

L'insuffisance cardiaque chronique: Soyez prudent pendant l'activité physique

Les activités d'aérobic, de résistance, d'équilibre et de souplesse sont importants pour les gens qui ont l'insuffisance cardiaque chronique.

- **En les activités d'aérobic**, vous respirez plus profondément et commencez à perspirer. Essayez d'accumuler 150 minutes d'activité aérobic chaque semaine.
- **En les activités de résistance**, vous utilisez vos muscles pour pousser, tirer, ou soulever. Essayez de faire ces activités 1–4 fois par semaine.
- **Les activités d'équilibre** vous gardez debout, et réduisent le risque de tomber. Essayez de les faire 2–4 journées par semaine.
- **Les activités de souplesse** allongent et étirent les muscles qui sont serrés ou restreints. Ils peuvent prévenir les blessures et la douleur des muscles et des articulations. Les activités de souplesse et d'équilibre devraient être faites 2–4 fois par semaine.

Les conseils de sécurité pour les gens avec l'insuffisance cardiaque chronique

Les activités prudentes pour vous dépendent de la sévérité de votre condition d'insuffisance cardiaque. Même si vous pouvez compléter une session d'exercice court, c'est meilleur qu'aucun.

Prenez un rendez-vous avec votre médecin avant de commencer votre programme. Votre médecin prendra probablement un électrocardiogramme (ECG ou EKG), et peut-être une test d'exercice pour déterminer le niveau de stress que votre cœur peut tolérer.

Le médecin recommandera peut-être un centre de réhabilitation (« Rehab ») cardiaque à un hôpital ou une clinique locale. Le rehab peut vous donner un programme supervisé, l'éducation, et les supports pour vous aider à être habituellement actif et en bonne santé.

Ce paquet pour adultes vous donne l'information pour vous aider à être prudent et en bonne santé au cours de l'activité physique.

Commencer lentement, en les petits bouts de temps à un intensité confortable. Augmente l'intensité et le duration d'activité lentement, chaque journée.

Tu peux soyer actif, mais tu devrait soyer aussi prudent. Utilise les conseils de sécurité :

- 1) **C'est important de rester cool.** Le médicament réduit la capacité du corps à se thermoréguler quand tu es actif.
 - ▶ Rester hydraté. Si vous prenez les diurétiques, consulter votre docteur au sujet du quantité d'eau vous avez besoin. Lui demander comment tes médicaments affecte l'activité physique.
 - ▶ Essayer de soyer actif au matin ou au soir, quand la température est plus agréable.
 - ▶ Réduit l'intensité (le difficulté) et/ou le duration du bout d'activité s'il est chaude ou humide.
- 2) **Rester à l'intérieur quand tu as besoin.** Éviter l'activité à l'extérieure en les conditions météorologiques extrêmes, ou très humide. Dans ces cas, compléter les sessions en un gym ou aller marcher a une malle.
- 3) **Éviter les activités erratiques.**
- 4) **Ne s'engager pas en l'activité physique quand ta condition n'est pas en contrôle.**

Lorsque le temps est très froid, chaud ou humide, essayez de faire de l'exercice à l'intérieur.



5) **Soyez conscient de comment vous sentez.** L'activité physique habituelle est bon pour vous, ne s'engager pas quand tu ne sens pas bon. Reposer au lieu d'exercice, et n'augmente pas l'activité, si vous :

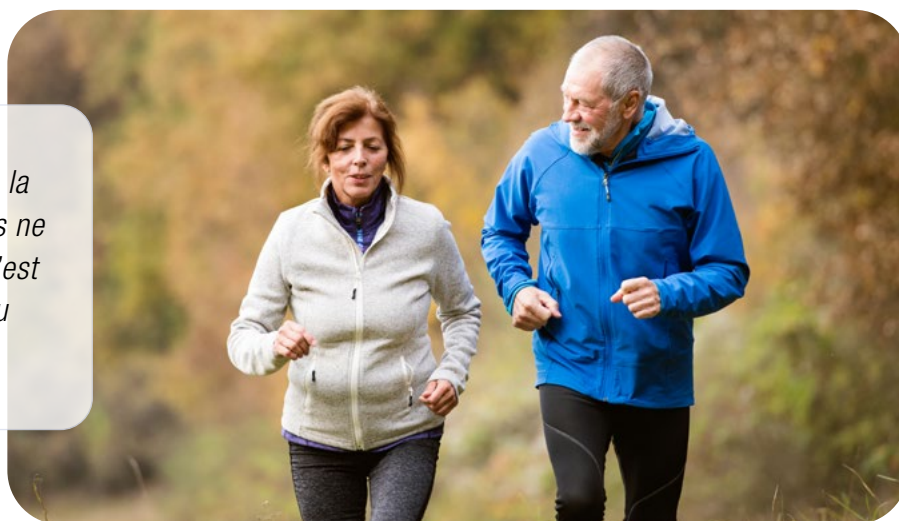
- ▶ sens essoufflé sans activité, ou tes symptômes sommes plus prévalant,
- ▶ vous sens fatiguer à l'extrême,
- ▶ avoir de la fièvre, une infection ou se sentir malade,
- ▶ vous avez la douleur thoracique,
- ▶ ont changer tes médicaments de manière signifiante, ou
- ▶ vous avez les douleurs musculaires en les muscles relevant à l'activité.

