



LE LIVRET DU FILM

# Un muscle qui ne s'arrête jamais

Comprendre comment un muscle de trois cents grammes tient une vie entière, et tenir sept jours le carnet de votre pouls.

COEUR & CIRCULATION • LE COEUR, AUTREMENT • FILM DE 10 MIN

# Ce que ce film vous fait comprendre

Posez deux doigts sur l'intérieur de votre poignet : la petite poussée régulière que vous sentez est le travail d'un muscle qui n'a jamais pris de pause, pas même avant votre naissance. Cent mille battements par jour, plus de trois milliards dans une vie d'après la Fédération française de cardiologie. Ce livret reprend ce que le film fait comprendre : ce qu'est le cœur, comment il est construit, comment un battement se déroule, d'où vient son tempo, qui le nourrit, et la petite ruse qui lui permet de durer. Il pose chaque chiffre avec sa source, puis vous donne de quoi agir : un carnet de pouls sur sept jours, un programme de marche en quatre semaines bâti sur les repères de l'ESC et de la FFC, et les gestes qui entretiennent ce muscle.

- 01 Le cœur est un muscle strié et creux, de la grosseur d'un poing, d'environ 300 g ; il consomme à lui seul 10 % de l'oxygène de l'organisme (FFC).
- 02 Quatre cavités, deux pompes : le cœur droit envoie le sang aux poumons, le cœur gauche le propulse dans tout le corps ; quatre valves empêchent tout reflux.
- 03 Au repos, 60 à 100 battements par minute (NHLBI), environ 100 000 par jour et plus de 3 milliards dans une vie ; près de 5 litres de sang par minute (FFC).
- 04 Le tempo naît dans le nœud sinusal, au sommet de l'oreillette droite ; le muscle se nourrit par ses deux artères coronaires.
- 05 Il tient une vie parce qu'il se repose à chaque diastole ; l'entraînement le rend plus efficace : 150 min par semaine (ESC), 30 min par jour (FFC).

## SOMMAIRE

- |    |                                       |    |                                      |
|----|---------------------------------------|----|--------------------------------------|
| 01 | Deux doigts sur le poignet            | 09 | Dans l'escalier, il accélère         |
| 02 | Trois cents grammes, pas plus         | 10 | Le cœur d'athlète bat plus lentement |
| 03 | Deux pompes côte à côte               | 11 | Bouger, c'est l'entretenir           |
| 04 | Un battement, au ralenti              | —  | Lexique                              |
| 05 | Cent mille fois par jour              | —  | Le carnet du pouls                   |
| 06 | Une étincelle de quelques millimètres | —  | Questions fréquentes                 |
| 07 | Un muscle qui se nourrit lui-même     | —  | Sources                              |
| 08 | Il se repose entre deux battements    |    |                                      |

# 01

## CHAPITRE 1

# Deux doigts sur le poignet

La pulsation que l'on sent sous deux doigts est le travail d'un muscle qui n'a jamais pris de pause, pas même avant votre naissance.

Deux doigts posés sur l'intérieur du poignet, juste sous le pouce, et une seconde d'attente : la petite poussée régulière qui apparaît est celle du cœur. Elle était déjà là avant la naissance, elle a traversé chacune de vos nuits, et elle continue pendant que vous lisez ces lignes. Le geste est simple; ce qu'il révèle l'est moins. Aucun autre muscle du corps ne tient ce rythme : les jambes se reposent dès que l'on s'assied, les bras se relâchent pendant le sommeil. Le cœur, lui, ne s'arrête jamais.



Image du film · chapitre 1

La question qui ouvre le film est donc un peu vertigineuse : comment un muscle de la taille d'un poing fait-il pour battre toute une vie sans une seule pause? La réponse tient en trois points, que les chapitres suivants déploient un à un : sa construction, son rythme, et une petite ruse cachée dans chaque battement. Gardez ce geste du poignet; le carnet en fin de livret vous propose de le refaire chaque matin, pendant sept jours.

### LE GESTE À GARDER

Prendre son pouls : l'index et le majeur posés sur l'intérieur du poignet, côté pouce, sans appuyer fort. On compte les battements pendant quinze secondes et l'on multiplie par quatre. Le matin, avant de se lever, la valeur est la plus stable d'un jour à l'autre.

