

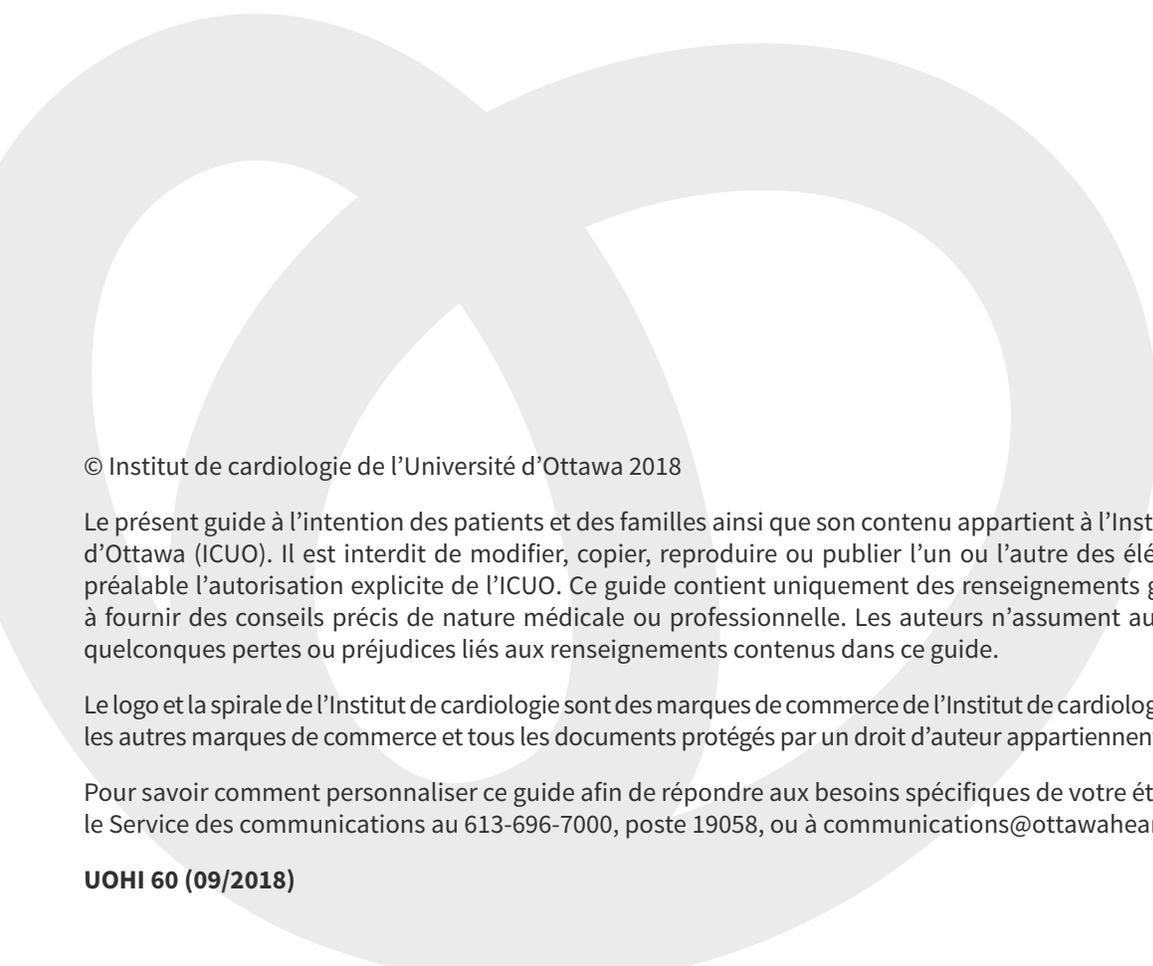


UNIVERSITY OF OTTAWA
HEART INSTITUTE
INSTITUT DE CARDIOLOGIE
DE L'UNIVERSITÉ D'OTTAWA

Réadaptation cardiaque : Activité physique



GUIDE À L'INTENTION DES PATIENTS ET DES FAMILLES



© Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa 2018

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 613-696-7000, poste 19058, ou à communications@ottawaheart.ca.

UOHI 60 (09/2018)

TABLE OF CONTENTS

Bienvenue au centre de prévention et de réadaptation de l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa 4

Information à l'intention des participants 5

L'établissement des objectifs..... 7

Activité physique, exercices et condition physique15

Exercices d'aérobic.....16

Planification de votre programme d'exercice18

Équipement29

Échauffement et récupération.....33

S'entraîner à la bonne intensité.....34

Exercices, maladies et blessures.....38

Conseils pour rester actif-ve40

Facteurs saisonniers.....43

Des étirements pour améliorer la flexibilité.....47

Entraînement musculaire49

Se motiver et le rester53

Annexe 1 : exercices d'étirement.....55

Annexe 2 : exercices avec poids/haltères59

Annexe 3 : exercices de renforcement (muscles du tronc)62

Annexe 4 : exercices avec bande/élastique.....67

Annexe 5 : journal d'entraînement musculaire.....72

Annexe 6 : journal d'activité physique73

Annexe 7 : séances d'exercices.....76

Annexe 8 : programme de gestion de cas à domicile78

BIENVENUE AU CENTRE DE PRÉVENTION ET DE RÉADAPTATION DE L'INSTITUT DE CARDIOLOGIE DE L'UNIVERSITÉ D'OTTAWA

Félicitations pour votre décision de participer à notre programme!

