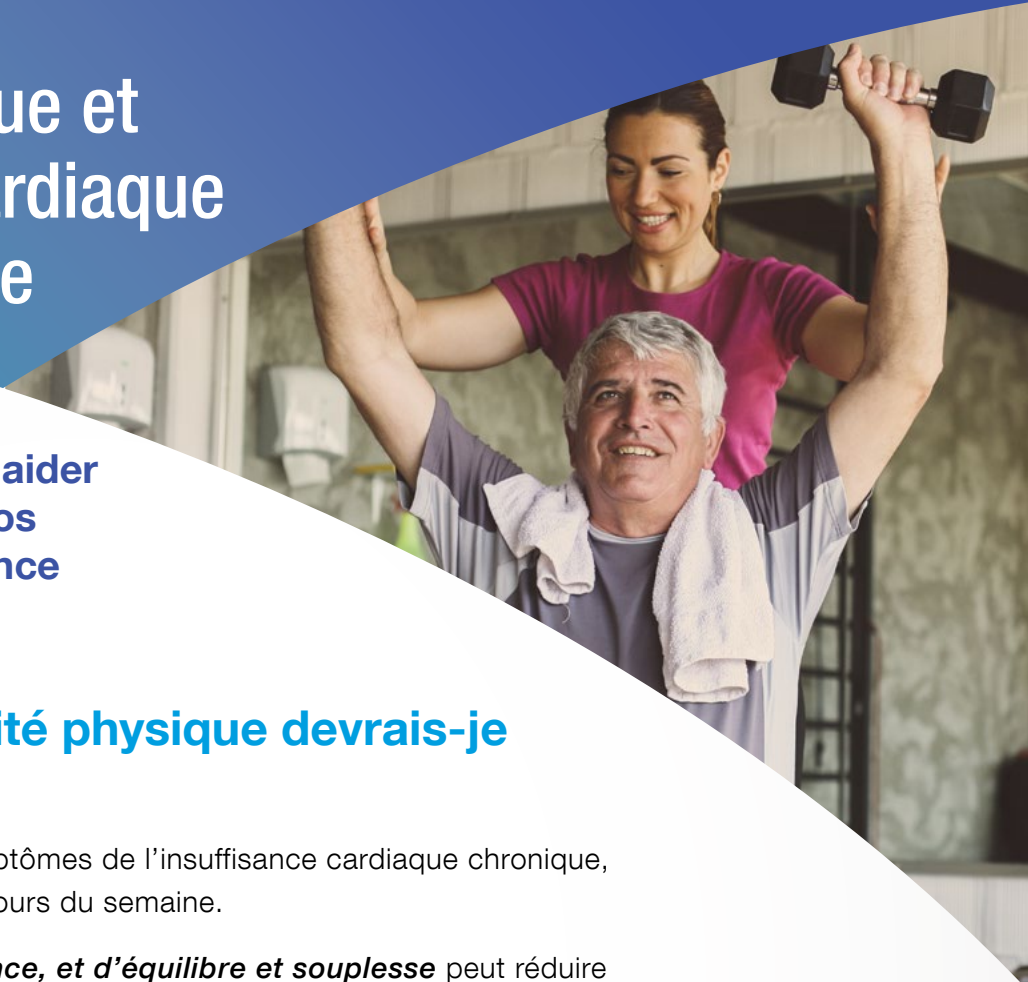


L'activité physique et l'insuffisance cardiaque chronique



L'activité physique peut t'aider à manager et améliorer vos symptômes de l'insuffisance cardiaque chronique.

Quel montant d'activité physique devrais-je faire ?

Pour manager et améliorer vos symptômes de l'insuffisance cardiaque chronique, essayer d'être actif la majorité des jours du semaine.

Les activités aérobies, de résistance, et d'équilibre et souplesse peut réduire les symptômes de l'insuffisance cardiaque chronique.



Les activités aérobies entraînent ton cœur et tes poumons. Ces activités incluent marcher brusquement, le vélo, courir, ski de fond, danser, monter les escaliers, natation, et les cours d'aérobies.



Entraînement de résistance renforce les muscles. Les exercices incluent les pompes, les squats ou flexions des jambes, lever des poids, et les activités aquatiques.



Les activités de balance et souplesse, comme le yoga ou tai chi, améliore la mobilité des joints, réduit la risque de tomber, et peut s'aider a prévenir les blessures.

Considérer rechercher un centre de réhabilitation cardiaque. Ces centres peuvent t'offrir les programmes structurés, mené par les prestataires de soins qualifiés. La recherche démontre que la réhabilitation améliore la qualité de vie des patients avec l'insuffisance cardiaque chronique.

Avant de commencer un programme d'activité physique, consulter ton docteur à sujet de l'activité physique prudent pour votre condition.

Ce paquet pour adultes décrit :

- quelle montant d'activité physique vous devrait faire, et
- comment l'activité physique peut affecter tes symptômes de l'insuffisance cardiaque chronique.

Commencer à votre niveau propre

Quand vous initier une activité neuve, commencer à votre niveau de confort particulier.