## 02 CHAPITRE 2 Trois cents grammes, pas plus

Un muscle creux de la grosseur d'un poing, strié comme ceux des jambes, mais dont les cellules conduisent aussi l'électricité.

Le cœur est un muscle creux, à peu près de la grosseur de votre poing, posé au milieu du thorax entre les deux poumons. D'après la Fédération française de cardiologie, il ne pèse qu'environ trois cents grammes chez un adulte, à peine plus qu'une plaquette de beurre. Les histologistes le classent parmi les muscles striés, la famille des muscles des bras et des jambes, avec la même structure et la même force de contraction.



Image du film · chapitre 2

Ses cellules ont pourtant deux particularités. Elles savent se contracter, comme toute cellule musculaire, et elles savent aussi conduire l'électricité; c'est justement ce courant qui déclenche la contraction. Ce double talent a un prix : pour son seul travail, le cœur consomme dix pour cent de tout l'oxygène fourni à l'organisme, toujours selon la FFC, alors qu'il ne représente qu'une part infime du poids du corps. Un si petit muscle, une si grande part de l'oxygène : le rapport dit à lui seul l'intensité du travail.

### LES CHIFFRES À GARDER

Environ 300 g pour le cœur d'un adulte, et 10 % de tout l'oxygène fourni à l'organisme consommé par ce seul muscle (Fédération française de cardiologie, « Le fonctionnement du cœur »).

# 03

## CHAPITRE 3 Deux pompes côte à côte

Quatre cavités couplées deux par deux forment un cœur droit et un cœur gauche : deux pompes juxtaposées, et quatre valves pour que rien ne reparte en arrière.

Vu en coupe, le cœur n'est pas une poche unique mais quatre cavités, couplées deux par deux. De chaque côté, une petite cavité de réception, l'oreillette, se contracte pour se vider dans un espace plus grand, le ventricule; et c'est le ventricule qui éjecte le sang dans une artère. On obtient ainsi un cœur droit et un cœur gauche, deux pompes posées côte à côte qui travaillent au même instant, mais pas pour le même circuit.



Image du film · chapitre 3

Le cœur droit récupère le sang appauvri en oxygène qui revient des organes et l'envoie aux poumons se recharger. Le cœur gauche reçoit ce sang oxygéné et le propulse dans tout le corps par l'aorte, la plus grande des artères. Deux circuits, donc, l'un court vers les poumons, l'autre long vers tous les tissus, tels que les décrit la Fédération française de cardiologie. Pour que le sang ne reflue jamais, quatre valves s'ouvrent et se ferment tour à tour, comme des clapets : deux à l'entrée des ventricules, deux à leur sortie.

### QUATRE VALVES, UN SEUL SENS

Mitrale et tricuspide : à l'entrée des ventricules. Aortique et pulmonaire : à leur sortie. Chacune s'ouvre dans un seul sens, ce qui empêche le sang de repartir en arrière à chaque contraction (FFC).

# 04 CHAPITRE 4

## Un battement, au ralenti

Remplissage, contraction, éjection : un cycle en trois temps, que les cardiologues résument en deux mots, diastole et systole.

Passé au ralenti, un battement se décompose en trois temps. Tout commence par le remplissage : le muscle se relâche, les valves d'entrée s'ouvrent et le sang descend des oreillettes dans les ventricules. Cette phase de relaxation, où le muscle se laisse remplir sans forcer, porte un nom : la diastole. Puis vient la contraction. Les oreillettes se serrent pour achever de remplir les ventricules, qui se contractent à leur tour d'un coup ; la pression monte, les valves d'entrée se referment, celles de sortie s'ouvrent.