Ce programme vous aidera à :

- prendre en charge vos soins et reprendre une vie normale le plus rapidement possible;
- augmenter votre niveau d'activité physique et votre endurance;
- modifier vos comportements qui augmentent le risque de maladie du cœur;
- ralentir l'évolution de la maladie cardiovasculaire et, dans certains cas, inverser l'accumulation de plaque qui obstrue les artères;
- réduire votre risque de crise cardiaque, d'accident vasculaire cérébral et d'intervention ou de chirurgie cardiaque;
- soulager vos symptômes, y compris l'angine de poitrine et l'essoufflement, le cas échéant;
- accroître votre longévité et votre vitalité.

Vous êtes le membre le plus important de l'équipe de réadaptation cardiaque!
Votre engagement envers le programme est crucial.

Vous avez la capacité d'atteindre vos objectifs en matière de gestion du mode de vie et de réduction des risques.

Vous pouvez changer, une fois pour toutes, le cours de votre vie.

INFORMATION À L'INTENTION DES PARTICIPANTS

Participants aux séances offertes à l'Institut de cardiologie :

Nous vous encourageons vivement à faire de l'exercice régulièrement dans votre communauté pendant que vous suivez le programme d'exercices à l'Institut de cardiologie. Ainsi, à la fin de votre programme de réadaptation, l'activité physique fera déjà partie de votre routine.

Le présent guide, en plus des conseils de votre physiothérapeute, vous aidera à établir un programme d'exercices qui vous convient. 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.

Nous vous invitons également à consulter **l'annexe 7** à la page page 76 pour obtenir des renseignements utiles sur les séances, incluant les règlements de la piste de l'ICUO pour assurer votre sécurité.

Participants au Programme de gestion de cas à domicile :

Pendant environ trois mois, vous discuterez au téléphone avec un conseiller ou une conseillère (infirmière ou physiothérapeute) qui vous aidera à apporter les changements souhaités à vos habitudes de vie.

Veuillez lire le contenu de **l'annexe 8** à la page page 78 pour obtenir des renseignements sur les responsabilités de l'équipe et du participant ainsi que sur les politiques concernant la participation et les congés.

Participants au programme court :

Le programme court prévoit peu d'interactions avec les membres de notre personnel et un soutien minime de leur part. Toutefois, comme dans tous nos programmes, vous avez la possibilité de communiquer avec votre physiothérapeute si vous avez des questions ou si vous éprouvez des difficultés à atteindre vos objectifs liés à votre mode de vie. Vous pouvez également participer aux ateliers sur la nutrition, la gestion du stress et l'activité physique offerts dans le cadre du Programme de réadaptation cardiaque. Pour vous inscrire, consultez votre physiothérapeute.

REMARQUE IMPORTANTE

Les membres de l'équipe du centre de réadaptation cardiaque font partie de votre équipe soignante. Notre principal objectif est de vous aider à adopter un mode de vie sain afin de prendre en charge votre maladie du cœur. Même si nous vous demandons de nous informer de tout changement à votre état de santé, nous ne sommes pas en mesure de poser un diagnostic à partir de nouveaux symptômes que vous pourriez éprouver.

Afin que nous puissions vous fournir les meilleurs soins possible, il est important que vous suiviez les trois directives suivantes :

- Si vous constatez un changement dans vos symptômes cardiaques (p. ex., angine plus fréquente, essoufflement inhabituel, etc.), veuillez consulter votre médecin de famille ou votre cardiologue, ou encore vous rendre au Service des urgences le plus près. Ils disposeront des ressources nécessaires pour vous soigner.
- Ne vous présentez pas à une séance d'exercices ou à un atelier si vous éprouvez de nouveaux symptômes. Vous ne devez pas faire d'exercice si vous ne vous sentez pas bien ce jour-là.
- Si vous avez une affection potentiellement contagieuse (rhume/grippe, nouvelle toux, fièvre, essoufflement inhabituel, nausée, diarrhée, vomissements, conjonctivite, etc.), ne vous présentez à aucun rendez-vous au Centre de réadaptation cardiaque (incluant les séances d'exercices). Nous vous demandons de nous appeler pour nous prévenir et pour prendre un nouveau rendez-vous ou vous réinscrire à un atelier que vous auriez manqué. Appelez votre physiothérapeute si vous devez manquer plusieurs séances d'exercices.

