

La Société Française de Médecine du Sport partenaire de « Marches en cœur »

La Semaine Mondiale du Cœur, est une occasion exceptionnelle de rappeler à chacun les effets bénéfiques des activités physiques, et tout particulièrement de la marche.

Les évènements récents, et dramatiques, souvent médiatisés pourraient laisser à penser que la pratique sportive représente un risque majeur pour la santé.

Notre société, comme de nombreuses autres sociétés savantes, notamment de cardiologie, veut porter le témoignage inverse, s'appuyant sur de nombreux travaux scientifiques publiés dans des revues internationales de haut niveau, et confortés par l'OMS au niveau mondial, le Plan National Nutrition Santé et l'INSERM au niveau national.

Certes la pratique d'une activité physique, nécessite un examen médical préalable auprès de son médecin. Celui-ci, au travers d'un interrogatoire complet pourra dépister des facteurs de risques éventuels, et demander des examens et avis spécialisés. Il saura aussi conseiller son patient en fonction d'un éventuel handicap ou d'une maladie chronique. Cette visite aboutira à une véritable « prescription d'activité physique », domaine dans lequel la Société Française de Médecine du Sport s'est fortement engagée. L'expérience montre que les contre-indications totales et définitives sont exceptionnelles. Une activité physique, facteur de prévention cardio-vasculaire est donc toujours possible, et notamment la marche à pieds, trop souvent oubliée dans notre société sédentaire et urbaine.

Souhaitons que lors de ces « Marches en cœur », les candidats à la reprise d'une activité physique soient nombreux, et qu'ils reprennent ainsi goût au mouvement, facteur majeur de prévention du déconditionnement, et donc de la dépendance, tout particulièrement lors de l'avancée en âge.

Professeur Pierre Rochcongar
Président Société Française de Médecine du Sport

*Professeur Pierre Rochcongar
Président de la Société Française de Médecine du Sport
Unité de médecine du sport
CHU de Rennes
Rue Henri Le Guilloux
35033 RENES Cedex 9
Tél. : + 33 2 99 28 41 33
Pierre.Rochcongar@chu-rennes.fr*