



UNIVERSITY OF OTTAWA
HEART INSTITUTE

INSTITUT DE CARDIOLOGIE
DE L'UNIVERSITÉ D'OTTAWA

RÉADAPTATION CARDIAQUE : ACTIVITÉ PHYSIQUE

Guide à l'intention des patients
et des familles



Table des matières

PROGRAMME D'EXERCICES DE PRÉVENTION ET DE RÉADAPTATION DE L'INSTITUT DE CARDIOLOGIE	1
PLANIFICATION DE VOTRE PROGRAMME D'EXERCICES	2
Étape 1 : Les bienfaits de l'exercice physique	2
Étape 2 : Obstacles à l'exercice physique	4
Étape 3 : Vos habitudes d'exercice	5
Étape 4 : Où, quand, comment.....	6
Étape 5 : Programme d'exercices personnalisé	9
Possibilités d'exercices dans la communauté	10
ÉQUIPEMENT D'EXERCICE	11
Chaussures d'exercice	11
Comment acheter de l'équipement d'exercice pour la maison	12
ÉCHAUFFEMENT ET RÉCUPÉRATION	14
Échauffement	14
Exercice d'aérobie.....	14
Récupération	14
FAIRE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE	15
Comment savoir si vous vous entraînez trop fort.....	17
EXERCICES, MALADIES ET BLESSURES	19
CONSEILS POUR DEMEURER ACTIF	21
Conseils pour garder une vie active malgré les changements de routine.....	22
FACTEURS SAISONNIERS	23
ÉTIREMENTS : LA VÉRITÉ	27
DÉVELOPPER UN CORPS PLUS FORT ET PLUS MINCE	29
Connaître le principe F.I.T.T. pour l'entraînement musculaire.....	34
SE MOTIVER ET LE RESTER	31
ANNEXES	34
Séances d'exercice de prévention et de réadaptation.....	34
Règlements de la piste de l'ICUO.....	35
Registre d'activité physique hebdomadaire	37

© Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa 2012

Le présent guide à l'intention des patients et des familles ainsi que son contenu appartient à l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa (ICUO). Il est interdit de modifier, copier, reproduire ou publier l'un ou l'autre des éléments du guide sans obtenir au préalable l'autorisation explicite de l'ICUO. Ce guide contient uniquement des renseignements généraux et ne vise en aucun cas à fournir des conseils précis de nature médicale ou professionnelle. Les auteurs n'assument aucune responsabilité à l'égard de quelconques pertes ou préjudices liés aux renseignements contenus dans ce guide.

Le logo et la spirale de l'Institut de cardiologie sont des marques de commerce de l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa. Toutes les autres marques de commerce et tous les documents protégés par un droit d'auteur appartiennent à leurs propriétaires respectifs.

Pour savoir comment personnaliser ce guide afin de répondre aux besoins spécifiques de votre établissement, communiquez avec le Service des communications au 613 798-5555, poste 19058, ou à communications@ottawaheart.ca.

Programme d'exercices de prévention et de réadaptation de l'Institut de cardiologie

Félicitations pour vos premiers pas dans le monde des adeptes de l'exercice physique. Les renseignements qui suivent vous seront utiles pour établir votre programme d'exercices régulier.

L'important est de commencer dès aujourd'hui. Vous devriez vous organiser pour faire de l'exercice régulièrement dans votre communauté en même temps que vous suivez le programme d'exercices à l'Institut de cardiologie. Ainsi, à la fin de votre programme de réadaptation, l'exercice fera déjà partie de votre routine. Ce guide et votre physiothérapeute vous aideront à trouver et à organiser un programme d'exercices qui vous convient.

Si vous participez au programme d'exercices en milieu hospitalier, la plupart des renseignements qui se trouvent dans ce guide vous seront expliqués lors de brèves présentations à la fin de chaque séance. Veuillez apporter ce guide à la maison. Vous n'avez pas besoin de le rapporter à chaque séance; c'est une ressource que vous pouvez consulter à la maison, un rappel de ce que vous avez appris à vos séances d'exercice.



**Il n'est jamais trop tard pour se mettre en forme.
L'exercice favorise la longévité et la vitalité.**

Que vous participiez au programme en milieu hospitalier ou au programme abrégé, votre « prescription d'exercices » et la progression attendue vous seront communiquées par un physiothérapeute*. Les physiothérapeutes sont des diplômés d'un programme universitaire reconnu en physiothérapie, agréés par l'Ordre des physiothérapeutes de l'Ontario pour pratiquer la physiothérapie en Ontario.

*Le mot « physiothérapeute » et les mots connexes sont des marques officielles utilisés avec la permission des physiothérapeutes agréés.

Planification de votre programme d'exercices

Étape 1 : Les bienfaits de l'exercice physique

A : Le fait d'analyser vos motivations à faire de l'exercice constitue un aspect important en ce qui a trait à l'élaboration de votre programme et à vos chances de vous y conformer.

Parmi les bienfaits que l'exercice peut procurer, indiquez lesquels sont importants à vos yeux. Assurez-vous de répondre selon vos motivations réelles et non d'après ce que vous avez entendu. Une profonde motivation est indispensable pour effectuer des changements durables.

En devenant plus actif physiquement, vous croyez pouvoir :

	Oui	Un peu	Non
Améliorer votre état de santé?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Améliorer votre condition physique?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Améliorer votre confiance en vous?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Faire des rencontres?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Perdre du poids/retrouver la forme?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Augmenter votre force musculaire?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Être plus détendu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Être moins déprimé?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Être de meilleure humeur?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Améliorer votre rendement au travail?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Améliorer votre mobilité?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Augmenter votre densité osseuse?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Améliorer votre souplesse, votre agilité et votre coordination?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Autres :

B : Énumérez 3 raisons pour lesquelles l'exercice est important pour vous.

1.

2.

3.

Plus vous êtes actif, plus vous en ressentirez les bienfaits, et plus les bienfaits se font sentir, plus vous aurez envie de rester actif pour la vie. Continuez à dresser la liste des bienfaits tout au long de votre participation au programme.

C : Énumérez les bienfaits liés à l'exercice.

- ---
- ---
- ---
- ---
- ---
- ---
- ---
- ---

Étape 2 : Obstacles à l'exercice physique

A : Parmi les facteurs suivants, indiquez ceux qui peuvent être un problème ou un obstacle à la pratique d'une activité physique. Donnez des réponses honnêtes.

	Oui	Un peu	Non
Gêne par rapport à votre silhouette	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Faible intérêt pour l'activité physique et les exercices	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mauvaises connaissances des exercices	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Autodiscipline insuffisante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Manque de temps	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Absence de partenaire d'exercice	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Absence de plaisir à pratiquer une activité physique ou à faire des exercices	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Découragement progressif	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Peur de se fatiguer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Absence de vêtements appropriés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Absence d'équipement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Météo défavorable	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Peur de se blesser	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
État de santé médiocre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gêne par rapport à vos aptitudes en matière d'exercice	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Autres :

B : Inscrivez les obstacles identifiés ci-dessus qui pourraient vous empêcher de faire de l'exercice régulièrement.

Pensez à des moyens de surmonter chacun d'eux.

Exemples	
Obstacles	Moyens de les surmonter
Je suis trop fatigué pour faire de l'exercice.	→ Y aller doucement pour commencer.
Je n'ai pas le temps.	→ Aller marcher durant la pause-repas.
Obstacles individuels	
Obstacles à l'exercice	Moyens de les surmonter
	→
	→
	→
	→
	→

Étape 3 : Vos habitudes d'exercice

A : Évaluez votre activité physique au cours du dernier mois (à quelle fréquence, à quelle intensité et pendant combien de temps vous vous êtes entraîné).

Combien de fois par semaine? _____

Combien de temps dure chaque séance? _____

À quelle intensité? _____

B : Combien de temps, à quelle fréquence et à quelle intensité devez-vous vous entraîner?