L'ÉTABLISSEMENT DES OBJECTIFS

La présente section est une adaptation du livret sur la réadaptation cardiaque du Wellness Institute de l'Hôpital Seven Oaks de Winnipeg (Manitoba), 2009.

Au début du programme de réadaptation cardiaque, nous vous demanderons de nous indiquer quels sont vos objectifs. Comme vous le savez, la maladie du cœur est une affection qui exige des soins à long terme. Pour plusieurs, les objectifs seront liés aux facteurs de risque de maladie du cœur. Certains parmi vous souhaiteront simplement à améliorer leur force et leur endurance pour reprendre certaines activités.

Nous vous fournirons un rapport sur vos facteurs de risque, qui ciblera de possibles changements à apporter. Cependant, il vous reviendra de choisir les changements que vous souhaitez. En d'autres termes, nous vous encourageons à jouer un rôle actif à l'égard de votre santé.

L'établissement des objectifs est un élément important du processus de changement. Dans la présente section, nous vous aiderons à vous fixer des objectifs et à élaborer un plan d'action réalistes pour maximiser vos chances de réussite. Considérez vos objectifs comme des mesures qui vous permettront d'arriver à vos fins.

PARTIR DU BON PIED

Déterminez ce que vous désirez accomplir. Rappelez-vous que cela doit être important pour vous, et pas seulement correspondre à ce que d'autres personnes attendent de vous.

Si vous savez exactement ce que vous voulez, vous pouvez passer directement à la section sur les objectifs **SMART** (voir la page page 9). Dans le cas contraire, veuillez répondre aux questions ci-dessous.

Établissez la liste des résultats que vous souhaitez atteindre pour améliorer votre santé cardiaque.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Prenez un moment pour réfléchir à ces résultats et dessinez une étoile à côté de celui que vous souhaitez obtenir en priorité.

Pourquoi ce résultat est-il important pour vous (raisons qui motivent le changement)?

1. _____
2. _____
3. _____

Sur une échelle de 0 à 10, à quel point ce changement est-il important? _____

0 = Pas important du tout 3 = Incertain 5 = Assez important 8 = Très important 10 = Extrêmement important

À présent, réfléchissez aux obstacles qui vous empêchent d'apporter ce changement (p. ex., situations, pensées ou émotions).

1. _____
2. _____
3. _____

Il y a plusieurs façons d'atteindre son objectif. Réfléchissez aux mesures que vous pouvez prendre pour vous aider à atteindre cet objectif. Envisagez toutes les possibilités sans vous limiter. Inscrivez toutes les solutions auxquelles vous pensez, même si vous croyez qu'elles ne sont pas réalistes. N'hésitez pas à en discuter avec d'autres personnes pour recueillir leurs idées.

1. _____
2. _____
3. _____

À présent, choisissez une solution que vous aimeriez essayer et inscrivez-la :

Ensuite, vous devez évaluer votre degré de motivation à l'égard du résultat souhaité. La plupart des changements au mode de vie exigent des efforts. Si vous n'êtes pas disposé à faire un effort ou à renoncer à certaines choses pour atteindre votre objectif, votre motivation à l'égard du résultat souhaité n'est peut-être pas suffisante. Vous risqueriez de vivre une déception. Il se peut que vous préféreriez modifier votre plan d'action pour atteindre cet objectif ou encore viser un autre objectif.

Toutefois, si vous estimez que votre plan d'action est tout de même adéquat, vous pouvez envisager de chercher du soutien. Certaines personnes arrivent à apporter ce type de changement seules, mais pour la plupart d'entre nous, le soutien de tiers peut être très utile. Par exemple une personne qui souhaite le même changement et qui vous accompagnera ou qui formulera des rappels pour vous et suivra vos progrès, quelqu'un qui vous conseillera ou qui vous encouragera, tout simplement. N'hésitez pas à faire appel à des proches (membre de la famille, amis, collègues, voisins).

Qui pourrait vous procurer du soutien et de quelle façon?

1. _____
2. _____
3. _____

Objectifs SMART

La prochaine étape consiste à présenter le résultat souhaité en plan d'action ou en objectifs à court terme. Pour ce faire, pensez au mot SMART.

Spécifiques : Quoi? Déterminez exactement ce que vous allez faire, soyez très précis.

Mesurables : Combien?

Atteignables : Quand? Où? À quelle fréquence?

Réalistes/menant à une récompense : C'est la confrontation avec la réalité (est-ce un défi que je peux relever?); assurez-vous que le résultat est important pour vous.

Temporels : À quel moment allez-vous vérifier votre progression?

Mon plan d'action

Voici un exemple :

Cette semaine, je vais marcher sur un tapis roulant (quoi) avant le dîner (quand) à la salle de sport de mon travail (où) pendant 20 minutes (combien de temps) trois fois par semaine (à quelle fréquence). Inscrivez votre premier plan d'action.

