

heure. « Elle se découpe en général en trois parties : le pranayama, qui consiste en un travail sur la respiration, l'asana ou yoga postural, qui associe les postures à la respiration, et la méditation, un temps de relaxation essentiel », dit Philippe Filliot, professeur de yoga. Ensuite, les patients peuvent demander à participer à des ateliers individuels afin d'avoir une séance adaptée à leurs besoins. « Chacun repart avec une séance de yoga personnalisée à pratiquer quotidiennement, poursuit le Dr Marianne Lorenzato. Nous constatons une amélioration de la respiration souvent très altérée après un infarctus, une meilleure gestion du stress et une acceptation de cette maladie souvent très traumatisante. »

UNE ALTERNATIVE À LA GYM CLASSIQUE

C'est aussi la démarche entreprise au Centre hospitalier de Loire-Vendée-Océan à Machecoul où exerce le Dr Bruno Pavy. « Nous conseillons le yoga ou le qi gong à ceux qui n'aiment pas la gym classique », explique le cardiologue. Il précise : « En général, nous recevons les patients au centre 5 fois par semaine pendant 3 semaines,

ou 6 à 8 semaines en dehors de l'hôpital, à raison de 4 séances par semaine. » Ces séances sont remboursées par l'Assurance-maladie. « Les patients sortent le plus souvent au bout de 3 jours », précise le médecin. Une situation à double tranchant : les infarctus du myocarde sont moins graves que par le passé, mais, du fait de cette hospitalisation courte, les patients ne connaissent pas leur maladie. Pour le Dr Pavy, « les séances de réadaptation donnent l'occasion d'agir en prévention secondaire, et d'informer les patients sur leur maladie. »

ACCESSIBLE À TOUS

Pour l'instant, il n'existe pas de consensus sur le nombre de séances, mais une vive incitation à intégrer le yoga au quotidien des personnes souffrant ou ayant souffert d'une maladie cardiovasculaire. L'idéal est de commencer à pratiquer dans un centre de réadaptation cardiovasculaire, puis de continuer une fois sorti. « Seules certaines postures resteront contre-indiquées assez longtemps, comme celles où l'abdomen est comprimé ou celles qui demandent de s'allonger sur le ventre », conduit le Dr Lorenzato.

OÙ S'ADRESSER ?

Le GERS (Groupe Exercice Réadaptation Sport) met à disposition, sur le site de la Société française de cardiologie, une carte de France vous permettant d'accéder aux listes de la plupart des établissements de soins de suite et de réadaptation spécialisés en pathologies cardiovasculaires, ainsi qu'à leurs caractéristiques et leurs coordonnées. sfcadio.fr/annuaire-des-centres/carte-de-france
La Fédération française de cardiologie fédère des clubs Cœur et santé qui proposent des activités physiques, en prévention comme en réadaptation. fedecario.org/map#associations-clubs



LA DÉTOX DE TOUS LES JOURS !

Vous vous sentez épuisé(e) ? Sans énergie ? Il est grand temps de faire une détox pour nettoyer votre corps.

Le foie est sans arrêt sollicité pour éliminer les déchets et les toxines du corps. Mais plus nous sommes exposés à des toxines, plus leur élimination est difficile. Les premiers signes d'une surcharge du foie se remarquent vite : manque d'énergie, mauvaise mine, prise de poids...

NETTOYER VOTRE CORPS

La consommation d'eau, de jus de fruits et de légumes est une méthode de détox connue, et une excellente façon de débarrasser le corps des toxines accumulées, mais il est difficile de tenir sur la durée car il faut résister à la fatigue qu'un tel programme entraîne.

Heureusement, il existe **Activ'Foie**, un produit de santé naturel qui améliore la santé de votre foie et aide à vous détoxifier quotidiennement. Un seul comprimé par jour suffit pour apporter des extraits naturels de plantes qui facilite le bon fonctionnement du foie.

PURIFIEZ VOTRE FOIE AVEC ACTIV'FOIE

Le secret d'**Activ'Foie** est sa teneur très élevée en principes bioactifs issus d'extraits naturels de plantes (Chardon-Marie, Artichaut, Curcuma et Poivre noir) qui soulagent les fonctions hépatiques, et plus particulièrement, stimulent le foie et la production de bile au quotidien. Enfin, la Choline contribue à l'équilibre du foie en favorisant le métabolisme des graisses (lipides). Un comprimé 100% naturel par jour d'**Activ'Foie**, la « vitamine » quotidienne de votre foie, est une opportunité unique d'être en pleine forme !



DISPONIBLE EN PHARMACIE ET ESPACE DIÉTÉTIQUE

L'Arbre argenté, le logo New Nordic, est un gage de qualité et d'authenticité reconnu par des millions de personnes dans le monde. Questions ? Les experts New Nordic vous répondent au **01 84 23 36 34** (tarif local) ou sur **www.vitalco.com**

Activ'Foie 30 et 90 cp codes ACL **977 09 81** et **977 85 05**.

