

QUE SAVEZ-VOUS SUR L'ACTIVITE PHYSIQUE...

...ET LES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES?

Lors d'une insuffisance cardiaque, l'effort physique peut être mal toléré, ce qui peut vous entraîner à adopter des comportements sédentaires. Ce déconditionnement à l'effort augmente l'intolérance à l'effort, qui va réduire encore les efforts physiques, et ainsi de suite, pour conduire à une aggravation de l'insuffisance cardiaque.

La pratique d'une activité physique est indiquée chez tout patient présentant une insuffisance cardiaque, à partir du moment où elle est stable et où l'on tient compte des précautions et éventuelles contre-indications.

FAUX

J'AI UNE INSUFFISANCE CARDIAQUE. PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE M'EST DONC DÉCONSEILLÉ.

JE N'AI PAS BESOIN DE FAIRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE TOUS LES JOURS, PUISQUE JE FAIS UNE GRANDE SORTIE EN VÉLO LE WEEK-END.

FAUX

L'activité physique doit être régulière pour avoir des effets bénéfiques sur la santé !

Un peu d'activité physique tous les jours est plus profitable pour votre corps et votre esprit qu'une longue séance d'activité physique une ou deux fois par semaine.

Il est recommandé de pratiquer une activité physique au moins cinq jours sur sept, et tous les jours dans l'idéal.

VRAI

Faire de l'activité physique est très bénéfique pour votre cœur, même chez les patients ayant fait un infarctus.

Cependant, avant de débiter ou d'intensifier une activité physique, il est recommandé de faire le point avec votre médecin traitant. Il élimine les éventuelles contre-indications à la pratique d'une activité physique, vous aide à vous orienter dans le choix d'une activité adaptée à vos goûts et à votre état de santé, discute avec vous des précautions à prendre lors de la pratique.

S'il l'estime nécessaire, il pourra vous prescrire des examens complémentaires ou vous orienter vers un spécialiste (cardiologue, médecin du sport) avant de débiter l'activité.

Il peut également vous prescrire de l'activité physique adaptée.

J'AI DÉJÀ FAIT UN INFARCTUS PAR LE PASSÉ. AVANT DE REPRENDRE OU D'INTENSIFIER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE, IL FAUT QUE J'EN PARLE AVEC MON MÉDECIN.

IL EST RECOMMANDÉ D'ASSOCIER DES ACTIVITÉS PHYSIQUES EN ENDURANCE ET DES ACTIVITÉS PHYSIQUES EN RENFORCEMENT MUSCULAIRE.

VRAI

Les activités en endurance et les activités en renforcement musculaire ont des effets différents et complémentaires sur votre organisme.

En complément, il est possible de pratiquer des exercices permettant de travailler la souplesse et l'équilibre.

Exemples d'activité physique en endurance: marche, vélo, step, jeux de ballon collectifs, jogging, etc.

Exemples d'activité physique en renforcement musculaire: montée d'escalier, gymnastique, renforcement musculaire au poids du corps ou avec charges, etc.

Certaines activités combinent les deux types d'effort: vélo, rameur, circuit training...