Avec le temps, les exercices seront plus faciles. Vous pourriez augmenter, à ce point :

- **combien de temps** vous soyez active,
- **le fréquence** de l'activité,
- **le nombre** d'activités uniques dedans qui vous participiez,
- **l'intensité** de l'activité.

Surveiller votre intensité

Utiliser « test de la parole » :

- **L'activité de faible intensité** vous permettez de parler ou chanter facilement; vous n'expérience pas l'essoufflement.
- **L'activité d'intensité moyen** ne permet pas chanter, mais tu peux parler.
- **L'activité d'intensité haut/élevé** ne permet parlait plus que quelques mots.

Les exemples d'activité de faible à moyen intensité inclut marcher à vitesses différents, le jardi-nage, la natation, et le vélo.

Les exemples d'activité d'intensité moyen haute inclut marcher brusquement, jogging, et le vélo.

Un programme d'activité de moyen à haute intensité est généralement sûr pour les gens avec l'insuffisance cardiaque chronique qui sont en état stable. Soyez sur de le discuter avec votre docteur avant de commencer un programme d'activité physique.

*Essayez d'accumuler
150 minutes d'activité
aérobie par semaine.*



L'activité physique aérobie

L'activité aérobie entraîne le cœur et les poumons. Ces activités incluent marcher brusquement, le vélo, courir, et la natation.

Ce tableau décrit « une prescription » pour l'activité aérobie.

Prescription d'activité aérobie

QUELLE QUANTITÉ ?

- Un guide d'échauffement de 3–5 minutes est nécessaire *avant* l'activité.
- Essayez d'accumuler *150 minutes d'activité aérobie par semaine*. Par exemple,
 - ▶ 10 minutes, 3x/jour pour 5 journées,
 - ▶ 30 minutes/ jour pour 5 journées,
 - ▶ 50 minutes/ jour pour 3 journées.
- Se récupérer pour 3–5 minutes. *après* l'activité aérobie.

HOW HARD?

Essayer à maintenir *une intensité basse à moyen* pendant l'activité physique.

- L'activité d'intensité basse à moyen veut dire que :
 - ▶ le cœur battant plus vite que quand tu es assis,
 - ▶ vous transpirez légèrement,
 - ▶ vous respirez plus profondément et plus vite,
 - ▶ vous pourrez parler et chanter facilement.

En quels activités aérobies voulez-vous participer ?

Entraînement de résistance

Les activités de résistance renforcent les muscles. Ces activités incluent l'entraînement avec les poids, ou avec la masse corporelle.

Utiliser tous le groupes de muscles majeures

C'est important à inclure les activités pour tous les muscles majeurs.

- Choisir 6–10 activités uniques pour chaque session.
- Commence à aucune durée et intensité, et les augmenter lentement avec ton niveau de confort.
- Chaque exercice devrait être fait lentement, et de manière contrôlée.
- Alternner entre les groupes de muscles pour accélérer votre session. Ceci permet certains groupes à se récupérer au même temps qu'une autre s'entraîne. Par exemple, vous pourrez compléter un exercice des jambes immédiatement après un exercice des bras.
- Si vous expérience la douleur, ou vous ne pourrez pas compléter un exercice, c'est possible que l'intensité soit trop élevée. En ce cas, réduits le poids ou le nombre de répétitions.
- Au fil du temps, vous pouvez augmenter lentement le nombre de séries que vous faites pour chaque activité ou augmenter lentement la quantité de levage que vous soulevez.

Choisir 6–10 activités uniques pour chaque session.



Cette table décrit un exemple d'une « prescription » pour les activités de résistance.

Prescription d'entraînement de résistance

QUELLE QUANTITÉ ?

- Utiliser les poids légers, de 5–10 lbs, ou les bandes résistance.
- Compléter un *ensemble* d'un exercice de 10–15 répétitions, par exemples les extensions des mollets ou genou.
- Essayer à compléter :
 - ▶ 6-10 exercices uniques,
 - ▶ 2–3 ensembles de chaque exercice,
 - ▶ 1–4 journées/semaine.

COMMENT DIFFICILE ?

- Essayer à maintenir *une intensité modérée*. Ceci veut dire :
 - ▶ ton cœur battant vite à reposer,
 - ▶ vous transpirez légèrement,
 - ▶ vous respirez plus profondément.
- Les muscles devraient sentir physiquement épuisés au fin de l'ensemble; vous ne pourrez pas compléter une autre répétition.
- *Récupérer* pour :
 - ▶ 2–4 minutes avant de commencer un nouvel ensemble ou exercice,
 - ▶ au moins une journée entre sessions d'entraînement de résistance.

En quels activités de résistance voulez-vous participer ?

L'activité physique d'équilibre

À mesure que vous vieillissez, l'équilibre est important et les activités devrais être pratiquer chaque journée si possible. Les activités d'équilibre améliorent les capacités motrices et coordination, et réduit le risque de tomber. Ils peuvent être si simple que se supporter sur une jambe. Ces activités mais aussi poser comme les activités de résistance ou souplesse, par exemple le tai chi, pilâtes, ou yoga.

