

Ce qu'il faut retenir

- ▶ L'activité physique quotidienne a **un effet bénéfique sur le cœur.**
- ▶ Dès que l'insuffisance cardiaque est stabilisée et sur recommandation du médecin traitant, il est recommandé de **pratiquer une activité physique modérée comme la marche.**
- ▶ Cette activité ne doit pas **déclencher d'essoufflement, de palpitations ou de fatigue anormale.**

R&D-IC 20-15- Juil. 2015 - © Corbis - Thinkstock - *ARTIMAF* - F.C.S. - Paris B 378 899 363.

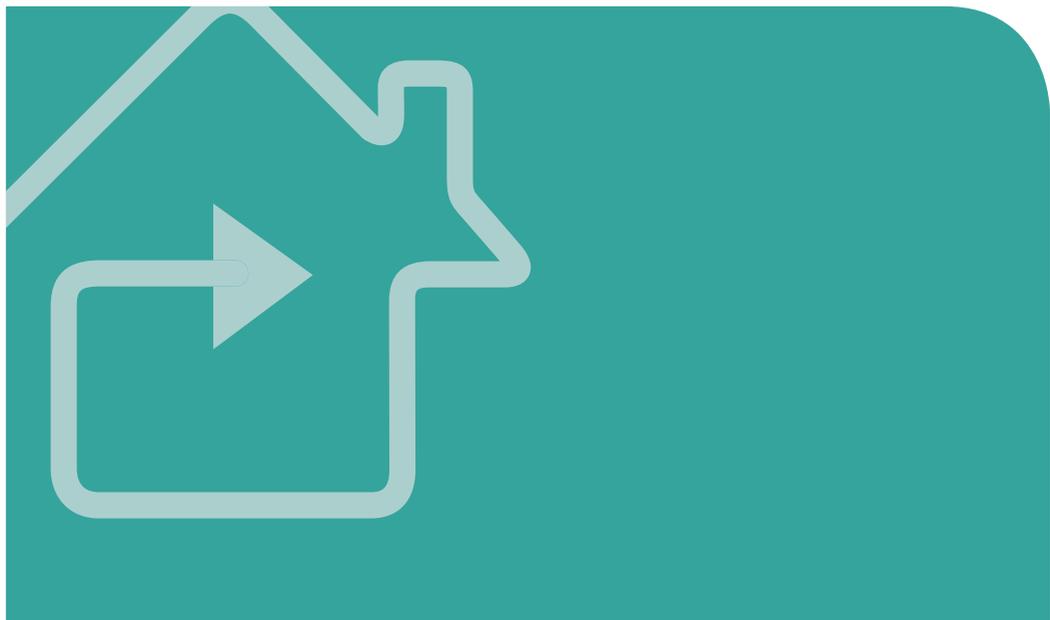
Pour aller plus loin

- ▶ **Sur ameli-sante.fr, je consulte la rubrique insuffisance cardiaque :**
comprendre l'insuffisance cardiaque, vivre avec au quotidien...
en textes et en images.



MON SUIVI APRÈS UNE DÉCOMPENSATION CARDIAQUE

**J'adopte une activité
physique adaptée
à ma situation**



Avec le service de retour à domicile de l'Assurance Maladie, je bénéficie d'un suivi personnalisé. Ainsi, je maintiens de bonnes habitudes de vie pour limiter tout risque de nouvelle décompensation cardiaque.

Aujourd'hui, ce livret vient compléter mon suivi en m'aidant à mieux comprendre l'intérêt d'une activité physique quotidienne, adaptée à mes capacités.



L'Assurance Maladie m'accompagne dans la reprise d'une activité physique

J'ai été hospitalisé(e) il y a quelques mois pour décompensation cardiaque. Maintenant que mon état de santé est stabilisé, je reprends doucement une activité physique pour m'aider à aller de mieux en mieux.

Cette brochure me rappelle dans un premier temps **l'importance d'une activité physique régulière pour le maintien de mon état de santé**, en suivant quelques précautions. Dans un second temps, elle propose **des exercices simples à réaliser progressivement et en toute sécurité** ainsi que les activités sportives à privilégier.

Je n'hésite pas à consulter en complément mon carnet de suivi pour retrouver les conseils des professionnels de santé et m'aider à mieux vivre avec ma maladie.

Bouger, c'est bon pour moi...



Inclure une demi-heure d'activité physique dans son quotidien contribue à atténuer les symptômes de l'insuffisance cardiaque.