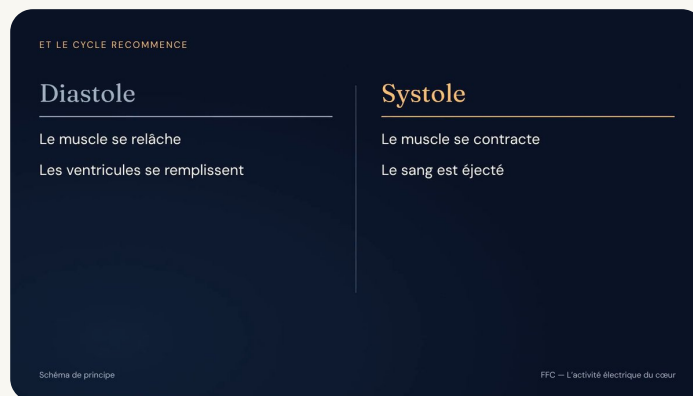


Image du film · chapitre 4

Alors le sang est éjecté : le ventricule droit l'envoie vers les poumons, le gauche dans l'aorte, vers le reste du corps. Cette phase de contraction est la systole. Aussitôt après, le muscle se relâche, les valves de sortie se referment, et le cycle recommence. Le film montre cette alternance avec une balle de mousse que l'on presse et que l'on relâche dans la main. Retenez les deux mots : ils reviendront au chapitre où le cœur révèle sa ruse.

### DEUX MOTS À GARDER

Diastole : le muscle se relâche, les ventricules se remplissent. Systole : le muscle se contracte, le sang est éjecté. Le cycle complet, remplissage, contraction, éjection, dure moins d'une seconde (FFC).

# 05

## CHAPITRE 5

# Cent mille fois par jour

Un cycle dure moins d'une seconde; répété soixante à cent fois par minute, il fait cent mille battements par jour et plus de trois milliards dans une vie.

Le cycle complet, remplissage, contraction, éjection, dure moins d'une seconde. Au repos, un cœur adulte bat entre soixante et cent fois par minute, le repère que donne le NHLBI, l'institut américain du cœur, du poumon et du sang. Sur une journée entière, cela représente quelque cent mille battements, d'après la Fédération française de cardiologie. Chaque minute, au repos, le cœur met en circulation à peu près cinq litres de sang, ce que la FFC

appelle le débit cardiaque : à peu près tout le sang du corps, remis en mouvement chaque minute.

Il fait cela vingt-quatre heures sur vingt-quatre et sept jours sur sept, pendant le sommeil comme pendant les repas. Sur une vie entière, la FFC compte plus de trois milliards de battements. Et pourtant, aucune de ces contractions ne réclame votre attention : vous ne décidez pas de battre, et vous ne pouvez pas oublier de le faire. Quelque chose, à l'intérieur, donne le tempo à votre place; c'est l'objet du chapitre suivant.

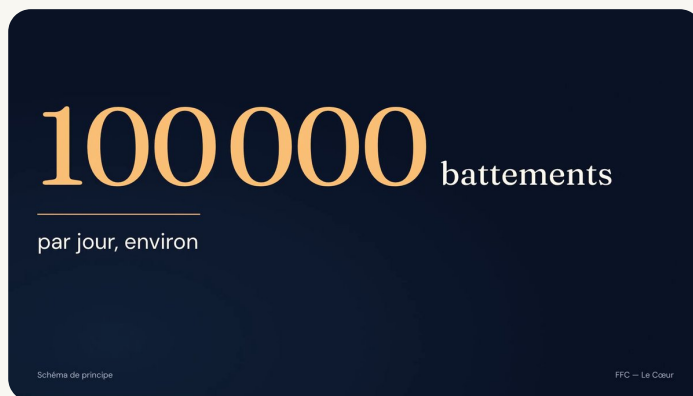


Image du film · chapitre 5

### LES CHIFFRES DU CHAPITRE

60 à 100 battements par minute au repos chez l'adulte (NHLBI); environ 100 000 battements par jour et plus de 3 milliards dans une vie (FFC); près de 5 litres de sang mis en circulation chaque minute au repos (FFC, débit cardiaque).

# 06

## CHAPITRE 6 Une étincelle de quelques millimètres

Le tempo naît dans le nœud sinusal, un amas de cellules au sommet de l'oreillette droite, qui fabrique seul un courant de quelques millivolts.

Le tempo naît en un point précis du cœur : un amas de cellules de quelques millimètres de diamètre, situé au sommet de l'oreillette droite, le nœud sinusal. Ces cellules fabriquent toutes seules un petit courant électrique, de quelques millivolts, à intervalles réguliers, sans attendre d'ordre du cerveau. C'est lui qui fixe la cadence, et le reste du muscle suit, décrit la Fédération française de cardiologie dans sa page sur l'activité électrique du cœur.

