

Corfit

## Réadaptation cardiaque ambulatoire



## TABLE DES MATIÈRES

Introduction .....	3
Définition et objectifs de la réadaptation cardiovasculaire .....	3
Anatomie du cœur .....	4
Pathologies cardiaques .....	6
La maladie coronarienne .....	6
L'insuffisance cardiaque .....	6
Les maladies valvulaires .....	6
Médicaments .....	7
Facteurs de risque cardiovasculaires .....	8
Mouvement .....	9
L'entraînement et ses effets .....	9
Comment puis-je améliorer ma condition physique ? .....	10
Quel sport est adapté pour moi ? .....	10
Comment dois-je m'entraîner ? Avec quelles charges ? .....	10
Comment puis-je être plus actif dans ma vie de tous les jours ? .....	13
A quoi dois-je faire attention lors de l'entraînement de la force ? .....	12
Gestion du stress .....	14
Alimentation saine pour le cœur .....	15
Check-list pour un régime sain pour le cœur .....	15
Exemple d'une alimentation saine sur une journée .....	16
Tes habitudes alimentaires .....	17
Stop tabac .....	18
Les effets de la fumée sur le système cardiovasculaire .....	18
La fumée passive est-elle nocive? .....	19
Comment puis-je arrêter de fumer ? .....	19
Quels effets ont les produits de substitution de nicotine ? .....	19
Qu'apporte le fait d'arrêter de fumer à moi et à mon corps ? .....	19
Qu'est-ce qui se passe après la réadaptation cardiaque Corfit ? .....	20
Planification des activités après Corfit .....	20
Questions fréquemment posées .....	22
Puis-je aller en montagne ? Si oui, à quoi dois-je faire attention ? .....	22
Puis-je prendre l'avion ? .....	22
Puis-je aller au sauna ou aux bains thermaux ? .....	22
Puis-je encore faire de la plongée sous-marine ? Si oui, à quoi dois-je faire attention ? .....	22
Contacts .....	23
Table des illustrations .....	23
Références .....	23

## Introduction

Salut, je suis ton cœur !

Je fais environ la taille de ton poing.

Je bats jour et nuit, sans arrêt, 60 à 80 fois par minutes, et lors d'efforts jusqu'à deux à trois fois plus vite. A chaque battement, je pompe environ 40 à 80 cm<sup>3</sup> (0,4 à 0,8 dl) de sang dans la circulation artérielle. C'est par cette circulation que le sang passe pour traverser plus de 70 billions de cellules dans ton corps pour atteindre les organes. Ce sang artériel transporte de l'oxygène, des nutriments, minéraux, vitamines et des enzymes.

Chaque jour, je pompe donc 5000 à 7000 litres de sang vers les cellules ! Je fais ceci exclusivement avec le ventricule gauche. Le ventricule droit transporte la même quantité de sang aux poumons, où il sera enrichi en oxygène.

Avec un bon traitement, je peux fonctionner comme pompe plus de 100 ans. Les efforts appropriés me rendent fort. La relaxation régulière est aussi importante.

L'oxygène est mon élixir de vie. Le stress, la nicotine, l'alcool, le surpoids et le manque d'activité me rendent malade. Par contre, la joie de vivre et l'amour me font du bien.

## Définition et objectifs de la réadaptation cardiovasculaire

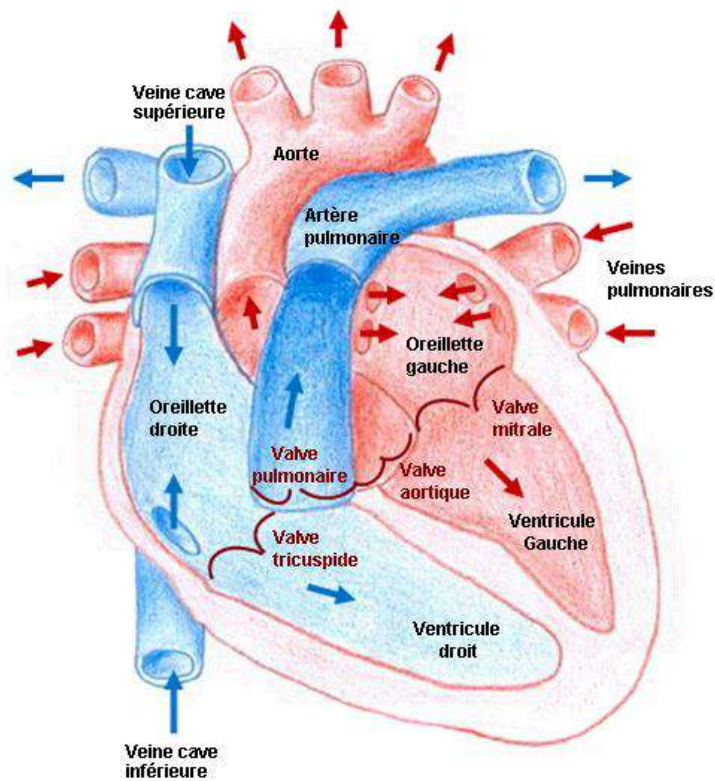
Selon la définition de l'Organisation mondiale de la Santé, « La réadaptation cardiovasculaire est l'ensemble des activités nécessaires pour influencer favorablement le processus évolutif de la maladie, ainsi que pour assurer aux patients la meilleure condition physique, mentale et sociale possible, afin qu'ils puissent par leurs propres efforts, préserver ou reprendre une place aussi normale que possible dans la vie de la communauté. »

Objectifs de la réadaptation cardiovasculaire: (Fondation suisse de cardiologie, 2015)

- Restaurer des capacités physiques perdues et retrouver confiance dans son organisme
- Reconnaître les comportements malsains, les changer et préserver un mode de vie sain à long terme
- Empêcher les répercussions psychosociales négatives de la maladie ou les réduire

## Anatomie du cœur

Le cœur est un organe creux contenant deux parties séparées : le « cœur gauche » et le « cœur droit ». Chacune de ces deux parties est divisée en deux chambres ou cavités, l'oreillette (ou atrium) et le ventricule. Ces deux cavités sont séparées par une valve ; on distingue ainsi la valve mitrale, entre l'oreillette et le ventricule gauches, et la valve tricuspide, entre l'oreillette et le ventricule droits. Ces valves empêchent le retour du sang dans la mauvaise direction.



