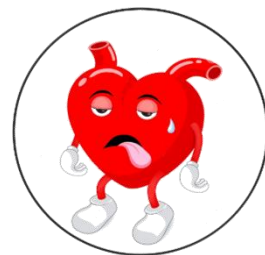


Activité physique et sportive chez les personnes vivant avec une insuffisance cardiaque chronique

L'exercice physique constitue un aspect important de la prise en soin de l'insuffisance cardiaque.



Pourquoi faire de l'activité physique ?

L'activité physique **régulière** peut vous aider à :

- Vous sentir **moins fatigué**, reprendre des forces ;
- **Diminuer l'essoufflement** ;
- Mieux **dormir** ;
- Accroître votre **niveau d'énergie** à consacrer à vos activités préférées ;
- Vous sentir **plus détendu, moins anxieux**, elle contribue à votre **bon moral** ;
- Effectuer vos **activités quotidiennes** plus facilement ;
- **Avoir confiance** en vous et vous **sentir maître de vous-même**.



Conseils pour demeurer actif

- Choisissez **diverses** activités que vous **aimez** (pratiquer avec **PLAISIR** !)
- Même en **petite quantité**, l'activité est bénéfique, comparativement à l'inactivité ;
- **Persévérez** jusqu'à ce que l'activité devienne une habitude ;
- Portez des chaussures et des vêtements **confortables** ;
- **Invitez un proche** à marcher ou à pratiquer avec vous ;
- **Intégrez** l'exercice à vos activités **quotidiennes** ;
- Fixez-vous des **objectifs raisonnables** ;
- **Tenez un journal** pour mesurer vos progrès ?

Pour pratiquer une activité en toute tranquillité

Une reprise d'activité nécessite un avis médical initial, et un suivi régulier.

Selon votre essoufflement, il peut être nécessaire d'intégrer un stage de rééducation cardiaque (à l'Hôpital Sud de Grenoble ou à celui de Voiron).

- Vous devriez être en mesure de **parler normalement** en faisant vos exercices ;
- Commencez et terminez votre activité **en douceur** (échauffement puis récupération) ;
- Marchez sur un **terrain plat** et limitez les côtes ;
- Attendez au moins **une heure après un repas** avant de faire de l'exercice ;
- Choisissez des moments **où vous vous sentez en forme** ;
- Évitez les fortes **chaleurs** ou le **froid** intense ;
- Évitez de soulever ou de pousser des **objets trop lourds** ainsi que les exercices où vous devez **forcer intensément** ou retenir votre souffle ;
- Vous devriez revenir à votre **état de repos dans les 10 minutes** suivant l'exercice. Si ce n'est pas le cas, réduisez la durée ou l'intensité de l'exercice la prochaine fois.



Quand faut-il s'arrêter ?

Ecoutez votre corps ! Cessez l'activité si :

- Vous devenez **essoufflé** pendant une **conversation normale** ;
- Vous vous sentez **faible ou étourdi** ;
- Vous avez des **nausées** ;
- Votre **cœur s'emball**e ou **bat très fort** ;
- Vous ressentez un quelconque **malaise**.

Faites une pause et asseyez-vous confortablement. Si les symptômes persistent, composez le 15.

Activité sexuelle !

Il est normal que les personnes atteintes d'insuffisance cardiaque (et leur partenaire) ressentent un peu d'anxiété à l'idée de reprendre une activité sexuelle. Toutefois, cette activité ne présente pas de danger pour le cœur.

De façon générale, si vous arrivez à monter deux étages à pied ou à marcher d'un bon pas, vous pouvez avoir une vie sexuelle normale.

Les sports à privilégier ou à éviter

Elle peut plus facilement devenir une habitude quotidienne si l'activité physique est agréable, facile et divertissante.



La **marche** est l'un des meilleurs exercices pour améliorer votre santé. Commencez par marcher lentement pendant de courtes périodes. Augmentez graduellement la durée avant d'augmenter la vitesse.

Les **sports d'endurance tels que le jogging, la natation ou le cyclisme** sont particulièrement bénéfiques car ils améliorent de façon progressive le système cardiaque et respiratoire. On préconise généralement de les pratiquer avec une intensité faible à modérée ; 20 à 30 minutes par jour ; 1 à 3 fois par semaine.

Si la durée ne peut pas être tenue, il est **possible de fractionner** : d'opter pour 4 sessions d'activité de 5 minutes ou de 2 sessions de 10 minutes réparties au cours de la journée.

Les **sports trop intenses, violents et à risque traumatique tels que le tennis, le badminton, le football, le basket, le volley, le rugby, le squash, la boxe, les arts martiaux, l'escalade, la plongée** sont, en général, déconseillés.

Dans certains cas et à distance d'un événement cardiaque aigu, sous réserve de l'accord du cardiologue et d'un contrôle cardiaque régulier, un sportif souffrant d'un trouble cardiaque peut, de façon progressive et en prenant toutes les précautions qui s'imposent, reprendre son activité sportive antérieure (mais rarement en compétition).

Quelques ressources utiles...

Prescri'bouge (info@prescribouge.fr ou 06.03.93.60.69) : financé par la région, des enseignants en activité physique adaptée vous accompagnent durant plusieurs mois dans votre démarche de reprise ou de maintien d'activité physique. Ils vous motivent, vous aident dans les démarches financières et organisationnelles. Ils réfèrent la plupart des structures adaptées de l'Isère !

Cœur et santé (<http://club-coeur-et-sante-grenoble.e-monsite.com/>) : club à destination des patients insuffisants cardiaques, il est localisé à l'hôpital Sud de Grenoble et propose des séances régulières et personnalisées.

AFD38 (add.afd.38@gmail.com ou 04.76.17.00.95) : association de patients qui organise des marches de groupe autour de Grenoble et de Voiron, du Qi Gong...