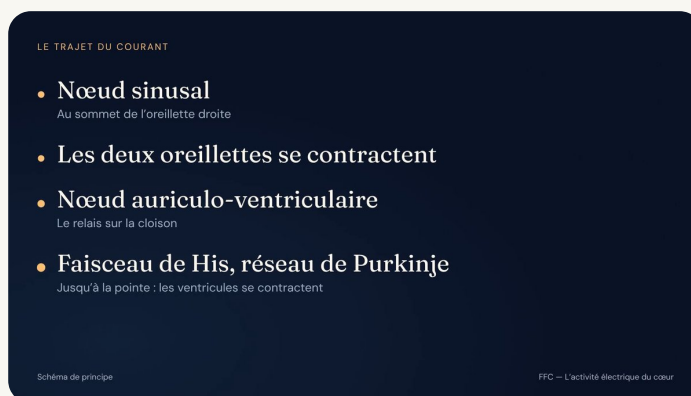


Image du film · chapitre 6

Partant du nœud sinusal, le courant se propage en tache d'huile dans les deux oreillettes, qui se contractent, puis converge vers un relais posé sur la cloison, le nœud auriculo-ventriculaire. De là, il file par des voies très rapides, le faisceau de His puis le réseau de Purkinje, jusqu'à la pointe du cœur, et les deux ventricules se contractent ensemble. C'est ce courant que dessine un électrocardiogramme, avec ses ondes qui se répètent à chaque battement : chaque bosse du tracé correspond à une étape de ce trajet.

### LE TRAJET DU COURANT

Nœud sinusal, au sommet de l'oreillette droite → les deux oreillettes → nœud auriculo-ventriculaire, le relais sur la cloison → faisceau de His et réseau de Purkinje → les deux ventricules, ensemble (FFC, « L'activité électrique du cœur »).

# 07

## CHAPITRE 7

# Un muscle qui se nourrit lui-même

Le cœur pompe le sang pour tout le corps, mais il dispose pour lui-même de deux artères coronaires, posées en couronne à sa surface.

Un muscle qui travaille autant a besoin d'être nourri, et là encore le cœur est particulier. Il pompe le sang pour tout le corps, mais pour lui-même, il dispose de ses propres artères, les artères coronaires, qui l'entourent comme une couronne et lui apportent son oxygène. Il y en a deux principales, et chacune a son territoire. La coronaire gauche irrigue le côté gauche du cœur; la coronaire droite nourrit l'oreillette droite et une partie des deux ventricules, d'après le NHLBI.



Image du film · chapitre 7

Ce sont ces artères que l'on regarde de si près en cardiologie. L'Inserm le décrit dans son dossier sur l'infarctus du myocarde : si l'une d'elles se bouche, la zone de muscle qu'elle nourrissait est privée d'oxygène, et c'est ce que l'on appelle un infarctus. Deux petites artères pour nourrir la pompe : on comprend pourquoi on y tient tant, et pourquoi le dernier chapitre rappelle, avec la Fédération française de cardiologie, que l'exercice aide ces artères à se dilater.

### LE MOT À RETENIR

Infarctus du myocarde : une artère coronaire se bouche, et le territoire du muscle qu'elle irriguait manque d'oxygène (Inserm, dossier « Infarctus du myocarde »).

# Il se repose entre deux battements

La ruse est là : le cœur ne travaille pas en continu ; à chaque cycle, la diastole lui offre une fraction de seconde de repos, cent mille fois par jour.

Revenons à la question de départ : comment fait-il pour tenir sans jamais s'arrêter ? La ruse, c'est qu'il ne travaille pas en continu, le ralenti l'a montré. À chaque cycle, il y a une phase de contraction, la systole, et une phase de relâchement, la diastole, où le muscle se laisse remplir sans forcer. Ce relâchement est son repos à lui. Il ne dure qu'une fraction de seconde, mais il revient à chaque battement, cent mille fois par jour, jour et nuit.

