

## **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 !