

ACTIVITÉ PHYSIQUE DU PATIENT



**SERVICE
CARDIOLOGIE**

CENTRE DE RÉADAPTATION FONCTIONNELLE « LES HAUTOIS »

9, Place de la IV^{ème} République - 62590 OIGNIES

03 21 79 10 00



Chaque jour, prendre soin de la santé de chacun

www.ahnac.com

SOMMAIRE

1 - Quels sont les bienfaits de l'activité physique adaptée	3
2 - Comment contrôler l'intensité de mon effort ?	6
3 - Organiser et préparer ma séance	7
Programme vélo	8
Programme tapis	9
4 - À quoi dois-je faire attention lorsque je pratique une activité physique ?	10
1. Sternotomie récente	10
2. L'influence du climat	10
3. L'altitude	11
4. Le tabac	11
5. Les activités sexuelles	11
6. Les efforts manuels	12
5 - Vous cherchez une association pour pratiquer une activité physique ?	13
Agenda de l'activité physique	14
Différentes activités physiques	15
Les 10 règles d'or	16

Les activités physiques correspondent à une grande partie de votre prise en charge de réadaptation cardiorespiratoire et doivent désormais faire partie intégrante de votre vie. Les bénéfices acquis lors de votre séjour de réadaptation doivent être maintenus par la poursuite d'une activité physique régulière.



1 - QUELS SONT LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Une activité physique régulière même modeste en apparence apporte beaucoup de bienfaits et aide à vous protéger contre certaines maladies :

- Le risque de maladies cardiovasculaires diminue nettement
- Le risque de diabète de type 2 est réduit
- Le bon cholestérol (HDL), protecteur de nos artères, augmente et le mauvais (LDL) diminue
- En pleine nature, l'exercice physique améliore la bonne humeur et réduit les troubles dépressifs
- L'activité physique permet de lutter contre l'hypertension artérielle

L'activité physique permet également :

- Un meilleur contrôle du poids
- Une aide au sevrage tabagique
- Une reprise de confiance en soi et favorise la vie sociale

On entend parfois dire que le sport est dangereux. Pourtant, quand l'activité physique est pratiquée **avec plaisir et modération il n'y a pas de danger.**

Quelles sont les activités physiques adaptées ?

Privilégiez les activités de la vie courante telles que :

- **Faire les courses à pied plutôt qu'en voiture**
- **Prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur**
- **Faire son ménage énergétiquement**
- **Jardiner, bricoler...**

Favorisez tous les sports d'endurance, qui permettent d'améliorer les capacités cardiorespiratoires sans imposer d'effort trop violent sur le plan cardiaque, notamment :

- **La marche** : c'est le sport idéal à condition que l'effort fourni soit suffisant en durée et en intensité. La marche nordique est une très bonne alternative.
- **La course à pied** : pour cette activité, l'autorisation du cardiologue est obligatoire. Si celle-ci est autorisée, la course à pied doit être lente car elle réclame des efforts plus importants. Il est nécessaire de toujours rester en « aisance respiratoire » et contrôler souvent, au moins au début, votre fréquence cardiaque à l'effort à l'aide d'un cardiofréquencemètre.
- **Le cyclisme** : cette activité est aussi excellente, surtout en terrain plat. En côte, les limites de la tolérance peuvent être vite atteintes. La pratique du vélo d'appartement permet plus facilement de doser son effort et représente une activité de choix pour soulager vos articulations.

En complément :

- **La gymnastique, le renforcement musculaire ou les exercices d'assouplissement** : ils vous sont recommandés et peuvent être pratiqués en alternance avec les sports d'endurance (ils permettent de développer ou d'entretenir le système musculo-articulaire).

Vous trouverez en annexe les différentes activités physiques de sport et de loisirs et leur niveau d'effort en fonction de l'âge.

Des recommandations existent pour les personnes ayant une sternotomie récente. Veuillez vous référer à la page 10 « Activités physiques et sternotomie ».

Pour bénéficier des bienfaits, quelques principes à respecter !