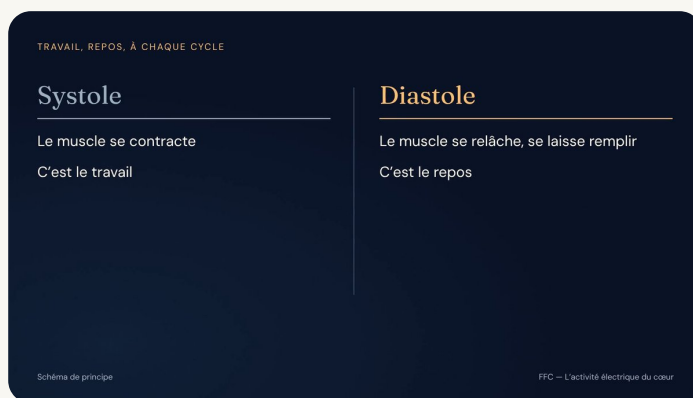


Image du film · chapitre 8

La comparaison du film dit tout : un muscle de jambe se repose entre deux marches, le cœur se repose entre deux battements. C'est ce repos minuscule, répété sans fin, qui lui permet de tenir une vie entière, et c'est pour cela qu'il ne s'use pas. Le titre du film est donc vrai dans les deux sens : ce muscle ne s'arrête jamais, et il se repose tout le temps. Les deux mots du quatrième chapitre, diastole et systole, répondent à la question posée dès le poignet.

Trois étages un peu vite : les jambes réclament de l'oxygène, le nœud sinusal accélère la cadence, le débit monte, puis tout redescend.

Montez un escalier, trois étages, un peu vite. Vos muscles de jambes réclament plus d'oxygène et le cœur répond tout de suite : il bat plus vite et envoie plus de sang vers les muscles qui travaillent. On le sent dans la poitrine, parfois jusque dans les tempes. Ce n'est pas un signe de faiblesse ; c'est exactement ce pour quoi il est fait. Le nœud sinusal accélère la cadence, chaque cycle se raccourcit, et le débit, d'environ cinq litres par minute au repos d'après la FFC, monte avec l'effort.



Image du film · chapitre 9

Puis vient le palier. On souffle, et en quelques minutes le rythme redescend vers sa vitesse de croisière, la plage de soixante à cent battements par minute que donne le NHLBI pour un adulte au repos. Cette capacité à monter puis à redescendre se mesure : le carnet en fin de livret vous propose de la noter, en comptant le temps qu'il faut à votre pouls pour revenir au calme après un escalier. C'est justement cette capacité que l'entraînement transforme.

## Le cœur d'athlète bat plus lentement

Le cœur d'un coureur entraîné bat plus lentement au repos, non parce qu'il est fatigué, mais parce que chaque battement fait davantage de travail.

Regardez un coureur au petit matin, qui s'entraîne depuis des années. Son cœur au repos bat plus lentement que le vôtre, et ce n'est pas un signe de fatigue : il est devenu plus efficace. Avec un entraînement d'endurance régulier, le ventricule gauche se remplit davantage, sa masse augmente, et il éjecte plus de sang à chaque contraction, décrit la Société européenne de cardiologie dans ses pages sur le cœur d'athlète. Comme chaque battement fait plus de travail, il en faut moins par minute. Les cardiologues appellent cela le cœur d'athlète, et c'est une adaptation normale.

### CE QUE FAIT L'ENDURANCE

- Le ventricule gauche se remplit davantage
- Sa masse augmente
- Plus de sang éjecté à chaque contraction
- Il en faut moins par minute

Schéma de principe

ESC / EACVI — The Athlete's Heart

Image du film · chapitre 10

La Fédération française de cardiologie le dit simplement : un cœur bien entraîné est plus tonique et plus puissant bien que plus lent ; il se remplit mieux et se contracte plus fort, là où un cœur peu entraîné s'accélère vite pour de faibles efforts. Deux courbes face au même effort : l'une grimpe d'un coup, l'autre monte doucement. Il ne s'use pas avec les années ; il se renforce.

### L'IDÉE REÇUE CORRIGÉE

Un pouls de repos plus lent chez une personne entraînée n'est pas un cœur qui faiblit : c'est un ventricule gauche qui se remplit mieux et éjecte davantage à chaque battement, et qui a donc besoin de moins de battements par minute (ESC / EACVI, FFC).

## Bouger, c'est l'entretenir

Pas besoin d'être athlète : 150 minutes d'endurance modérée par semaine selon l'ESC, 30 minutes d'activité dynamique par jour selon la FFC, et le cœur s'adapte.

