AMBITION

Je prends soin de ma santé

ACTION

Je bouge

1 à 2 minutes

Fiche N° 2/5 Parution : **Lundi 15 juillet 2019**

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

"Le cœur participe au bon fonctionnement de l'organisme quand il est intact et tonique.

Prenez avis auprès de votre médecin traitant surtout pour la reprise du sport.

Ayez à cœur d'être préventif !"

J'entretiens mon cœur

Adopter une bonne hygiène de vie participe à la protection du cœur et des vaisseaux. Il est recommandé de faire au moins 30 minutes d'exercice quotidien.

Je réduis les risques

- J'arrête de fumer.
- J'adopte une bonne alimentation.
- J'ai une bonne hygiène buccale *(brossage des dents après chaque repas).*

Je pratique une activité physique modérée

- Je tonifie mon cœur.
- Je réduis les risques cardiovasculaires.
- J'allonge ma durée de vie.

Je renforce mon cœur

- J'effectue des séances de marche rapide, course à pied, natation d'intensité croissante.
- J'augmente la durée et l'intensité de l'effort au bout de quelques mois.

Je récupère

- Je m'hydrate avec de l'eau sans sucre et tempérée.
- Je m'alimente (fruits secs, fruits frais, agrumes).
- J'attends 30 minutes après l'arrêt de l'effort avant de me doucher.

Demander conseil à votre médecin avant toute reprise d'activité sportive, même modérée.

© Tous droits réservés - 2019

J'MACTIV Entreprise by ASPTT

ASPTT FEDERATION OMNISPORTS cultivons vos envies

En partenariat avec LE GROUPE LA POSTE