N'adhérez pas à cette fausse idée : « **plus je pratique intensément une activité et plus j'en profite** » ! On obtient la majorité des bienfaits de l'activité physique avec des efforts d'intensité modérée (*voir tableau ci-dessous*).

Cette intensité correspond à votre **fréquence cardiaque d'entraînement** (FCE) qui a été déterminée lors de l'épreuve d'effort. Si lors d'un effort vous atteignez, voire dépassez votre **fréquence cardiaque de sécurité** (FCS), cela signifie que l'intensité est trop importante !

Zone « santé pour tous »

Intensité de l'effort	Exemples d'activités	Respiration	Capacité de parole	Battements cardiaques
Très légère	Marche lente, position assise	Normale	Chanter	Peu ou pas perceptibles
Légère	Marche, ménage, cuisine, jouer d'un instrument	Accentuée	Conversation, phrases longues	Deviennent perceptibles
Modérée	Marche rapide, jardinage, escaliers, randonnée, vélo de loisir, nage, danse	Légèrement accélérée	Conversation ordinaire	Augmentation modérée de la fréquence perçue
Modérée à élevée*	Footing léger, marche en montagne, sports légers, porter des charges, pelleter	Accélérée	Phrases courtes	Augmentation importante de la fréquence perçue
Élevée	Course à pied, marathon, sports intenses	Très rapide	Phrases très courtes	Sensation de palpitation au niveau du cou
Très élevée	Sprint	Hors d'haleine	Mots	Forte sensation de palpitation généralisée

*Avec avis du cardiologue obligatoirement

La fréquence de pratique d'une activité physique ainsi que la régularité sont également primordiales afin d'obtenir les bénéfices cardiovasculaires. D'après les recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé, **il faut pratiquer une activité physique d'endurance 5 fois 30 minutes minimum par semaine !** Vous pouvez y ajouter **des exercices de renforcement musculaire adaptés** afin d'entretenir la musculature globale du corps et de la gymnastique adaptée pour l'entretien du système musculo-articulaire. (Voir pyramide de l'activité physique ci-dessous).

Dernier principe : toujours respecter une **phase d'échauffement** ainsi qu'une **phase de récupération** de 5 minutes minimum chacune afin de permettre au corps de s'adapter à l'effort.

Quoi que vous fassiez, il est important **de vous faire plaisir et de ne pas vous surmener**. C'est l'unique façon de préserver et de profiter des effets bénéfiques de l'activité physique.



* Sur avis du cardiologue obligatoirement.

- Progressez à une **intensité adéquate** si vous désirez intensifier vos efforts et varier vos activités (*haut de la pyramide*).
- Pour rester dynamique et mobile : **entraîner la musculature et la souplesse** 1 à 2 fois par semaine tout en travaillant l'endurance 3 à 4 fois par semaine (vélo, marche, natation, etc.)
- Essayez d'être **légèrement essoufflé** 30 minutes par jour au minimum.
- Toute occasion de bouger est bonne à saisir (*base de la pyramide*).

2 - COMMENT CONTRÔLER L'INTENSITÉ DE MON EFFORT ?

→ Via la fréquence cardiaque

Pour contrôler votre fréquence cardiaque, vous pouvez prendre vos pulsations manuellement et/ou vous munir d'une montre cardiofréquencemètre.

▪ Montre cardiofréquencemètre

Vous pouvez vous munir d'une montre cardiofréquencemètre pour suivre l'évolution de votre fréquence cardiaque tout au long de l'exercice. Pour plus de renseignements sur les modèles n'hésitez pas à solliciter l'équipe de cardiologie.

▪ Prise manuelle

Prise au niveau du poignet ou du cou, comptez le nombre de battements pendant 15 secondes puis multipliez le résultat par 4 afin d'obtenir un nombre de battements/minute.



