



07.12.2023 - 13:30 Uhr

Le ski de fond est un sport d'hiver idéal pour le cœur

Le ski de fond est le meilleur type de ski, en tout cas pour la santé. Ce sport cause peu d'accidents et prévient les maladies cardio-vasculaires. La Fondation Suisse de Cardiologie et Loipen Schweiz ont étendu leur offre par deux nouvelles pistes du cœur, l'une à Arosa et l'autre à La Lenk.

Le ski de fond est une alternative au ski alpin qui a de plus en plus d'adeptes. Sur ses pistes, le paysage enneigé est un pur plaisir. Pas besoin de faire la queue au remonte-pente ni de prendre un abonnement onéreux. En outre, le ski de fond cause rarement des accidents graves et maintient physiquement en forme. «Comme tous les sports d'endurance, le ski de fond protège efficacement de l'infarctus du myocarde et d'autres maladies cardio-vasculaires dangereuses», dit le professeur Matthias Wilhelm, cardiologue sportif et médecin-chef à l'Hôpital de l'Île à Berne.

En particulier en hiver, nous bougeons moins et avons besoin d'activité physique supplémentaire. Un sport d'hiver comme le ski de fond aide à garder son poids stable et a une influence positive sur des chiffres importants pour la santé comme la tension artérielle, la glycémie et le taux de cholestérol. «Le psychisme en bénéficie également», rappelle Matthias Wilhelm, «une activité physique régulière en plein air a un effet antidépresseur.»

Débuter sur les pistes du cœur

Pour faciliter l'apprentissage du ski de fond, la Fondation Suisse de Cardiologie et Loipen Schweiz proposent 18 pistes du cœur, dont deux nouvelles: l'une à Arosa, l'autre à La Lenk. «Le but des pistes du cœur est tout particulièrement de motiver les personnes inexpérimentées à tester le ski de fond», dit Mariette Brunner, présidente de Loipen Schweiz. Toutes les pistes du cœur sont des boucles sans dénivelés et ont une école de ski de fond et une location de skis à proximité. Elles sont en outre équipées d'un défibrillateur automatique externe (DAE). Sur les pistes du cœur, on peut choisir entre le style classique et le skating, skier seul ou à plusieurs.

Ce sport ne requiert pas de capacités particulières, il se pratique en fonction de la forme physique personnelle. Malgré tout, pour plus de plaisir, il est judicieux de prendre un cours pour apprendre la technique. Doux pour les articulations, le ski de fond convient également aux personnes âgées ou en excès de poids. «Les personnes qui se sentent en bonne santé et n'ont pas de symptômes peuvent tout de suite commencer par un entraînement de ski de fond doux», suggère Matthias Wilhelm.

Les personnes atteintes d'une maladie cardio-vasculaire qui n'ont pas fait de sport depuis longtemps sont bien avisées de demander conseil à leur médecin de famille ou à leur cardiologue avant de se lancer.

Vous trouverez plus d'informations sur les 18 pistes du cœur en Suisse à l'adresse:

www.herz-loipen.ch

Consultez nos pages:

www.facebook.com/FondationSuisseDeCardiologie

www.instagram.com/herzstiftung_ch

www.twitter.com/herzstiftungCH

www.youtube.com/herzstiftung

Active contre les maladies cardiaques et l'attaque cérébrale

La Fondation Suisse de Cardiologie s'investit, en encourageant la recherche et par un vaste travail d'information, pour que moins de personnes souffrent de maladies cardio-vasculaires ou en restent handicapées, pour qu'on ne meure pas prématurément d'infarctus du myocarde ou d'attaque cérébrale et pour que la vie des patients soit toujours digne d'être vécue. La Fondation Suisse de Cardiologie, créée en 1967, est une organisation indépendante d'utilité publique, essentiellement financée par des dons, certifiée par la fondation ZEWO.

Peter Ferloni, responsable communication
Fondation Suisse de Cardiologie

Dufourstrasse 30, Case postale, 3000 Berne 14
Téléphone 031 388 80 85
ferloni@swissheart.ch
swissheart.ch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100011669/100914268> abgerufen werden.