



05.05.2010 - 13:00 Uhr

Activité physique: les notions de base de la Fondation Suisse de Cardiologie pour (re)commencer à bouger

Berne (ots) -

Homme, pantouflard, 50 ans, cherche mouvement permanent

Vision d'avenir: tous les adultes en Suisse, en mesure de le faire, consacrent chaque jour au moins 30 minutes à une activité physique. Mais comment? En tout cas, mouiller le maillot en faisant du sport une fois par semaine n'est malheureusement pas suffisant, annonce d'emblée la Fondation Suisse de Cardiologie.

Avant, il était plutôt sportif, mais au fil des années, il est devenu un peu amorphe. Chaque printemps, le «pantouflard» typique (ou la femme casanière) d'âge moyen prévoit de s'impliquer plus, physiquement. Car il ou elle veut être dans le coup, et les plus récentes données de l'Observatoire sport et activité physique suisse montrent une régression de la tendance paresseuse observée au cours des années 90 dans la population. Le nombre d'actifs qui s'astreignent plusieurs fois par semaine à des «des séances de sudation par le biais d'une activité physique» augmente. Mais par ailleurs, on constate que la majorité de la population n'observe pas les normes d'activité physique minimales recommandées pour être en bonne santé. Alors que faire?

Le communiqué complet est disponible à l'adresse:
www.swissheart.ch/medias

Contact:

Christa Bächtold
Chargée de communication
Fondation Suisse de Cardiologie
Schwarztorstrasse 18
Case postale 368
3000 Berne 14
Tél.: +41/31/388'80'85
Fax: +41/31/388'80'88
E-Mail: baechtold@swissheart.ch
Internet: www.swissheart.ch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100011669/100602925> abgerufen werden.