Vous n'avez pas besoin d'être un athlète pour que votre cœur s'adapte. La Société européenne de cardiologie recommande aux adultes en bonne santé au moins cent cinquante minutes d'endurance modérée par semaine, ou soixante-quinze minutes d'intensité soutenue. Le bénéfice suit la dose : ses recommandations de 2020 comptent vingt à trente pour cent d'événements cardiovasculaires en moins par rapport aux personnes sédentaires. La

Fédération française de cardiologie, elle, parle de trente minutes d'activité dynamique par jour, et rappelle que l'exercice aide les artères, coronaires comprises, à se dilater.

Autrement dit, chaque escalier que vous montez entraîne ce muscle, et le carnet qui suit transforme ces repères en un programme de quatre semaines. Reposez deux doigts sur votre poignet : ce que vous sentez n'est pas un compte à rebours, c'est un muscle qui se renforce chaque fois que vous bougez. Le prochain film de la collection suivra ce sang dans les cent mille kilomètres de vaisseaux que compte le corps, d'après la FFC.



Image du film · chapitre 11

### LES REPÈRES À GARDER

ESC (recommandations 2020) : au moins 150 minutes d'endurance modérée par semaine, ou 75 minutes d'intensité soutenue ; 20 à 30 % d'événements cardiovasculaires en moins qu'en restant sédentaire. FFC : 30 minutes d'activité dynamique par jour.

# Les mots du film

---

## Oreillette

Petite cavité de réception, une de chaque côté du cœur. Elle reçoit le sang et se contracte pour le vider dans le ventricule.

---

## Valve

Clapet à sens unique entre deux cavités ou à la sortie d'un ventricule. Le cœur en compte quatre : mitrale, tricuspide, aortique, pulmonaire.

---

## Systole

Phase de contraction du cycle cardiaque : les ventricules se contractent et le sang est éjecté vers les poumons et dans l'aorte.

---

## Artères coronaires

Les deux artères qui entourent le cœur comme une couronne et lui apportent son propre oxygène. Si l'une se bouche, c'est l'infarctus (Inserm).

---

## Ventricule

Grande cavité, une de chaque côté, qui éjecte le sang dans une artère : le droit vers les poumons, le gauche dans l'aorte, vers tout le corps.

---

## Diastole

Phase de relâchement du cycle cardiaque : le muscle se laisse remplir. C'est le repos du cœur, une fraction de seconde à chaque battement.

---

## Nœud sinusal

Amas de cellules de quelques millimètres au sommet de l'oreillette droite, qui produit seul le courant électrique donnant le tempo du cœur.

---

## Débit cardiaque

Quantité de sang que le cœur met en circulation en une minute : environ cinq litres au repos chez l'adulte, d'après la Fédération française de cardiologie.

---

## À vous

Sept jours, un stylo, et deux fois par jour deux doigts sur le poignet : c'est tout ce que demande ce carnet. Le tableau garde la trace de votre pouls au réveil, de votre pouls après un escalier et du temps qu'il met à revenir au calme; c'est cette capacité à monter puis à redescendre que l'entraînement transforme. Le programme qui suit traduit les repères de l'ESC et de la FFC en quatre semaines de marche, la liste rassemble les gestes qui entretiennent ce muscle, et la dernière page vous laisse la parole.

### Mon pouls sur sept jours

Comptez les battements pendant quinze secondes et multipliez par quatre. Au réveil, avant de vous lever ; puis, dans la journée, tout de suite en haut d'un escalier de deux ou trois étages monté d'un pas vif. Notez ensuite combien de minutes il faut pour retrouver un pouls proche de celui du matin.

| JOUR   | AU RÉVEIL (BPM) | APRÈS L'ESCALIER (BPM) | RETOUR AU CALME (MIN) | REMARQUE |
|--------|-----------------|------------------------|-----------------------|----------|
| Jour 1 |                 |                        |                       |          |
| Jour 2 |                 |                        |                       |          |
| Jour 3 |                 |                        |                       |          |
| Jour 4 |                 |                        |                       |          |
| Jour 5 |                 |                        |                       |          |
| Jour 6 |                 |                        |                       |          |
| Jour 7 |                 |                        |                       |          |
|        |                 |                        |                       |          |
|        |                 |                        |                       |          |
|        |                 |                        |                       |          |

Repère du NHLBI pour un adulte au repos : 60 à 100 battements par minute. Un pouls du matin qui baisse et un retour au calme qui raccourcit sont la trace d'un cœur qui s'entraîne (FFC).