Cette semaine, je vais :

_____ (quoi)

_____ (quand)

_____ (où)

_____ (combien de temps)

_____ (à quelle fréquence)

À quel point pensez-vous être capable d'appliquer ce plan? Sur une échelle de 0 à 10, à quel point avez-vous confiance de réussir à concrétiser votre plan (0 = aucune confiance et 10 = confiance totale)?

Aucune confiance

Confiance totale

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

Si votre réponse est égale ou supérieure à sept, votre plan est probablement réaliste. Mais si votre résultat est inférieur à sept, vous devriez revoir votre plan. Demandez-vous pourquoi vous doutez du succès de votre plan. Quels obstacles entrevoyez-vous? Réfléchissez à de possibles solutions aux problèmes que vous redoutez ou modifiez votre plan de façon à ce qu'il vous inspire confiance.

Suivi des progrès

Félicitations! Vous pouvez maintenant mettre en œuvre votre plan d'action. Maintenant, il est important de suivre vos progrès.

Voici un exemple de tableau qui vous permettra de suivre vos progrès.

Jour de la semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Objectif atteint? Oui/Non
Date :	3 janv	4 janv	5 janv	6 janv	7 janv	8 janv	9 janv	
Liste des objectifs :								
Marcher 20 min, 3 fois/sem	✓		✓	✓	✓			Oui + 1
Manger 3 portions de légumes 5 fois/ sem		✓	✓		✓	✓		Non
Respirer profondément pendant 5 min, 5 fois/sem		✓	✓	✓	✓	✓		Oui

Suivi de mes progrès :

Jour de la semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Objectif atteint? Oui/Non
Date:								
Liste des objectifs :								

Jour de la semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Objectif atteint? Oui/Non
Date:								
Liste des objectifs :								

Surveillance des résultats et résolution des problèmes

À la fin de chaque semaine, vérifiez vos résultats. Si vous atteignez facilement vos cibles, c'est peut-être le moment de revoir vos objectifs à la hausse. Assurez-vous d'y aller graduellement et de vous fixer des objectifs réalistes.

Par exemple, si vous avez marché trois fois 20 minutes, vous pouvez augmenter la fréquence à quatre ou cinq fois pour la semaine à venir, mais ne passez pas immédiatement à sept jours par semaine.

Si vous avez eu du mal à atteindre votre objectif, tentez de déterminer la cause de vos difficultés. Faites preuve d'honnêteté.

1. Cervez le problème : _____
2. Inscrivez les solutions possibles : _____

3. Choisissez la solution à essayer : _____
4. Réévaluez vos progrès : _____
5. En cas d'échec, essayez une autre solution : _____

Gardez votre élan

Lorsque vous commencerez à atteindre vos objectifs, vous devrez réfléchir à la façon de vous y tenir dans le temps.

Sur une échelle de 0 à 10, à quel point avez-vous confiance en votre capacité de maintenir ces changements pendant un an (0 = aucune confiance et 10 = confiance totale)?

Aucune confiance

Confiance totale

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

Pourquoi vous êtes-vous attribué ce score?

Quels pourraient être les obstacles au maintien de ces changements?

Quelles pourraient être les solutions qui vous permettraient de contourner ces obstacles?

OBSTACLES	SOLUTIONS

Il est souvent utile de penser aux bienfaits que vous apportent les changements que vous avez apportés. Cela pourra accroître votre motivation.

Bienfaits :

1. _____
2. _____
3. _____

Il est également important de vous récompenser pour vos efforts. Cela pourra aussi vous motiver à poursuivre vos efforts. Pensez à des récompenses qui ne freineront pas vos progrès.

Récompenses :

1. _____
2. _____
3. _____

Gérer les rechutes

Les rechutes occasionnelles sont tout à fait normales. Évitez de vous blâmer ou d’imaginer le pire.

Réfléchissez aux facteurs qui ont causé la rechute. Plutôt que de chercher à comprendre pourquoi elle s’est produite, répondez aux questions : Comment? Quand? Où?

Qu’avez-vous fait ou évité de faire :

1. Avant la rechute? _____
2. Durant la rechute? _____
3. Après la rechute? _____

Que pouvez-vous faire pour repartir rapidement du bon pied? Établissez des objectifs à court terme.

1. _____
2. _____

Que pourrez-vous faire différemment à l’avenir?

1. _____
2. _____

Tentez de repérer les situations qui présentent un risque élevé de rechute et établissez un plan pour y remédier.

1. _____
2. _____

Il faut du temps pour changer un comportement. Faites preuve de patience. Si vous n’atteignez pas vos objectifs du premier coup, essayez de nouveau en faisant les choses un peu différemment.

Il est très important de célébrer vos petites victoires en cours de route.

