

Activité physique



Activité physique

Rejoignez-vous à la communauté des survivants de Cœur + AVC pour communiquer avec d'autres personnes vivant avec l'insuffisance cardiaque. Inscrivez-vous à couretavc.ca/communiquer

Pourquoi les personnes atteintes d'insuffisance cardiaque devraient-elles rester « actives »?

Qu'entend-on par « être actif »?

Activité et exercice — Pour bien des gens, ces deux termes veulent dire la même chose. Toutes les activités physiques et tous les exercices augmentent la fréquence cardiaque et renforcent les muscles.

Cependant, il existe une légère différence de sens entre les deux termes. Vous faites une activité physique lorsque vous utilisez de l'énergie pour déplacer votre corps d'un endroit à un autre. L'exercice est un type d'activité physique, la différence étant qu'il est planifié. Nous faisons de l'exercice pour améliorer ou maintenir notre forme physique ou notre santé.

Pourquoi l'activité physique est-elle importante?

L'activité physique est l'un des meilleurs moyens pour rester en santé. Toutes activités physiques sont mieux qu'aucune.

L'activité physique aide à :

- ✓ Mieux dormir
- ✓ Se sentir moins fatigué
- ✓ Se sentir moins essoufflé
- ✓ Se sentir plus confiant et maître de la situation



Des études montrent que l'activité physique quotidienne est bénéfique pour vous. Elle peut vous aider à vivre pleinement, plus longtemps.

Pour commencer

- Communiquez toujours avec votre dispensateur de soins de santé avant de commencer une activité afin de vous assurer que vous en avez trouvé une qui répond à vos besoins et respecte vos capacités.
- Commencez lentement et adoptez un rythme qui vous convient.

Est-ce que le niveau d'activité me convient?

Apprenez à connaître votre corps. Il est important de se sentir à l'aise lorsqu'on fait une activité.



Si vous pouvez parler sans être trop essoufflé, le niveau d'activité est approprié.

Équilibrez l'activité physique avec le repos

- Soyez actif au moment où vous vous sentez reposé, par exemple, tôt le matin ou après une sieste.
- Choisissez les activités à faire chaque jour.
- Répartissez vos activités de façon à en faire à divers moments de la journée.
- Si vous êtes fatigué après une activité ou le lendemain, vous avez probablement essayé d'en faire trop.
- N'abandonnez pas, car il est possible que votre corps ait besoin d'un peu de temps pour atteindre l'équilibre entre l'activité et le repos.



Activités que la plupart des personnes atteintes d'insuffisance cardiaque peuvent pratiquer

- ✓ Marcher
- ✓ Petits travaux ménagers
- ✓ Jardinage
- ✓ Léger nettoyage à l'aspirateur
- ✓ Étirements
- ✓ Lessive
- ✓ Épicerie



Quand arrêter une activité

Cessez l'activité :

- Si vous pouvez pas mener une conversation, chanter, ou siffler sans être hors de souffle.
- Si vous vous sentez faible, fatigué ou étourdi.
- Si vous avez la nausée.
- Si vous sentez votre cœur battre fort ou rapidement.
- Si vous sentez votre cœur battre de façon irrégulière **et** que c'est la première fois que cela arrive.
- Si vous ressentez une douleur dans la poitrine, le cou, la mâchoire, le bras ou l'épaule.

Arrêtez-vous et reposez-vous. Asseyez-vous dans un fauteuil confortable. N'allez pas vous coucher dans votre lit pour faire une sieste.

Activités que la plupart des personnes atteintes d'insuffisance cardiaque ne devraient pas pratiquer

- ✗ Activités qui comportent des travaux à faire en hauteur comme peindre ou laver des murs, nettoyer les fenêtres, passer l'aspirateur sur les rideaux.
- ✗ Lever ou pousser des objets lourds.
- ✗ Faire de gros efforts physiques ou retenir sa respiration pour pratiquer une activité.
- ✗ Faire des redressements assis ou des pompes.
- ✗ Monter un grand nombre de marches d'escalier.
- ✗ Faire de gros travaux ménagers ou d'entretien du jardin.
- ✗ Aller dans un sauna ou un spa.

Conseils sur l'activité physique

- ✓ Persévérez jusqu'à ce qu'elle devienne une habitude.
- ✓ Pratiquez diverses activités pour ne pas vous ennuyer en faisant toujours la même chose.
- ✓ Portez des vêtements amples et confortables et des chaussures avec un bon support.
- ✓ Calculez la quantité de liquide que vous consommez pendant l'activité, qui doit être comprise dans votre apport quotidien de liquide.



