

CONFÉRENCE
Sport & cardiologie

Jeudi 05 octobre à 19h, la Ville de Montigny-lès-Metz vous invite à la conférence « Le sport oui, mais pas n'importe comment » - c'est le slogan du Club des Cardiologues du Sport – au Salon d'Honneur de l'Hôtel de Ville.



Menée par le Docteur Lionel Michaux, cardiologue à Montigny et spécialiste de cardiologie du sport, cette conférence vous permettra de (re)découvrir les bienfaits de l'activité physique régulière, notamment chez des patients atteints de certaines pathologies ou même en prévention de soucis de santé tels que le cancer ou les pathologies cardio-vasculaires.

Le sport et le cœur

La pratique régulière d'une activité physique se place dans une dimension de bien-être, et s'associe à d'autres actions de prévention pour la santé toutes aussi importantes comme l'arrêt du tabac, le maintien de son poids et une nutrition équilibrée.

L'activité physique permet :

- une réduction de la fréquence cardiaque au repos : un cœur qui bat plus lentement est dans des conditions plus propices pour assurer ses fonctions à l'effort.
- la réduction de l'hypertension artérielle et du diabète (découlant d'effets indirects sur le système cardio-vasculaire)
- le maintien de son poids avec un appétit mieux maîtrisé
- une action anti-stress dont on sait le rôle dans la survenue de problèmes cardiovasculaires
- une évolution des modes de vie : la pratique régulière d'activité physique est un comportement santé. Faire du sport cela signifie aussi moins fumer, être plus attentif à sa santé, à son corps et ses besoins...

Source : <http://sante.lefigaro.fr/mieux-etre/sports-activites-physiques/maladies-cardio-vasculaires/generalites>

Entrée libre

03 87 55 74 85 / agenda21@montigny-les-metz.fr

Contact presse

Carole RICHTER
03.87.55.74.25
carole.richter@montigny-les-metz.fr