



Le Comportement Durable

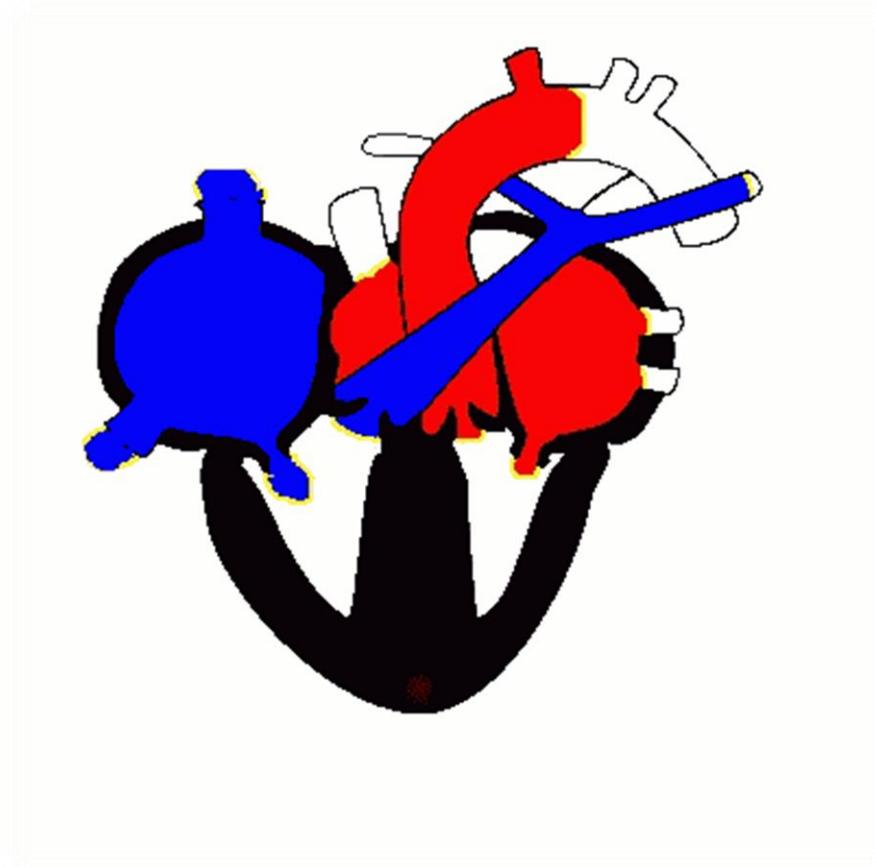
Cœur et activité physique

Présenté

par le Docteur Jean-Pierre Kanner

- Plan général :
 - Rappel anatomique et physiologie
 - Le Bilan cardio-vasculaire
 - Les facteurs de risque Cardio-Vasculaires
 - Les bienfaits de l'activité physique sur l'état cardiovasculaire et les facteurs de risque
 - Conclusions

- Le cœur est une pompe



- 50 ans de preuves

- Bénéfice indépendant de l'activité physique dans la prévention de la maladie coronarienne :

Il existe une **relation inverse et dose-dépendante** entre l'**activité physique** et la **maladie coronarienne**

- Attention !
 - L'activité physique peut avoir des effets négatifs si l'effort est mal conduit

■ Activité physique : Thérapie fantastique ?

➤ « An agent with lipid-lowering, antihypertensive, positive inotropic, negative chronotropic, vasodilating, diuretic, anorexigenic, weight reducing, hypoglycemic, tranquilizing, hypnotic and antidepressive. »

➤ Williams C. Roberts, editor-in-chief
Am J Cardiol 1884; 53:251.