→ Via les sensations corporelles

Intensité \ Sensations	Faible	Modérée	Forte
Respiration	Pas d'essoufflement	Essoufflement mais parole possible	Essoufflement important, parole impossible
Fréquence cardiaque (FC)	= proche de la FC de repos	= Fréquence cardiaque d'entraînement (FCE)	= Fréquence cardiaque de sécurité (FCS)
Sensations musculaires		Sensations de tiraillement, d'échauffement mais supportable	Sensations de douleurs musculaires pouvant entraîner la crampe, brûlure
Sensations générales		Fatigue générale mais supportable, chaleur, transpiration	Fatigue générale intense qui nécessite l'arrêt de l'effort

3 - ORGANISER ET PRÉPARER MA SÉANCE

Pour vous aider à respecter vos créneaux de pratique, vous pouvez vous aider d'un outil simple comme par exemple un agenda d'activité physique ci-dessous. Cela peut vous aider à programmer de manière hebdomadaire vos activités et de pouvoir les reporter plus facilement si vous avez un imprévu.

Un agenda vierge se trouve en fin de livret (page 14).

AGENDA DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE			
Prenez rendez-vous avec votre santé et créez votre propre agenda d'activité physique !			
	MATIN	MIDI	SOIR
LUNDI			
MARDI			
MERCREDI			
JEUDI			
VENDREDI			
SAMEDI			
DIMANCHE			

Une perte de motivation ?

- En cas d'arrêt, **fixez-vous le plus vite possible une date** à laquelle vous recommencerez votre programme d'activité physique
- **Analysez la cause de votre perte de motivation** et essayez d'éviter de telles situations à l'avenir

PROGRAMME VÉLO

Effort continu



Echauffement

50 à 60 t/min

5 min. à _____

Temps de travail

60 à 70 t/min

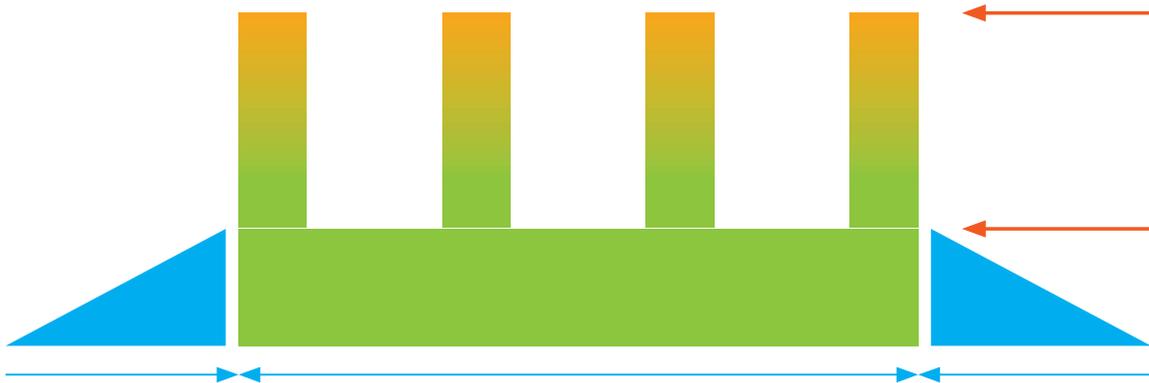
30 à 40 min. à _____

Récupération

50 à 60 t/min

5 min. à _____

Effort fractionné



Echauffement

50 à 60 t/min

5 min. à _____

Temps de travail

60 à 70 t/min

Nbre de pic(s) : _____

Récupération

50 à 60 t/min

5 min. à _____



PROGRAMME TAPIS

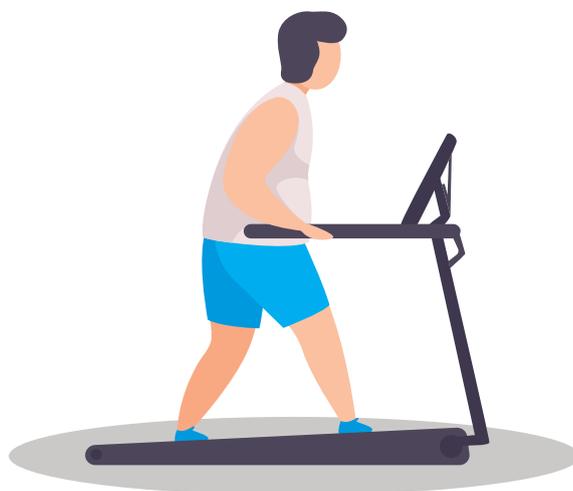
	Temps	Vitesse	Pente
Échauffement	min	km/h	%
Travail	min	km/h	%
Récupération	min	km/h	%