**Figure 1:** Anatomie du cœur

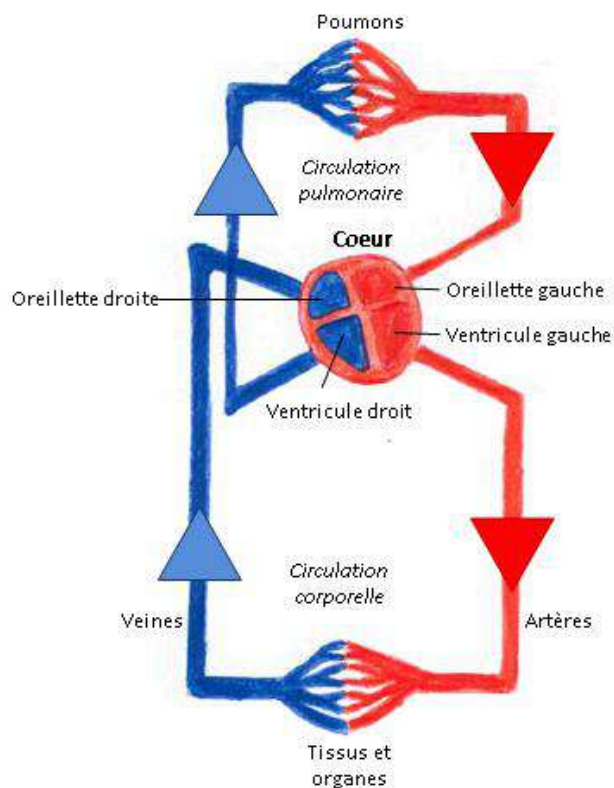
Dans notre corps, il existe deux circulations distinctes:

- La circulation corporelle ou systémique
- La circulation pulmonaire

Le sang est enrichi en oxygène dans les poumons et passe à travers la veine pulmonaire via l'oreillette gauche dans le ventricule gauche. Ce dernier achemine le sang à travers l'aorte jusque dans les artères de la circulation corporelle pour atteindre différents organes. Ainsi, l'ensemble du corps est alimenté en oxygène et en éléments nutritifs essentiels, et en même temps débarrassé des déchets métaboliques.

Ce sang pauvre en oxygène et riche en gaz carbonique est ensuite transporté des organes jusqu'à l'oreillette droite par les veines de la circulation corporelle. Le ventricule droit éjecte ce sang par les artères pulmonaires jusque dans les poumons, où le cycle recommence.

La force de pompage du cœur est une condition préalable à la circulation sanguine. Le cœur est un muscle très fort et puissant qui doit lui aussi être alimenté en oxygène. Cette tâche est effectuée par les artères coronaires.



**Figure 2 :** Circulation du sang

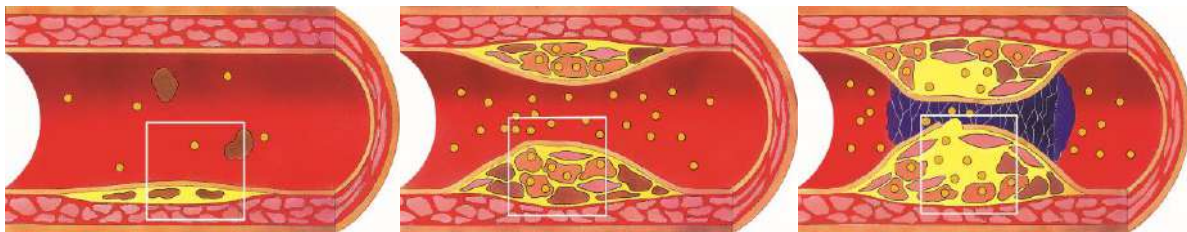
## Pathologies cardiaques

### La maladie coronarienne

Il s'agit d'un rétrécissement localisé dans les artères coronaires, appelé athérosclérose, qui est principalement causé par des dépôts dans la paroi du vaisseau. Au fil des années, ces dépôts entraînent une diminution du diamètre des vaisseaux jusqu'à évoluer vers une obstruction totale.

Une artère coronaire rétrécie a pour conséquence un apport de sang insuffisant au muscle cardiaque (ischémie myocardique) et donc une réduction de l'apport d'oxygène. Le manque d'oxygène provoque la mort d'une partie des cellules du myocarde et se manifeste par des douleurs intenses.

On parle alors d'angine de poitrine si la douleur disparaît au repos. Si la douleur persiste, il s'agit dans la plupart des cas d'un infarctus du myocarde.



**Figure 3:** Développement de l'athérosclérose (Fondation Suisse de Cardiologie, 2015)

### L'insuffisance cardiaque

Lors d'insuffisance cardiaque, le muscle cardiaque est si affaibli qu'il n'arrive plus à éjecter assez de sang dans la circulation et donc à fournir suffisamment d'oxygène et de nutriments aux tissus et aux organes. Au début de la maladie, ceci est seulement visible à l'effort. Au fur et à mesure, ceci est aussi visible au repos. Lors d'un stade avancé de la maladie, une stagnation du sang peut se produire et provoquer une rétention d'eau dans les tissus.

Cette pathologie se développe généralement lentement après un infarctus du myocarde, une maladie valvulaire ou comme conséquence tardive de diverses maladies cardiaques.

### Les maladies valvulaires

Il existe deux types de maladies valvulaires : un rétrécissement ou une insuffisance valvulaire.

Lors de rétrécissement (sténose), le sang stagne devant la valve rétrécie. Le muscle cardiaque doit augmenter la pression pour pomper le sang à travers ce rétrécissement. Ceci peut conduire à un épaissement du muscle cardiaque.

Lorsqu'une valve fuit (insuffisance valvulaire), il y a un reflux de sang.

Les maladies valvulaires peuvent être congénitales ou apparaître suite à de diverses maladies (infections, inflammations, calcifications, hypertension chronique, infarctus du myocarde, etc.).