6) **Utiliser le « test de la parole »**, puisque vous pourrez parler et marcher au même temps. C'est normal de sentir légèrement essoufflé pendant l'activité avec l'insuffisance cardiaque chronique. Mais, vous devrez être capable de maintenir une conversation. Si tu ne peux pas, c'est temps à reposer ou ralentir. Fait attention à les sentiments dans ton corps, et arrêter si tu te sens :

- ▶ complètement essoufflé quand tu parle,
- ▶ étourdi ou faible,
- ▶ nausée,
- ▶ l'inconfort thoracique, ou ton cœur s'emballe.

Si vous expérience l'inconfort, arrêter immédia-tement et reposer. Assoyiez-vous, et si les symptômes persistent, appelez 9-1-1.

Utiliser le « test de la parole » — Si vous ne pouvez pas parler, c'est temps à reposer ou ralentir.



Conseils généraux de sécurité

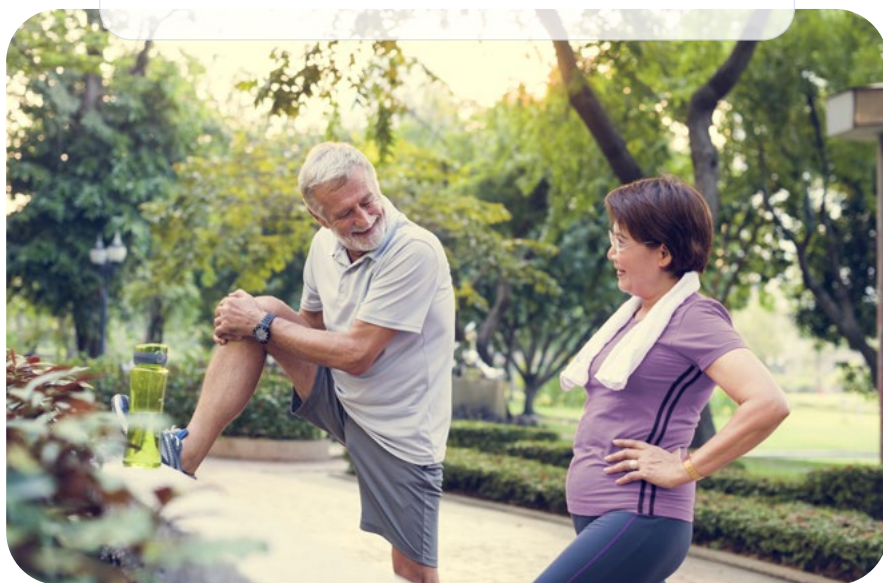
Voici quelques conseils généraux de sécurité pour garder à l'esprit pendant l'activité physique.

- Prenez toujours un régime d'échauffement et de récupération.
- Écoutez votre corps, et prenez une pause selon le besoin.
- Ne participe pas en les activités qui te force à faire tout effort, retenir la souffle, ou grogner.
- Si vous n'avez pas été actif récemment, commencez à une intensité d'activité physique plus faible et avec des séances plus courtes.
- Porter toujours votre bracelet médical.

À souvenir :

L'activité physique peut t'aider à manager et améliorer l'insuffisance cardiaque chronique. Mais, c'est important de soyez prudent et s'amuser pendant l'activité.

Prenez toujours un régime d'échauffement et de récupération.



En ce paquet :

- A. Faites un premier pas: décider d'être plus actif
- B. Créer un plan pour l'activité physique
- C. Établir 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

N-4

L'insuffisance cardiaque chronique:
soyez prudent pendant l'activité physique

Trousse d'outils de counseling
en activité physique