ACTIVITÉ PHYSIQUE, EXERCICES ET CONDITION PHYSIQUE

Commençons par définir les principaux termes liés à l'activité physique, la vie active et l'exercice.

- **L'activité physique** comprend toutes les activités qui font travailler les muscles et qui contribuent à brûler davantage de calories que le repos.
- **Une vie active** correspond au choix de bouger davantage tous les jours. Elle intègre les activités physiques que vous appréciez à votre routine quotidienne.
- **La condition physique** correspond à la capacité d'atteindre un niveau d'énergie qui vous permet de faire toutes les choses que vous devez ou souhaitez faire.
- **Les exercices** sont des activités planifiées, structurées et répétitives qui visent à améliorer ou à maintenir les éléments essentiels d'une bonne forme physique, lesquels sont précisés ci-dessous.
- **L'endurance cardiovasculaire** désigne la capacité du cœur à fournir suffisamment d'oxygène aux muscles lors d'une activité physique pendant une période prolongée.
- **La flexibilité** désigne la latitude de mouvement d'une articulation ou d'une série d'articulations, et l'élasticité des muscles qui traversent une articulation.
- **La force musculaire** correspond à la force qu'un muscle peut produire au cours d'un effort maximal ponctuel.
- **L'endurance musculaire** correspond à la capacité d'un muscle à résister à des contractions répétées.

Vous recevrez des directives et des conseils tant sur les exercices que sur la vie active plus généralement. Il est idéal d'intégrer ces deux éléments à votre vie, car ils sont importants pour votre santé.

TYPES D'EXERCICES

Votre programme d'exercices doit comprendre des exercices d'aérobic ou cardiovasculaires, des étirements et des exercices de renforcement pour garantir une bonne condition physique. Nous commencerons par présenter les exercices d'aérobic, car ils sont particulièrement importants pour la santé cardiaque.

EXERCICES D'AÉROBIE

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

Les exercices d'aérobie :

- font travailler les grands muscles;
- constituent un exercice ininterrompu;
- augmentent la fréquence cardiaque pendant 10 minutes ou plus;
- brûlent des calories.

À quelle fréquence? Avec quelle intensité? Quelle durée? Quel type?

L'acronyme **F.I.T.T.** est souvent utilisé pour fournir des directives sur les différents types d'exercices. Il signifie **F**réquence, **I**ntensité, **T**emps et **T**ype. Vous trouverez ci-dessous des directives concernant les exercices d'aérobie.

F – Fréquence – Combien de fois? Planifier des exercices d'aérobie de cinq à sept jours par semaine.

I – Intensité – Quel niveau d'effort? Il est préférable de faire de l'exercice à une intensité modérée, c'est-à-dire que l'effort que vous fournissez vous permet tout de même de poursuivre une conversation. Certains participants sont capables d'accroître l'intensité de leurs exercices; si vous croyez que vous pouvez fournir un effort accru, vous devrez d'abord en discuter avec le personnel du programme de réadaptation cardiaque. Nous vous apprendrons par la suite à surveiller adéquatement l'intensité de vos exercices.

T – Temps – Quelle durée? Essayez de ne pas faire de pause pendant la séance. Votre objectif à long terme est de vous entraîner de 30 à 60 minutes par séance, car les bienfaits de l'exercice sont alors supérieurs. Vous pouvez toutefois découper votre séance en trois périodes de 10 minutes par jour au besoin.

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

T – Type – Quelles activités? Exemples d'exercices d'aérobie : marche rapide, natation, bicyclette, patinage, ski de fond, utilisation d'un tapis roulant ou d'une bicyclette stationnaire, cours de danse ou d'aérobie.

La marche peut constituer un exercice d'aérobie idéal.

- Elle peut se pratiquer presque n'importe où.
- Le seul équipement nécessaire est une paire de chaussures confortables.
- Elle ne nécessite aucune compétence particulière.
- Elle comporte un risque minime de blessure.
- Avec dix mille pas par jour, vous pouvez atteindre votre objectif.

AUTRES TYPES D'EXERCICES

Vous pouvez également envisager la marche nordique. Cette activité se pratique avec des bâtons de marche adaptés qui ressemblent à des bâtons de ski. La marche nordique permet de brûler davantage de calories que la marche ordinaire, car elle sollicite des groupes de muscles supplémentaires. Les bâtons de marche peuvent aussi servir à réduire l'effort fourni par le dos et les jambes tout en vous procurant un excellent entraînement.

Si vous avez des problèmes d'articulations ou musculaires, vous pouvez aussi essayer les cours d'exercices à faible impact ou sur chaise, ou encore les cours d'aquagym en piscine. Vous pouvez aussi utiliser d'autres appareils stationnaires à position allongée comme un vélo ou un simulateur d'escalier, lesquels sont munis d'un siège baquet (avec dossier) et de pédales ou de plaques pour les pieds situées devant vous plutôt que sous votre corps.