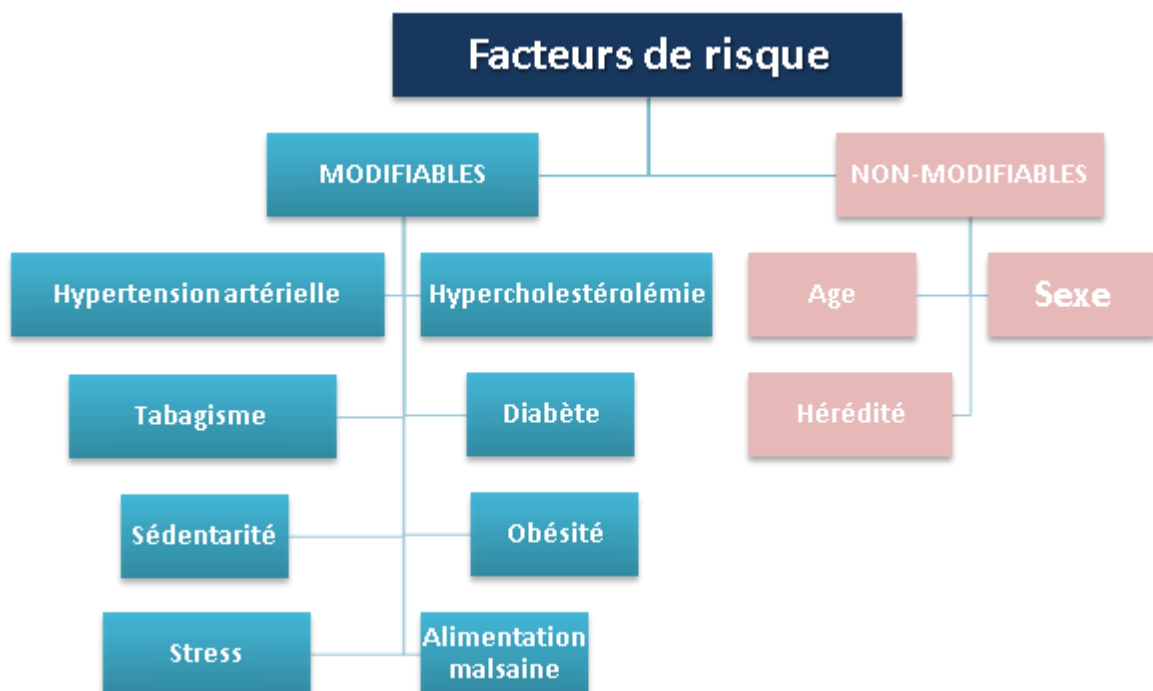
## Médicaments

	Anticoagulants (Anti-thrombotiques)		Statines	Béta-bloquants	Inhibiteurs de l'enzyme de conversion	Diurétiques
	Anticoagulants	Antiagrégants plaquettaires				
<b>Exemples</b>	Marcoumar, Sintrom, Xarelto, Pradaxa	Brilique, Plavix, Aspirin Cardio, Tiatral, Efient, Clopidogrel	Atorvastatin, Sortis, Crestor	Nebilet, BelocZOK, Meto Zerok, Carvedilol	Perindopril, Ramipril	Hygroton, Fludapamid, Lasix, Torasemid
<b>Effets</b>	<p>Inhibent la coagulation du sang en agissant sur les facteurs de coagulation dans le plasma sanguin</p> <p>Réduction de la formation de caillots → Prophylaxie des thromboses</p>	<p>Inhibent la coagulation sanguine en agissant sur la fonction plaquettaire, afin que les plaquettes ne se regroupent pas</p> <p>Réduction de la formation de caillots → Prophylaxie des thromboses</p>	Diminue de cholestérol	Diminution du pouls et de la pression artérielle par inhibition du récepteur bêta	Diminution de la pression artérielle par élargissement des artères	<p>Élimination d'eau par augmentation de l'excrétion de sodium</p> <p>Diminution de la pression artérielle</p>
<b>Effets secondaires possibles</b>	Saignements (saignements de nez, saignements des gencives, sang dans l'urine ou les selles)	Saignements (saignements de nez, saignements des gencives, sang dans l'urine ou les selles)	Douleurs musculaires	Fatigue, asthme, orteils et doigts froids, vertiges, troubles d'impotence	Vertiges en se levant rapidement, quintes de toux sèche	Augmentation des envies d'uriner, vertiges en se levant rapidement, goutte

## Facteurs de risque cardiovasculaires

Les causes exactes de l'athérosclérose sont inconnues. Par contre, diverses études prouvent qu'il y a certains facteurs qui contribuent à la maladie.

Ceux-ci sont nombreux et sont appelés facteurs de risques. Ces derniers peuvent être divisés en deux groupes: les facteurs de risque modifiables et non-modifiables.



**Figure 4 :** Facteurs de risque

La présence d'un facteur de risque augmente le risque d'avoir un infarctus du myocarde. Plus nous présentons de facteurs de risques, plus le risque augmente. En effet, ces derniers ne s'additionnent pas, ils se multiplient. De ce fait, il est très important de contrôler et de diminuer au maximum les facteurs de risques.

La prévention des maladies cardio-vasculaires commence très jeune, grâce à un exercice physique régulier, une alimentation équilibrée et méditerranéenne ainsi qu'à l'abstinence tabagique.



## Mouvement

*«La plupart d'entre nous passons une grande partie de notre journée en position assise. Nous utilisons les moyens de locomotion modernes, l'ascenseur, les escaliers roulants ; nous passons de notre siège de voiture à notre chaise de bureau ou au canapé. De ce fait, nous bougeons aujourd'hui deux tiers de moins qu'il y a cent ans. Assis dans notre chaise, nous laissons une certaine de muscles s'atrophier. Notre corps est fait pour bouger. Sans mouvement, les quantités d'oxygène et de nutriments acheminés vers le squelette, la musculature et les organes internes sont insuffisantes. Nous sommes donc plus sensibles aux maladies, nous récupérons moins bien et souffrons de douleurs musculaires et articulaires.»*

Traduction d'une citation de Joachim Fuchshuber (Fuchshuber, 2015)

Et comme le dit le Professeur Wildor Hollmann, médecin du sport :

*«Il n'existe pas de médicament et pas de moyen ayant le même effet que l'entraînement physique. S'il existait un tel médicament, avec autant de réactions positives et presque sans aucun effet secondaire, chaque médecin serait tenu de le prescrire.»*

## L'entraînement et ses effets

Sur le cœur et la circulation

- Economie de la fonction de pompe
- Diminution de la fréquence cardiaque de repos
- Diminution de la tension artérielle
- Effets bénéfiques sur l'athérosclérose

