



Tomorrow is Saint Valentine's day,  
All in the morning betime,  
And I a maid at your window,  
To be your Valentine.

Ophelia dans «Hamlet» de William Shakespeare

## Des affaires de cœur

«Un esprit sain dans un corps sain.» Cet aphorisme qui prévalait déjà dans la Rome antique ne peut qu'aller de soi pour les amateurs de sports nautiques d'aujourd'hui: maîtriser son bateau nécessite en effet de l'esprit ainsi qu'une bonne forme physique.

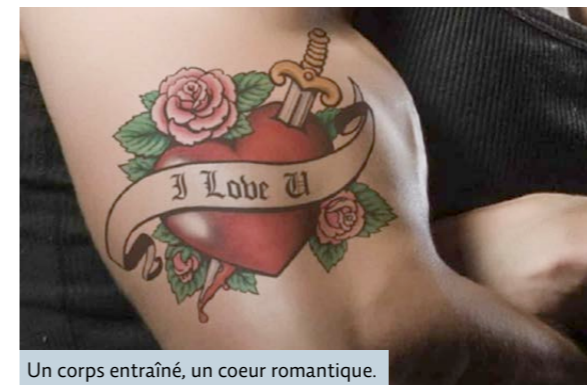
Rédaction mch | màd

Les cœurs sont omniprésents en février avec le jour de la Saint-Valentin, qui connote aussi bien des amours romantiques que des peines de cœur. Et pourtant, c'est souvent en hiver que le cœur est quelque peu oublié. «On reste la plupart du temps assis ou debout, et souvent dans un bureau tempéré... Ce qui a pour conséquence de rouiller le système cardiovasculaire, car il est en fait conçu pour être davantage sollicité», explique Rosalie Mutter, scientifique du sport à la CSS Assurance, faisant ici référence non pas aux moments romantiques de la Saint-Valentin, mais à notre quotidien.

La situation est quelque peu différente pour la navigation à la voile ou à moteur: le corps et l'esprit sont en effet constamment sollicités par les mouvements permanents en plein air, et le vent et l'eau sont en outre bénéfiques pour l'esprit. Les croisières sur nos magnifiques lacs ou sur l'infini des mers sont faites pour oublier le quotidien, relativiser les soucis et simplement «être». Sur un bateau, aucun jour ne se ressemble: l'eau change constamment de couleur et apparaît tantôt avec une surface lisse comme un miroir, tantôt avec des vagues dansantes au gré de son humeur. Que demander de plus? Que ce soit par



Carola Conradt  
art and photography



Un corps entraîné, un cœur romantique.



Un bon entraînement cardio ne doit pas forcément être long.

la simple force du vent ou par la puissance d'un moteur, la navigation est toujours synonyme de liberté à l'état pur.

Mais lorsque le vent et les vagues se lèvent soudainement et par surprise, cette liberté peut vite se transformer en insécurité, voire en réel danger. Dans de telles situations, sentir son cœur battre avec angoisse n'aide pas. Il s'agit au contraire de garder la tête froide et d'agir avec détermination – et avec le plus d'endurance possible et une bonne condition physique. Ou alors est-ce agréable d'être déjà essoufflé après quatre ou cinq tours de winch intensifs? Dans ce cadre, exercer un sport d'endurance peut aider – et il ne doit pas forcément s'agir d'un marathon! De courts entraînements quotidiens pour le système cardiovasculaire permettent d'améliorer notre forme physique. Ce qui procure à son tour une plus grande satisfaction, conformément à la devise romaine susmentionnée: «mens sana in corpore sano». L'entraînement cardio n'est bien entendu pas un plaisir pour tout le monde. Mais à l'aide de quelques conseils utiles, il est plus facile de l'intégrer dans son quotidien. Et peut-être que la perspective de passer des moments un peu plus en forme sur l'eau, l'esprit tranquille, sera source de motivation.

## 10 minutes par jour pour un cœur en forme



Rosalie Mutter, scientifique du sport à la CSS Assurance.

**Un entraînement régulier renforce non seulement le cœur, mais stimule également la circulation sanguine et alimente tous les organes en oxygène. L'entraînement cardio constitue une méthode variée et adaptée à tous les groupes d'âge afin de renforcer la circulation sanguine.**

### Fonctionnement de l'entraînement cardio

Étant donné qu'il est difficile d'avoir tous les jours le temps de faire un jogging ou un tour à vélo de 30 minutes, un entraînement par intervalles de courte durée permet également de stimuler la circulation sanguine: en seulement dix minutes, le corps atteint en effet ses limites et active le cœur. Au lieu de s'entraîner à une intensité moyenne sur une longue période comme pour l'entraînement d'endurance, l'entraînement par intervalles alterne des phases très intenses et des pauses

actives. L'important est de solliciter correctement le corps, sans toutefois aller au-delà des limites individuelles. Effectuer des séances de cardio plus longues reste néanmoins bénéfique pour le corps, il ne faut donc pas renoncer aux longs tours de course à pied ou à vélo.

### Avantages de l'entraînement cardio

Le système cardiovasculaire a besoin de mouvement, car cela oblige le cœur à travailler davantage et à pomper plus de sang dans le système circulatoire, alimentant ainsi mieux tous les organes et les muscles en oxygène. Le cardio permet également aux muscles de recevoir des nutriments et de l'oxygène, et donc d'être plus performants.

Un cœur entraîné travaille de manière plus économique. Cela signifie qu'il bat certes plus lentement, mais pompe davantage de sang à chaque battement. Ce qui permet non seulement de ménager le cœur, mais aussi de faire baisser la tension artérielle avec le temps et de prévenir les troubles circulatoires, les thromboses et les infarctus du myocarde.

Un entraînement cardio régulier permet de multiplier les globules sanguins et l'hémoglobine, et influence également de manière positive le système immunitaire ainsi que le taux de glycémie.

Sur [css.ch/cardio](https://css.ch/cardio), Claudia Schilter, monitrice de fitness et professeure de yoga, montre un exemple de séance cardio.

Plus de conseils pour votre santé sur:

[www.css.ch/fr/clients-privés/ma-santé](https://www.css.ch/fr/clients-privés/ma-santé)