Combien de temps : Essayez de vous entraîner sans interruption en incluant les périodes d'échauffement et de récupération. À long terme, votre objectif est de faire de l'exercice pendant 30 à 60 minutes.

Des séances d'exercice ininterrompues entraînent des bienfaits optimaux; toutefois, vous pouvez opter pour plusieurs séances d'environ 10 minutes au cours de votre journée.

À quelle fréquence : On recommande de faire de l'exercice presque chaque jour de la semaine.

À quelle intensité : Il est préférable de s'entraîner à une intensité modérée. Vous devriez être capable de tenir une conversation pendant que vous faites de l'exercice.

Visez de 200 à 400 minutes d'exercices d'aérobic par semaine.

Étape 4 : Où, quand, comment

A. Quel type d'exercices vous convient le mieux?

Des séances régulières d'entraînement doivent comprendre des exercices d'aérobic.

Les exercices d'aérobic :

- Font travailler les grands muscles;
- Font augmenter votre fréquence cardiaque sur une période continue;
- Brûlent des calories, un élément capital pour une perte de poids durable;
- Incluent la marche rapide, la course à pied, la natation, le cyclisme, le patinage, le ski de fond, l'utilisation du tapis roulant ou d'une bicyclette stationnaire, la danse et l'aérobic.

La marche peut être un exercice d'aérobic parfait.

- Elle peut se pratiquer presque n'importe où.
- Elle ne requiert qu'une paire de chaussures confortables.
- Elle ne nécessite aucune compétence particulière.
- Le risque de blessure est très faible.
- Faire 10 000 pas par jour constitue un excellent moyen d'atteindre vos objectifs en matière d'exercice.

B. Où et comment

À l'intérieur

Maison

- Pratique, l'entraînement à domicile peut être effectué en faisant autre chose, comme regarder la télévision, lire ou surveiller les enfants.
- Si vous préférez l'entraînement individuel, c'est un excellent choix.
- Avez-vous besoin d'acheter des appareils? Consultez nos suggestions d'équipement à la page 12.

Centre commercial

- Pour marcher gratuitement dans un environnement sécuritaire où la température est contrôlée.
- Se pratique de façon autonome ou en groupe.
- Vous devrez probablement utiliser votre automobile pour vous y rendre – est-ce toujours possible?

Centre de conditionnement physique

- En groupe (cours) ou de façon autonome, ou les deux.
- Diverses séances offrant une grande variété d'exercices.
- Si nécessaire, un moniteur ou un entraîneur personnel vous aidera à créer votre programme d'exercices en tenant compte des directives que le personnel de l'Institut de cardiologie vous a données.
- Des frais d'abonnement peuvent s'appliquer.
- Le centre est-il proche de votre domicile? L'horaire des séances vous convient-il?

À l'extérieur

Dans votre quartier

- Dans les rues, pistes ou sentiers de votre quartier.
- Grand choix de sports différents (patinage, ski, marche, etc.).
- En groupe (club ou groupe d'amis) ou de façon autonome.
- Assurez-vous que l'environnement et l'horaire de votre séance offrent toute la sécurité nécessaire.
- L'endroit convient-il toute l'année?
- La qualité de l'air doit être prise en compte.

Pistes d'entraînement des écoles

- Constituent un milieu extérieur bien adapté pour la marche.
- Généralement accessible en dehors des heures d'ouverture.

Groupes de marche à l'extérieur

- Si vous préférez les activités de groupe, ce choix peut être agréable et stimulant.

Dans nos régions, il est important de prévoir PLUS d'un endroit pour s'entraîner en raison du climat (chaleur en été, conditions variables en hiver).

Facteurs à considérer dans le choix de votre activité

- Il faut que ce soit **pratique** pour vous. Pour réussir, la clé sera de choisir un endroit facile d'accès et qui convient à votre horaire habituel.
- Rendez ces moments les plus agréables possible. Faites-vous accompagner d'un ami, d'un collègue ou de votre conjoint. Découvrez un nouveau sport ou une nouvelle activité.
- Pensez à la sécurité. Commencez tout nouveau programme d'exercices en augmentant graduellement la fréquence, la durée et l'intensité de vos séances.

L'Institut de cardiologie vous donnera des consignes sur les exercices pour vous guider dans le choix des lieux et des moments propices à l'activité physique, ainsi que sur la durée, la fréquence et l'intensité des exercices.

Étape 5 : Programme d'exercices personnalisé

L'idéal est d'intégrer vos séances d'exercice à votre routine quotidienne. Considérez cette séance comme un rendez-vous important que vous ne pouvez rater à aucun prix. Établissez votre objectif pour la première semaine. Par exemple, faire 4 séances d'exercice.

Mon objectif cette semaine : _____

Utilisez la grille ci-dessous pour organiser votre horaire pour la prochaine semaine de façon à atteindre cet objectif.

Jour	Heure	Type d'exercices	Endroit
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

Une fois cet objectif atteint, utilisez la grille pour la semaine 2. Avec le temps, vous augmenterez votre capacité à faire de l'exercice. Fixez les objectifs que vous désirez atteindre d'ici 3 mois en matière d'activité physique.

Mes objectifs d'ici 3 mois sont les suivants :

Votre programme d'exercices doit s'étendre sur toute l'année. Ainsi, votre plan peut varier en fonction des saisons. Dans notre région, en raison du climat (chaleur en été, conditions variables en hiver), il est important d'avoir un plan pour faire de l'exercice à l'intérieur.

Réfléchissez à votre plan d'exercice saisonnier et trouvez des endroits pour vous entraîner toute l'année. Mon plan d'exercice saisonnier est :

Été	Hiver

Voir la page 23 pour les facteurs saisonniers.

Possibilités d'exercices dans la communauté

L'idéal est de pouvoir faire de l'exercice dans votre communauté en plus d'assister à vos séances d'exercice de l'Institut de cardiologie et d'avoir un plan d'exercice avant de terminer notre programme.

Programme d'exercices « Corps à cœur »

Site Web : www.heartwiseexercise.ca
Téléphone : 613 798-5555, poste 18691
Courriel : heartwise@ottawaheart.ca



Le programme d'exercices « Corps à cœur » a été conçu pour proposer des activités sûres qui conviennent aux personnes qui ont des problèmes cardiaques. L'objectif principal de « Corps à cœur » est de vous offrir des possibilités d'exercices dans un environnement sécuritaire avec du personnel qui se sent à l'aise de travailler avec des patients cardiaques.

Chaque centre partenaire « Corps à cœur » doit suivre une formation spécialisée à l'Institut de cardiologie et répondre à des critères précis avant d'être désigné partenaire du programme d'exercices « Corps à cœur ». Idéalement, ce programme devrait aller de pair avec votre programme officiel de réadaptation cardiaque.

Le programme d'exercices « Corps à cœur » est offert à Ottawa et dans l'Est ontarien, dans une variété d'établissements dont des centres de conditionnement physique, des écoles secondaires et des centres commerciaux. Le coût de l'inscription varie, mais plusieurs activités sont gratuites, comme les programmes de marche dans des centres commerciaux ou des écoles secondaires.

Pour obtenir plus de renseignements ou pour trouver un programme, communiquez avec nous au numéro ou à l'adresse électronique apparaissant ci-dessus.

Vous pouvez aussi consulter la liste des programmes communautaires et régionaux pour voir quelles sont les activités offertes dans votre région. Cette liste est disponible en format papier à la piste du Centre de prévention et de réadaptation Minto ainsi que sur le site Web de l'Institut de cardiologie :

www.ottawaheart.ca/french/patients_familles/programmes-communautaires-et-regionaux.htm

Équipement d'exercice

Chaussures d'exercice

Les chaussures sont l'élément le plus important de votre équipement pour entreprendre un programme d'exercices. Les chaussures procurent le soutien et l'amortissement nécessaires pour profiter au mieux de votre entraînement. Il existe de nombreux types de chaussures, dont certaines sont spécifiquement conçues pour un sport ou une activité.