Et si vous ne vous sentez pas à l'aise de pratiquer des activités et des exercices en solitaire?

Il existe de nombreux programmes communautaires conçus spécialement pour les personnes atteintes d'une maladie du cœur. Pour trouver un programme dans votre collectivité, communiquez avec votre dispensateur de soins de santé.

Pourquoi les personnes atteintes d'insuffisance cardiaque devraient-elles faire de l'exercice?

Vous devez faire de l'exercice pour rester en santé.

L'exercice est une activité physique planifiée. Tous les types d'exercice augmentent la fréquence cardiaque et renforcent les muscles. L'exercice a pour but d'améliorer ou de maintenir notre forme physique ou notre santé.

Pourquoi est-ce important?

Peu importe votre âge, si vous souffrez d'insuffisance cardiaque, l'exercice vous offre plusieurs avantages.

L'exercice aide à :

- ✓ Mieux dormir
- ✓ Se sentir moins fatigué
- ✓ Mieux respirer
- ✓ Réduire sa pression artérielle
- ✓ Renforcer ses muscles et ses os
- ✓ Réduire le stress et la tension
- ✓ Réduire les sentiments d'anxiété et de dépression

Lorsque vous améliorez votre forme physique et votre santé, vous rehaussez votre qualité de vie.

Types d'exercice

Certains exercices permettent principalement d'augmenter la fréquence cardiaque et la circulation sanguine. D'autres visent à améliorer la force. Bon nombre d'exercices sont une combinaison des deux.

Exercice aérobique

Toute activité physique continue qui augmente votre fréquence cardiaque pendant au moins 10 minutes est un exercice aérobique ou cardiovasculaire (« cardio » pour cœur, « vasculaire » pour circulation sanguine). L'exercice aérobique améliore la capacité de votre corps à utiliser l'oxygène. Avec le temps, votre cœur n'aura pas à travailler aussi fort qu'auparavant. Vous pourrez en faire davantage et vous sentir mieux!

Exercice de résistance

Chaque fois que vous contractez un muscle pour résister à un poids ou à la gravité par exemple, vous faites un exercice de résistance. Lorsque vous aurez adopté un programme d'activité aérobique, l'ajout d'un exercice de résistance pourra vous aider à améliorer votre forme physique générale.



Pour commencer

- **Communiquez toujours avec votre dispensateur de soins de santé** avant de commencer un programme d'exercice.
- Choisissez un exercice que vous aimez.

Exemples d'exercice aérobique : marcher à l'extérieur ou sur un tapis roulant, utiliser un vélo stationnaire, nager.

Exemples d'exercice de résistance : faire des pompes sur le mur ou des élévations de jambe, utiliser des bandes élastiques, soulever des poids et haltères.

- Vérifiez votre **zone d'insuffisance cardiaque** avant chaque séance d'exercice.
- Ne faites de l'exercice que si vous êtes dans la « zone verte ».
- Commencez lentement en exécutant ce que vos capacités vous permettent de faire (et non ce que vous pensez que vous devez faire) et adoptez un rythme.
- Visez une séance d'exercice la plupart des jours de la semaine.
- Visez une séance d'exercice d'au moins 30 minutes par jour.
- Faites des pauses lorsque vous en avez besoin.



Commencer un exercice aérobique

Étape 1 : Échauffement

Prenez au moins 5 minutes pour vous échauffer. Cela prépare votre cœur et votre corps à travailler davantage. Il peut s'agir de marcher ou faire du vélo lentement pendant cinq minutes.



Étape 2 : Adaptation

Augmentez graduellement l'intensité de l'exercice pour atteindre un rythme modéré et continu. Visez une séance d'exercice continu allant jusqu'à 30 minutes.

Étape 3 : Récupération

Prenez cinq à dix minutes pour ralentir votre exercice. Cela aide votre cœur à revenir lentement à sa fréquence au repos.

Commencer un programme d'exercices de résistance

- Il est préférable de demander à un professionnel en réadaptation cardiaque de vous aider à commencer un programme d'exercices de résistance. Vous apprendrez la bonne façon de faire les exercices.
- Renseignements généraux :
 - Choisissez de six à huit exercices de résistance de base pour les groupes musculaires importants des parties supérieure et inférieure du corps.
 - Commencez par des poids légers ou des accessoires à faible résistance.
 - Faites seulement de 10 à 15 répétitions de chaque exercice.
 - Exécutez votre programme d'exercices de résistance de une à trois fois par semaine en alternant avec des jours de repos.

