



23.07.2012 - 15:50 Uhr

Températures estivales: Règles d'or pour l'entraînement

Berne (ots) -

En cas de forte chaleur, on ne bouge plus un orteil?

Si vous respectez 3 règles d'or, vous n'avez pas à renoncer à votre quota d'exercice physique journalier quand il fait très chaud, dit la Fondation Suisse de Cardiologie.

Il faut courir avec ses jambes et... sa tête. Ce principe de base est encore plus intangible dès que la température extérieure flirte avec les 30 degrés voire plus. Car une intense activité physique par des chaleurs extrêmes (et une forte humidité de l'air) est un véritable défi pour le système cardio-vasculaire qui dans le pire des cas peut se terminer par un arrêt cardiaque.

Est-ce à dire qu'il vaut mieux ne plus bouger un orteil? Non, répond le Dr Matthias Wilhelm, cardiologue du sport: une activité physique journalière adaptée à toutes les conditions rencontrées quelle que soit la saison est ce qu'il y a de mieux pour garder un cœur jeune. Mais il faut pour cela respecter trois règles d'or touchant la boisson, le moment de la journée et les performances.

Le communiqué complet est disponible sous www.swissheart.ch/medias

Contact:

Peter Ferloni
Chargé de communication
Fondation Suisse de Cardiologie, Berne
Tél.: +41/31/388'80'85
E-Mail: ferloni@swissheart.ch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100011669/100722202> abgerufen werden.