

Jacques Lalanne

# Cardio :

## mode d'emploi

Un cœur neuf sans greffe



Jacques Lalanne, N.D.

# Cardio :

---

**mode d'emploi**

Un cœur neuf sans greffe

© Jacques Lalanne, 2021, 2025. Tous droits réservés.

ISBN numérique : 979-10-405-9049-1

Illustrations : Jacqueline Bouchard

Aucune partie de cet ouvrage ne peut être reproduite, copiée, enregistrée, transmise, stockée par quelque procédé que ce soit, graphique, mécanique, électronique, numérique ou autre. Toute reproduction est strictement interdite par les lois sur le droit d'auteur et la propriété intellectuelle.

Pour toute autorisation spéciale, communiquer avec l'auteur.

Téléphone : (1) 514-335-1441

Courriel : [m.jacques.lalanne@gmail.com](mailto:m.jacques.lalanne@gmail.com)

«Vaut mieux aller à cheval  
qu'en diligence,  
et mieux encore marcher  
qu'aller à cheval  
et mieux marcher vite  
que lentement  
et mieux gravir une pente  
que marcher sur terrain plat  
et bien mieux encore courir  
que marcher. »

*Benjamin Franklin,*  
inventeur et homme politique.

## L'opinion d'un cardiologue

---

L'ouvrage qui suit est le fruit d'un travail de recherche particulièrement exhaustif et d'une foi enthousiaste dans les effets bénéfiques de l'activité physique sur la santé.

L'auteur, à cause de l'incidence élevée des troubles cardiaques dans notre population, a cru bon de se concentrer, d'ailleurs avec raison, sur l'action préventive et curative de cette activité sur les troubles du cœur. Certaines statistiques récentes semblent indiquer, en effet, que la population du Québec est une de celle où l'incidence des cardiopathies coronariennes s'élève le plus rapidement et quoique la sédentarité n'en soit pas le facteur unique,—ni même le plus important—elle n'en demeure pas moins, avec le tabac et l'alimentation, une cause que l'on peut assez facilement modifier. On connaît assez bien les effets physiologiques de l'activité physique sur le cœur. On sait que celui-ci a normalement des réserves considérables et qu'un programme régulier d'activités physiques, en plus des effets heureux qu'il a sur le psychisme de celui qui s'y adonne, ralentit le cœur et augmente de ce fait, son débit systolique. Par contre, on connaît beaucoup moins l'action de l'activité physique sur le cœur malade, sur celui qui souffre, par exemple, de trouble coronarienne. Il est difficile de croire qu'une plaque d'artériosclérose souvent calcifiée et obstruant la lumière d'une artère coronaire puisse régresser rapidement. Par contre, le ralentissement du pouls dont il a été fait mention plus haut est particulièrement bénéfique aux coronariens, diminue la fréquence de leurs douleurs et il n'est pas impossible que l'activité physique augmente le nombre des collatérales —ces petites artères qui, à l'intérieur du cœur joignent les vaisseaux sains aux régions malades. De toute façon, il est bien démontré que les sédentaires ont un taux de mortalité par cardiopathie coronarienne qui est nettement plus élevé que celui des sujets actifs.

Dans certaines formes de troubles cardiaques, notamment celles où les réserves sont épuisées et où l'organe est insuffisant, l'activité physique

peut, dans certaines circonstances, être nuisible. Même chez les coronariens, ceux qui présentent de sérieux troubles du rythme à l'effort, devraient s'abstenir de cette forme de traitement. Enfin, il arrive qu'on découvre à l'occasion d'un examen, un infarctus récent qui est demeuré silencieux mais qui rend risquée l'initiation d'un programme d'activité physique. De ce qui précède, on peut conclure qu'il est très fortement recommandé aux sujets normaux de s'adonner régulièrement et vigoureusement aux activités physiques et aux sports, que les sujets qui ont plus de 40 ans ne peuvent le faire sans consulter leur médecin; cette dernière recommandation s'applique encore d'avantage à ceux qui souffrent de leur cœur.

Le programme des activités doit être progressif et ne devrait pas comporter au départ d'épreuve maximale ou sous-maximale pour les gens âgés et ceux présentant une affection cardiaque.

Les pages qui suivent dans un style clair, basé sur une abondante bibliographie, inciteront le lecteur à suivre un tel programme et lui indiqueront les techniques généralement recommandées.

Il faut enfin féliciter l'auteur qui aura ainsi contribué à implanter ces excellentes habitudes dans notre population améliorant par là son bien-être et sa productivité.

Dr Yves Morin M.D.

Institut de Cardiologie de Québec

# Table des matières

---

L'opinion d'un cardiologue

## 1. Le cœur flanche

État actuel du cœur

Pourcentage de divers troubles mortels

Taux de mortalité par rapport à la tension artérielle

Du cœur... au ventre

Taux de mortalité par rapport au poids

Durée probable de la vie selon l'obésité et l'âge où l'embonpoint a commencé.

