

Conseils pratiques pour entretenir son coeur

Dr Marie Christine Iliou
Service de Réadaptation Cardiaque
Hôpital Broussais-HEGP

Questionnaire Activité physique

- Cadre de vie :

- Avez vous des étages à monter ? Oui = 1
- Avez vous 1(des) personnes à charge? Oui = 1
- Promenez vous un animal ? Oui = 1

- Activités :

- Domestiques ou loisir doux: (repasser, vaisselle, se laver, balades, pêche, yoga,..)
 - < 1 h/j = 1
 - 1 à 2 hs/j = 2
 - > 2 hs/j = 3
- Activ physiques moyennes : (bricolage, jardinage, montée escaliers, courses à pied, vélo, danse)
 - < 30 min/j = 2
 - 30 min-1h/j = 3
 - > 1 h/j = 4
- Activités physiques ou sports soutenues (randonnée, tennis, natation,..)
 - 30 min – 1h30/semaine = 8
 - > 1h30/semaine = 11

Résultats questionnaire

- < 5 points : sédentaire
- 5-8 points : pas de bénéfice réel pour la santé
- $> 9-10$ points : suffisamment actif

Activité Physique : Pour Qui ?

- Quelque soit âge
- Quelque soit sa condition

Activité physique régulière

- Quelle activité?
- Durée?
- Fréquence?
- Intensité?

Classification des activités physiques

Niveau 1

3 - 5 METs (# < 70-75 watts)

- Jardinage, bricolage
- Gymnastique
- Vélo appartement
- Marche lente < 4 km/h

Niveau 2

5 - 7 METs (# 75 - 150 watts)

- Marche 4 – 6 km/h
- Golf
- Jogging < 8 km/h
- Cyclisme promenade < 15 km/h
- Natation lente *
- Ski alpin *
- Tennis en double

Niveau 3

7 - 9 METs (# 100 - 200 watts)

- Marche > 6 km/h
- Course à pied > 8 km/h
- Ski de fond loisir
- Cyclisme > 1h, > 20 km/h
- Natation endurance > 45', >1 km
- Sports collectifs ou de raquette hors compétition

Niveau 4

> 9 METs (> 200 watts)

- Marathon
- Raids nature et multisports
- Sports d'altitude

Antécédent IDM

compétition à priori contre-indiquée

Conditions	Activités conseillées
< 3 mois	Niveau 1 puis 2
> 3 mois	Bilan cardio
FE > 50 %	Niveau 2 puis 3
FE < 50 %	Niveau 1 et 2

Angioplastie ± « stent »

Conditions	Activités conseillées
Geste < 2 mois	Niveau 1 puis 2
Geste > 2 mois	EE avec traitement
EE + ou litigieuse	Niveau 1 puis 2
EE « normale »	Niveau 2 puis 3
Geste > 6 mois et EE « N »	Niveau 3 voire 4

Coronarien ponté

Condition	Activités conseillées
Séjour en réadaptation	Niveau 1 puis 2 +++
Si bilan satisfaisant	Niveau 2 puis 3

Fortement conseillés	Tolérés ou indifférents	A éviter	Déconseillés
<p>Cyclisme Danse Footing Golf Gymnastique volontaire Marche rapide Natation Pétanque Ski de fond Stretching Vélo (promenade) Yoga</p>	<p>Badminton Ball-trap Billard Bowling Bridge Canyoning Char à voile Chasse Course de fond Echecs Equitation Escrime Fléchettes Patinage Plongeurs Ski alpin Sports martiaux Sport mécanique Tennis de table Tirs Voile (croisière) Volleyball</p>	<p>Aéronautisme Aviron Biathlon Canoë-kayak Escalade Hockey (gazon, glace) Luge, Bobsleigh Pêche au gros Pelote basque Planche à voile Plongée Rafting Sauts Skate Ski nautique Tennis simple Trampoline Voile (dériveur) Water-polo</p>	<p>Boxe Courses de Sprints Culturisme Décathlon Gymnastique (agrès) Haltérophilie Kite surf Lancés Lutte Marathon Musculation Saut à l'élastique Squash Snowboard Sports collectifs de ballon Triathlon</p>

Durée et fréquence

- REGULARITE
- Si possible tous les jours (10 000 pas /j)
- Travail musculaire important : 2 / semaine
- Recommandations ACSM, ESC, AHA...
 - 30 min 5 à 7 js / semaine

Activité physique

Quelle intensité ?