Établissez un équilibre entre l'activité et le repos

- Si vous êtes fatigué immédiatement après avoir fait des exercices ou le lendemain, vous avez probablement essayé d'en faire trop. Réduisez un peu la quantité d'exercice et ralentissez la cadence.

- Faites des exercices lorsque vous vous sentez reposé. Le moment idéal pourrait être tôt le matin ou après une sieste.
- N'abandonnez pas, car il est possible que votre corps prenne un certain temps pour atteindre l'équilibre entre l'activité et le repos.

Niveau d'intensité de l'exercice

- Apprenez à connaître votre corps. Soyez conscient de la sensation que vous procure l'activité physique. Si vous avez assez de souffle pour soutenir une conversation, le niveau de l'activité est approprié.
- Utilisez le tableau ci-dessous pour mesurer votre effort.
- Visez à demeurer dans les échelons de 3 à 5 pendant l'exercice.

Notez le niveau de difficulté de l'exercice relativement à l'effort		Test de capacité de parler
0	Aucune difficulté	Au repos
0,5	Très, très facile	Chanter - Vous avez assez de souffle pour chanter.
1	Très facile	
2	Facile	
3	Niveau modéré	Parler - Vous avez assez de souffle pour soutenir une conversation.
4	Relativement difficile	
5	Difficile	
6		Haleter - Il vous est impossible de prononcer plus de quatre à six mots sans haleter.
7	Très difficile	
8		Il vous est impossible de prononcer plus de deux à trois mots sans haleter.
9	Très, très difficile	
10	Niveau maximal	Il vous est impossible de parler.

Quand arrêter un exercice

Cessez l'exercice si :

- ✗ Vous avez une faiblesse ou vous sentez étourdi.
- ✗ Vous vous sentez plus fatigué qu'à l'ordinaire.
- ✗ Vous êtes plus essoufflé qu'à l'ordinaire.

Composez le 9-1-1 si :

- ✗ Vous ressentez de la pression ou de la douleur dans la poitrine, le cou, la mâchoire ou les épaules, qui ne disparaissent pas avec du repos ou des médicaments.
- ✗ Votre cœur bat rapidement et ne ralentit pas avec du repos.
- ✗ Vous avez envie de vomir (vous avez la nausée).
- ✗ Vous sentez que votre cœur saute des battements, et c'est nouveau dans votre cas.
- ✗ Vous recevez un choc de votre défibrillateur implantable.

Conseils pour les exercices

- ✓ Persévérez jusqu'à ce que cette activité devienne une habitude.
- ✓ Intégrez des séances d'exercices dans votre routine quotidienne.
- ✓ Faites de l'exercice à la même heure chaque jour.
- ✓ Adoptez plusieurs types différents d'exercices pour ne pas vous ennuyer en faisant toujours la même chose.
- ✓ Portez des vêtements amples et confortables et des chaussures avec un bon support.
- ✓ Chaque fois que vous le pouvez, marchez au lieu de conduire.
- ✓ Montez l'escalier au lieu de prendre l'ascenseur.
- ✓ Attendez une heure après un repas pour faire de l'exercice.
- ✓ Ajustez votre rythme en marchant sur un terrain ascendant et descendant.
- ✓ Faites de l'exercice à l'intérieur lorsque le temps extérieur est trop froid, trop chaud ou trop humide.

- ✓ Comptez la quantité de liquide que vous consommez pendant l'activité, qui doit être comprise dans votre apport quotidien de liquide.
- ✓ Conservez des données sur vos exercices. Elles vous aideront à voir vos progrès.

Lorsque vous ne vous sentez pas à l'aise de pratiquer des exercices en solitaire

Il existe de nombreux programmes communautaires conçus spécialement pour des personnes atteintes d'une maladie du cœur.



On les nomme généralement programmes de réadaptation cardiaque.

En savoir plus sur l'importance de l'exercice

- Parlez-en à votre dispensateur de soins de santé
- Consultez le site Web du BC Heartfailure Network www.bcheartfailure.ca
- Visitez le site Web de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC www.coeuretavc.ca

Rejoignez-vous à la communauté des survivants de Cœur + AVC pour communiquer avec d'autres personnes vivant avec l'insuffisance cardiaque.

Inscrivez-vous à

couretavc.ca/communiquer