L'activité physique aide à retarder l'évolution de ma pathologie et à maintenir mon état de santé.

Le manque d'activité physique conduit en effet à la fonte de la masse musculaire, qui entraîne à son tour une fatigue du cœur. Celui-ci peut alors s'épuiser même lors des tâches simples de tous les jours.

Intégrée à mon quotidien, l'activité physique assure mon bien-être physique et mental.

En quelques semaines, les progrès se font sentir !



Bon à savoir

L'activité physique permet de maintenir la masse musculaire. Elle retarde la perte d'autonomie physique, freine la perte osseuse liée à l'ostéoporose et aide à lutter contre certaines pathologies.



...et tout le corps en profite



LES POUMONS

- ▶ **Plus de capacité pulmonaire :** plus d'oxygène dans le sang.



LE CŒUR

- ▶ **Meilleure résistance.**
- ▶ **Diminution du pouls au repos :** moindre risque de nouvel accident cardiaque.



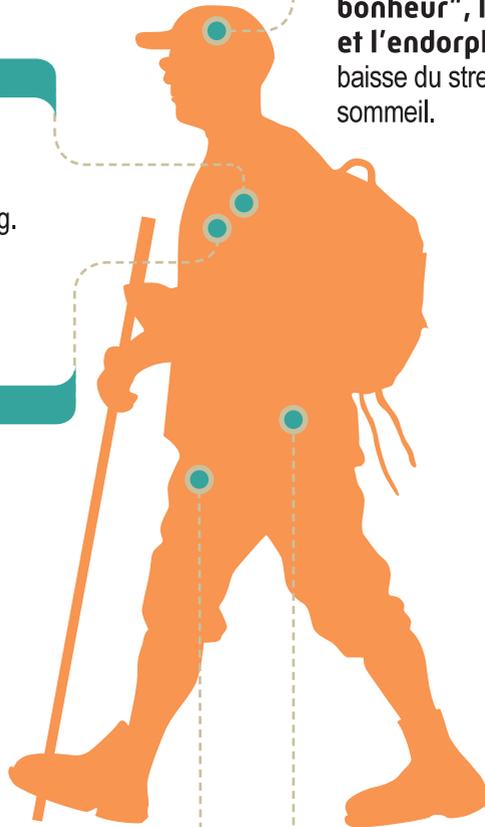
LES VAISSEAUX SANGUINS

- ▶ **Ralentissement du vieillissement :** moins de problèmes circulatoires.
- ▶ **Pression artérielle stabilisée plus facilement.**



LE CERVEAU

- ▶ **Plus d'oxygène :** augmentation de ma capacité de réflexion.
- ▶ **Plus "d'hormones du bonheur", la sérotonine et l'endorphine :** baisse du stress et meilleur sommeil.



LE SANG

- ▶ **Baisse du taux de graisses :** diminution du cholestérol LDL qui contribue à l'obstruction des vaisseaux.
- ▶ **Baisse de la glycémie.**

J'adapte mes efforts à mon état de santé

Reprendre une activité physique, ce n'est en aucun cas faire des efforts démesurés sans préparation. Il s'agit plutôt de commencer à bouger à son rythme pour entretenir sa forme.



Important

Avant toute reprise d'une activité physique - même douce - je demande l'avis de mon médecin traitant ou de mon cardiologue. Ce sont les seuls qui peuvent me recommander, en fonction de ma situation personnelle, les activités qui me sont bénéfiques en limitant toute contre-indication.



Avant de reprendre une activité physique, je réponds à ces questions :

- ▶ Comment je me sens ?
- ▶ Quelle activité physique je pratiquais avant mon hospitalisation ?
- ▶ À quelle fréquence ?
- ▶ Quelles sont mes restrictions ?
- ▶ Quelles sont les recommandations de mon médecin ?

Le type d'activité, sa durée et son intensité dépendent de chaque personne.



Je sais quand m'arrêter

Bien que bouger soit essentiel pour mon cœur, je dois faire une pause en cas de :



Fièvre ou infection.

Mon corps a besoin de toutes ses forces pour combattre la maladie. Je lui laisse le temps de bien se reposer.



Changement de médicament qui influe sur la fréquence cardiaque.

Dans ce cas, je fais le point avec mon médecin traitant ou mon cardiologue pour déterminer précisément quelle activité envisager le temps de la transition entre les deux traitements.



Important

J'arrête immédiatement toute activité et je contacte un médecin ou le SAMU (15 depuis un poste fixe ou 112 depuis un mobile) en cas de douleurs, de malaise, de pression dans la cage thoracique, de sensation d'oppression, d'essoufflement important, de nausée ou de vertiges.