Sur la musculature

- Augmentation de la capacité de force et d'endurance
- Augmentation de l'oxygénation

Sur les poumons

- Augmentation du volume respiratoire
- Augmentation de la capacité pulmonaire

Sur le métabolisme

- Augmentation du profil lipidique sanguin ( $\uparrow$ HDL,  $\downarrow$ LDL)
- Amélioration du métabolisme du sucre
- Renforcement du système immunitaire
- Régulation du poids

Sur la psyché

- Meilleure tolérance au stress
- Amélioration de la conscience corporelle et de la relaxation
- Effet antidépresseur en libérant des endorphines

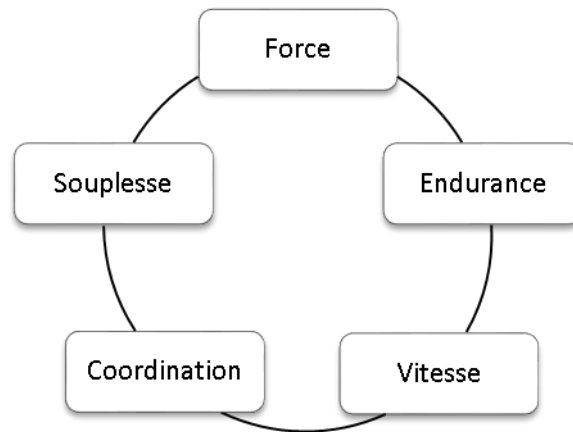
Dans la vie de tous les jours

- Meilleure capacité physique
- Activités physiques de la vie quotidienne facilitées
- Meilleure qualité de vie
- Augmentation de la confiance en soi

## Comment puis-je améliorer ma condition physique ?

Le terme condition est souvent assimilé à tort avec l'endurance. Mais l'endurance est un des cinq composants de la condition physique.

La condition se compose de force, d'endurance, de vitesse, de coordination et de souplesse.



**Figure 5** : Les facteurs de la condition physique

## Quel sport est adapté pour moi ?

Un entraînement en endurance bien dosé est l'entraînement le plus adapté chez les patients atteints de maladies cardiovasculaires. Un programme supplémentaire de force est conseillé mais pas obligatoire. Voici des exemples de sports en endurance conseillés :

- Vélo
- Natation
- Marche
- Nordic Walking

## Comment dois-je m'entraîner ? Avec quelles charges ?

Principes d'entraînement:

- Ne t'entraîne que si tu te sens bien et fais attention aux signes d'alarme pendant l'entraînement
- Choisis un sport qui te fait plaisir et des mouvements qui te permettent de travailler d'autres muscles qu'au travail
- Prends assez de temps avant ton entraînement pour t'échauffer convenablement afin de préparer ton corps de manière optimale

## Composition de l'entraînement

L'entraînement se compose de trois parties : Echauffement, partie principale et retour au calme.

L'échauffement sert de préparation du corps et de l'esprit à l'effort qui suit. La coordination, la précision, la souplesse et l'attention sont augmentées, ce qui va diminuer le risque de blessure.

Pendant la partie principale, l'intensité de l'effort se situe dans une fréquence cardiaque d'entraînement se trouvant entre 65 et 80% de la fréquence cardiaque maximale individuelle.

Le retour au calme permet de réduire l'intensité de travail. Il permet l'élimination des déchets et donc une bonne récupération musculaire de la séance.