## Bouger pour le cœur, en quatre semaines

Le programme part de la marche, parce qu'elle ne demande rien, et vise le repère de la FFC, trente minutes d'activité dynamique par jour, ce qui couvre largement les cent cinquante minutes hebdomadaires de l'ESC. Chaque étape s'ajoute à la précédente.

### 1 Compter ce qui existe déjà

Pendant deux jours, notez les minutes où vous marchez d'un pas qui fait respirer un peu plus fort : trajets, courses, escaliers. C'est le point de départ, pas un jugement.

---

### 2 Semaine 1 : dix minutes de plus par jour

Ajoutez une marche de dix minutes, de préférence à la même heure, au pas où l'on peut encore parler mais plus chanter. C'est l'intensité modérée dont parle l'ESC.

---

### 3 Semaine 2 : vingt minutes, escaliers compris

Passez à vingt minutes et remplacez un ascenseur par un escalier chaque jour. Notez dans le tableau le temps de retour au calme en haut des marches.

---

### 4 Semaine 3 : trente minutes, le repère de la FFC

Trente minutes d'activité dynamique par jour, d'un bloc ou en deux fois quinze : c'est le repère de la Fédération française de cardiologie, et cinq jours suffisent à atteindre les cent cinquante minutes de l'ESC.

---

### 5 Semaine 4 : varier le rythme

Sur deux marches de la semaine, insérez trois ou quatre minutes plus soutenues, où parler devient difficile, puis revenez au pas normal. L'ESC compte soixante-quinze minutes d'intensité soutenue comme l'équivalent des cent cinquante minutes modérées.

---

### 6 Ensuite : tenir, et relire le carnet

Refaites la semaine de pouls du tableau. Un pouls du matin plus bas et un retour au calme plus court sont la trace visible d'un cœur qui, comme celui du coureur, fait plus de travail à chaque battement. Notre collection sur le mouvement prend le relais.

---

## Les gestes qui entretiennent le cœur

Cochez ce qui est déjà en place, entourez ce que vous voulez installer dans le mois. Chaque geste est relié à ce que le film montre du muscle, de ses artères ou de son rythme.

- ☐ Trente minutes d'activité dynamique par jour, marche vive comprise : le repère de la FFC, qui rappelle que l'exercice aide les artères à se dilater
- ☐ Au moins 150 minutes d'endurance modérée par semaine, ou 75 minutes soutenues : le repère de l'ESC, associé à 20 à 30 % d'événements cardiovasculaires en moins
- ☐ Un pas que je peux tenir en parlant, mais pas en chantant : c'est l'intensité modérée de l'ESC
- ☐ L'escalier plutôt que l'ascenseur : chaque montée entraîne le cœur à accélérer, puis à redescendre
- ☐ Me lever et marcher quelques minutes à chaque heure passée assis : les jambes se reposent, le cœur, lui, préfère qu'on le sollicite
- ☐ Pas de tabac : les coronaires sont deux petites artères, et le tabac figure parmi les facteurs de risque d'infarctus que nomme l'Inserm
- ☐ Une assiette qui ménage les coronaires : légumes, légumes secs, poissons gras, huile d'olive, moins de graisses saturées (voir le film sur le cholestérol)
- ☐ Du temps pour décharger le stress : marche, respiration lente, nature
- ☐ Mon pouls du matin connu, et noté une semaine par saison
- ☐ Mon temps de retour au calme après trois étages, noté dans le tableau
- ☐ Mon histoire familiale connue : infarctus ou maladie des coronaires chez un parent proche, notés pour le prochain rendez-vous
- ☐ Les chaussures près de la porte : le geste du film, prêt chaque matin

## Ce que dit mon pouls

Prenez quelques minutes, à la fin de la semaine de carnet, pour écrire. Les mots du lexique et les chiffres des chapitres servent ici.

Quel est mon pouls au réveil, et où se place-t-il dans la plage de 60 à 100 battements par minute que donne le NHLBI ?

