



## Messages clés

### MIEUX VIVRE AVEC UNE INSUFFISANCE CORONAIRE C'EST :

- Pratiquer une activité physique et sportive adaptée pour :
  - Favoriser la vasodilatation artérielle,
  - Augmenter le périmètre de marche et aller plus loin dans l'effort sans douleur,
  - Réduire le risque d'infarctus.
- Adopter une alimentation équilibrée et variée.
- Prendre mon traitement.



## Conduite à tenir

### MIEUX AGIR POUR SOIGNER SON INSUFFISANCE CORONAIRE C'EST :

- Entretien 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 CORONAIRE C'EST :

- Ne pas fumer 2 heures avant ni 2 heures après l'exercice si l'on est fumeur.
- S'hydrater.
- Contrôler la pression artérielle avant 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 CORONAIRE C'EST QUOI ?

Les maladies coronariennes se développent lorsque l'apport en sang au muscle cardiaque est interrompu ou bloqué à cause de l'accumulation du mauvais cholestérol (LDL) dans les artères coronaires. Des plaques se forment à l'intérieur de l'artère. Elles diminuent progressivement le diamètre des artères qui vont progressivement se durcir et se rétrécir.

### ACTIVITE PHYSIQUE ET INSUFFISANCE CORONAIRE : COMMENT ÇA MARCHE ?

L'activité physique et sportive augmente la pression artérielle dans les artères coronaires notamment celles obstruées qui induit la sécrétion d'un vasodilatateur puissant : le monoxyde d'azote (NO). Le diamètre de l'artère est augmenté. La vasodilatation artérielle s'exerce sur la totalité du réseau coronaire et améliore l'apport d'oxygène au muscle du myocarde.

L'exercice physique augmente aussi le nombre de petits vaisseaux artériels et permet une meilleure oxygénation du muscle cardiaque.

### VRAI / FAUX

L'activité physique et sportive régulière protège de l'infarctus du myocarde.

VRAI

L'activité physique et sportive régulière limite le risque de rupture lors d'un effort brutal des plaques formées sur la paroi des artères, responsable de l'infarctus.

L'activité physique et sportive de haute intensité n'est pas recommandée chez les patients atteints de maladie coronarienne.

FAUX

Des études récentes ont montré que l'entraînement physique de haute intensité est parfaitement toléré par des patients coronariens (enregistrement électrocardiographique normale).