



09.01.2019 – 08:00 Uhr

L'hiver en pleine forme: inauguration de trois nouvelles pistes pour le coeur

Berne (ots) -

Cet hiver, Loipen Schweiz et la Fondation Suisse de Cardiologie ouvrent de nouvelles pistes pour le coeur, dont la première en Suisse romande. Les pistes pour le coeur conviennent aux débutants et aux personnes atteintes d'une maladie cardio-vasculaire. En effet, rester actif en hiver aide à garder la ligne et à prévenir l'infarctus du myocarde et l'attaque cérébrale.

Pour cette saison d'hiver, Loipen Schweiz et la Fondation Suisse de Cardiologie ont continué à étendre leur offre de pistes pour le coeur. Les nouvelles pistes sont à Trin près de Flims, à Charmey dans la Gruyère et à Ricken dans le canton de Saint-Gall. Charmey est la première piste pour le coeur en Suisse romande. Il s'agit de courtes boucles sans dénivelé, avec une école de ski de fond et une location de skis à proximité. Les pistes pour le coeur offrent aux débutants soucieux de leur santé ainsi qu'aux patients atteints d'une maladie cardio-vasculaire l'occasion de découvrir ce sport en pleine nature.

Un sport varié et doux

«Les pistes pour le coeur nous permettent de montrer que le ski de fond est un sport bon pour la santé de tous», dit Mariette Brunner, présidente de Loipen Schweiz. Les débutants n'ont besoin d'aucune compétence particulière. Ce sport est varié, on peut choisir entre le style classique et le skating, skier seul ou à plusieurs. Le ski de fond active tous les groupes de muscles et entraîne l'endurance. Doux pour les articulations, il convient également aux personnes âgées ou en excès de poids. Chacun et chacune peut adapter l'entraînement à sa forme physique et à ses capacités.

Rester actif en hiver

Entretenir sa forme physique, c'est agir personnellement pour sa santé. En effet, le manque d'activité physique est l'un des principaux facteurs de risque de maladies cardio-vasculaires. «Les pistes pour le coeur sont une offre attrayante pour une saison où on est généralement peu actif», dit Robert Keller, directeur de la Fondation Suisse de Cardiologie. Depuis le lancement en 2015, 13 pistes pour le coeur ont été mises en place au total en Suisse.

Plus d'informations sous www.swissheart.ch/medias et www.herz-loipen.ch

Contact:

Peter Ferloni, responsable communication
Fondation Suisse de Cardiologie
Téléphone 031 388 80 85
ferloni@swissheart.ch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100011669/100823744> abgerufen werden.