---

---

---

Après trois étages montés vite, combien de temps mon cœur met-il à revenir au calme ? Ce temps a-t-il changé entre le premier et le septième jour ?

---

---

---

Sur une semaine ordinaire, combien de minutes d'activité modérée puis-je compter honnêtement, face aux 150 minutes de l'ESC ?

---

---

---

Quel escalier, quel trajet ou quelle habitude peut devenir, dès demain, mes trente minutes de la FFC ?

---

---

---

Qu'est-ce qui m'a le plus surpris dans le film : le repos entre deux battements, le cœur d'athlète, les coronaires ? Qu'est-ce que cela change dans ma façon de bouger ?

---

---

---

# Ce que le film cite

---

## Questions fréquentes

### Comment prendre son pouls ?

L'index et le majeur sur l'intérieur du poignet, côté pouce, sans appuyer fort ; comptez les battements pendant quinze secondes et multipliez par quatre. Le matin, avant de se lever, la valeur est la plus stable d'un jour à l'autre : c'est celle du carnet.

**1. FFC — Le fonctionnement du cœur**

[www.fedecardio.org/je-m-informe/le-fonctionnement-du-coeur/](http://www.fedecardio.org/je-m-informe/le-fonctionnement-du-coeur/)

**2. FFC — L'activité électrique du cœur**

[www.fedecardio.org/je-m-informe/l-activite-electrique-du-coeur/](http://www.fedecardio.org/je-m-informe/l-activite-electrique-du-coeur/)

**3. FFC — Le Cœur (100 000 battements par jour)**

[www.fedecardio.org/je-m-informe/categorie-je-m-informe/le-coeur/](http://www.fedecardio.org/je-m-informe/categorie-je-m-informe/le-coeur/)

**4. FFC — Glossaire, débit cardiaque**

[www.fedecardio.org/glossaire/d/debit-cardiaque/](http://www.fedecardio.org/glossaire/d/debit-cardiaque/)

**5. FFC — Les artères et les veines**

[www.fedecardio.org/je-m-informe/les-arteres-et-les-veines/](http://www.fedecardio.org/je-m-informe/les-arteres-et-les-veines/)

**6. FFC — Brochure « Activité physique : bouger pour protéger votre cœur »**

[www.fedecardio.org/wp-content/uploads/2021/03/FFC\\_Brochure\\_activite\\_physique\\_WEB.pdf](http://www.fedecardio.org/wp-content/uploads/2021/03/FFC_Brochure_activite_physique_WEB.pdf)

**7. Inserm — Dossier Infarctus du myocarde**

[www.inserm.fr/dossier/infarctus-myocarde/](http://www.inserm.fr/dossier/infarctus-myocarde/)

**8. ESC — 2020 Guidelines on sports cardiology and exercise in patients with cardiovascular disease**

[www.escardio.org/guidelines/clinical-practice-guidelines/all-esc-practice-guidelines/sports-cardiology-and-exercise/](http://www.escardio.org/guidelines/clinical-practice-guidelines/all-esc-practice-guidelines/sports-cardiology-and-exercise/)

**9. ESC / EACVI — The Athlete's Heart (imaging toolbox)**

[www.escardio.org/education/resources/imaging-toolboxes/cardiomyopathies-and-the-athletes-heart/the-athletes-heart/](http://www.escardio.org/education/resources/imaging-toolboxes/cardiomyopathies-and-the-athletes-heart/the-athletes-heart/)

**10. NHLBI — How the Heart Works: How the Heart Beats**

[www.nlm.nih.gov/health/heart/heart-beats](http://www.nlm.nih.gov/health/heart/heart-beats)

**11. NHLBI — How the Heart Works: Blood Flow**

[www.nlm.nih.gov/health/heart/blood-flow](http://www.nlm.nih.gov/health/heart/blood-flow)

Chaque chiffre du livret est cité avec sa source dans le texte : Fédération française de cardiologie, NHLBI, Inserm, Société européenne de cardiologie.



Ce livret accompagne le film « Un muscle qui ne s'arrête jamais », collection Le cœur, autrement. Le film, ses chapitres, sa transcription et ses sources sont sur [www.prana-sante.tv/episode/coeur-muscle-sans-repos](http://www.prana-sante.tv/episode/coeur-muscle-sans-repos).

Édition du 19 septembre 2026 · livret v1