Exercices d'aérobic par intervalles

Les exercices d'aérobic par intervalles sont une forme d'exercice cardiovasculaire qui consiste à alterner des périodes d'exercices intenses et des périodes de récupération de moindre intensité. Ce type d'entraînement très efficace s'est révélé sécuritaire pour de nombreux clients atteints de diverses affections cardiovasculaires. Si ce type d'entraînement vous intéresse, vous devrez d'abord en discuter avec le personnel de la Division de prévention et réadaptation cardiaque pour vous assurer qu'il vous convient. Nous pourrions alors vous montrer comment intégrer ces exercices à votre programme sans courir de danger.

PLANIFICATION DE VOTRE PROGRAMME D'EXERCICE

Étape 1 : Les bienfaits de l'activité physique

A : LE FAIT D'ANALYSER VOS MOTIVATIONS À L'ÉGARD DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EST UN ÉLÉMENT IMPORTANT POUR ÉLABORER VOTRE PROGRAMME ET RÉUSSIR À VOUS Y TENIR.

Parmi les bienfaits que l'exercice peut procurer, indiquez lesquels sont importants à vos yeux. Assurez-vous de répondre selon vos motivations réelles. Vous serez plus susceptible d'apporter des changements à long terme si vous puisez la motivation en vous-même.

Croyez-vous que l'activité physique régulière vous aidera à...

	Fortement en désaccord		Tout à fait d'accord		
	1	2	3	4	5
... améliorer votre santé cardiovasculaire en : <ul style="list-style-type: none"> • abaissant votre tension artérielle? • améliorant votre taux de cholestérol sanguin? • abaissant votre taux de triglycérides? • contribuant à prévenir ou à prendre en charge votre diabète? 	1	2	3	4	5
... réduire votre risque de maladie du cœur, d'accident vasculaire cérébral et de certains cancers?	1	2	3	4	5
... réduire votre risque de décès?	1	2	3	4	5
... augmenter votre niveau d'énergie?	1	2	3	4	5
... améliorer votre condition physique?	1	2	3	4	5
... améliorer votre force et votre endurance musculaires?	1	2	3	4	5
... améliorer votre flexibilité, votre agilité et votre coordination?	1	2	3	4	5
... améliorer votre apparence?	1	2	3	4	5
... améliorer votre équilibre?	1	2	3	4	5
... faciliter la gestion de votre poids?	1	2	3	4	5

... réduire votre envie de fumer?	1	2	3	4	5
... renforcer vos os?	1	2	3	4	5
... améliorer votre rendement au travail?	1	2	3	4	5
... aider à gérer votre stress?	1	2	3	4	5
... favoriser votre détente et votre sommeil?	1	2	3	4	5
... réduire votre anxiété ou vos symptômes de dépression?	1	2	3	4	5
... accroître votre sentiment de bien-être?	1	2	3	4	5
... obtenir un sentiment d'accomplissement?	1	2	3	4	5
... améliorer votre estime de vous-même?	1	2	3	4	5
... faire des rencontres?	1	2	3	4	5
... chasser un peu votre ennui?	1	2	3	4	5
... avoir du plaisir?	1	2	3	4	5

B : ÉNUMÉREZ TROIS RAISONS POUR LESQUELLES L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EST IMPORTANTE POUR VOUS :

Principaux bienfaits de l'activité physique :
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.

Étape 2 : Possibles obstacles à l'activité physique

A : PLUSIEURS RAISONS PEUVENT VOUS DÉCOURAGER DE FAIRE DE L'EXERCICE RÉGULIÈREMENT

Parmi les facteurs suivants, indiquez lesquels représentent un frein ou un obstacle à la pratique d'une activité physique. Donnez des réponses honnêtes.

	Aucun problème		Problème majeur		
	1	2	3	4	5
Manque de temps en raison de responsabilités familiales, sociales ou professionnelles	1	2	3	4	5
Voyage (pour le travail ou des vacances)	1	2	3	4	5
Manque d'intérêt	1	2	3	4	5
Absence de plaisir	1	2	3	4	5
Manque de motivation	1	2	3	4	5
Découragement	1	2	3	4	5
Mauvaises conditions météorologiques	1	2	3	4	5
Absence d'accès à des équipements ou à des installations	1	2	3	4	5
Manque d'énergie	1	2	3	4	5
Problèmes de santé chroniques/maladie aiguë	1	2	3	4	5
Problèmes musculaires ou articulaires/blessures	1	2	3	4	5
Peur des blessures	1	2	3	4	5
Mauvaise connaissance des exercices	1	2	3	4	5
Absence de partenaire d'exercice	1	2	3	4	5
Gêne par rapport à vos aptitudes en matière d'exercice	1	2	3	4	5
Gêne par rapport à votre silhouette	1	2	3	4	5

B : INSCRIVEZ LES OBSTACLES IDENTIFIÉS CI-DESSUS QUI POURRAIENT VOUS EMPÊCHER DE FAIRE DE L'EXERCICE RÉGULIÈREMENT ET PENSEZ À DES MOYENS DE SURMONTER CHACUN D'EUX.

