

Même après un infarctus, le sport est bon pour la santé

- Par [AFP agence](#) Cassandre Jalliffier
- Mis à jour le 15/05/2018 à 11:15

Après un infarctus, pratiquer une activité physique diviserait par deux le risque de mourir dans les quatre ans qui suivent.

Après un [infarctus du myocarde](#), mieux vaut reprendre le sport ou s'y mettre, plutôt que de rester inactif. Ce sont les conclusions d'une étude présentée le 19 avril devant la Société européenne de cardiologie à l'occasion du congrès international de cardiologie préventive qui se déroule actuellement en Slovénie.

S'il était déjà connu que les personnes qui pratiquent une activité physique ont moins de risque de subir une attaque cardiaque, cette nouvelle étude montre que le sport est bénéfique même après avoir souffert d'un infarctus. «[Devenir plus actif physiquement](#) après un infarctus du myocarde divise par deux le risque de mourir dans les quatre ans qui suivent», a annoncé Örjan Ekblom, enseignant à l'École des sciences du sport et de la santé de Stockholm et auteur d'une étude sur ce sujet.

La pratique d'un sport devrait être systématiquement recommandée

Örjan Ekblom a recueilli des informations sur 22.000 Suédois âgés entre 18 et 74 ans, dans les années qui ont suivi un [infarctus](#). En moyenne, dans les quatre ans succédant à l'infarctus, la mortalité a été de 2,8% par an chez les personnes qui n'avaient pas d'activité physique, contre 1,1% par an chez celles qui ayant pratiqué une activité physique. La mortalité la plus faible a été constatée chez les personnes qui faisaient déjà du sport et qui ont continué (0,75% de décès par an).

«Faire de l'[exercice physique](#) deux fois ou plus par semaine devrait être automatiquement recommandé aux patients qui ont souffert d'une [attaque cardiaque](#). Cependant, il faudrait plus de recherches pour découvrir s'il y a un type d'activité physique qui serait particulièrement bénéfique», a estimé M. Ekblom.

«Tous les patients ayant fait un infarctus aigu du myocarde devraient participer à un programme de réadaptation cardiaque basé sur l'exercice, tenant compte de leur âge, du niveau d'activité avant l'infarctus et de leur condition physique», conseille la société européenne de Cardiologie dans un [document édité en 2017](#). En plus de la reprise d'une activité sportive, ils préconisent «l'arrêt du [tabagisme](#), un contrôle optimal de la pression artérielle, des conseils sur [l'alimentation](#) et le contrôle du poids».