

L'annonce de votre maladie cardiaque et l'émotion qu'elle vous a causée doivent être pour vous l'occasion d'un changement de votre mode de vie, pour éviter les erreurs que vous avez pu faire par le passé. Loin d'être une tragédie, cet incident peut être une chance de vous reprendre en main pour préserver votre avenir. Voici trois bons conseils pour diminuer les risques de récurrence.

## **1. Pratiquez une activité physique**

L'activité physique est absolument essentielle après un accident cardiaque. Elle fait même partie intégrante de la thérapeutique. Reste qu'il faut tenir compte de deux éléments essentiels : l'activité physique elle-même et la façon dont on l'exerce.

### Les activités physiques à conseiller

Il convient de privilégier les activités physiques de type « endurance », qui permettent d'améliorer les capacités cardio-vasculaires sans imposer d'efforts trop violents au cœur. Évidemment, l'augmentation de l'activité doit être progressive (au cours de la même séance et d'une séance à l'autre).

**La marche est le sport idéal** à condition que l'effort fourni soit suffisant en durée et en intensité. Il faut essayer de marcher d'un bon pas, d'un pas soutenu ce qu'on appelle la marche rapide, dont le niveau est différent pour chacun.

**Le «footing» ou course lente réclame des efforts plus importants.** Il est nécessaire de toujours rester en «aisance respiratoire» et de contrôler souvent, au moins au début, votre [fréquence cardiaque](#) avec l'aide d'un cardiofréquencemètre. L'idéal est de travailler votre [fréquence cardiaque](#) d'entraînement qui est donnée par votre cardiologue à l'occasion de la dernière épreuve d'effort réalisée. Cette fréquence d'entraînement va naturellement évoluer en fonction de vos progrès. Il faudra la réévaluer par votre cardiologue dans l'idéal à l'occasion d'une nouvelle épreuve d'effort.

**Le vélo est aussi excellent, surtout en terrain plat.** Evitez, en revanche, le vélo en côte, au froid, contre le vent, et le VTT, qui vont entraîner des efforts trop intenses et à risque. Il convient de consulter votre cardiologue avant de pratiquer ce type de sport.

**La pratique du vélo d'appartement** équipé d'un capteur de [fréquence cardiaque](#) est à faire régulièrement. Il est possible aussi de s'adonner chez vous à cet exercice qui présente le double avantage d'un exercice déjà pratiqué (au cours des épreuves d'effort) et facile à doser grâce au monitoring de votre [fréquence cardiaque](#).

**La natation** est à conseiller sous réserve que vous soyez bon nageur (coordination et aisance respiratoire) car pour être efficace elle doit, comme la marche, donner lieu à des efforts suffisants, au moins en durée. Il faut se rappeler que la nage en eau froide est mal supportée.

**Des exercices d'éducation physique, « la gymnastique », peuvent également être pratiqués** en alternance avec les sports d'endurance, car ils permettent de développer ou d'entretenir le système musculo-articulaire. Les séances de gymnastique et de renforcement musculaire qui vous ont été proposés dans le centre de réadaptation cardiaque doivent être répétées régulièrement. Rappelez-vous toutefois qu'il convient de proscrire formellement les

exercices impliquant un « blocage respiratoire » et d'éviter les rythmes trop rapides pouvant provoquer une accélération intense de la [fréquence cardiaque](#).

Là encore, un cardiofréquencemètre vous permet de bien doser les efforts en surveillant votre [fréquence cardiaque](#).

### Les autres sports

Pour tous les autres sports, il est important de demander l'avis de votre cardiologue, qui vous proposera une épreuve d'effort, examen le mieux à même de définir votre capacité physique et d'évaluer vos limites cardiaques.

