



## **L'entraînement comme résolution de la nouvelle année**

Un grand nombre de personnes prennent comme résolution la remise en forme ou la perte de poids. Par contre, peu d'entre eux maintiennent leur résolution plus que quelques mois.

### **Comment débiter un entraînement afin d'être capable de le maintenir ?**

Tout d'abord, il est important de savoir qu'il ne sert à rien de débiter en lion pour terminer en mouton. Cela signifie que débiter l'année en s'entraînant 5-6 fois par semaine n'est pas nécessaire ou réaliste pour la majorité des gens qui sont inactifs. Fixez-vous des objectifs réalistes. Vérifiez votre horaire et intégrez l'entraînement à celle-ci. Fixez un rendez-vous dans votre horaire et dites-vous que ce rendez-vous n'est aucunement négociable. Trouvez-vous une activité que vous aimez effectuer et qui est sur votre chemin au travail ou près de la maison.

### **Quels avantages l'entraînement peut apporter à ma santé ?**

Tous savent que l'entraînement a des bénéfices sur la santé. L'exercice peut vous apporter beaucoup !

L'entraînement d'une certaine intensité et régularité peut vous aider à diminuer le taux de cholestérol, diminuer l'hypertension artérielle, contrôler le diabète, aider à maintenir un poids santé, réduire les douleurs lombaires, améliorer l'état de santé suite à un infarctus, etc.

### **Pourquoi faire de l'exercice suite à un infarctus ?**

D'abord, il est important de savoir que chaque cas est différent. Il est donc nécessaire de consulter votre médecin et un professionnel de la santé avant de débiter un entraînement suite à un infarctus.

L'activité physique augmente l'espérance de vie et elle diminue le risque de 2<sup>e</sup> infarctus. De plus, la pratique d'exercices suite à un infarctus, diminue les risques d'hospitalisation et augmente la qualité de vie.

Une étude démontre qu'il y a une réduction de 25 %, en 3 ans, de mortalité chez les patients ayant participé à un programme de réadaptation suite à un infarctus par rapport aux autres n'ayant pas participé<sup>1</sup>. L'étude de Cochrane démontre également une diminution de la mortalité chez les patients faisant de l'activité physique<sup>1</sup>.

L'exercice a comme effet d'améliorer la tolérance à l'effort. Cela signifie que pour une même activité, le cœur travaille moins alors l'individu se sent moins fatigué et essoufflé. À moyen terme, l'individu sera alors capable de faire plus de chose avant de se sentir fatigué ou essoufflé. De plus, l'exercice aide à réguler le bilan sanguin. Une diminution des LDL (mauvais cholestérol) et une augmentation des HDL (bon cholestérol) peuvent être perçues après quelques temps. L'exercice aide également à contrôler le poids corporel et la tension artérielle. Tous ces facteurs diminuent le risque de 2<sup>e</sup> infarctus.

Anick Charbonneau  
Kinésiologue

#### Source :

1. Philip A. Ades, Nieta M. Green, Cesar E. Coello, Effects of exercise and cardiac rehabilitation on cardiovascular outcomes, *Cardiology clinics*, 21 (2003) 435-448