Conseils pour l'achat de chaussures de sport

- Achetez vos chaussures à la fin de la journée alors que vos pieds sont enflés.
- Apportez le type de bas que vous prévoyez porter avec vos nouvelles chaussures. Apportez également vos orthèses ou vos semelles orthopédiques, le cas échéant.
- Apportez votre ancienne paire de chaussures; un vendeur expérimenté pourra évaluer leur schéma d'usure en les examinant. Les renseignements recueillis orienteront le choix de chaussures adaptées à vos besoins.
- En position debout, écartez et bougez les orteils pour vous assurer qu'il y a suffisamment d'espace.
- Lacez les chaussures et vérifiez l'espace entre les œillets d'un côté et de l'autre. Une chaussure bien ajustée aura un espace de 2,5 cm (1 po).
- Assurez-vous que l'arche de la chaussure supporte bien la cambrure de votre pied.
- Marchez ou courez dans le magasin pour vous assurer que la chaussure est confortable et bien coussinée.

Renseignements importants pour les diabétiques

Les personnes diabétiques sont plus sujettes aux problèmes de pieds que la moyenne des gens. Il est important de porter un soin particulier à l'hygiène quotidienne de vos pieds. N'oubliez pas ce qui suit :

- Coupez les ongles de vos orteils avec précaution;
- Portez toujours des chaussures et des bas;
- Lavez-vous et essuyez-vous les pieds chaque jour;
- Examinez vos pieds chaque jour à la recherche d'ampoules, de coupures ou d'irritations;
- Utilisez des chaussures ou des sandales de bain aux abords de la piscine et sur la plage.

Comment acheter de l'équipement d'exercice pour la maison

Facteurs à considérer

- Votre budget – combien d'argent pouvez-vous dépenser?
- Quel type d'équipement aimeriez-vous utiliser?
- De combien d'espace disposez-vous pour le nouvel appareil?
- L'appareil est-il sous garantie et l'achetez-vous à un centre qui pourrait vous offrir un contrat de service visant les réparations et les pièces de rechange?
- Pouvez-vous mettre à l'essai l'appareil et le rapporter si vous n'êtes pas entièrement satisfait?

Type d'appareil	Avantages	Désavantages	Caractéristiques à considérer
Tapis roulant	<ul style="list-style-type: none"> • Facile à utiliser • Les tapis roulants motorisés absorbent environ 40 % de l'impact par rapport à la chaussée. (Ce pourcentage peut varier grandement d'un tapis roulant à un autre selon la suspension. Demandez au vendeur de vous fournir des détails.) 	<ul style="list-style-type: none"> • Coûteux • Peut être bruyant • Prend beaucoup d'espace 	<ul style="list-style-type: none"> • Motorisé ou manuel (non recommandé) • Puissance du moteur • Vitesse variable • Inclinaison variable • Dispositifs de sécurité • Taille du tapis • Amortissement sur la partie supérieure. Si vous prévoyez faire de la course, il vous faut un tapis solide.
Bicyclette stationnaire	<ul style="list-style-type: none"> • Bon choix pour les personnes ayant des problèmes de genou ou de dos ou pour celles qui ont de l'embonpoint • Coûte moins cher • Prend moins d'espace • Certaines bicyclettes ont des dispositifs qui vous permettent d'utiliser les bras et les jambes en même temps. 	<ul style="list-style-type: none"> • La selle peut être inconfortable ou il faut parfois du temps à s'y habituer, bien qu'on vende des selles de bicyclette avec gel. • Les bicyclettes à action double peuvent être bruyantes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Intensité ou résistance réglables • Selle et guidon faciles à régler • Selle confortable • Double action (mouvements des bras et des jambes)

Type d'appareil	Avantages	Désavantages	Caractéristiques à considérer
Bicyclette à position allongée	<ul style="list-style-type: none"> • Bon choix pour les personnes ayant des problèmes de genou ou de dos ou pour celles qui ont de l'embonpoint 	<ul style="list-style-type: none"> • Pourrait coûter plus cher qu'une bicyclette ordinaire • Prend plus d'espace 	<ul style="list-style-type: none"> • Selle qui se règle facilement • Double action (mouvements des bras et des jambes)
Machine à ramer	<ul style="list-style-type: none"> • Excellent conditionnement physique général • Double action (mouvements des bras et des jambes) 	<ul style="list-style-type: none"> • Prend beaucoup d'espace • Si l'on n'utilise pas la bonne technique, on risque de forcer le bas du dos. • Les appareils à moteur à piston ne durent pas et produisent un mouvement maladroit. • Nécessite assez de souplesse 	<ul style="list-style-type: none"> • Résistance et intensité variables • Siège à glissement roulement en douceur (comme le modèle Concept II)
Appareil d'entraînement elliptique	<ul style="list-style-type: none"> • On peut pédaler par en avant et par en arrière; on fait donc travailler les gros muscles des jambes. • Plus confortable que les simulateurs d'escalier • Brûle plus de calories que la marche sur une surface plane à la même vitesse 	<ul style="list-style-type: none"> • Nécessite plus d'espace vertical (hauteur sous plafond), surtout pour les grandes personnes 	<ul style="list-style-type: none"> • Pédales antidérapantes • Vitesse et résistance variables • Guidon permettant une double action (mouvements des bras et des jambes)
Simulateur d'escalier	<ul style="list-style-type: none"> • Brûle plus de calories que la marche sur une surface plane à la même vitesse 	<ul style="list-style-type: none"> • Évitez les amortisseurs pneumatiques étant donné qu'ils se réchauffent rapidement, ce qui pourrait endommager le cylindre. • Mauvais choix pour les personnes qui ont des problèmes de genou 	<ul style="list-style-type: none"> • Hauteur de marche et résistance réglables • Fonctionnement lisse et non bruyant • Pédales indépendantes ou pédales liées

Échauffement et récupération

Votre séance d'exercice devrait comprendre un exercice d'échauffement, un exercice d'aérobie et un exercice de récupération.

Échauffement

Une période d'échauffement comprend tout exercice léger – idéalement, une version allégée de l'exercice prévu. Si vous allez faire de la marche, commencez par marcher lentement; si vous allez nager, nagez à un rythme lent. Vous devez vous échauffer sur une période d'environ 10 minutes pour arriver à l'intensité voulue. Si vous êtes prédisposé à l'angine quand vous faites de l'exercice, vous auriez peut-être intérêt à vous échauffer plus longtemps.

Pourquoi une période d'échauffement

- Pour accélérer votre rythme cardiaque graduellement jusqu'à ce qu'il atteigne un niveau d'aérobie.
- Pour préparer votre cœur et vos muscles à faire de l'exercice.
- Pour réduire les symptômes quand vous faites de l'exercice.
- Pour réduire le risque d'irrégularités du rythme cardiaque.
- Pour contribuer à prévenir les blessures.

Exercice d'aérobie

Les activités de type aérobie forcent le cœur, les poumons et les muscles à améliorer leur fonction. Marcher, pédaler et nager ne sont que quelques exemples d'exercices d'aérobie que vous pouvez faire. Pendant cette séance d'exercice, votre rythme cardiaque devrait être élevé ou vous devriez avoir l'impression que vous faites de l'exercice à une intensité moyenne ou plus pendant une période prolongée. Idéalement, votre séance devrait durer au moins 30 minutes.

Récupération

L'exercice de récupération doit être semblable à l'exercice d'échauffement et durer de 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que vous ayez retrouvé une respiration normale. C'est aussi le moment idéal pour faire des étirements légers.

Pourquoi faire un exercice de récupération

- Pour ralentir graduellement les systèmes de l'organisme, surtout le rythme cardiaque et la tension artérielle.
- Pour contribuer à réduire la possibilité de symptômes et d'irrégularités du rythme cardiaque.
- Pour contribuer à prévenir les blessures.