Du cœur... à l'ouvrage

Taux de troubles cardiovasculaires selon les emplois

Taux de troubles cardiovasculaires selon l'effort de l'emploi

La consommation maximale d'oxygène (VO<sub>2</sub>Max), un des meilleurs indices de santé et de longévité

Consommation maximale d'oxygène selon les emplois

Consommation maximale d'oxygène de différentes populations

Les travailleurs manuels ont des résultats supérieurs aux professionnels.

Taux de mortalité pour différents troubles selon l'effort physique à l'emploi

## 2. Connaître le cœur

Pouls (battements à la minute) à différents âges

Production du cœur dans une vie de 70 ans.

Analyse de l'air inspiré et expiré

Teneur du sang en différents gaz avant et après la purification aux poumons

Distribution du sang aux différents organes

## 3. Qu'est-ce qu'un bon cœur ?

Un cœur robuste bat plus lentement.

Comparaison du fonctionnement au repos du cœur moyen et du cœur en excellente condition

Purification du sang par l'oxygène (oxygénation)

Vaisseaux sanguins chez la personne physiquement inactive

Vaisseaux sanguins chez la personne physiquement active

Cœur à l'ouvrage : le « bon cœur » à l'effort

Niveaux de travail cardiovasculaire

Durée d'un travail cardiovasculaire selon le pouls

Pouls de différents sportifs pendant un travail de 200 watts/minute

La forme cardiovasculaire optimale

Cœur en forme : atout de santé

Meilleur métabolisme des graisses

Vivre actif et plus longtemps

#### **4. La meilleure assurance : un cœur en forme**

Assurance-cœur : Bénéfices

Le cardio au féminin

Le cardio pour enfants

Le cardio au 3<sup>e</sup> âge

Consommation maximale d'oxygène selon l'âge, le sexe et l'occupation

Consommation maximale d'oxygène selon l'âge et l'activité

L'activité physique après un trouble cardiaque ou circulatoire

#### **5. Tests pour connaître sa capacité cardiovasculaire**

Évaluer sa condition cardiovasculaire

Le test d'accroupissements Ruffier-Dickson

Le test progressif de capacité au travail

Le test de capacité cardiovasculaire par un travail moyen

Le step-test de l'université de Harvard

Le step-test moins intensif

Le step-test de 1 minute

Le test de distance parcourue en 12 minutes

Le test du parcours de 1,6 km

Tests cardiovasculaires pour enfants et adolescents

#### **6. Activités physiques pour entraîner son cœur**

Des activités pour tous et chacun

L'activité physique cardiovasculaire

Trois formes d'entraînement cardiovasculaire

Les mouvements à effet cardiovasculaire

Équivalences de valeur cardiovasculaire : saut à la corde et course à pieds

Dépense d'énergie en calories pour différents mouvements et activités

## Activités et sports cardiovasculaires

- Programme d'entraînement cardiovasculaire à distance progressive
  - Programmes de jogging en km d'intensité variable, échelonnés sur 12 semaines
  - Programmes d'entraînement intégrant trotter et marcher
  - Programme d'entraînement à durée et distance fixes
  - Programme d'entraînement à temps fixe
  - Programme d'entraînement trotter et marcher
  - Programme d'entraînement alternant trotter et marcher
  - Le cross-country
  - La course d'orientation
  - Le cross-promenade
  - Le parcours
  - Le parcours en gymnase
  - Le circuit
  - L'entraînement par stations
  - Des haltères et des appareils pour le cœur ?
  - L'entraînement alterné
  - Gymnastique cardiovasculaire
- Travail cardiovasculaire
- Les sports cardiovasculaires
  - Consommation maximale d'oxygène des athlètes de différents sports

## **7. Prendre en main sa santé cardiovasculaire**

Se mettre en santé soi-même

- Carnet personnel d'activité cardiovasculaire

Joindre un groupe

Pour une société active

- Informier

- Encourager

## **Mon expérience de 8 semaines**

Des progrès très rapides

Mon programme d'entraînement

- Travail fourni avec un pouls de 170 pendant 8 semaines d'entraînement cardiovasculaire

- Travail produit et consommation d'oxygène avant et après les 8 semaines

# Le cœur flanche

---

## État actuel du cœur

Le cœur des gens modernes est en très mauvaise condition.  
 On se fatigue au moindre effort. On vieillit trop vite.  
 On vit plus longtemps mais des années inactives et limitées.

### Fiche de santé

---

<b>Nom :</b>	M. et Mme Tout-le-monde
<b>Âge :</b>	diversifié, surtout de 35 à 54 ans
<b>Antécédents :</b>	Inactivité, stress, alimentation surabondante, grasse chimifiée, tabac, alcool
<b>Symptômes :</b>	Fatigue, incapacité face aux travaux physiques, essoufflement au moindre effort, palpitations spasmes, haute tension artérielle, douleurs
<b>Troubles</b>	Myocardite, péricardite, angine, endocardite, cardiopathie, arythmies
<b>Risques :</b>	Embolies, thrombose, accident vasculaires, Infarctus, syncopes
<b>Diagnostic :</b>	Insuffisance et dégénérescence cardiaque
<b>Fausse piste :</b>	La greffe n'est pas la solution.
<b>Traitement :</b>	Améliorer le mode de vie et entraîner le cœur.