

Le SPORT : un peu, beaucoup, pas de trop...

SPORT: a little, a lot, and not too much ...

Marcovitch O

CHC WAREMME, Belgique

Résumé

Le sport est bénéfique sur le plan de la santé, tant d'un point de vue général, que d'un point de vue cardiovasculaire et psychologique. L'OMS recommande d'ailleurs la pratique physique 3 x / semaine.

Le sport peut être dangereux s'il est pratiqué par un athlète porteur de certaines cardiomyopathies : de

quels outils dispose-t-on pour dépister les sujets à risque ?

Le sport peut aussi être dangereux, s'il est pratiqué en excès, en dehors de cardiomyopathie sous-jacente : tant au niveau cardiologique (cardiomyopathie du sportif) qu'au niveau psychologique (bigorexie).

Le sport, un peu, mais pas de trop !