Visez 10 minutes d'échauffement, de 30 à 60 minutes d'activité d'aérobie et de 5 à 10 minutes de récupération presque chaque jour de la semaine.

Faire de l'activité physique

S'entraîner à la bonne intensité signifie s'entraîner à une intensité modérée. Un effort modéré permet d'améliorer votre force et favorise une bonne circulation sanguine cardiaque. Il existe divers moyens pour déterminer l'intensité de votre effort, dont la prise du pouls, l'échelle de perception de l'effort (ÉPE) et le test de conversation, lesquels sont décrits ci-après.

Comment prendre votre pouls

1. Placez l'index et le majeur à l'intérieur de votre poignet juste sous les plis, côté pouce. Appuyez légèrement pour percevoir le battement provenant de l'artère qui longe votre poignet de ce côté.
2. Surveillez les secondes à l'aide de la trotteuse ou du chronomètre de votre montre ou d'un réveil. En commençant à 0, comptez le nombre de battements que vous percevez en 10 secondes.

Multipliez ce chiffre par 6 et vous aurez le résultat de votre pouls au repos.

Répétez la mesure après la séance d'exercice. Votre pouls devrait avoir augmenté d'environ 20 à 30 battements par minute (bpm) au cours de la séance d'exercice.

Nombre de battements	
En 10 secondes	Équivalent en 1 minute
10 battements	60 battements par minute
11 battements	66 battements par minute
12 battements	72 battements par minute
13 battements	78 battements par minute
14 battements	84 battements par minute
15 battements	90 battements par minute
16 battements	96 battements par minute
17 battements	102 battements par minute
18 battements	108 battements par minute
19 battements	114 battements par minute
20 battements	120 battements par minute

Si vous participez à un programme de réadaptation cardiaque, on vous indiquera votre fréquence cardiaque cible pour un entraînement d'intensité optimale.

De nombreux patients cardiaques prennent un médicament qui vise à ralentir la fréquence cardiaque (p. ex., le métoprolol, l'aténolol ou le sotalol). Ce type de médicaments est appelé « bêtabloquant ».

Les tableaux génériques des fréquences cardiaques disponibles dans la plupart des centres de conditionnement utilisent une formule basée sur l'âge. Ces tableaux NE doivent PAS être utilisés pour des patients cardiaques, notamment ceux qui prennent des bêtabloquants.

Moniteurs de fréquence cardiaque

Votre fréquence cardiaque est l'un des indicateurs les plus fiables de la condition physique. Toutefois, de nombreuses personnes ont de la difficulté à percevoir leur pouls. Dans un tel cas, il est possible de se procurer un moniteur de fréquence cardiaque. Ce dispositif, qui se fixe autour de la poitrine à l'aide d'une sangle flexible, comprend un capteur que l'on place au niveau du cœur et un bracelet-montre qui indique continuellement votre fréquence cardiaque pendant votre séance d'exercice.

Le moniteur de fréquence cardiaque vous permettra de savoir à quel moment vos efforts sont trop ou pas assez soutenus. De nombreux sites Web sont consacrés aux moniteurs de fréquence cardiaque. Vous pouvez également visiter les magasins d'équipements de sport de votre région pour en savoir plus sur ces dispositifs.

Échelle de perception de l'effort (ÉPE)

Choisissez un chiffre qui représente le niveau d'effort ressenti pendant votre séance d'exercice. Vous devez être entre les niveaux 3 et 5 (exercice modéré à difficile).

Échelle de perception de l'effort (ÉPE)	
0	Aucun effort
1	Très facile
2	Facile
3	Modéré
4	Un peu difficile
5	Difficile
6	Plus difficile
7	Très difficile
8	
9	Extrêmement difficile
10	Effort maximal

Comment savoir si vous vous entraînez trop fort

Test de conversation

Si vous êtes incapable de tenir une conversation, l'effort fourni est probablement trop intense. Si vous arrivez à chanter, il n'est probablement pas assez intense.

SIGNES D'EFFORT EXCESSIF

Chacun des signes suivants indique que vous fournissez peut-être un effort excessif. Ralentissez pour permettre à votre organisme de prendre le temps de s'adapter.

- Incapacité de parler pendant que vous faites de l'exercice.
- Fatigue prolongée de 30 à 60 minutes après la séance d'exercice.
- Muscles et articulations qui demeurent endoloris.
- Étourdissements.
- Nausées.
- Martèlement dans la tête.
- Après la période de récupération, fréquence cardiaque supérieure de 20 battements par minute par rapport à votre fréquence au repos.



Signes anormaux en réponse à l'effort

Les signes suivants exigent une attention médicale. Cessez immédiatement votre activité en cas de :

- Sensation de douleur ou d'oppression au niveau de la poitrine, du ou des bras, des dents, de la mâchoire ou du cou;
- Étourdissements ou évanouissement.

Anomalie de l'activité cardiaque, comme des palpitations ou de l'arythmie

L'angine correspond à une sensation douloureuse au niveau de la poitrine, du cou, de la mâchoire, du dos, de l'épaule ou du bras (ou des deux bras). L'angine est le résultat d'un apport insuffisant d'oxygène au cœur. Elle est généralement causée par l'effort et se résorbe avec le repos. Chez certaines personnes, l'angine survient au cours de l'entraînement.

En cas d'angine, cessez de vous entraîner!

En cas d'angine durant votre entraînement :

- Cessez l'exercice et reposez-vous pendant 5 minutes;
- Si l'angine dure plus de 5 minutes, prenez de la nitroglycérine en comprimé ou en vaporisateur. Puis, attendez 5 minutes supplémentaires;
- Si la douleur persiste, reprenez une dose de nitroglycérine et attendez de nouveau 5 minutes. Si la douleur persiste, composez le 9-1-1, puis prenez une 3^e dose de nitroglycérine en comprimé ou en vaporisateur.

Exercices, maladies et blessures

Si vous êtes malade

Si vous avez de la fièvre, il est recommandé de ne pas faire d'exercice. Donnez à votre corps le temps de se reposer et de se rétablir. Une fois que vous n'êtes plus malade, vous pouvez reprendre votre programme d'exercices. Attendez au moins 48 heures après que la fièvre a disparu avant de recommencer.



N'essayez jamais de vous défaire de la fièvre en transpirant. La fièvre et l'exercice ne vont pas de pair. En effet, cette combinaison risque d'aggraver l'infection, voire de causer un problème potentiellement mortel du muscle cardiaque appelé « myocardite ».

Si vous faites de l'exercice tout en étant malade, votre corps devra travailler plus fort que lorsque vous êtes en santé.

Si vous présentez des symptômes inhabituels

Il est important de savoir quelles sont les sensations qu'il est normal ou non d'éprouver pendant l'exercice. Il n'est pas normal de ressentir de la douleur. Quand vous ne vous sentez pas comme d'habitude, **arrêtez**. Si vous croyez avoir un problème, demandez de l'aide.

Vous devrez réduire la durée et l'intensité de l'activité quand vous recommencerez à faire de l'exercice après une maladie.

Ce qui est normal	Ce qui est préoccupant
Accélération du rythme cardiaque	<ul style="list-style-type: none">• Douleur thoracique ou sensation d'inconfort irradiant le long du bras• Lourdeur dans la poitrine• Nouvel épisode d'arythmie
Respiration profonde	<ul style="list-style-type: none">• Essoufflement extrême quand on fait une activité légère ou modérée
Accélération de la respiration	<ul style="list-style-type: none">• Respiration sifflante• Incapacité à reprendre son souffle
Transpiration	<ul style="list-style-type: none">• Étourdissements• Nausées• Fatigue extrême• Engourdissement• Toute douleur

Apprendre à traiter les blessures mineures rapidement

Méthode « repos, glace, pression et élévation »

Gardez la région blessée au repos. La quantité de repos dépend de la gravité de la blessure. Pour la plupart des blessures mineures, il est sûr et, en fait, bénéfique de continuer à faire de légères activités.