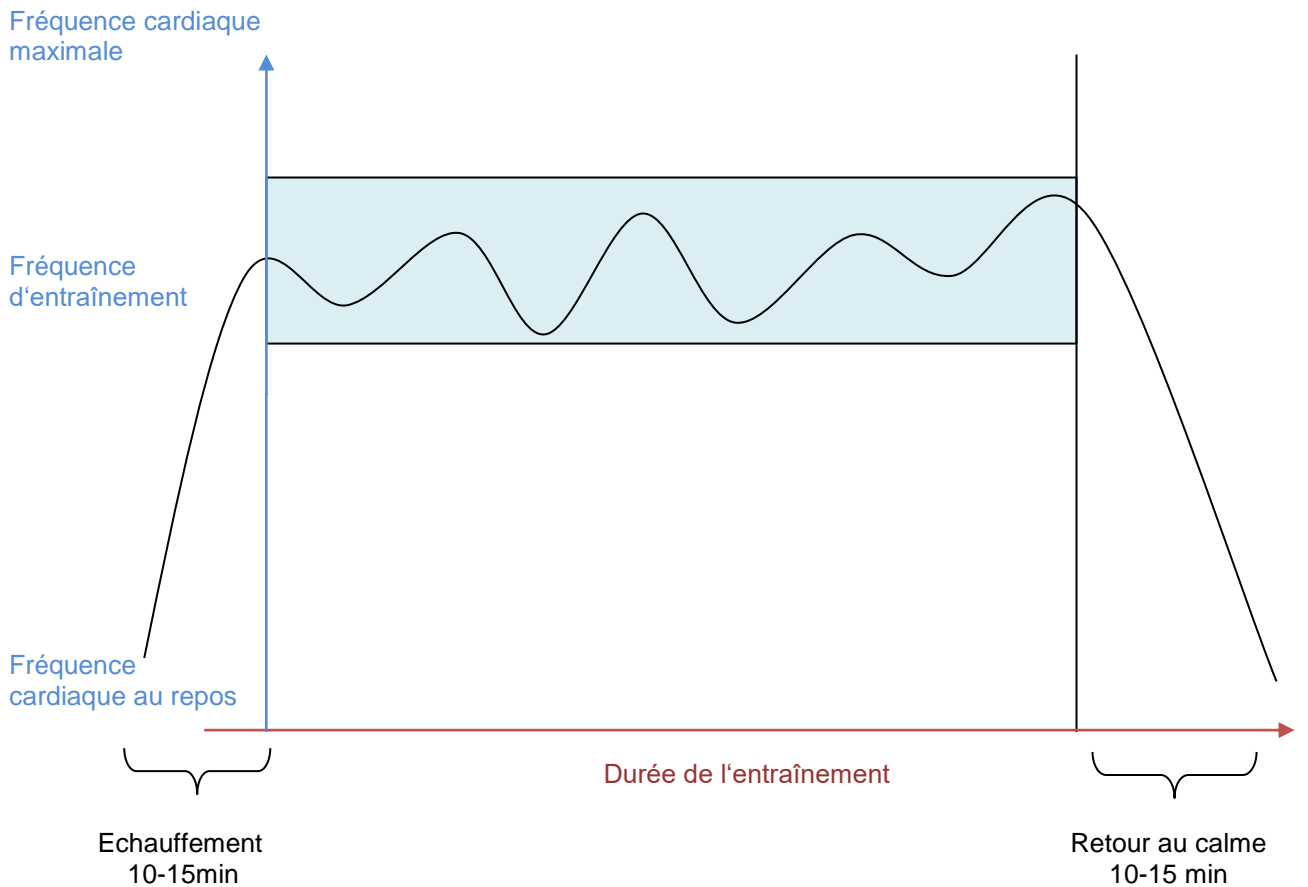
### Dosage de l'entraînement

Afin d'atteindre les objectifs positifs souhaités, le corps a besoin d'une intensité suffisante. L'intensité ne doit donc pas être trop haute ni trop basse. Voici les points importants à prendre en compte pour le dosage de l'entraînement :

- Echauffement de 10 à 15 minutes à 11 sur l'échelle de Borg
- 30 à 45 minutes d'entraînement dans l'intensité des pouls d'entraînement calculés (Borg 13-14)
- 10 à 15 minutes de retour au calme (11 sur l'échelle de Borg)
- Temps de récupération suffisant entre les séances d'entraînement

6	
7	très très léger
8	
9	très léger
10	
11	assez léger
12	
13	un peu dur
14	
15	dur
16	
17	très dur
18	
19	très très dur
20	

Figure 6 : Echelle de Borg



Selon l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), les recommandations mondiales en matière d'activité physique pour la santé sont les suivantes pour une population de 18 à 64 ans et par semaine :

- au moins 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison des deux
- 2 fois par semaine des exercices de renforcement musculaire

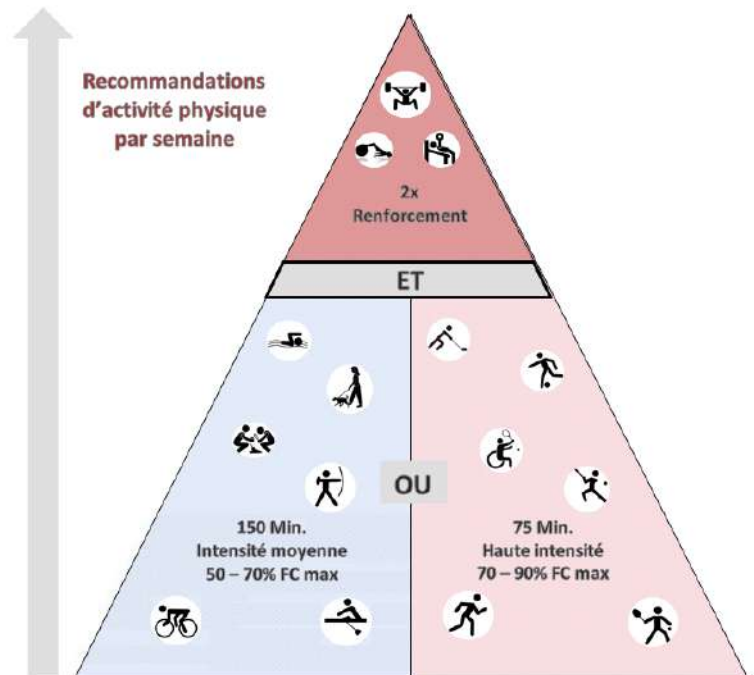


Figure 7 : Recommandations d'activité physique par semaine

A quoi dois-je faire attention lors de l'entraînement de la force ?

Lors d'entraînements intensifs de force, l'Homme retient automatiquement la respiration, comme par exemple lors de port de lourdes charges. Ce qui amène au blocage de la respiration. Lorsque l'on se penche loin en avant ou alors lorsque l'on a un grand diamètre de ventre, cela se produit déjà en enfilant les chaussures ou les chaussettes. Lors de ce blocage, la pression artérielle augmente, alors que la perfusion du cœur diminue pour un court instant. Le pouls bat aussi de manière irrégulière: au début, le pouls ralentit et ensuite augmente de manière rapide. Après le blocage de la respiration, la pression artérielle diminue et il peut se produire des vertiges.

Les signes typiques lors de blocage de la respiration sont :

- Rougeur au visage
- Veines visibles au cou et au front

Grâce à une technique de respiration correcte, les blocages peuvent être évités.

Comment respirer correctement ?

- Lorsque tu soulèves un poids, il faut que tu expires
- Lorsque que tu te penches en avant comme par exemple en enfilant des chaussettes ou des chaussures, il faut d'abord expirer et ensuite continuer de respirer de manière régulière.

Comment puis-je être plus actif dans ma vie de tous les jours ?

«Il est plus facile de prendre de bonnes habitudes que d'en perdre de mauvaises.»

Chauvot de Beauchêne

Tu peux apporter beaucoup de mouvement dans ton quotidien seulement grâce à de petites adaptations :

- Prendre les escaliers à la place de l'ascenseur ou des escaliers roulants
- Renoncer à prendre le bus ou sortir quelques arrêts avant la destination et marcher le reste du chemin
- Faire des détours
- Marcher une partie du chemin pour aller au travail, ou aller en vélo
- Amener les enfants à pied à l'école
- Faire les travaux ménagers et le jardin

## Gestion du stress

Les réactions de l'organisme au stress chronique sont individuelles et variées : augmentation de la fréquence cardiaque, de la pression artérielle, de la fréquence respiratoire, du cholestérol, de la glycémie, changement des propriétés de coagulation, augmentation de la tension musculaire, qui peuvent entraîner des symptômes tels que des problèmes de concentration, des palpitations cardiaques, ainsi que des perturbations au niveau digestif.

Les réactions du corps aux situations de stress sont parfois importantes, par exemple pour pouvoir fuir un danger ou pour éviter des blessures. Par contre, lorsque le stress est vécu de manière durable, comme par exemple lors de surcharge au travail ou lors de situations émotionnelles difficiles, le stress peut avoir des répercussions corporelles négatives. C'est pour cette raison que le stress appartient aux facteurs de risque cardiovasculaires.