Tout passage d'une catégorie inférieure à une supérieure est bénéfique :

sédentaire → marche lente → marche rapide

Condition physique : + 1 MET = - 25 % mortalité

Intensité de marche : préférer 30 min /j, sinon

45 min à 6 km/h = 1h 30 à 3 km/h

Quelle intensité ?

- Fréquence cardiaque d'entraînement
 - Fréquence déterminée sur les capacités physiques pour obtenir un gain en endurance
 - $FCE = [0,6 \text{ à } 0,8 \times (FC \text{ max} - FC \text{ repos})] + FC \text{ repos}$
- Fréquence cardiaque limite
 - Fréquence cardiaque à ne pas dépasser
- Subjectif ou échelle de Borg
 - À la limite de l'essoufflement (Borg 12-14)

Matériel

- « Cardiofréquencemètre » si FCL
 - NON obligatoire!
- Hydratation (pre per et post)
- Dérivé nitré d'action rapide
- Téléphone portable

Conseils pratiques

- Toute séance : divisée en 3 phases
 - Échauffement 10-15 min
 - Activité
 - Récupération 5-10 min
- Connaissance signes d'alerte
- Prendre en compte les conditions environnantes :
climat, tenue, intensité

Prendre en considération

- Autres pathologies : orthopédiques, rhumatologiques, pneumologiques, ...
- Traitements : anticoagulants, pace-maker, DAI
- Conditions : stress, fatigue, compétition ...
- Équipement

Conseils pratiques

- Respecter périodes d'échauffement et de récupération
- Contacter médecin en cas de symptômes :
 - Douleurs
 - Malaises
 - Palpitations
 - Essoufflement
- Pas de pratique sportive en cas de fièvre, infection, fatigue inhabituelle

Conseils pratiques

- Assurer une hydratation correcte avant, pendant et après l'activité physique
- Éviter douche très chaude ou très froide dans les 15 min suivant l'activité sportive
- Favoriser activités de loisirs plutôt que la compétition
- Adapter la tenue vestimentaire
- Adapter l'intensité de l'effort aux conditions de température, humidité, altitude

Fausse excuses !

- Ancien sportif : « vacciné »
- Danger pour la santé
- Essoufflement- palpitations
- Transpiration
- Pas le temps
- Pas les moyens

Altitude

- Toute maladie déséquilibrée = CI
- Quelle Altitude?
- > 2000-3000 m : EE, voire EE en hypoxie
- Ski de fond en fonction EE et du niveau technique
- Ski alpin : déconseillé si anticoagulants
- Alpinisme, escalade non recommandé
- Parachutisme : a priori CI