Appliquez de la glace sur la blessure. Le froid contribue à réduire l'enflure, les saignements et la douleur. N'appliquez pas la glace directement sur la peau. Enveloppez-la dans une serviette mouillée ou utilisez un sac de glace. Règle générale, il faut appliquer la glace pendant 15 minutes, puis attendre 45 minutes. Répétez ce processus les 3 premières heures après avoir subi la blessure, après quoi 2 traitements de glace de 15 minutes par jour suffiront. N'appliquez pas de chaleur dans les 24 à 36 premières heures puisque celle-ci a tendance à faire augmenter l'enflure.



Une compression ou une légère pression à l'aide du sac de glace permet de limiter l'enflure. Appliquez la pression également en enveloppant la région blessée dans un bandage élastique. Ne serrez pas le bandage trop fort afin d'éviter de couper la circulation sanguine. Si le bandage est trop serré, si vous ressentez un engourdissement, des crampes ou de la douleur, ou si l'enflure s'aggrave, refaites le bandage.

Soulevez la région blessée au-dessus du niveau du cœur, même pendant que vous dormez. La gravité empêche l'accumulation de sang et d'autres liquides, stimule la circulation sanguine et réduit l'enflure.

Consultez un médecin immédiatement dans les cas suivants :

- La douleur est intense ou l'enflure est importante;
- Vous ne pouvez pas bouger la région blessée;
- La blessure ne semble pas s'améliorer;
- Le traitement maison n'a donné aucun résultat après un certain temps.

**En cas de doute, ne prenez pas de risque
et consultez un médecin.**

Conseils pour demeurer actif

Si les exercices d'aérobie sont un élément essentiel d'un mode de vie sain, le fait d'intégrer quotidiennement l'activité physique dans votre vie est tout aussi important. Voici deux façons d'y arriver.

1. Cherchez des façons de brûler des calories additionnelles par le biais d'activités intégrées au mode de vie. C'est facile. Les occasions abondent :
 - Empruntez les escaliers au lieu de l'ascenseur tant que cela ne provoque pas d'angine;
 - Stationnez-vous plus loin lorsque vous allez magasiner et parcourez le reste du trajet à pied;
 - Tondez le gazon;
 - Jardinez;
 - Faites une promenade avec le chien au lieu de regarder la télévision;
 - Jouez à la balle avec vos enfants ou vos petits-enfants;
 - À l'heure du dîner, marchez au lieu de prendre la voiture;
 - Au lieu d'utiliser une voiturette, marchez sur votre parcours de golf;
 - Optez pour un nouveau passe-temps actif, comme la danse ou le boulingrin (jeu de boules sur pelouse).
2. Intégrez vos séances d'exercice dans votre routine quotidienne. Voici quelques conseils pour y parvenir :

- Entraînez-vous avec un ami, un collègue, un voisin, votre conjoint ou vos enfants – bref, avec quiconque vous encourage à persévérer;
- Gardez votre sac d'entraînement, notamment vos chaussures de sport, en tout temps dans la voiture;
- Enfilez vos vêtements d'exercice et ne vous changez pas tant que vous n'avez pas fait votre séance d'exercice;
- Installez vos appareils d'exercice dans un endroit agréable de votre maison;
- Sortez vos vêtements d'exercice la veille pour une séance matinale;
- Demandez à quelqu'un de vous rappeler de faire de l'exercice.



Le fait d'adopter un mode de vie actif repose en partie sur notre capacité à nous adapter à une nouvelle routine et à surmonter les difficultés qui mettent en péril la régularité de nos séances d'exercice. L'établissement d'un plan d'exercice vous aidera à persévérer.

N'oubliez pas qu'un peu d'exercice vaut mieux que pas d'exercice du tout!

Conseils pour garder une vie active malgré les changements de routine

Voyages d'affaires et vacances

- Marchez plutôt que de prendre un taxi.
- Faites une marche rapide avant le déjeuner ou en fin de journée.
- Découvrez les beautés d'une nouvelle ville à pied, à bicyclette ou en joggant.
- Choisissez des activités récréatives actives – randonnée pédestre, pêche, observation d'oiseaux, équitation ou canotage.

Responsabilités professionnelles

- Faites plusieurs petites marches rapides tout au long de la journée.
- Discutez de vos dossiers de travail avec vos collègues en marchant.
- Étirez-vous pendant les pauses pour améliorer votre productivité et votre niveau de concentration.

Occasions spéciales

- Informez les autres que l'exercice est une priorité pour vous et demandez-leur de vous soutenir dans vos efforts.
- Combinez des activités sociales à l'exercice, comme la danse, le patinage, la randonnée pédestre et la bicyclette.

Blessures et maladie

- Trouvez une activité de remplacement – aérobic aquatique, bicyclette stationnaire, aérobic sur chaise.
- Ne changez pas votre routine. Continuez à réserver du temps pour faire de l'exercice.
- Ne faites pas d'exercice si vous avez de la fièvre.
- Reprenez graduellement votre niveau d'activité physique quand vous vous sentez mieux.

Responsabilités familiales

- Trouvez des occasions pour faire de l'exercice en famille.
- Faites une promenade ensemble et profitez-en pour jaser.
- Soyez un modèle actif pour les autres membres de la famille.

Facteurs saisonniers

Hiver – Pelletage de la neige

L'un des plaisirs que procure le climat dans lequel nous vivons, c'est le changement des saisons. Toutefois, nous n'apprécions pas toujours Dame Nature, surtout quand nous nous retrouvons avec une entrée de cour remplie de neige. Pelleter de la neige est difficile et peut être néfaste pour le cœur pour toutes sortes de raisons.

Charge de travail

Plusieurs facteurs sont à considérer quand on évalue la charge d'une pelletée de neige, comme :

- Le type de neige (folle et légère ou mouillée et lourde);
- La taille de la pelle;
- Le poids de la neige;
- Le rythme auquel vous travaillez – cette activité requiert des niveaux d'énergie moyens à élevés;
- Pelleter de la neige peut aussi exiger plus d'efforts de votre cœur étant donné que la tension artérielle peut grimper à un niveau dangereux afin de maintenir la circulation sanguine dans le muscle cardiaque.

L'équivalent métabolique d'une tâche (MET) est une mesure de l'effort physique. Au repos, vous exercez un (1) MET. Les efforts requis pour différents niveaux de pelletage se présentent comme suit :

Charges de travail comparables		
Pelletage de neige nécessitant un effort moyen (5 à 7 MET)	Pelletage de neige nécessitant un grand effort (7 à 9 MET)	Pelletage de neige nécessitant un immense effort (10 MET)
Comparable à monter un escalier à un rythme assez rapide de 7 à 8 km/h	Courir à 8 km/h	Courir à plus de 9 km/h
Comparable à creuser dans le jardin	Scier du bois	Transporter des objets en montant un escalier

Exposition au froid

L'air froid suscite le rétrécissement des vaisseaux sanguins de la peau, lequel vise à prévenir la perte de chaleur, ce qui fait augmenter la tension artérielle et, par conséquent, l'effort que doit faire le cœur.

Quand on fait de l'exercice par temps froid, on respire normalement par la bouche. Les nerfs des voies respiratoires pourraient se resserrer et causer un spasme réflexe ou le rétrécissement des vaisseaux coronaires.

Circonstances

Pour la plupart des patients cardiaques, le pelletage de la neige n'est pas conseillé. Si vous décidez de pelleter de la neige, tenez compte des conseils suivants pour rendre l'activité plus sûre :

- Échauffez-vous avant de commencer;
- Prévoyez suffisamment de temps pour éviter de vous presser et de vous stresser;
- Attendez au moins 1 heure après un repas avant de pelleter;
- Utilisez une petite pelle;
- Ne levez pas trop la pelle;
- Utilisez les muscles des membres inférieurs pour vous aider;
- Demandez à quelqu'un de pelleter la neige pour vous.



