

L'EXERCICE ET L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

- ✘ L'insuffisance cardiaque diminue la capacité du cœur d'alimenter adéquatement en sang bien oxygéné les muscles et les tissus.
 - ✘ L'insuffisance cardiaque change même le type de fibres musculaires du corps. Elle élimine surtout les fibres de l'endurance.
 - ✘ L'exercice permet au corps d'utiliser l'oxygène de façon plus efficiente. Un muscle qui est sollicité régulièrement utilise moins d'oxygène pour faire une tâche qu'un muscle qui n'est jamais sollicité.
- ✓ Avec le temps, des exercices réguliers peuvent vous aider à vous sentir mieux et à effectuer vos activités quotidiennes plus facilement, en réduisant une partie des symptômes d'essoufflement et de fatigue.
 - ✓ L'exercice n'a pas besoin d'être éreintant pour être bénéfique, et il est important de trouver un bon équilibre entre l'activité et le repos.
 - ✓ La marche est l'un des meilleurs exercices pour améliorer votre santé. La bicyclette stationnaire peut également être très salutaire, particulièrement si vous avez des problèmes d'articulations qui rendent la marche difficile.
 - ✓ Voici un programme de marche et de bicyclette stationnaire recommandé pour quelqu'un qui ne fait pas de l'exercice régulièrement. Il est très graduel et augmente d'une minute environ tous les trois jours.

Programme de marche	Durée	Programme de bicyclette stationnaire	Durée
Semaines 1-2	3-6 minutes	Semaines 1-2	5-10 minutes
Semaines 3-4	6 -10 minutes	Semaines 3-4	10-15 minutes
Semaines 5-6	10-15 minutes	Semaines 5-6	15-20 minutes
Semaines 7-8	15-20 minutes	Semaines 7-8	20-30 minutes

Pour commencer :

- ✓ marchez lentement sur un terrain plat et évitez les côtes;
- ✓ marchez dans un secteur familier chaque jour;
- ✓ faites de la bicyclette stationnaire lentement en mettant peu ou pas de tension;
- ✓ lorsque vous commencez un niveau plus difficile, demandez à un membre de la famille ou à un ami de vous accompagner;
- ✓ reposez-vous environ une heure après les repas avant de faire de l'exercice (la digestion augmente l'effort cardiaque);
- ✓ si vous êtes fatigué ou ne vous sentez pas bien, écoutez votre marche ou votre séance de bicyclette stationnaire;

- ✓ adaptez le rythme de votre exercice (marche ou bicyclette stationnaire) de façon à être capable de parler en même temps.

Évitez :

- ✓ de faire de l'exercice dans des conditions climatiques extrêmes : journée chaude et humide ou froide et venteuse. Faites alors des exercices à l'intérieur (p. ex. aller au centre commercial ou au centre sportif);
- ✓ de faire des exercices qui exigent une dépense brusque en énergie;
- ✓ de faire des exercices où vous devez retenir votre souffle ou forcer;
- ✓ de faire des exercices qui consistent à soulever des poids lourds (plus de 2 kg) au-dessus du niveau du cœur;
- ✓ de faire de l'exercice si vous ne vous sentez pas bien;
- ✓ de participer à des sports de compétition ou de contact.

Directives sur l'exercice

- ✓ Il est important que vous commenciez par de courtes périodes d'exercice et que vous marchiez lentement. Augmentez graduellement la durée avant d'augmenter l'intensité.
- ✓ Si vous vous sentez suffisamment bien, vous pouvez faire de l'exercice deux fois par jour, par exemple deux séances de marche ou de bicyclette stationnaire, ou une séance de chaque activité pour briser la monotonie.
- ✓ Vous devriez revenir à votre état de repos (celui d'avant la marche) entre 10 et 15 minutes après l'exercice. S'il vous faut plus de temps, la prochaine fois que vous faites cet exercice, réduisez la durée de moitié et augmentez-la de nouveau graduellement.
- ✓ Si des symptômes apparaissent, cessez d'augmenter la durée de la séance de bicyclette stationnaire ou de marche. Revenez au niveau d'activité précédent pendant quelques jours. Écoutez votre corps. Il est possible que vous en fassiez trop, trop tôt.
- ✓ Si vous désirez obtenir des exercices plus précis ou des conseils sur les habitudes de vie, demandez à votre médecin de vous adresser à un programme de réadaptation cardiaque.

ARRÊTEZ-VOUS si vous...

- ✓ êtes à bout de souffle;
- ✓ vous sentez faible, fatigué ou étourdi;
- ✓ ressentez un malaise, particulièrement une douleur à la poitrine;
- ✓ avez un pouls rapide;
- ✓ avez des nausées ou si vous transpirez beaucoup.