Plongée sous marine

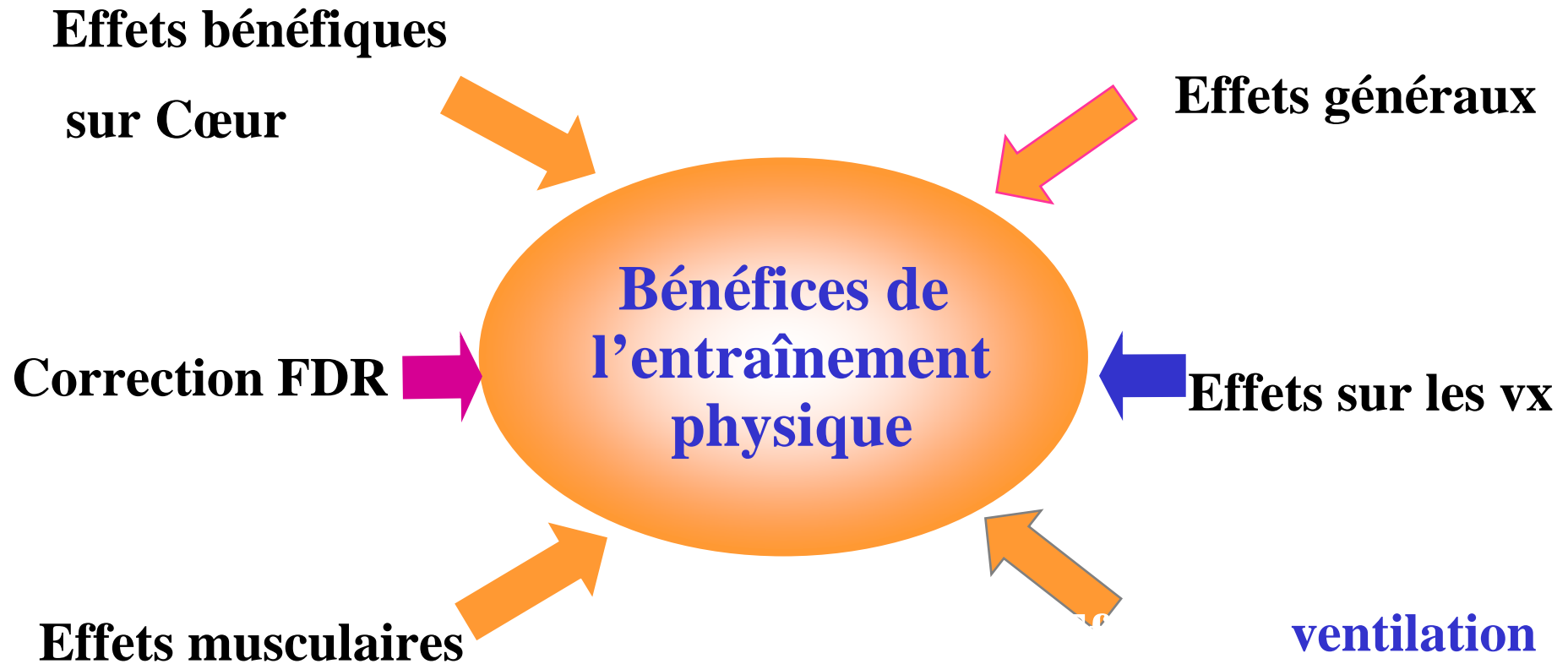
- CI : Insuff card symptomatique et Tr du rythme
- CI temporaires : IDM récent, déséquilibre maladie et beta-bloquants
- Selon niveau technique
- Chasse sous marine : non conseillée
- Plongée en scaphandre : Risques indépendants de la profondeur

Natation

- Niveau technique précédent, conditions (piscine, température, mer...)
 - Pb = respiration
 - A priori CI pour les Ins Cardiaques
-
- Différent de l'aquagym