FREIN OU OBSTACLE	MOYENS DE LES SURMONTER
Exemple : Je suis trop fatigué pour faire de l'exercice.	Y aller doucement pour commencer et faire de l'exercice tôt le matin
1.	
2.	
3.	

Étape 3 : Vos habitudes en matière d'activité physique

Il est souvent utile de prendre du recul et de se remémorer les activités physiques déjà pratiquées pour mieux planifier l'avenir.

Commençons par les activités que vous étiez capable de pratiquer pendant un certain temps. Veuillez les énumérer et indiquer la raison pour laquelle elles vous réussissaient.

ACTIVITÉ PASSÉE FRUCTUEUSE	RAISON POUR LAQUELLE ELLE ME RÉUSSISSAIT
Exemple : Cours de natation	J'aimais la composition du groupe.
1.	
2.	
3.	

Nous pouvons aussi tirer des leçons des activités qui ne vous réussissaient pas. Veuillez les énumérer et indiquer la raison pour laquelle elles ne vous réussissaient pas. Si vous envisagez de reprendre l'une de ces activités, il sera important de trouver un moyen de surmonter les obstacles que vous aviez rencontrés et qui vous ont empêché de poursuivre.

ACTIVITÉ PASSÉE INFRUCTUEUSE	RAISON POUR LAQUELLE ELLE NE ME RÉUSSISSAIT PAS
Exemple : Marche à l'extérieur	Je ne me sens pas en sécurité lorsque je marche seule.
1.	
2.	
3.	

Évaluez maintenant votre activité physique au cours du dernier mois. À quelle fréquence, à quelle intensité et pendant combien de temps vous vous êtes entraîné?

Comparons votre niveau actuel d'activités physiques aux valeurs cibles mentionnées plus haut.

ÉVALUATION	VOTRE RÉSULTAT	VALEUR CIBLE	CIBLE ATTEINTE? (OUI OU NON)
Nombre de jours d'activité physique par semaine		Au moins 5 jours par semaine	
Nombre de minutes d'exercice par séance		Au moins 30 minutes par jour	
À quelle intensité?		Intensité modérée à élevée	

Ne vous en faites pas si vous n'atteignez pas les valeurs cibles pour le moment. La réadaptation cardiaque vise entre autres à vous aider à y parvenir et à maintenir ce niveau d'activité physique.

Étape 4 : Choisissez un endroit pour vous entraîner

Lorsque vous choisissez un endroit pour pratiquer des activités physiques, il est important qu'il soit pratique et facile d'accès, et qu'il s'intègre bien à vos habitudes. Il est aussi important de trouver un milieu où vous vous sentez en sécurité. Le bon endroit pour pratiquer des activités physiques varie selon chaque personne, mais trouver le vôtre constitue la clé de votre réussite à long terme.

Veillez répondre aux questions suivantes en encerclant la réponse adéquate.

QUESTION	RÉPONSE
À l'heure actuelle, pratiquez-vous seulement des activités physiques à l'extérieur?	Oui / Non
Vous sentez-vous en sécurité lorsque vous marchez dans votre quartier?	Oui / Non
Pratiquerez-vous des activités physiques à l'extérieur par mauvais temps?	Oui / Non
Possédez-vous de l'équipement d'exercice à la maison (tapis roulant, bicyclette stationnaire, rameur, exerciceur elliptique, etc.)?	Oui / Non
Êtes-vous membre d'un centre de conditionnement physique?	Oui / Non
Si non, avez-vous l'intention de vous inscrire à un centre de conditionnement physique?	Oui / Non / Peut-être
Avez-vous accès à un autre endroit extérieur pour pratiquer des activités physiques (centre commercial, école, centre communautaire, etc.)?	Oui / Non

Possibilités d'exercices dans la communauté

Voici quelques exemples d'endroits pour vous entraîner.

À L'INTÉRIEUR

Chez soi

- Pratique, l'entraînement à domicile peut être effectué en faisant autre chose, comme regarder la télévision, écouter de la musique ou surveiller les enfants.
- Si vous préférez l'entraînement individuel, c'est un excellent choix.
- Ce type d'entraînement comporte souvent l'emploi d'appareils stationnaires ou des vidéos d'exercices. Si vous songez à acquérir de l'équipement pour la maison, veuillez consulter le guide à la page page 30.

Centres commerciaux ou écoles

- Gratuit ou à faible coût
- 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, centre récréatif, piscine communautaire

- En groupe (cours) ou de façon autonome, ou les deux
- Offre généralement une plus 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.
- Les installations sont-elles proches de votre domicile? Vous devrez probablement utiliser votre automobile pour vous y rendre – est-ce que ce sera toujours possible?
- 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 (marche, patinage, ski, etc.)
- En groupe (club ou groupe d'amis) ou de façon autonome
- L'environnement et l'horaire de votre séance offrent-ils 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.