Chaleur de l'été

Quand on fait de l'exercice par temps chaud, le système cardiovasculaire doit travailler très fort pour réguler la température du corps et maintenir l'équilibre des liquides. Plus on fait de l'exercice, plus on dégage de la chaleur et plus la température du corps augmente. Pour compenser, le cœur envoie du sang à la peau et la sueur sur la peau s'évapore et refroidit le corps.

Cependant, les facteurs environnementaux, comme la lumière éclatante du soleil, un taux élevé d'humidité et l'absence de vent, réduisent la capacité du corps de dissiper la chaleur et de maintenir une température corporelle normale.

Malaises causés par la chaleur

Éruption miliaire

L'éruption miliaire se manifeste sous forme de petits boutons ou de petites cloques (ampoules) rouges. Cette affection ne cause généralement pas de malaise, mais est assez grave pour entraîner des démangeaisons ou une sensation de brûlure.

Épuisement par la chaleur

L'épuisement par la chaleur est causé par un effort excessif fait par de grandes chaleurs qui entraîne un surmenage du mécanisme de refroidissement. Figurent parmi les symptômes des frissons, des nausées, des étourdissements, des faiblesses, une perte de coordination et une transpiration abondante. La peau peut aussi pâlir et devenir moite ou froide au toucher.

Coup de chaleur

Le coup de chaleur est un malaise plus grave qui nécessite des soins médicaux immédiats. Bon nombre des symptômes ressemblent à ceux de l'épuisement par la chaleur, mais ils comprennent également la désorientation, la perte de connaissance et les crises épileptiques. Il y a généralement absence de transpiration, mais la peau pourrait être moite en raison de la production de sueur antérieure.

Si vous éprouvez l'un des symptômes de malaise causés par la chaleur décrits ci-dessus, cessez immédiatement de faire de l'exercice, trouvez un endroit frais et ombragé pour vous reposer et buvez beaucoup de liquides.

Conseil pour faire de l'exercice par temps chaud

Restez hydraté

Il ne suffit pas de boire de l'eau quand vous avez soif pour compenser la perte de liquide pendant l'exercice. On recommande généralement de boire de 230 à 460 ml (8 à 16 oz) de liquide avant la séance d'exercice, puis 230 ml (8 oz) toutes les 15 minutes pendant l'exercice et de 460 à 680 ml (16 à 24 oz) après l'exercice.



Choisissez le bon moment

Évitez de faire de l'exercice pendant la période la plus chaude de la journée. Faites-le plutôt de bonne heure le matin ou le soir, quand il fait plus frais.

Vêtements

Vous devriez porter des vêtements amples et confortables de couleur pâle. Il existe des tissus particuliers qui offrent une protection contre les rayons ultraviolets. De plus, ceux-ci sont légers et perméables à l'air. D'autres tissus, comme Dri-FIT^{MD} et Omni-Dry^{MD}, vous gardent au frais et au sec. Portez un chapeau pour limiter l'exposition au soleil.

Portez un écran solaire

Appliquez une crème solaire pour prévenir les coups de soleil. Un coup de soleil peut réduire la capacité du corps de se refroidir.

Ralentissez

Il vous faudra peut-être y aller plus lentement les quelques premières semaines de temps chaud. En règle générale, il faut au corps de 7 à 14 jours pour s'acclimater à la chaleur. Il peut arriver qu'il fasse trop chaud ou trop humide pour faire de l'exercice dehors. Dans un tel cas, assurez-vous d'avoir un endroit à l'intérieur où vous pouvez faire de l'exercice. Vous pouvez même vous promener dans un centre commercial.

Médicaments

Certaines maladies chroniques, comme l'hypertension, le diabète et les maladies du cœur peuvent réduire la capacité du corps de réguler la température, ce qui augmente le risque de malaise causé par la chaleur. En outre, il y a des médicaments qui peuvent compromettre la capacité du corps à réguler sa température. Citons, entre autres, les bêtabloquants, les diurétiques, les vasodilatateurs et les antidépresseurs.

Assurez-vous de demander à votre médecin si les médicaments que vous prenez ont une incidence sur votre capacité de faire de l'exercice par temps chaud. Vous ne devriez pas éviter complètement l'exercice si vous prenez des médicaments qui ont un tel effet. Il vous faut toutefois choisir le meilleur endroit et la meilleure heure où faire de l'activité physique.

Étirements : la vérité

Faits

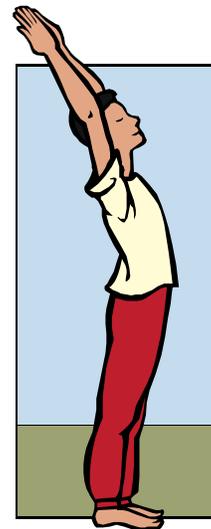
- Les étirements complètent le programme de conditionnement physique et augmentent ses bienfaits.
- Ils conviennent à tous, quel que soit leur âge.
- Ils peuvent être réalisés en tout temps. La fin de la séance d'exercice constitue un moment optimal puisque les muscles et les tendons s'étirent plus facilement lorsqu'ils sont bien échauffés.
- Un exercice d'aérobic léger est un mode d'échauffement plus efficace que les étirements.
- Ils ne requièrent aucun équipement ou vêtements particuliers.

Pourquoi s'étirer

- En vieillissant, nos muscles et nos tendons se raidissent progressivement, ce qui entraîne une perte de souplesse et réduit la capacité fonctionnelle.
- L'usure normale occasionnée par les facteurs de stress quotidiens cause de la tension et de la raideur aux muscles et aux articulations, diminuant ainsi l'amplitude normale des mouvements et entraînant une mauvaise posture.
- La tension musculaire peut être à l'origine de douleurs diverses.

Bienfaits

- Ils améliorent la souplesse musculaire et articulaire.
- Ils améliorent la mobilité.
- Ils améliorent la stabilité et l'équilibre.
- Ils améliorent la posture.
- Ils réduisent le risque de blessure.
- Ils diminuent la tension musculaire et le stress.
- Ils augmentent l'énergie.
- Ils améliorent la vivacité d'esprit.



Comment s'étirer

- Consacrez de 10 à 15 minutes à vos étirements chaque jour. Tenez chaque étirement de 15 à 60 secondes et répétez chacun d'eux jusqu'à 3 fois.
- Une activité physique douce accompagnée d'inspirations profondes réalisée avant la séance d'étirements contribue à échauffer les muscles.
- Durant la séance d'étirements, les inspirations profondes favorisent la relaxation musculaire.
- Portez des vêtements confortables.

- Prenez votre temps pour que la séance d'étirements soit une période relaxante.
- Les étirements **ne** doivent **pas** être douloureux. Vous devez ressentir une agréable sensation d'allongement.

Parlez-en à votre physiothérapeute

- Pour voir si le yoga ou la méthode Pilates vous conviennent.
- Pour mettre au point un programme d'étirements en fonction de vos besoins particuliers.
- Essayez le yoga sur chaise pour voir si cette activité vous convient.

Développer un corps plus fort et plus mince

Vous avez découvert les bienfaits des exercices d'aérobie. Il existe un autre type d'exercice qui joue un rôle important dans le maintien de la santé et de la qualité de vie. Il s'agit des « exercices de raffermissement musculaire » ou de l'« entraînement musculaire ».

Comprendre le rôle de la composition corporelle dans la condition physique liée à la santé

Elle correspond à la proportion de muscles et de graisses dans le corps. Les cellules musculaires (muscles) sont métaboliquement actives et brûlent des calories même au repos, alors que les cellules adipeuses (graisses) sont métaboliquement inertes. Une bonne composition corporelle est le résultat :

- d'exercices d'aérobie;
- d'habitudes alimentaires saines;
- d'un entraînement musculaire.



