

## Reprendre une activité physique après un problème cardiaque

### Peut-on pratiquer une activité physique quand on a un problème cardiaque ?

Les maladies cardio-vasculaires sont la deuxième cause de mortalité en France, aussi l'activité physique est recommandée en prévention mais également après un problème cardiaque.

Selon les médecins, la prescription d'une activité physique adaptée doit être systématique chez tout cardiaque stable : après initiation en service de réadaptation et doit être suivie sur le long terme.

L'activité physique concerne plus particulièrement les pathologies cardiaques suivantes : l'angine de poitrine (ou angor), l'infarctus du myocarde, l'insuffisance cardiaque et certaines interventions chirurgicales ou des transplantations.

La prescription, la réalisation et le suivi doivent faire l'objet d'une surveillance médicale attentive. Après 35 ans, l'activité sportive excessive ou mal contrôlée médicalement est la principale cause d'accidents cardio-vasculaires et de morts subites.

Pour faire du sport sans risque lorsqu'on est cardiaque, quelques précautions sont donc à prendre.

Il est conseillé de réaliser un test d'effort avec un cardiologue avant de faire du sport. En effet, la pratique physique doit être supervisée par un professionnel de santé après une crise cardiaque.

Après ce bilan, des activités sportives progressives et adaptées en fonction de son état de santé sont recommandées. On peut établir des programmes sportifs combinant plusieurs activités comme par exemple de la gymnastique d'entretien, du vélo, du tapis roulant ou bien de la marche à pied.

### Quels peuvent être les bienfaits de l'activité physique quand on est cardiaque ?

L'activité physique réduit la pression artérielle chez les patients hypertendus, au repos et à l'exercice. Elle diminue la résistance à l'insuline et améliore les fonctions cardiaques. Elle réduit aussi de façon spectaculaire la mortalité de 25 à 35 % chez les patients atteints d'une maladie coronarienne. En résumé, elle permet d'augmenter l'espérance de vie dans de meilleures conditions.

Selon la Haute autorité en santé, « la pratique régulière d'activité physique est essentielle. Les conseils concernant l'entraînement doivent être guidés par un électrocardiogramme d'effort effectué préalablement. Les patients les plus sévères tirent bénéfice d'un entraînement effectué, au moins au début, en centre de réadaptation cardiaque ».

Une pratique sportive régulière adaptée en fonction de son état de forme procure de nombreux avantages pour la santé ; notamment celui de réduire les risques de développement des maladies ou d'en diminuer les effets indésirables et d'aider à protéger le cœur (par exemple contre les agressions extérieures tel que le stress).

Avoir une activité physique régulière va diminuer la sollicitation du cœur dans la vie quotidienne. C'est-à-dire que la fréquence cardiaque au repos, mais également lors de la pratique de l'activité, sera moins élevée. Le cœur est également moins sollicité car plus efficace.

### De quels professionnels doit-on s'entourer lors de la reprise d'une activité physique ?

Tout d'abord, il est essentiel que le cardiologue et le médecin traitant aient toutes les informations nécessaires pour assurer le suivi médical. Ils sont au centre du changement de mode de vie et accompagnent, avec les autres professionnels de santé, le patient dans l'organisation de ce changement.

Afin de définir une activité personnalisée, le patient doit se soumettre à un test d'effort maximal sous contrôle médical. Dans le cas d'une réadaptation cardiaque, des protocoles stricts permettront une reprise contrôlée de l'activité physique. Ensuite, pour une pratique sportive en club, le médecin délivrera un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive et proposera un suivi régulier.

En plus de la famille et de l'entourage proche qui accompagnent le patient, d'autres professionnels peuvent le conseiller et le soutenir. Des kinésithérapeutes, des éducateurs sportifs, des diététiciens et des psychologues peuvent par exemple aider le patient à suivre son programme d'activité physique.

### Quel type d'activité pratiquer après un problème cardiaque ?

Lors de la réadaptation cardiaque en milieu médical, les exercices mobilisent des masses musculaires importantes (solicitation cardiaque conséquente) avec en alternance des exercices plus spécifiques. Les efforts s'approchent des 50 % des capacités maximales (mesurées lors du test d'effort) afin d'assurer une amélioration des capacités physiques.