### Rejoignez un Club Cœur et Santé

La réadaptation en Club Cœur et Santé est très importante pour l'avenir. C'est à la fois une responsabilité, un droit et une chance. Elle permet d'adopter une meilleure hygiène de vie, de dédramatiser, de s'ouvrir au monde extérieur et finalement d'améliorer sa qualité de vie. Les clubs offrent la possibilité de pratiquer des activités physiques diverses, adaptées au rythme de chacun et encadrées par des professionnels de la santé et du sport dans un espace de convivialité et de soutien permettant de retrouver la sérénité, une vie sociale, en un mot : la forme.

Quel que soit votre âge, quelle que soit votre condition physique, que vous soyez cardiaque ou non (les conjoints notamment sont les bienvenus), il existe un sport pour chacun. N'hésitez plus et rejoignez l'[un de nos 220 Clubs Cœur et Santé](#) !

## **2. Une bonne hygiène de vie**

Avant tout, il est indispensable de **suivre votre traitement à la lettre**.

Vous devez prendre tous les jours votre BASI (sauf contre-indication) : B pour bêtabloquant, A pour antiagrégant plaquettaire, S pour statine, I pour Inhibiteur de l'[enzyme de conversion](#). Ne vous lancez pas dans l'automédication et, pour tous nouveaux médicaments, demandez l'avis de votre médecin traitant et de votre cardiologue. Plus généralement, vous devez les voir au moins une fois par an.

Au long cours, dans l'idéal votre [LDL cholestérol](#) (contrôlé tous les six mois) doit être inférieur à 0,7 g/l, et votre [pression artérielle](#) s'affiche en dessous de 140/90 mmHg.

Vous devez également adopter **une alimentation équilibrée** : trois repas, peu d'alcool, moins de graisses (en particulier moins de graisses animales), moins de sucre, moins de sel, plus de fruits, de légumes et de poissons.

[Le fait de manger très peu de fruits et de légumes](#) a un effet délétère sur le plan cardiovasculaire. En effet, ces aliments contiennent des minéraux et des vitamines qui ont des effets antioxydants, autrement dit protecteurs au niveau des cellules, en particulier celles des [artères](#) et du cœur. Ils contiennent aussi des fibres et de l'eau qui facilitent le transit intestinal. Les aliments riches en fibres permettent une absorption intestinale plus lente des sucres et diminuent l'absorption intestinale du [cholestérol](#). Enfin, les fruits et légumes sont des aliments

peu caloriques, ils sont donc une aide précieuse en cas de surpoids lié à un excès de calories (alcool, graisses et sucres).

**Arrêtez totalement et définitivement le tabac.** C'est indispensable. Vous pouvez y arriver avec ou sans patch de nicotine, avec ou sans l'aide d'un professionnel du sevrage tabagique.

La situation du sujet qui a fait un accident coronaire lui impose d'[arrêter brutalement son tabagisme](#), sans véritable préparation. Il doit pour cette raison être aidé et si sa dépendance au tabac est importante (évaluée par le test de Fagerström) et recevoir un traitement substitutif par la nicotine (en timbres et/ou gommes) que l'on peut prescrire dès l'admission en unité de soins intensifs de cardiologie et à sa sortie de l'hôpital.

Si vous vous trouvez en difficulté à ce sujet, il faut en parler à votre médecin et à votre cardiologue qui vous aideront et pourront également si nécessaire vous adresser à une consultation d'aide au sevrage tabagique.

**Privilégiez une consommation modérée d'alcool :** Pour l'Institut national du cancer (INCa), la consommation d'alcool est déconseillée. Il ne faut pas inciter les personnes abstinentes à une consommation régulière même modérée, et en cas de consommation d'alcool, pour réduire le risque de cancer, il faut limiter cette consommation tant en termes de quantités que de fréquence de consommation.

En pratique, pour ceux qui boivent de l'alcool régulièrement, le Plan National Nutrition Santé (PNNS) recommande de ne pas dépasser [l'équivalent de deux verres de vin pour les femmes et trois pour les hommes](#). Le fait de boire l'équivalent d'un verre de vin par jour (en fait, un verre pour les femmes et deux verres pour les hommes) a un effet de réduction du risque d'événements cardio-vasculaires.

