

BILAN 5

La pratique régulière d'une activité physique contribue à maintenir une bonne santé. Elle améliore les performances du cœur en augmentant le débit cardiaque maximal ainsi que les performances ventilatoires. Néanmoins, parce qu'elle sollicite davantage le cœur, la pratique d'une activité physique nécessite qu'on se soit assuré au préalable de l'absence d'anomalies dans le fonctionnement cardiaque.

De plus une bonne hygiène de vie limite les maladies cardio-respiratoires pouvant être provoquées par une alimentation trop riche en lipides ou encore le tabagisme.

G.BRIDON