Bon à savoir

Les bêtabloquants ralentissent le cœur et limitent l'augmentation du rythme cardiaque liée à l'effort, ce qui est bénéfique pour mon état de santé. Toutefois, il faut tenir compte de ce traitement dans la pratique de ses activités physiques.



Je bouge au quotidien

Dans ma situation, les activités physiques peu intenses sont particulièrement conseillées. En effet, c'est plus la durée de l'exercice que son intensité qui compte.

Quelques règles à observer :



Je commence lentement et je n'augmente l'effort qu'après un échauffement égal à un tiers du temps d'activité.



Je pense à la récupération : après l'effort, je marche plus lentement pendant quelques minutes et je me décontracte.



J'attends après les repas : au moins deux heures avant toute activité physique.



Je ne me compare pas aux autres : seul mon succès personnel compte.



Je reste motivé(e) : si je n'ai pas exercé d'activité physique régulière depuis longtemps, je peux tenir un journal pour m'aider.

4 conseils à suivre pour pratiquer une activité physique sans y penser :



Je monte par les escaliers
au lieu d'utiliser l'ascenseur.



Je marche dès que possible :
par exemple, si je me déplace
en bus ou en tram, je descends
une station plus tôt.



Je reste actif devant la télé :
je peux par exemple faire
du vélo d'appartement
ou des mouvements de
gymnastique simples.



**Je pratique des activités
domestiques** :
jardinage, ménage...

Je choisis des activités adaptées



Voici quelques activités que mon médecin peut me recommander :

- ▶ marche / randonnée
- ▶ danses lentes
- ▶ gymnastique douce
- ▶ yoga
- ▶ tai-chi-chuan

Les activités physiques qui mobilisent peu de force physique me sont particulièrement recommandées.

En revanche, surtout pas d'entraînement intensif car l'exercice musculaire important conduit à une respiration forcée qui fait augmenter la pression à l'intérieur de la cage thoracique. Un effet tout à fait déconseillé pour les personnes atteintes d'insuffisance cardiaque.



Combien de temps pratiquer ?

Mon objectif à plus ou moins long terme est de pratiquer une activité physique douce de 30 minutes cinq fois par semaine.

J'y vais progressivement : d'abord 10 minutes par jour puis j'augmente peu à peu la durée jusqu'à atteindre mon but.



Quelques exercices simples

pour me maintenir en forme

Voici des exercices simples, à réaliser chez moi, après avis médical.
Avant de commencer, je suis les recommandations de cette brochure
et je prends toutes les précautions pour ne pas tomber.



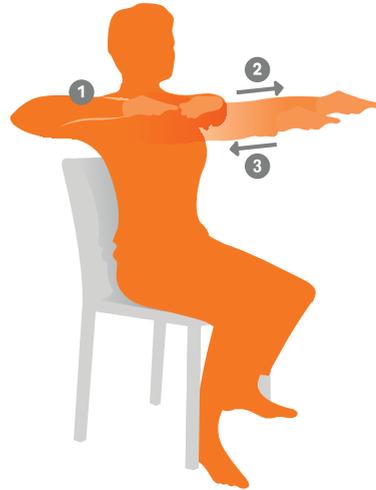
L'équilibre

- 1 Je me tiens debout, à proximité d'un point d'appui, bras tendus ou le long du corps.
- 2 Je maintiens mon dos droit, puis je lève la cuisse en pliant le genou pour qu'elle forme un angle droit par rapport à mon tronc.
- 3 Je reste en équilibre quelques secondes.
- 4 Je recommence l'exercice avec l'autre jambe.

Pour le buste

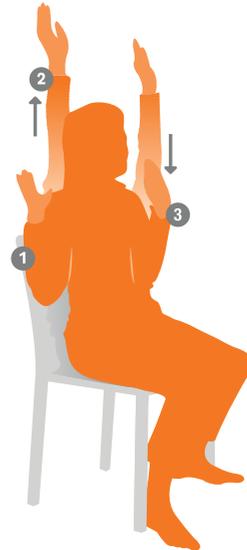
Variante A

- 1 Mains tendues, je les place à la hauteur de mes épaules (coudes alignés aux épaules).
- 2 Je souffle par la bouche en tendant les bras vers l'avant (épaules, mains et coudes alignés droit devant).
- 3 Je ramène mains et coudes en position initiale tout en inspirant de nouveau et je reprends...



