



## **Démarrer ou reprendre une activité physique après un accident cardiaque**

*De nombreuses études ont démontré que la pratique d'activités physiques après un accident cardiaque est bénéfique.*

*Sur le plan cardiovasculaire, elle permet de diminuer les besoins en oxygène du muscle cardiaque pour un même effort, de ralentir la fréquence cardiaque (le pouls) et d'abaisser la pression dans les artères.*

*Elle agit aussi sur d'autres facteurs, favorisant la diminution du mauvais cholestérol et des triglycérides, permettant une meilleure utilisation des sucres dans l'organisme et modifiant les habitudes alimentaires, abaissant la consommation d'alcool voire de tabac.*

La pratique d'activités physique est marquée aussi par une amélioration de la forme psychique des patients : elle donne une image de soi valorisante et permet une meilleure insertion sociale.

L'exercice physique régulier améliore l'espérance de vie et permet de réduire la fréquence des rechutes.

### **Endurance ou résistance ?**

On peut classer schématiquement les activités physiques en deux catégories.

Les activités dynamiques ou d'endurance associant efforts réguliers et modérés bien tolérées par le cœur lorsqu'elles sont pratiquées à une intensité moyenne. L'exemple type est le vélo de loisir sans montée de côtes.

Les activités statiques ou de résistance associant efforts intenses et brefs, dangereuses pour le cœur. L'exemple type étant l'haltérophilie.

Dans la pratique, beaucoup d'activités physiques associent les deux catégories à des degrés divers dans chaque composante. Il est meilleur pour le cœur de privilégier les activités à dominante « endurance ».

### **Questions de niveaux...**

On peut aussi classer les activités physiques en fonction de leur coût énergétique (tableau 1).

Plus le coût sera élevé, plus le système cardiovasculaire aura de contraintes.

- en **niveau 1**, pour un coût énergétique léger, on trouve la marche à 3 Km/h, la gymnastique douce, le jardinage léger, le vélo loisir.
- en **niveau 2**, plus actif, on trouve la marche rapide, la natation lente, le vélo à 15km/h.
- en **niveau 3**, sportif, on trouve la marche à 6 Km/h, la course à pied, la natation , le tennis, le football(hors compétition)
- en **niveau 4**, super sportif, on trouve le squash, le rugby, la varappe, les sports de combat..

## **Démarrer ou redémarrer efficacement en toute sécurité**

En premier lieu, le cardiologue établit un bilan très complet comprenant :

- l'interrogatoire pour connaître l'histoire de la maladie cardiaque, les autres maladies éventuelles et surtout pour comprendre la psychologie de la personne. De nombreux paramètres vont influencer sur le choix d'une activité physique : la personne a-t-elle ou non déjà pratiqué une activité ? Si oui, dans quelle discipline, à quel niveau ? Quel est son environnement géographique, est-elle proche d'installations sportives ? Son environnement familial est-il favorable à la pratique d'activités physiques ? Quel est son degré personnel d'adhésion à cette démarche : est ce un désir, ou bien une contrainte acceptée ou y a-t-il un refus clair ou seulement une crainte importante liée à sa maladie cardiaque ?
- un examen clinique permettant de déterminer d'éventuelles limites autres que cardiaques : problèmes locomoteurs (arthrose, hanche douloureuse ...) ou pulmonaires...
- un électrocardiogramme de repos.
- une épreuve d'effort permettant de connaître les capacités maximales tolérées par le cœur en terme de fréquence cardiaque et de tension artérielle.

En fonction de ce bilan, le médecin propose des activités qui tiennent compte du risque pour chaque sujet.

## **Quel type d'activité ?**

Si le risque est faible, pour un sujet qui n'a plus de symptômes, moins de trois facteurs de risque (hypertension, cholestérol élevé, tabac...), si l'épreuve d'effort sous traitement est normale, le sujet peut pratiquer du niveau 1 à 3 voire plus en respectant une progression lente et régulière .

Si le risque est intermédiaire, pour un sujet qui n'a plus de symptômes mais plus de trois facteurs de risque, dont l'accident cardiaque est récent, chez qui on trouve des problèmes vasculaires associés, dont l'épreuve d'effort est normale sous traitement, le médecin conseillera un niveau 1, 2 ou 3.

Si le risque est élevé, pour une maladie instable, des troubles du rythme associés, une épreuve d'effort sous traitement anormale, le médecin conseillera le niveau 1 ou 2.

## **Les règles à respecter**

Quel que soit le niveau pratiqué, de nombreuses règles sont à respecter (tableau 2):

### **Plusieurs phases**

Une séance d'activité physique dure de vingt à soixante minutes et se décompose en plusieurs phases :

- l'échauffement est primordial pour permettre au système cardiovasculaire de s'adapter progressivement à l'effort.
- phase d'évolution progressive de l'intensité de l'effort amenant à la stabilisation.
- la récupération active est aussi très importante, un effort ne s'arrête pas brutalement.

### **Pour mieux en profiter**

Pour être bénéfique à long terme, cette séance est à pratiquer deux à trois fois par semaine.

Il est préférable d'éviter les heures trop matinales et les quelques heures consacrées à la digestion.

Il faut respecter les conditions météorologiques : la température élevée ou au contraire le froid et le vent sont néfastes pour le cœur.

L'esprit de compétition ainsi que le désir de performances sont à proscrire.

Il est utile pour les personnes d'apprendre à contrôler leur fréquence cardiaque idéalement en se servant d'un cardiofréquencemètre attaché au poignet, beaucoup plus fiable que la prise du pouls ! Il est conseillé de rester dans la zone des 2/3 de la fréquence cardiaque maximale que le médecin aura déterminée pendant le bilan (tableau 3).

De plus, il est nécessaire d'avoir appris à reconnaître des signes anormaux (douleur, essoufflement...) qui imposeront l'arrêt de l'effort.

## **Une partie du traitement**

La lutte contre la sédentarité fait partie du traitement instauré après un accident cardiaque. Le bilan personnalisé permet d'orienter et de conseiller chaque personne, ce quel que soit son niveau de forme physique initial.

Une surveillance régulière est nécessaire, adaptant les activités physiques à l'évolution de la personne.

L'objectif de la pratique régulière d'activités physiques est d'améliorer la qualité ainsi que l'espérance de vie après un accident cardiaque.

Docteur Jean-Claude Verdier

Cardiologue