EXERCICES CORPS À CŒUR

Site Web : heartwise.ottawaheart.ca

Téléphone : 613-796-7387

Courriel : heartwise@ottawaheart.ca



Le programme d'exercices Corps à cœur est conçu pour faciliter le repérage des programmes d'exercices qui sont sans danger et qui conviennent le mieux aux personnes qui présentent des problèmes cardiaques et d'autres affections chroniques.

Chaque centre d'exercices Corps à cœur doit recevoir une formation de l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa et répondre aux critères établis par ce dernier avant d'être désigné comme programme « Corps à cœur ». L'idéal est de pouvoir suivre ce programme parallèlement à vos séances de réadaptation cardiaque.

Des programmes d'exercices Corps à cœur existent à Ottawa, sur tout le territoire de l'Est ontarien, de même qu'à d'autres endroits dans la province. Ils sont offerts dans divers types d'établissements, comme des centres de conditionnement physique, des écoles secondaires et des centres commerciaux. Les programmes d'exercices Corps à Cœur sont gratuits pour les membres de ces centres. Vous n'aurez donc qu'à payer les frais d'inscription usuels. D'autres programmes gratuits sont aussi offerts, comme des programmes de marche ou des cours d'exercices.

Pour de plus amples renseignements ou pour trouver un programme, veuillez communiquer avec nous au numéro ou à l'adresse électronique apparaissant ci-dessus. Notez que le site Web comprend une carte interactive qui vous aidera à trouver un programme près de chez vous (utilisez l'onglet Emplacements, puis indiquez votre emplacement pour trouver un centre). Dans la même page, cochez les types d'activités qui vous intéressent dans la rubrique Type de programme et cochez la case pour voir les programmes gratuits dans la rubrique Coût).

Vous trouverez également une liste de ressources communautaires à l'adresse <https://pwc.ottawaheart.ca/fr/ressources/trouvez-des-ressources-dans-votre-voisinage>.

Étape 5 : Programme d'exercices personnalisé

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 pour vous entraîner été comme hiver.

ACTIVITÉS/ ENDROITS POUR L'ÉTÉ	ACTIVITÉS/ENDROITS POUR L'HIVER
Exemple : Marche dans le quartier	Exemple : Marche dans le centre commercial local

Consultez la page page 43 pour en savoir plus sur les facteurs saisonniers.

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, marcher pendant 20 minutes trois fois par semaine l'après-midi dans votre quartier.

Mon objectif cette semaine : _____

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

JOUR	HEURE	TYPE D'EXERCICES	ENDROIT	DURÉE
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				
Dimanche				
Nombre total de minutes cette semaine				minutes

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 trois mois en matière d'activité physique.

Mes objectifs d'ici trois mois :

1.

2.

3.

Mes objectifs à long terme :

1.

2.

3.

Imaginez comment vous vous sentirez lorsque vous aurez atteint vos objectifs.

ÉQUIPEMENT

Chaussures d'exercice

Les chaussures sont l'accessoire le plus important dont vous aurez besoin pour entreprendre un programme d'exercices. Elles fournissent le soutien nécessaire et amortissent les chocs, ce qui rendra l'exercice plus agréable.

CONSEILS POUR L'ACHAT DE CHAUSSURES DE SPORT

- Choisissez des chaussures conçues pour l'activité que vous comptez faire (par exemple, pour la marche, le tennis, etc.).
- Essayez des chaussures à la fin de la journée, moment où nos pieds sont généralement le plus enflés.
- Apportez le type de chaussettes 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.
- 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. Sur une chaussure bien ajustée, l'espace sera 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 une attention particulière aux soins quotidiens de vos pieds. N'oubliez pas ce qui suit :

- Coupez les ongles de vos orteils avec précaution;
- Portez toujours des chaussures et des chaussettes;
- 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 un appareil pour vous entraîner à la maison

FACTEURS À PRENDRE EN COMPTE

- 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? L'achetez-vous dans un centre qui peut vous offrir un contrat de service visant les réparations et les pièces de rechange?
- Pouvez-vous essayer l'appareil et le rapporter si vous n'êtes pas entièrement satisfaite?

TYPE D'APPAREIL	AVANTAGES	DÉSAVANTAGES	CARACTÉRISTIQUES À PRENDRE EN COMPTE
Tapis roulant	<ul style="list-style-type: none"> • Facile à utiliser. • Motorisé. • Absorbe davantage l'impact que la chaussée (variable selon le type de suspension. Demandez des détails au vendeur). 	<ul style="list-style-type: none"> • Coûteux. • Peut être bruyant. • Occupe 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 en cas d'embonpoint. • Coûte moins cher. • