



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. Assoyez-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.