Les programmes ci-dessus sont basés sur vos dernières séances réalisées au centre, il est donc logique qu'il vous faudra **l'adapter en fonction de votre progression, de votre forme du jour et du matériel que vous utiliserez**. Si pour un même effort, celui-ci vous semble plus facile, que vous avez un essoufflement moindre et que votre fréquence cardiaque est plus basse vous pouvez augmenter la puissance, le nombre de pic (programme vélo), la vitesse de marche, la pente (programme tapis) de façon progressive et/ou augmenter le temps de travail.

Pour le vélo, vous devez toujours garder la même vitesse de pédalage (RPM), soit 60 à 70 tours / minute en augmentant progressivement.

Ma fréquence cardiaque d'entraînement (FCE) est de :battements/min

Ma fréquence cardiaque de sécurité (FCS) est de :battements/min



4 - À QUOI DOIS-JE FAIRE ATTENTION LORSQUE JE PRATIQUE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

1. Sternotomie récente

Si votre sternum a été ouvert (sternotomie), vous avez une fracture qui doit guérir. Même si le sternum a été refermé par des sutures chirurgicales en acier inoxydable, cet os a besoin de temps pour se réparer, comme c'est le cas pour toute autre fracture, **comptez 12 semaines pour qu'elle se consolide définitivement**. C'est pourquoi il est indispensable que vous suiviez ces directives :

- **Ne pas tirer / pousser / soulever plus de 2 kg pendant 6 semaines.** Au-delà de 6 semaines et jusque 12 semaines **ne pas dépasser 10 kg.**
- Favoriser les activités telles que la marche sur terrain plat, vélo d'appartement, tapis de marche en respectant les consignes données durant votre réadaptation.
- À partir de 12 semaines, vous pouvez reprendre les activités telles que la marche nordique, course à pied, vélo d'extérieur, natation et autres activités avec l'accord de votre cardiologue.

2. L'influence du climat

Le froid : Des crises d'angine de poitrine, si vous y êtes sujet, peuvent être déclenchées par le froid cutané si vous êtes insuffisamment couvert ou par l'air froid que vous inhalez.

Par temps froid : couvrez-vous suffisamment (couvrez la tête, les mains, le nez et la bouche par une écharpe pour réchauffer l'air inspiré). Les efforts physiques peuvent être mal tolérés par temps froid, il faut donc ménager une phase d'échauffement plus longue et adapter son effort.

L'activité physique d'intensité modérée est déconseillée pour une température < ou = à - 5 °C.

La chaleur et l'humidité : Un effort physique par forte chaleur augmente le travail cardiaque, car non seulement le cœur doit travailler pour irriguer les muscles en plein effort mais aussi pour aider notre organisme à évacuer la chaleur.

L'activité physique d'intensité modérée est déconseillée pour une température (> ou = à 30 °C). Veillez à bien compenser les pertes en eau de l'organisme en buvant suffisamment. **Évitez de sortir à une température > ou = à 35 °C.**

L'exposition au soleil : L'exposition au soleil aux heures les plus chaudes (milieu de journée de 12h à 16h) est **fortement déconseillée aux personnes cardiaques**, comme aux autres. Certains médicaments peuvent augmenter la sensibilité de la peau aux brûlures du soleil. Vérifiez bien la notice de vos

médicaments. Évitez d'exposer les **cicatrices pendant 1 an après l'opération** pour éviter le risque de brûlures.

Pic de pollution : En cas de pollution, il est conseillé d'adapter vos activités en particulier si vous avez des antécédents d'allergie, d'asthme ou si vous avez des problèmes respiratoires.

3. L'altitude

Plus on monte en altitude, plus l'oxygène se raréfie. Lorsque le muscle cardiaque est fatigué ou qu'il existe des difficultés d'irrigation par les artères coronaires, elle peut provoquer un essoufflement ou une douleur d'angine de poitrine.

Pour les personnes qui vivaient en altitude avant la maladie cardiovasculaire, des mécanismes de compensation se sont mis en place et il n'y a aucune difficulté à retourner vivre au même endroit.

C'est en fonction du test d'effort et de votre pathologie cardiaque que votre médecin pourra vous donner des limites pour les activités en montagne. Il est donc préférable de consulter votre cardiologue avant de vous engager en altitude.

4. Le tabac

Si vous êtes en cours de sevrage tabagique, prenez la précaution de **ne pas fumer dans les 2 heures qui précèdent et qui suivent une activité physique**. Le tabac limite l'apport d'oxygène au cerveau, au cœur et aux muscles. Il est responsable de maux de tête, de vertiges, de crampes et d'une diminution de la résistance à l'exercice. Il contient également des goudrons qui se déposent dans les poumons et les bronches, entraînant une diminution importante du souffle.

5. Les activités sexuelles

**L'activité sexuelle est-elle dangereuse après un accident cardiaque ?
Non mais...**

Les études épidémiologiques ont montré que le risque de décès au cours de rapport sexuel est très faible. Néanmoins, la probabilité est augmentée par l'importance de la charge émotionnelle qui accompagne le rapport sexuel (plus fréquente en début de relation ou lors de rapports inhabituels par exemple).

Après chirurgie par sternotomie, les positions quadrupédiques sont à éviter pendant 3 mois (temps de consolidation du sternum).

L'activité sexuelle représente-t-elle un gros effort physique ?

En termes de charge, elle est à peu près équivalente au palier de 3 min. à 60 watts sur une bicyclette ergométrique. Les médecins estiment que le malade est capable d'avoir une activité sexuelle lorsqu'il peut monter 2 étages d'escaliers sans faire de pause.

S'il arrive que les rapports sexuels déclenchent une douleur ou un essoufflement anormal, parlez-en à votre médecin, il pourra adapter votre traitement et vous donner des conseils. La plupart des gens peuvent reprendre une activité sexuelle **environ 4 semaines après un problème cardiaque aigu.**

Quelles difficultés peut-on rencontrer ?

Il n'est pas rare que les patients éprouvent certaines difficultés à la reprise de l'activité sexuelle, qu'il s'agisse de baisse de libido, d'impuissance, de frigidité ou tout simplement d'appréhension.

Le plus souvent, les difficultés sont en rapport avec l'état psychologique du moment. En effet, l'accident cardiaque représente un traumatisme psychologique important qui peut provoquer un état anxieux néfaste aux relations de couple. En général avec le temps, le retour à la confiance, la diminution de l'anxiété, tout revient à la normale. S'il subsiste néanmoins des difficultés, l'aide d'un spécialiste pourra certainement être bénéfique.

6. Les efforts manuels

Le travail manuel peut être pénible pour le cœur s'il demande à celui-ci d'alimenter beaucoup de muscles à la fois (bras, tronc, jambes...). L'effort contre une résistance ou dans une mauvaise position amène également une augmentation de la pression artérielle et une moins bonne respiration.

Lorsque vous faites un effort bras en l'air :

S'il s'agit de prendre ou poser un objet léger en hauteur, cela n'entraîne pas de problème. De même que tout autre effort sans résistance qui ne dure pas. Par contre un réel travail musculaire long et réalisé bras en l'air, peut être très mal supporté.

Conseils généraux sur l'effort manuel :

Un travail qui fait fonctionner beaucoup de muscles à la fois (bêchage, brossage du sol...) peut paraître musculairement facile mais peut être fatigant pour le cœur. **Il est nécessaire de travailler lentement et de ménager des temps de pause adaptés.**

Un travail que vous avez l'habitude de pratiquer est mieux toléré. Méfiez-vous des **efforts importants dont vous n'avez pas l'habitude** ou dont vous avez interrompu la pratique. Ménager vos efforts et faites des pauses régulièrement. **Ne surestimez pas vos capacités.** Par temps froid ou chaud, votre cœur s'adapte moins facilement, travaillez plus calmement ou reportez votre tâche ultérieurement.

