



Messages clés

MIEUX VIVRE AVEC UNE INSUFFISANCE CARDIAQUE C'EST :

- Pratiquer une activité physique et sportive adaptée pour :
 - Améliorer les symptômes de la maladie (fatigue, essoufflements, perte de masse musculaire),
 - Réduire les risques de complications (hospitalisations),
 - Améliorer la qualité de vie.
- Adopter une alimentation équilibrée et variée.
- Prendre son traitement.



Conduite à tenir

MIEUX AGIR POUR SOIGNER SON INSUFFISANCE CARDIAQUE C'EST :

- Entretenir ou développer ses capacités cardiorespiratoires et musculaires par une activité physique et sportive régulière et adaptée selon une fréquence, une intensité, un temps et un type (F.I.T.T).
- Manger moins gras, moins sucré, moins salé et réduire la consommation d'alcool.
- Réduire ou stopper sa consommation de tabac.
- Adapter son traitement avec son médecin.



En pratique

MIEUX BOUGER AVEC UNE INSUFFISANCE CARDIAQUE C'EST :

- Ne pas fumer 2 heures avant ni 2 heures après l'exercice si l'on est fumeur.
- S'hydrater.
- Contrôler la saturation en oxygène et la pression artérielle avant et pendant un effort.
- Respecter les phases d'échauffement et de récupération.

- Ne pas bloquer la respiration à l'effort.
- Signaler tout symptôme qui semblerait inhabituel (douleur dans la poitrine, malaise, essoufflement anormal, palpitations) survenant à l'effort ou juste après l'effort.



En savoir plus

L'INSUFFISANCE CARDIAQUE C'EST QUOI ?

L'insuffisance cardiaque apparaît souvent à cause d'une autre maladie cardiovasculaire (maladie coronarienne, hypertension artérielle, etc.). Le muscle cardiaque perd sa force et sa qualité de contraction. Le cœur ne pompe plus assez de sang et l'apport en oxygène et en substances nutritives aux organes est diminué.

Pour conserver un débit sanguin suffisant pour alimenter les organes, le cœur accélère ses battements ce qui entraîne fatigue, essoufflement, palpitations notamment lors d'une activité physique et sportive.

ACTIVITE PHYSIQUE ET INSUFFISANCE CARDIAQUE : COMMENT ÇA MARCHE ?

L'activité physique et sportive agit sur le fonctionnement du cœur lui-même en améliorant la tolérance aux traitements médicamenteux, et en diminuant le risque d'arythmie cardiaque. Par ailleurs, l'activité physique et sportive améliore les capacités musculaires. Avec l'entraînement, les muscles travaillent avec un débit du cœur plus faible. L'effort devient possible en sollicitant moins le cœur. Enfin, le relâchement artériel, les capacités respiratoires et le bien-être global (diminution du stress notamment) sont améliorés.

VRAI / FAUX

Les exercices de renforcement musculaire ne sont pas recommandés pour les patients insuffisants cardiaques.

FAUX

Les exercices de renforcement musculaire sont bénéfiques pour lutter contre la perte de masse musculaire due à la maladie (repos forcé). Il suffit de respecter quelques règles de bonne pratique : ne pas bloquer sa respiration, réaliser des exercices dynamiques, être à la bonne charge.

L'activité physique et sportive de haute intensité n'est pas recommandée chez les patients atteints d'insuffisance cardiaque.

FAUX

L'entraînement physique fractionné (alternance d'exercices répétés et de récupération) et de haute intensité sont tolérés et ont des effets positifs sur les patients insuffisants cardiaques.