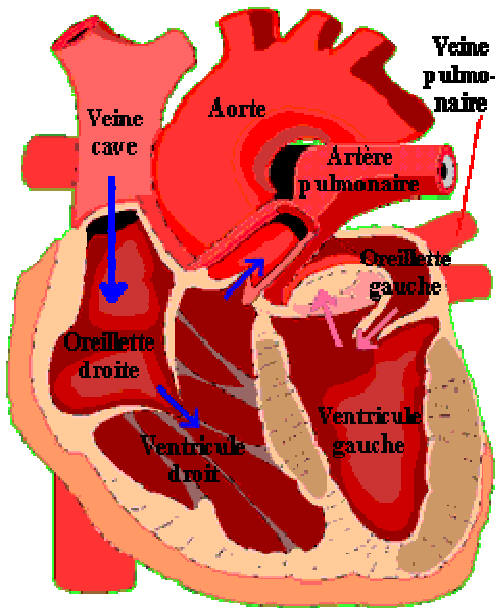


Le cœur et l'activité physique



Le Cœur est un muscle creux de 300 g environ chez l'adulte qui fonctionne comme une pompe propulsant le sang dans tout l'organisme. Celui-ci distribue aux organes l'oxygène et les nutriments indispensables à leur vie.

La fréquence cardiaque est le nombre de contractions du cœur par minute.

Après un repos allongé pendant 10 minutes, elle est de 50 à 80 : c'est la fréquence cardiaque de repos. Elle diminuera avec un entraînement régulier grâce à une capacité accrue du cœur ; ralentir son rythme cardiaque de repos permet au cœur de mieux travailler et contribue à accroître ses chances de vivre plus longtemps.

La fréquence cardiaque maximale est la fréquence la plus haute obtenue lors d'un effort intense. Elle peut être calculée par la formule : $220 - \text{âge}$. Cette fréquence ne doit jamais être dépassée sous peine de risque pour la santé. Pour une activité en endurance comme la marche rapide, un seuil maximal de 70% de cette fréquence est préconisé.

L'activité physique diminue les facteurs cardiovasculaires comme l'hypertension artérielle, le diabète, le cholestérol, et améliore la circulation dans les artères coronaires, nourricières du cœur.

Enfin, l'activité physique est désormais envisagée comme une thérapeutique à part entière des maladies cardiovasculaires, sa prescription devant tenir compte de la pathologie et des risques éventuels.