Plus la masse musculaire est importante, plus le corps brûle de calories. Malheureusement, la diminution du nombre de calories sans la pratique d'exercice entraîne la perte simultanée de graisses et de muscles. La perte musculaire entraîne le ralentissement du métabolisme, ce qui rend plus difficiles la perte de poids et le maintien.

L'entraînement musculaire aide à conserver les muscles durant l'amaigrissement, ce qui en fait un élément important d'un programme de gestion du poids. Il prévient le ralentissement du métabolisme et peut même l'accélérer.

L'entraînement musculaire comporte d'autres avantages ou bienfaits :

- améliorer la posture;
- protéger contre les blessures;
- réduire les maux de dos et les douleurs articulaires;
- améliorer la confiance en soi;
- améliorer l'image de soi;
- renforcer les os;
- améliorer la fonction physique, surtout chez les personnes âgées;
- améliorer la composition corporelle (aide à la gestion du poids à long terme).

Connaître le principe F.I.T.T. pour l'entraînement musculaire

F – La **fréquence** se rapporte au nombre de fois que vous faites de l'exercice. Prévoyez faire de 8 à 10 exercices de raffermissement musculaire différents qui font travailler les principaux groupes musculaires, à raison de 2 ou 3 fois par semaine. Accordez-vous au moins 48 heures de repos entre chaque séance d'exercice pour permettre à vos muscles de récupérer. Évitez de faire travailler intensément le même groupe musculaire 2 jours de suite.

I – L'**intensité** se rapporte à l'effort mis dans l'exercice. Maintenant, vous pouvez vous servir de l'échelle de perception de l'effort (ÉPE) pour évaluer l'intensité de vos séances d'entraînement musculaire. Visez une intensité de 3 à 5 sur l'ÉPE. Durant les premières semaines de votre programme d'entraînement musculaire, essayez de ne pas dépasser une intensité de 4 sur l'ÉPE. Avec le temps, vous pourrez atteindre une intensité de 5.

T – Le **temps** se rapporte au nombre de fois que l'exercice est répété. Visez de 10 à 15 répétitions pour chaque exercice. Accordez-vous de brèves périodes de repos (de 15 à 60 secondes, ou plus si nécessaire).

Répétitions : Nombre de fois qu'un exercice est répété durant une série.

Série : Nombre de fois que vous répétez toute la séquence d'exercices. Prévoir une brève période de repos entre les séries pour laisser les muscles récupérer.

Voici deux façons d'augmenter l'intensité de votre entraînement musculaire :

- Augmentez le nombre de répétitions d'un exercice donné. Commencez par faire 10 répétitions, puis entraînez-vous jusqu'à pouvoir en faire 15;
- Augmentez la résistance ou le poids utilisé pour un exercice donné en faisant le même nombre de répétitions (ou moins). Par exemple, une fois que vous pouvez faire 15 répétitions avec un poids de 1,4 kg (3 lb), exercez-vous à faire 10 répétitions avec un poids de 2,3 kg (5 lb);
- Faites 2 ou 3 séries d'exercices. Le temps peut être un facteur limitatif.

Note : Si votre effort est supérieur à 5 sur l'ÉPE, la résistance ou le poids utilisé est probablement trop élevé pour vous. Diminuez le nombre de répétitions ou réduisez la résistance ou le poids utilisé.

T – Le **type** se rapporte au type de résistance exercée durant votre entraînement (par exemple, poids libres, bandes de résistance ou appareil de musculation).

N'oubliez pas de respirer normalement (ne retenez pas votre respiration) et d'exercer une résistance contrôlée dans les deux phases de l'exercice (en soulevant/tirant et en abaissant/poussant).

Se motiver et le rester

Il n'est jamais trop tard pour se mettre en forme. L'exercice favorise la longévité et la vitalité. L'exercice physique est inhérent à un mode de vie sain et nous devons y consacrer du temps chaque jour au même titre que l'alimentation et l'hygiène.

Au fur et à mesure que nous intégrons l'activité physique à notre routine de vie, elle fait de plus en plus partie de ce que nous sommes (elle finit par définir une part de notre identité) et le temps qu'on y consacre exige de moins en moins d'efforts.

Conseils pour se motiver

- Choisissez un endroit accessible et un moment approprié chaque jour. Pour une planification annuelle durable, n'hésitez pas à envisager des endroits différents en fonction des saisons.
- Rendez ces moments les plus agréables possible. Invitez un ami ou votre conjoint à se joindre à vous. Ce peut aussi être l'occasion de découvrir un nouveau sport ou une nouvelle activité et de faire des rencontres.
- Pensez à la sécurité. Augmentez progressivement la durée puis l'intensité de votre programme d'exercices.
- Optez pour la variété. Prévoyez des solutions de rechange pour les jours de mauvais temps.

Conseils pour rester motivé

Fixez-vous des objectifs

Fixez-vous des objectifs quotidiens et à court, à moyen et à long terme, ainsi qu'un but idéal. Établissez votre objectif pour la première semaine. Par exemple, effectuer 4 séances d'exercice, soit 200 minutes en tout. Pour planifier votre programme d'activité physique annuel, vous aurez peut-être envie de vous fixer des objectifs différents en fonction des saisons. Dans notre région, les mois d'été peuvent être très chauds alors que l'hiver, on assiste à des conditions très variables. L'objectif fondamental est de consacrer de 200 à 400 minutes à l'activité physique chaque semaine.

Optez pour la variété

Choisissez différents types d'activités en fonction des saisons pour un programme varié; vous pouvez même pratiquer votre activité préférée hors saison.

Mesurez votre performance

Les podomètres mesurent le nombre de pas que vous faites. Visez 10 000 pas par jour. Les moniteurs de fréquence cardiaque constituent un autre moyen de vous assurer que votre niveau d'entraînement correspond à vos besoins.

Utilisez un registre d'activité physique

Utilisez votre agenda pour noter la date, l'heure et l'endroit de vos entraînements. Décrivez votre séance en détail si vous le souhaitez.

Apprenez à connaître vos limites et faites-vous confiance

Faites-vous confiance. Apprenez à connaître vos limites et faites-vous confiance. Les personnes qui estiment posséder les capacités et les connaissances pour bien s'entraîner font preuve d'une plus grande persévérance.

Offrez-vous une récompense

Lorsque vous avez franchi une étape importante ou avez atteint l'un de vos objectifs à court ou à long terme, offrez-vous une récompense.

Éliminez les obstacles

Repérez les obstacles et les tentations qui vous empêchent de rester en forme et appliquez-vous à les éliminer. N'hésitez pas à demander de l'aide aux professionnels de la réadaptation si nécessaire.

Apprenez à vous connaître

L'activité physique est reconnue comme l'habitude de vie la plus efficace pour améliorer la santé. Avez-vous une motivation et un esprit d'initiative à toute épreuve, un penchant pour les relations sociales ou un esprit compétitif? Le fait de connaître votre profil vous aidera à rester motivé.

Les « déclencheurs »

- S'entraînent seuls.
- Le font par plaisir.
- Préfèrent les activités solitaires comme le vélo, la randonnée, la musculation ou la course.
- Sont organisés, toujours prêts à passer à l'action.

Les « sociaux »

- Préfèrent les activités de groupe comme l'aérobic, les exercices d'aérobic en piscine, les cours d'aérobic avec marche (step), le tai-chi, les sports d'équipe.
- Font appel à leurs amis pour se motiver.
- Utilisent l'exercice pour améliorer leur apparence physique.
- Ont envie de s'amuser en s'entraînant.

Les « compétitifs »

- Ont besoin de se fixer des objectifs ou de viser la performance.
- Cherchent à hausser leur niveau dans une activité (p. ex., devenir meilleur au golf).
- Ont généralement un programme d'entraînement très varié.