Les activités devraient poser un défi, mais ne pas être dangereuses; soyez attentif à votre risque de tomber. Utiliser une chaise, ou une marchette si nécessaire.

Des exemples des activités assis inclus :

- celles qui utilise une amplitude de mouvement, comme les cercles de jambes ou bas,
- les mouvements coordonnés des membres.

Des exemples d'activités debout, qui sera compléter avec ou avec aucun support, inclus :

- se supporter sur une jambe,
- se supporter debout avec les pieds en contacte proche,
- assis-à-debout,
- les mouvements dynamiques, par exemple attrapant ou botter un ballon,
- marcher en mouvement latéral, ou marcher en ligne.

Prescription d'activité d'équilibre

QUELLE QUANTITÉ ?

Essayer de compléter *au moins* :

- 30 secondes/exercice,
- 15–30 minutes/session,
- 2–3 journées/semaine.

COMMENT DIFFICILE ?

Essayer à maintenir *une intensité modérée*. Ceci veut dire que ces activités :

- pose un défi,
- nécessitent la concentration,
- requièrent les supports comme une chaise ou un mur pour te supporter.

En quels activités d'équilibre voulez-vous participiez ?

Les activités physiques de souplesse

Les activités physiques de souplesse améliorent les amplitudes des mouvements. C'est plus effectif si on s'engage en ces activités chaque journée. Essayer à inclure une variété de ces mouvements qui ciblent le haut du corps, le bas du corps, et tous les muscles majeures. Inclure les exercices de souplesses en ton régime d'échauffement et récupération, en chaque session d'exercice.

Si les activités sont trop difficiles, consulter un professionnel pour les adapter à ton niveau.

Prescription pour les activités de souplesse

QUELLE QUANTITÉ ?

Essayer à compléter *au moins*

- 2–4 répétitions de chaque exercice pour les muscles majeurs,
- 10 minutes par session,
- 2–4 journées par semaine.

COMMENT DIFFICILE ?

- S'étirer au point d'inconfort léger, mais sans malaise. Tiens la position au-dessous de ce point.
- Essayer à tenir les étirements pour 30 secondes.

En quels activités de souplesse voulez-vous vous engager ?

Note: un professionnel d'exercice peut t'enseigner quels exercices, à quelle intensité, sont appropriée pour vous. Par exemple, un physiothérapeute peut t'enseigner les exercices et les étirements que tu peu compléter chez vous pour améliorer la posture, l'endurance, la souplesse, et la puissance. Un physiothérapeute ou un ergothérapeute peut t'aider à bouger avec l'efficacité en la vie quotidienne (comme se baigner et s'habiller) pour que les activités soyez plus faciles. T'inscrire en un programme de réhabilitation cardiaque proche à vous.

Comment est-ce que l'activité physique aide l'insuffisance cardiaque chronique ?








Soyez habituellement actif as les avantages nombreux.

Le mobilité physique

Avec l'activité physique habituelle, vous serez plus vigoureuse en les activités sociales, les tâches, et les loisirs.

Le qualité de vie

L'activité physique vous permet à :

-  sentir moins fatiguer,
-  sentir moins essoufflée,
-  à mieux dormir,
-  réduit le risque de tomber,
-  améliore les symptômes cardiaques,
-  experier la vigueur en les activités agréables,
-  sentir heureux et satisfait.



L'activité physique vous permet à experier la vigueur en les activités agréables.

Autres avantages

Soyez actif habituellement a les avantages nombreux, incluent :

- améliorer la fortitude et le masse des muscles, quand on fait les activités de résistance et aérobie,
- améliorer votre capacité en les exercices,
- sentir confiante et en commande de ton vie.

À souvenir:

- L'activité physique peut t'aider à manager et améliorer l'insuffisance cardiaque chronique.
- Il y a nombreux autres avantages de soyez actif.
- Choisis let buts réalisables. Ne te décourager pas part choisir les buts trop élevés.
- Maintien un journal de tes activités et tes sentiments pendant l'activité physique.
- Amusez-vous pour faire sur que l'activité physique est une partie de vie habituelle.

C'est quoi une chose que tu peux faire *aujourd'hui* pour commencer à être plus actif ?

En ce paquet :

- A. Faites un premier pas: décider d'être plus actif
- B. Créer un plan pour l'activité physique
- C. Établie les buts pour ton activité physique
- D. C'est quoi qui prévente ton activité présentement?
- E. Les avantages d'être actif
- F. & G. L'activité physique et la pressure sanguine
- H. & I. L'activité physique et le diabète de type 2
- J. Le poids santé et l'activité physique
- K. & L. L'activité physique et l'anxiété
- M. & N. L'activité physique et l'insuffisance cardiaque
- O. & P. L'activité physique et les attaques cérébrale
- Q. & R. L'activité physique et la maladie de Parkinson
- S. & T. L'activité physique et la démence

Centre de
vie active

www.centre4activeliving.ca