Voici quelques astuces pour prévenir et réduire ses effets:

- Prendre conscience
- Apprendre à dire non
- Relativiser
- Déléguer
- Réajuster ses priorités
- Augmenter sa confiance et son estime de soi
- Vivre le moment présent
- Prendre suffisamment de temps de repos et de détente
- Activité physique, relaxation, humour

Plusieurs manières d'avoir une bonne gestion du stress:

- Faire des respirations lentes et profondes
- Avoir suffisamment de mouvement
- Prendre du temps pour les hobbies, la famille et les amis
- Penser à une image agréable, à un voyage imaginaire
- Faire des pauses
- Se détendre

*«Je ne peux pas changer les gens ou les événements  
mais je peux changer ma manière d'être face à eux.»*

Olivier Gonin

## Alimentation saine pour le cœur

Une alimentation adaptée pour les personnes qui ont une maladie cardiaque est une alimentation saine et équilibrée. Elle apporte au corps une arrivée suffisante en énergie, en substances nutritives et protectrices et en fibres alimentaires.

Cette alimentation correspond à un régime méditerranéen qui se caractérise par l'abondance des aliments d'origine végétale avec de l'huile de colza et d'olive comme sources principales de matière grasse, des légumes et des fruits frais chaque jour ainsi qu'une consommation de viande réduite. L'alimentation est une partie importante de la prévention ainsi que du traitement des maladies cardiovasculaires.

La consultation diététique est un élément important de la réhabilitation cardiovasculaire. Le programme Corfit comprend une conférence sur le régime alimentaire sain pour le cœur et une consultation diététique individuelle. Lors de la conférence, tu apprends à connaître les recommandations d'une alimentation saine pour le cœur et lors de la consultation individuelle, tu obtiens des conseils pratiques supplémentaires pour mettre en pratique cette alimentation dans ta vie quotidienne.

Merci de prendre contact avec le service diététique par téléphone, afin de fixer un rendez-vous individuel:  
Contact du service diététique: 032 324 37 37

Une nourriture saine pour le cœur veut dire:

- Beaucoup de légumes frais et de salade
- Des fruits tous les jours
- Des céréales complètes
- Moins de graisses animales
- Du poisson régulièrement
- De l'huile de colza et d'olive comme sources principales de matière grasse

Un mode de vie sain pour le cœur veut dire:

- Prendre suffisamment de temps pour manger
- Faire des siestes tous les jours
- Moins de stress
- Avoir des contacts sociaux réguliers
- Beaucoup d'activité physique

### Check-list pour un régime sain pour le cœur

Les recommandations suivantes doivent être comprises comme des valeurs moyennes et devraient être respectées au cours de 7 jours.

**Boissons:** 1,5 à 2 litres par jour, si possible sans alcool, sans sucre, par exemple de l'eau du robinet ou de l'eau minérale, des tisanes aux fruits ou aux herbes.

**Légumes, salade :** Chaque jour, au moins 2 à 3 portions, dont 1x cru, avec une grande variété dans le choix et la couleur, si possible de saison. Une portion équivaut à une poignée.

**Fruits:** Tous les jours au moins 2 à 3 portions, idéalement crus, avec une grande variété dans le choix et la couleur, si possible de saison. Une portion équivaut à une poignée.

**Céréales, pommes de terre et légumineuses:** 3 portions quotidiennes, par exemple du pain, des pommes de terre, du riz, des céréales, des pâtes, des légumineuses, etc. Des céréales complètes de préférence. 1-2 fois par semaine des légumineuses telles que lentilles, pois chiches, haricots rouges, tofu.

**Lait et produits laitiers:** 3 portions par jour. 1 portion veut dire 2 dl de lait, un yogourt, 30 g de fromage à pâte dure, 60 g de fromage à pâte molle, 200 g de séré ou fromage blanc. De préférence des produits laitiers de montagne.

**Viandes et poissons:** 5 x par semaine une portion de viande maigre comme par exemple du blanc de poulet ou des escalopes maigres de porc. 1-2 x par semaine du poisson, par exemple du saumon. Une portion équivaut à 100-120 g. Saucissons et charcuterie: maximum 1 x par semaine au lieu de la viande.

**Œufs:** 2-3 par semaine

**Graisses et huiles:** Pour la nourriture froide: 1 à 1,5 cuillères à soupe d'huile de colza ou d'olive par jour, par exemple pour les sauces à salade. Pour les repas chauds: par jour, 1 à 1,5 c. à soupe d'huile d'olive, d'huile de colza HOLL (High-Oleic – Low Linoleic), d'huile de tournesol HO (High-Oleic) ou du beurre de cuisson. Comme matière grasse à tartiner: par jour 1 c. à soupe de beurre ou de margarine à base d'huiles végétales de haute qualité, par exemple de l'huile de colza.

**Noix:** 1 poignée par jour (30 g) de noix non salées.

**Sucreries:** en profiter avec modération. Une petite portion par jour, par exemple une boule de crème glacée, 1 ligne de chocolat, 3 biscuits, un petit Mars, 1 petit morceau de gâteau, de cake ou de tarte.

**Sel:** Aussi peu que possible (5-8 g par personne et par jour). Utilisez des herbes fraîches et des épices pour l'assaisonnement au lieu du sel. L'Aromat, les assaisonnements, les épices, le bouillon, les produits finis et semi-finis tels que soupes, sauces et plats cuisinés contiennent aussi du sel.

**Alcool:** Celui qui aimerait perdre du poids devrait éviter les boissons alcoolisées ou en profiter avec retenue. Sinon, un peu d'alcool semble avoir un effet positif sur le système cardiovasculaire, en particulier sous forme de vin rouge: pour les femmes, un maximum de 1-2 dl de vin rouge par jour, pour les hommes, un maximum de 2-3 dl de vin rouge par jour, avec au moins 2-3 jours sans alcool par semaine. La consommation d'alcool doit être discutée avec le médecin, car certains médicaments interagissent avec l'alcool.