En milieu sportif, le patient doit rechercher des activités d'intensité faible à modérée, et éviter tous les sports à risque (plongée, escalade, boxe...) ainsi que les sports collectifs de compétition (handball, basket-ball, volley-ball...).

Une activité d'endurance (marche, jogging, vélo, etc.) est à privilégier ainsi que des combinaisons possibles avec d'autres activités physiques individuelles.

Les activités physiques intégrées au quotidien (jardinage, déplacement actif, bricolage...) sont gages de régularité et permettent également de profiter de la nature environnante.

Enfin, des activités sociales et culturelles telles que le théâtre facilitent également la confiance et la détente. Elles permettent de modifier son rapport à la maladie et aux autres à travers une passion partagée et engageante.

### **Comment pratiquer une activité physique après un problème cardiaque ?**

Des exercices légers en début de programme avec une augmentation progressive en charge permettent une amélioration des capacités physiques. Il est nécessaire de demander une évaluation de la condition physique avant d'entreprendre un programme d'entraînement.

Le médecin donne des indications sur les intensités de pratique et le patient peut se servir de ces données pour ajuster l'effort afin de se situer dans la pratique de l'activité physique.

L'activité doit être si possible encadrée par un éducateur sportif afin d'assurer une progression dans les exercices. L'éducateur s'assure d'adapter les séances à la santé des pratiquants et de les motiver. Il tient donc compte de la fréquence, de l'intensité, de la durée et du type d'exercice souhaité. Il adapte les exercices au niveau des participants permettant ainsi d'éviter des blessures musculaires ou articulaires.

Les éducateurs sportifs diplômés exercent dans les clubs de sport, les salles de remise en forme, les associations sportives etc. Pour s'assurer qu'ils possèdent les titres et diplômes requis, il faut se renseigner auprès des structures qui les emploient.

L'indice de perception d'effort qui sert à situer l'effort en cours en se donnant un chiffre sur une échelle de 1 à 10 (soit 1 le minimum et 10 le maximum), doit être utilisé par le patient pour ajuster l'exercice. Il faut se situer entre 3 et 6. Pour les personnes cardiaques, éviter, de dépasser 8.

La prudence après un incident cardiaque reste donc la règle essentielle et impose d'éviter les efforts violents tout en respectant les contre-indications à l'entraînement physique.

Quelques conseils à suivre avant la reprise d'une activité physique après un problème cardiaque

#### **- Quand suivre un programme de réadaptation cardiaque ?**

La réadaptation cardiaque est définie par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) comme "l'ensemble des mesures ayant pour objet de rendre au malade ses capacités antérieures et même d'améliorer sa condition physique et mentale, lui permettant d'occuper une place aussi normale que possible dans la société." Conçue comme un moyen thérapeutique, elle est centrée sur la pratique progressive et surveillée d'une activité physique adaptée à la cardiopathie de chaque patient.

#### **- Comment faire le premier pas ?**

Il est avant tout primordial de faire le point sur son mode de vie. Une activité physique ou sportive doit être intégrée à son mode de vie actuel et non pas idéalisé. Les bénéfices sur la santé seront importants même si le temps consacré est faible.

- Doit-on attendre avant de commencer ?

Un bilan de santé complet est obligatoire. Aucun détail ne devra être oublié et il faut donc attendre ce bilan

avant toute augmentation importante du niveau d'activité physique. L'ECG à l'effort fait partie des tests essentiels à réaliser afin de ne pas dépasser ses limites.

#### **- À qui s'adresser ?**

À l'exception des clubs « cœur et santé » de la Fédération française de cardiologie (FFC), il n'existe pas encore de répertoires complets sur les activités physiques à proximité et sur le niveau de l'encadrement spécifiques au public cardiaque.

Les conseils d'un éducateur physique spécialisé en activité physique adaptée sont importants à suivre si vous n'avez jamais fait de sport. Certaines associations regroupent ces professionnels issus des universités en sciences et techniques des activités physiques et sportives (STAPS).

*Sources : La Mutualité Française*