Les quatre principales sources de motivation à l'égard du conditionnement physique sont la mise en forme, la gestion du poids, l'amélioration de l'apparence physique et le plaisir.



Les physiothérapeutes de l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa vous souhaitent de réussir à intégrer les exercices de conditionnement, de flexibilité et de renforcement à vos habitudes de vie. N'hésitez pas à demander de l'aide pour savoir comment bénéficier des ressources communautaires.

– L'équipe de physiothérapeutes

Annexes

Séances d'exercice de prévention et de réadaptation

Ce qu'il faut apporter

- Des vêtements confortables et des chaussures de marche ou de sport d'intérieur propres.
- Un cadenas pour verrouiller votre casier dans le vestiaire pendant votre séance d'exercice.
- Vos articles de toilette et une serviette si vous voulez prendre une douche après la séance d'exercice.
- Une bouteille d'eau que vous pouvez remplir à la fontaine d'eau.

Renseignements importants

- Vérifiez les annulations de séances d'exercice sur le tableau blanc.
- Si vous êtes malade, ne vous présentez pas à la séance et appelez votre physiothérapeute pour discuter de votre situation.
- L'Institut de cardiologie est un milieu sans parfum. Veuillez ne pas porter d'eau de Cologne ni de parfum pendant la séance d'exercice.

Si vous êtes diabétique

- Si vous prenez des médicaments pour le diabète, apportez votre glucomètre à la séance d'exercice. Vous devrez mesurer votre glycémie avant et après l'exercice, au moins pendant les deux premières séances.

Ce à quoi vous attendre le premier jour

- Après vous être changé, présentez-vous au comptoir de la piste pour faire connaissance avec votre physiothérapeute qui vous expliquera le programme de la séance d'exercice, vous fera visiter et discutera avec vous de votre programme d'exercices.
- Vous recevrez un journal d'exercice; votre physiothérapeute vous montrera comment le remplir. Il sera conservé dans une chemise brune et restera à la piste.
- On vous fournira un insigne porte-nom. Aux fins de sécurité, veuillez le porter en tout temps pendant les séances d'exercice.
- Les séances d'exercice commencent par un échauffement. Selon la séance, il peut s'agir d'une marche lente sur la piste ou d'un exercice en groupe dirigé par le physiothérapeute. C'est une partie très importante de votre programme d'exercices. Toutes les séances se terminent par une période de récupération dirigée par le physiothérapeute.

- Des moniteurs de fréquence cardiaque sont à votre disposition durant les séances d'exercice. Si vous voulez en essayer un, parlez-en à votre physiothérapeute.
- Si vous voulez améliorer votre force musculaire, parlez à votre physiothérapeute de nos ateliers d'entraînement musculaire.

Règlements de la piste de l'ICUO

1. Avant la séance d'exercice, vous devez informer le personnel des situations suivantes, le cas échéant :
 - vous avez de nouveaux symptômes ou vos symptômes ont changé;
 - vous avez été admis à l'hôpital;
 - vous avez été évalué au Service des urgences;
 - vos médicaments ou les doses de ceux-ci ont changé;
 - votre état de santé a changé.
2. Pendant la séance, arrêtez de faire de l'exercice et prévenez immédiatement un membre du personnel si vous éprouvez un des symptômes suivants :
 - angine ou tout autre malaise;
 - sensation de vertige ou étourdissements;
 - essoufflement;
 - tout autre signe ou symptôme inhabituel.
3. Parlez à un membre du personnel avant d'utiliser de la nitroglycérine.
4. Si vous êtes malade, ne vous présentez pas à la séance.
5. Échauffez-vous et faites de l'exercice seulement pendant votre séance d'une heure.
6. Parlez à votre physiothérapeute avant d'utiliser tout appareil d'exercice pour la première fois.
7. Après avoir utilisé un appareil d'exercice, essuyez le siège, les poignées et l'afficheur avec les serviettes désinfectantes fournies.
8. Il est conseillé d'utiliser du désinfectant pour les mains avant la séance d'exercice et après avoir utilisé les appareils d'exercice.
9. Les téléphones cellulaires doivent être éteints pendant les séances d'exercice.



CONNECTING UNIVERSITY OF OTTAWA HEART INSTITUTE PATIENTS, THEIR FAMILIES AND FRIENDS
RALLIER LES PATIENTS, LES FAMILLES ET LES AMIS DE L'INSTITUT DE CARDIOLOGIE DE L'UNIVERSITÉ D'OTTAWA

À l'occasion d'une intervention planifiée ou d'urgence, vous avez récemment reçu des soins de premier plan à l'Institut de cardiologie. Aujourd'hui, nous vous invitons à vous joindre à un groupe de patients privilégiés, l'Association des anciens patients (AAP) de l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa. Tout comme vous, nous nous sentons à la fois reconnaissants d'avoir eu accès à des soins d'excellence et redevables envers l'ICUO, c'est pourquoi nous souhaitons contribuer à faire reculer la maladie du cœur.

- Si vous avez séjourné à l'Unité de soins intensifs, vous avez sûrement remarqué les lits spécialement conçus pour vous assurer le plus grand confort possible.
- Si vous avez subi une opération à cœur ouvert, vous vous rappelez certainement l'utilité du coussin d'appui sternal qu'on vous a fourni.
- Si vous avez participé au programme de réadaptation cardiaque, vous avez sans aucun doute remarqué la qualité exceptionnelle de la piste de réadaptation ovale qui constitue l'élément central de ces installations.

Ces exemples reflètent les choix de l'AAP en ce qui a trait aux efforts de financement faits au nom des membres qui contribuent au Fonds de l'AAP de la Fondation de l'Institut de cardiologie.

Les membres de l'AAP ont de nombreux avantages. Ainsi, la cotisation annuelle de 15 \$ couvre tous nos frais de fonctionnement, y compris la gestion de notre site Web (www.ottawaheartalumni.ca), dans lequel vous trouverez une foule de renseignements. Vous recevrez en outre les trois numéros annuels de notre publication, *Le Bulletin*. Celui-ci, envoyé en exclusivité à nos membres, s'intéresse de près aux derniers développements en matière de prévention et de traitement de la maladie du cœur à l'ICUO, en plus de vous fournir une multitude de conseils utiles de médecins et d'autres patients, de recettes et d'autres nouvelles de l'AAP. Vos idées et vos commentaires à l'égard de l'ICUO sont également les bienvenus en tout temps.

En adhérant à l'AAP, vous aurez la possibilité d'exprimer votre appréciation sur les soins que vous avez reçus à l'Institut de cardiologie. Nous vous invitons à remplir le formulaire ci-dessous dès aujourd'hui.

En vous remerciant de tout cœur, je vous prie d'agréer, Madame, Monsieur, mes salutations distinguées.

ASSOCIATION DES ANCIENS PATIENTS DE L'INSTITUT DE CARDIOLOGIE D'OTTAWA ENR.

Demande d'adhésion

(En caractères d'imprimerie, S.V.P.)

Langue de correspondance préférée : Français Anglais

Titre : (M. M^{me} M^{lle}) Nom : _____

Adresse : _____ N° d'appartement : _____

Ville : _____ Prov.: _____ Code postal : _____

Téléphone : _____ Courriel : _____

Frais d'adhésion de 15 \$ Chèque ou mandat-poste à l'ordre de : Association des anciens patients de l'Institut de cardiologie d'Ottawa enr.

Don supplémentaire de _____ \$ à la Fondation ou à l'Association des anciens patients de l'Institut de cardiologie d'Ottawa enr.

Veillez porter à mon compte: Visa Mastercard

N° de carte : _____ Date d'expiration : _____

Signature: _____

Désirez-vous faire du bénévolat? Oui Non Veuillez retirer mon nom de votre liste de publipostage