En revanche, à partir de deux verres de vin (équivalents à 2 demis de bière ou 6 cl d'alcool fort) pour les femmes et trois pour les hommes, ce niveau d'absorption d'alcool journalier correspond à l'absorption de calories inutiles, qui vont augmenter les taux de triglycérides dans le sang et au long cours la graisse abdominale avec augmentation du tour de taille.

De même, à partir de deux verres de vin par jour l'alcool, augmente la [pression artérielle](#) et entraîne au long une [hypertension artérielle](#) permanente.

### **3. Conservez une vie sociale et gérer votre stress**

La Phase III constitue le **point de départ** vers une nouvelle vie pour vous mais également pour vos proches en adoptant une nouvelle hygiène de vie. Les [220 Clubs Cœur et Santé](#) de la Fédération Française de Cardiologie offrent une aide primordiale dans cette étape de votre vie puisqu'ils permettent de poursuivre la réadaptation dans un milieu sécurisé en proposant des activités physiques et sportives encadrées par des professionnels tout en apportant soutien moral et conseils.

Les Clubs Cœur et Santé permettent de vous informer sur la prévention par le biais de manifestations, conférences/débats, mais également de vous accompagner, vous rassurer et vous motiver. Les malades recouvrent ainsi une vie familiale, sociale et professionnelle normale après l'accident cardiaque. La pratique d'une activité physique en club, c'est bon pour le cœur mais c'est également bon pour le moral ! Outre l'encadrement et l'écoute des

professionnels du club, toutes les activités se déroulent en groupe. On rencontre alors des personnes ayant vécu la même chose avec qui la discussion peut être d'un grand réconfort.

Les Clubs Cœur et Santé aident à adopter un meilleur mode de vie qui, associé à un soutien psychologique et à une bonne connaissance de son traitement, permet de tirer de nombreux bienfaits de la réadaptation.

- La réadaptation favorise une augmentation de votre espérance de vie : la réduction de la mortalité est comprise entre 20 et 25 %, après infarctus du myocarde chez les patients ayant fait leur réadaptation et poursuivant une activité physique et sportive régulièrement.
- Votre qualité de vie s'en trouve améliorée : les conseils prodigués et l'écoute que l'on trouve au sein d'un club permettent de dédramatiser et retrouver le moral.
- Une baisse du taux de récurrences d'infarctus : les récurrences sont diminuées grâce à la prise en charge globale qu'offrent les clubs.

**L'anxiété ou un état dépressif**, au-delà d'altérer la qualité de vie du patient et de son entourage, constitue un risque supplémentaire de complication des maladies cardiaques. La participation à des séances de relaxation, de yoga ou autres prises en charges psychologiques proposées par les clubs peuvent être d'une grande aide. Car **il faut combattre le stress**, qu'il soit à domicile et/ou au travail, avec si nécessaire l'aide d'un professionnel de l'écoute (psychologue). Le stress occupe la 3ème place des facteurs de risque d'infarctus après le [cholestérol](#) et le tabac. Selon une étude parue dans The Lancet en 2012, les personnes exposées au stress dans leur travail ont un risque d'infarctus 23% plus élevé que celles qui n'y sont pas exposées<sup>(1)</sup>.

Chaque Club Cœur et Santé est parrainé par un « cardiologue référent » entouré par des professionnels de la santé et du sport et des animateurs. Tous sont bénévoles. Les séances d'activités physiques de Phase III sont dirigées par des spécialistes ayant reçu une formation spécifique à l'entraînement physique des cardiaques : kinésithérapeutes, infirmier(e)s, professeurs d'éducation physique et sportive, maître nageurs, secouristes... Les animateurs, quant à eux, assurent bénévolement la gestion administrative et financière du club. Les inscrits sont également invités à participer aux grandes actions de la Fédération Française de Cardiologie : Parcours du Cœur, Semaine du Cœur,...