## Exemple d'une alimentation saine sur une journée

Petit-déjeuner	1 tranche de pain complet avec du beurre et de la confiture 1 café avec du lait 1 verre de jus de fruits
Collation	1 fruit Dans la matinée, 2 à 3 tasses de thé aux herbes
Dîner	1 morceau de saumon avec du riz et des courgettes 1 petite salade verte 1 tasse de thé aux fruits, une ligne de chocolat
Collation	1 yogourt Dans l'après-midi, 2 à 3 verres d'eau
Souper	3 pommes de terre cuites avec 1 pot de fromage blanc (200 g) 5 tomates cerises et une moitié de concombre en salade 1 tasse de lait Dans la soirée, 2 tasses de thé au fruits



## Tes habitudes alimentaires

Réponds aux questions suivantes et compare tes habitudes alimentaires avec les recommandations pour une alimentation saine pour le cœur. Tu pourras discuter de tes réponses avec le/la diététicien/ne lors de la consultation individuelle.

### A quelle fréquence est-ce que je mange des fruits?

- Rarement à jamais
- Moins de 1 par jour (moins de 7 par semaine)
- 1 par jour (7 par semaine)
- 2 à 3 par jour
- Plus de 3 par jour

### A quelle fréquence est-ce que je mange des légumes et de la salade ?

- Rarement à jamais
- Moins de 1 portion par jour (moins de 7 portions par semaine)
- 1 portion par jour (7 portions par semaine)
- 2 à 3 portions par jour
- Plus de 3 portions par jour

### A quelle fréquence est-ce que je mange des céréales complètes ?

- Rarement à jamais
- Moins de 1 fois par jour (moins de 7 fois par semaine)
- 1 fois par jour
- 2 à 3 fois par jour
- Plus de 3 fois par jour

### A quelle fréquence est-ce que je mange des produits carnés tels que saucisses, charcuterie ou fromage d'Italie ?

- Rarement à jamais
- 1 fois par semaine
- 2 à 3 fois par semaine
- Plus que 3 fois par semaine

### Combien de fois est-ce que je mange du poisson?

- Rarement à jamais
- 1 fois par semaine
- 2 à 3 fois par semaine
- Plus que 3 fois par semaine

### Quelles huiles et graisses est-ce que j'utilise pour la préparation de mes plats?

### Combien de fois bois-je du vin rouge?

- Rarement à jamais
- 1 fois par semaine 1 verre
- 2-3 fois par semaine 1 verre
- Plus de trois fois par semaine 1 verre

## Stop tabac

### Les effets de la fumée sur le système cardiovasculaire

La fumée est l'un des plus importants facteurs de risque évitable. Le tabac contient plus de 6000 substances et éléments chimiques différents.

La nicotine, le monoxyde de carbone et les goudrons sont les éléments les plus étudiés:

- Dans le tabac, la nicotine est le principal déclencheur de la dépendance vis-à-vis de la cigarette
- Le monoxyde de carbone empêche l'oxygène, vital pour l'organisme, de se fixer sur l'hémoglobine. D'importants organes et muscles (comme le muscle cardiaque) reçoivent donc moins d'oxygène. En outre, la viscosité du sang augmente, ce qui signifie que le sang devient plus épais et que le système de coagulation du sang est activé.
- Le goudron agit de manière négative sur les voies aériennes et est impliqué dans le développement de graves maladies pulmonaires jusqu'au cancer du poumon.

En plus de ses effets néfastes sur les poumons, les cigarettes sont également un poison pour le cœur, les vaisseaux sanguins, les muscles, la circulation et le système immunitaire.

#### Vaisseaux sanguins:

- Calcification des vaisseaux en moyenne plus rapide
- Rétraction des vaisseaux
- Diminution de la capacité de dilatation des vaisseaux à l'effort
- Risque plus élevé de formation de caillots sanguins et donc risque accru de thrombose

#### Cœur:

- La nicotine stimule le cœur à battre plus vite, ce qui augmente la demande en oxygène du cœur
- Le cœur doit pomper contre une grande résistance des vaisseaux et doit ainsi fournir des performances plus élevées, ce qui peut entraîner des dommages aux muscles de la paroi cardiaque

#### Musculature:

- Mauvaise alimentation des muscles en oxygène et en nutriments

#### Métabolisme:

- Diminution du taux de cholestérol HDL («bon cholestérol») et augmentation du taux de cholestérol LDL («mauvais cholestérol»)

#### Système immunitaire:

- Affaiblissement du système immunitaire

## La fumée passive est-elle nocive ?

Par fumée passive, on entend que la fumée du tabac est inhalée dans l'air ambiant. La fumée inhalée indirectement par le non-fumeur contient autant de substances nocives que la fumée inhalée par le fumeur. Ainsi, les fumeurs passifs sont exposés aux mêmes risques pour la santé que les fumeurs actifs. Les risques pour la santé augmentent proportionnellement à la durée d'exposition.

## Comment puis-je arrêter de fumer ?

Pour pouvoir arrêter de fumer, il est important de comprendre la dépendance. Ci-dessous, la dépendance physique et la dépendance psychologique sont présentées.

### Dépendance physique:

Elle est principalement due aux effets de la nicotine: une fois arrivée dans le cerveau, la nicotine conduit à la libération de la dopamine, l'hormone du bonheur et le désir. Le corps associe donc le fait de fumer avec le bonheur, et chaque cigarette renforce ce lien.

### Dépendance psychologique:

Le tabagisme devient vite une habitude et un rituel : on fume lors de stress, lors de frustration, de colère, comme une consolation, une récompense, en groupe ou lors de la pause, etc.

Arrêter de fumer n'implique pas seulement surmonter la dépendance physique, cela implique aussi de changer ses gestes, ses habitudes et son mode de vie acquis depuis des années.

Il y a plusieurs façons d'arrêter de fumer. Pour surmonter les habitudes bien ancrées, il faut mettre au point ses propres idées et stratégies. Les consultations de désaccoutumance au tabac de la Santé Bernoise (Santé bernoise, Rue Centrale 63a, 2502 Bienna, Tél. 032 329 33 73, [www.santebernoise.ch](http://www.santebernoise.ch)) proposent des séances individuelles et en groupes lors desquelles sont considérées les habitudes tabagiques et les stratégies qui vous permettront d'arrêter de fumer.

## Quels effets ont les produits de substitution de nicotine ?

Utilisés correctement, les produits de substitution nicotinique doublent les chances d'arriver à se passer de la fumée. Les consultations de désaccoutumance au tabac donnent des informations sur les médicaments qui peuvent soulager les symptômes physiques de sevrage. En réduisant les symptômes physiques de sevrage, il est plus facile de se concentrer sur le changement des habitudes. Le changement dans les habitudes et le mode de vie prennent beaucoup plus de temps et d'énergie que le sevrage physique.