5 - VOUS CHERCHEZ UNE ASSOCIATION POUR PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

N'hésitez pas à solliciter la mairie de votre lieu d'habitation afin de connaître les différentes associations et activités mises en place au sein de votre commune. Les exemples ci-dessous sont des adresses que vous pouvez contacter pour connaître les différents lieux d'activités.

- [Site internet de la Fédération Française de Cardiologie \(FFC\)](#)
- [Association Sport de la porte du Hainaut - DENAIN](#)
- [L'activité physique qui s'adapte à vous - ONNAING](#)
- [Association Cœur et santé – CARVIN/SECLIN](#)
- [Association Prévention Artois - BÉTHUNE](#)
- [FFEPGV Sport Santé](#)



AGENDA DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Prenez rendez-vous avec votre santé et créez votre propre agenda d'activité physique !

	MATIN	MIDI	SOIR
LUNDI			
MARDI			
MERCREDI			
JEUDI			
VENDREDI			
SAMEDI			
DIMANCHE			

DIFFÉRENTES ACTIVITÉS PHYSIQUES DE SPORT ET DE LOISIRS ET LEUR NIVEAU D'EFFORT EN FONCTION DE L'ÂGE



ACTIVITÉ LÉGÈRE → INSUFFISANTE



ACTIVITÉ MODÉRÉE → À DÉVELOPPER



ACTIVITÉ INTENSE → **AUTORISATION MÉDICALE NÉCESSAIRE**
(à éviter ou à adapter dans le cas de maladie cardio-vasculaire chronique)

Activités physiques de loisirs et de sports	Âge < 40 ans	Âge 40 à 64 ans	Âge 65 à 80 ans	Âge > 80 ans
Pétanque, bowling, billard, pêche en eau calme, stretching, équitation au pas, musique, chant...				
Marche lente (moins de 5 km/h)				
Activités à adapter pour rester en intensité modérée : marche rapide ou lente en montée, marche nordique, gym douce ou dynamique, rameur en salle, danse, natation, tennis de table en double et hors compétition, équitation au trot ou galop, Tai Chi, Yoga...				
Aquagym, tennis de table, canoé, vélo (15 à moins de 20 km/h) , patins à glace, patins à roulettes, golf, voile, badminton de plage				
Marche rapide en montée, randonnée en moyenne montagne, trottinement (moins de 8 km/h), kayak, tennis en double (hors compétition), ski de descente si novice...				
Course à pied (8 à 10 km/h), vélo rapide (> 20 km/h) ou vélo en montée, nage rapide, crawl, gymnastique intense, corde à sauter, sports de ballon en collectif, sport de combat, squash, escalade, skate...				

Nous rappelons aux personnes coronariennes que les activités physiques ne doivent pas être pratiquées dans un but de battre des records ou de faire de la compétition.

LES 10 RÈGLES D'OR

Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport

- 1 Je signale à mon médecin toute **douleur** dans la poitrine ou tout essoufflement anormal survenant à l'effort*
- 2 Je signale à mon médecin toute **palpitation cardiaque** survenant à l'effort ou juste après l'effort*
- 3 Je signale à mon médecin tout **malaise** survenant à l'effort ou juste après l'effort*
- 4 Je respecte toujours un **échauffement et une récupération** de 5 min. minimum lors de mes activités physiques
- 5 Je bois **3 ou 4 gorgées d'eau** toutes les 30 min. d'exercice
- 6 J'évite les activités physiques par des températures extérieures **< - 5 °C ou > + 30 °C et lors des pics de pollution**
- 7 **Je ne fume jamais** dans les 2 h qui précèdent ou suivent une activité physique
- 8 Je ne consomme jamais de **substance dopante** et j'évite l'**automédication** en général
- 9 Je ne fais pas d'activité physique si j'ai de la **fièvre**, ni dans les 8 jours suivant un **syndrome viral**, ni dans les 48 h suivant un **vaccin**
- 10 Je pratique un **bilan médical** avant de reprendre une activité physique (plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes si j'ai des facteurs de **risque cardiovasculaire**)

**Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.*



Chaque jour, prendre soin de la santé de chacun