

L'ACTIVITE PHYSIQUE

♥ Il n'y a pas d'âge pour faire du sport !

Troisième pilier de votre traitement, l'activité physique doit permettre à votre cœur de « s'entretenir » et d'être tonique. Adaptée à votre situation, elle vous aidera à diminuer vos symptômes.

L'important est de s'écouter et de savoir ce que vous pouvez faire.
L'activité physique doit être : **régulière, raisonnable, progressive.**

Il est seulement nécessaire de prendre quelques précautions :

- ✓ **Respirez profondément tout au long de l'activité**
- ✓ **Buvez de l'eau régulièrement**
- ✓ **Contrôlez votre pouls**
- ✓ **Accordez-vous des temps de pause**
- ✓ **Evitez de faire de l'exercice après un repas copieux**
- ✓ **Stoppez immédiatement l'activité si vous ressentez des palpitations, vertiges, nausées, sueurs froides...**

Comment mesurer son pouls sans machine ?

Comptez à votre poignet le nombre de pulsations pendant 15 secondes. Multipliez ce chiffre par 4.
(ex : je compte 20 pulsations en 15 sec. Ma fréquence cardiaque est donc à $20 \times 4 = 80$ battements/minute)

A savoir : la fréquence cardiaque limite à l'effort est égale à $220 - \text{votre âge}$.

Exemple : J'ai 65 ans, ma fréquence cardiaque à l'effort ne doit pas dépasser $220 - \underline{65} = 155$ battements/minute)

♥ Quelle activité puis-je pratiquer ?

LA MARCHÉ est l'activité la plus simple et la mieux adaptée aux patients insuffisants cardiaques. Essayez de marcher au moins 30 minutes par jour, à votre rythme. Si vous ne faisiez aucune activité avant votre hospitalisation, reprenez lentement.

Comment savoir si je force ?

Prenez comme repère la parole : si vous n'arrivez plus à parler pendant l'exercice, c'est que l'activité est trop intense.

Selon vos envies, demandez à votre cardiologue les autres sports que vous pouvez pratiquer :

J'aimerais pratiquer...	Avis favorable	Déconseillé
Marche	✓	
Vélo		
Natation		
Gymnastique		
Course à pied		
Golf		
Tennis		
Ski alpin		
Ski de fond		
Danse		
.....		