## Qu'apporte le fait d'arrêter de fumer à moi et à mon corps ?

Déjà après quelques heures, la pression artérielle diminue à la valeur d'avant la dernière cigarette et la température de la peau et des mains se normalise. Le monoxyde de carbone toxique est exhalé et la performance physique s'améliore déjà. De plus, l'odorat et le goût s'affinent, la circulation sanguine et la fonction pulmonaire s'améliorent et la sensibilité aux infections diminue. Après une année sans fumée, le risque d'infarctus du myocarde diminue de moitié!

## Qu'est-ce qui se passe après la réadaptation Corfit? (intégration dans la vie quotidienne / groupes cardiovasculaires)

«Il est plus facile de prendre de bonnes habitudes que d'en perdre de mauvaises.»  
Chavot de Beauchêne

Après la réadaptation, il est important que tu continues avec tes bonnes habitudes prises à Corfit. Pour ceci, il y a plusieurs manières:

Les groupes de maintenance cardio-vasculaire offrent un environnement sain et motivant pour maintenir sa condition physique suite à la réhabilitation. Les entraînements ont lieu une fois par semaine en général. Si tu es intéressé, tu peux trouver une liste actualisée de ces groupes de maintenance cardio-vasculaire sur le site: <http://www.swissheartgroups.ch>

Afin de garder la même quantité d'entraînement que pendant Corfit, il est conseillé, à côté du groupe de maintenance, d'effectuer un entraînement en endurance deux à trois fois par semaine.

De plus, il est important d'adapter tes activités de la vie quotidienne, afin que tu aies plus de mouvement. Les questions suivantes peuvent t'aider à planifier ton entraînement.

### Planification des activités après Corfit

Quelles activités m'intéressent ?

---

Où puis-je suivre ces activités ?

---

Combien de fois par semaine et quels jours pourrais-je m'entraîner ?

---

Avec qui aimerais-je m'entraîner ?

---

Comment dois-je me préparer ? De quel matériel ai-je besoin pour l'entraînement ?

---

Quand est-ce que je commence cette activité ?

---

Qu'est-ce qui pourrait m'empêcher de pratiquer une activité régulière ?

---

Comment réagir si jamais je m'entraîne moins souvent ?

---

Activité	Jour	Lieu	Durée	Fréquence	Avec qui	Préparation	A partir de quand

## Questions fréquemment posées

Puis-je aller en montagne ? Si oui, à quoi dois-je faire attention ?

Un séjour en altitude (dès 2000m) peut être un problème pour les patients cardiaques, en particulier si la fonction de pompe du cœur est limitée et si patient a une capacité physique faible. L'altitude à laquelle on dort, la vitesse de l'ascension (recommandation : <500m / jour), ainsi que le fait de ne pas planifier de grands efforts lors du premier jour en altitude sont tous trois des points décisifs.

Une personne ayant une bonne fonction cardiaque et une capacité physique normale peut se permettre un séjour en moyenne altitude (2500-3000m).

Puis-je prendre l'avion ?

Lors des vols commerciaux, la pression en cabine équivaut à une altitude d'environ 2000m. Comme nous ne devons pas fournir d'effort physique pendant un vol, cela ne pose aucun problème pour la majorité des patients. Cela est différent, par exemple lors des vols au-dessus des Alpes dans les petits avions qui ne sont pas équipés d'une cabine pressurisée. Ceux-ci peuvent atteindre des hauteurs allant jusqu'à 4000m. Des conseils individuels sont alors indiqués dans ce cas.

Puis-je aller au sauna ou aux bains thermaux ?

Sauna et bains thermaux peuvent affecter notre système circulatoire et peuvent conduire à une pression artérielle basse suite à l'élargissement des vaisseaux, en particulier si le patient doit prendre des médicaments pour abaisser la tension artérielle. Dans ce cas, la prudence est de mise. Mais les personnes qui fréquentent régulièrement les saunas et qui accordent une attention particulière à leur bien-être dans le sauna, n'auront pas de problèmes.

Petit conseil : Jet d'eau froide sur les jambes en sortant du sauna ou de l'eau chaude des bains thermaux !

Puis-je encore faire de la plongée sous-marine ? Si oui, à quoi dois-je faire attention ?

Pour les patients atteints d'une maladie coronarienne, la plongée sous-marine est un sport inadapté. Les plongeurs amateurs doivent se faire conseiller par leur cardiologue.

## Contacts

Centre hospitalier Bienne  
**Physiothérapie**  
 Chante-Merle 84  
 2501 Bienne  
 physiotherapie@szb-chb.ch  
 Tél. 032 324 25 09

Centre hospitalier Bienne  
**Cardiologie**  
 Chante-Merle 84  
 2501 Bienne  
 kardio-szb@szb-chb.ch  
 Tél. 032 324 48 77

Centre hospitalier Bienne  
**Consultation en diététique**  
 Chante-Merle 84  
 2501 Bienne  
 ernaehrungsberatung.szb@szb-chb.ch  
 Tél. 032 324 37 37

**Santé Bernoise**  
 Rue Centrale 63a  
 2502 Bienne  
 biel@beges.ch  
 Tél. 032 329 33 70

## Table des illustrations

Figure 1: Anatomie du coeur.....	4
Figure 2 : Circulation du sang.....	5
Figure 3: Développement de l'athérosclérose (Fondation Suisse de Cardiologie, 2015) .....	6
Figure 4: Facteurs de risque .....	8
Figure 5: Les facteurs de la condition physique .....	10
Figure 6: Echelle de Borg .....	11

## Références

*Fondation suisse de cardiologie.* (2015). Récupéré sur [www.swissheart.ch](http://www.swissheart.ch):  
<http://www.swissheart.ch/index.php?id=543&L=1>

Fuchshuber, J. (2015). *www.tk.de*. Récupéré sur [www.tk.de](http://www.tk.de): <http://www.tk.de/tk/bewegung/gesund-sport-treiben/gesundheitsport/36982>,

*www.swissheart.ch.* (2015). Récupéré sur [www.swissheart.ch](http://www.swissheart.ch):  
<http://www.swissheart.ch/index.php?id=203&L=1>