Variante B

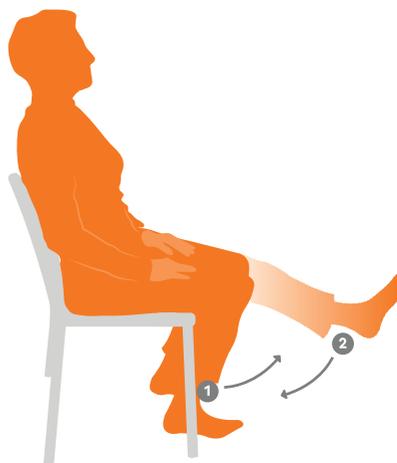
- 1 Coudes pliés, mains à la hauteur des épaules orientées vers l'avant, j'inspire par le nez bouche fermée.
- 2 Je souffle par la bouche en étirant mains et bras vers le ciel (mes mains et coudes se retrouvent dans le prolongement des épaules).
- 3 Je ramène mains et coudes en position initiale tout en inspirant de nouveau et je reprends...



Pour les cuisses

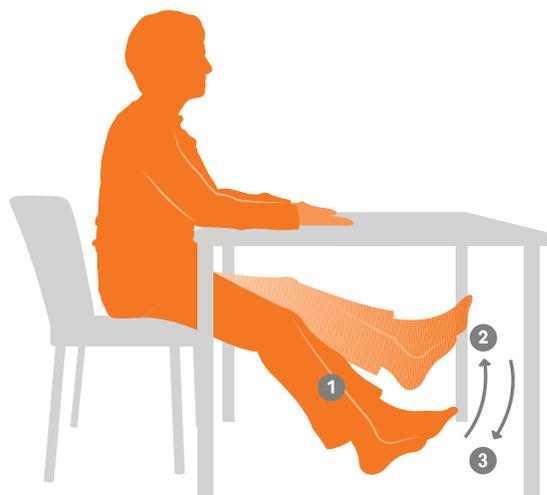
Variante A

- 1 Mains sur les cuisses, je lève la jambe gauche jusqu'à l'horizontale en soufflant (sans soulever la cuisse).
- 2 J'inspire en la reposant.
- 3 J'enchaîne l'exercice avec l'autre jambe...



Variante B

- 1 Assis(e) sur ma chaise avec le dos droit, je pose les mains à plat sur une table et croise mes jambes tendues.
- 2 Le buste toujours droit, je soulève mes jambes croisées sous la table en les maintenant tendues.
- 3 Je les repose et recommence à la deuxième étape.



Mobilisation articulaire

Variante A

- 1 Tête droite, je place mes doigts sur mes épaules (qui restent détendues et vers l'arrière).
- 2 Avec mon oreille droite, j'essaie de toucher ma main droite sans relever l'épaule.
- 3 Je reprends ma position initiale puis refais l'exercice pour le côté gauche...



Variante B

- 1 Jambes écartées et dos droit, je place mes doigts sur mes épaules (coudes relevés sur les côtés).
- 2 J'inspire par le nez.
- 3 Les mains maintenues en position, j'expire par la bouche en tournant le buste vers la droite. Sans me pencher, mon coude se rapproche de mon genou opposé.
- 4 J'inspire par le nez en revenant à la position initiale... Je réalise cet exercice plusieurs fois en alternant côtés gauche et droit...



Variante C

- 1 Je croise mes bras sur la poitrine en posant mes mains sur les épaules.
- 2 En expirant, mon buste accompagne ma tête qui tourne vers la droite, lentement sans bouger les pieds.
- 3 Je reviens à la position initiale avec la tête dans l'axe du corps et j'inspire.
- 4 J'expire à nouveau en tournant ma tête et mon buste cette fois à gauche...



Étirements

Variante A

- 1 Dos droit et bras gauche en l'air, j'inspire par le nez.
- 2 Je bascule le buste vers la droite en soufflant (mon bras gauche dans le prolongement du buste).
- 3 Je me redresse en inspirant pour reprendre ma position initiale. Je change de bras et j'enchaîne pour l'autre côté...



Variante B

- 1 Buste droit, je pose ma main droite sur mon épaule gauche. Mon coude droit se retrouve pointé vers l'avant. Ma main gauche, elle, vient pousser doucement mon coude droit.
- 2 En respirant lentement et régulièrement, je maintiens la pression de ma main gauche sur mon coude droit pendant au moins 20 secondes.
- 3 Je m'arrête quelques secondes pour me reposer avant de reprendre pour l'autre bras...