Conclusion

Activité physique = traitement



Conclusion

Activité physique=traitement

Conseils : amélioration de
l'observance

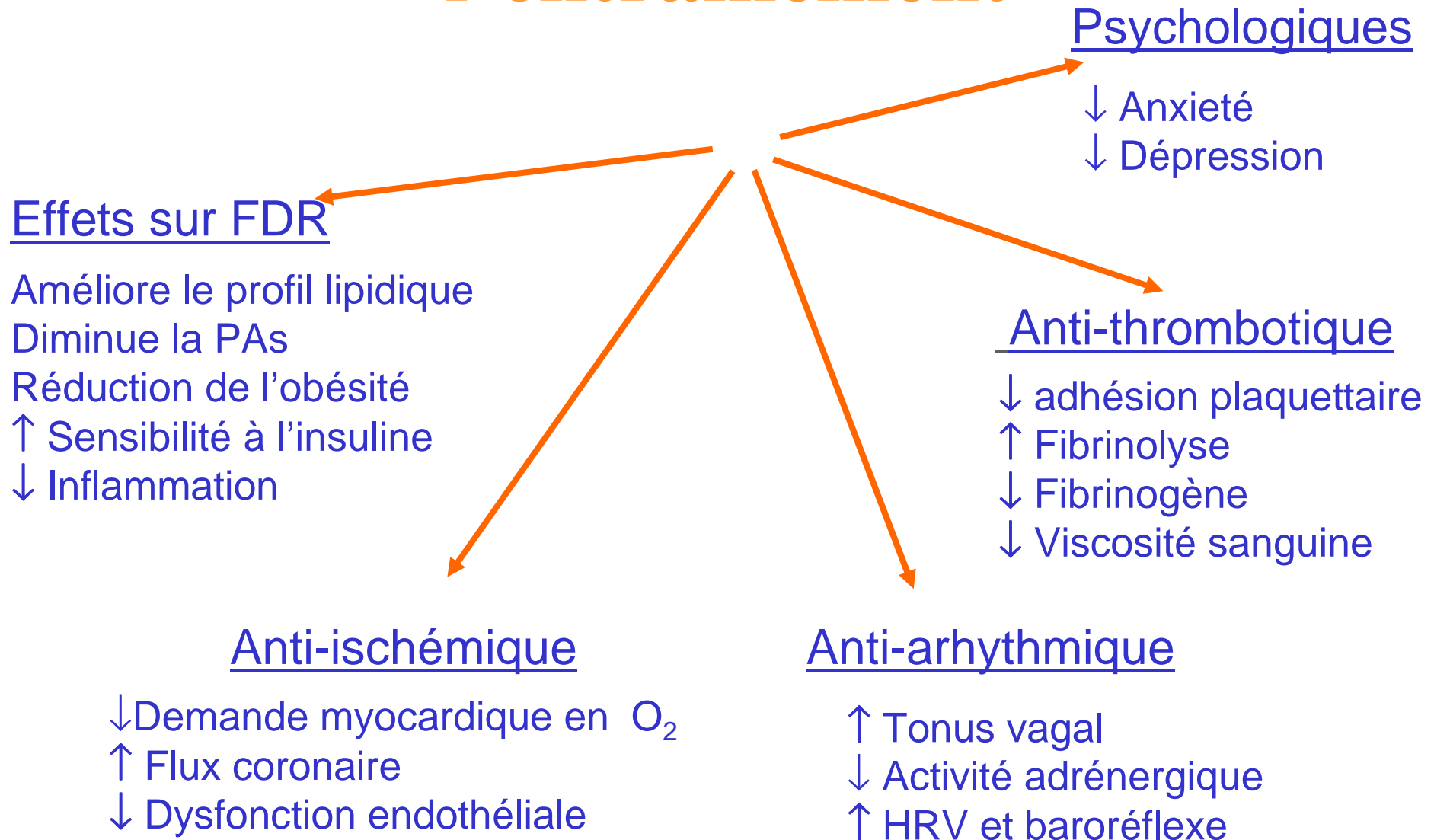
Conseils

- Motivation patient +++
- Éducation : rappels +++
- EE annuelle +++

- Activités d'endurance : faisabilité, régularité, assiduité, intensité, progressivité

- « Musculation » : charges légères (30-40% FMV), si associée à activités d'endurance, 5 à 10 répétitions, 3 à 5 types exercices

Mécanismes d'action de l'entraînement



Quelques conseils !

- **ECG de repos et EE** (dépistage ischémie, mauvaise adaptation à l'effort) ou test marche 6'
- **Hygiène de vie** (tabac, alcool, diététique, voiture...)
- **Activité physique** progressive, adaptée en fréquence durée et intensité, pas compétition
- **Pratique** vêtements adaptés, collation énergétique, cardio-fréquence-mètre ...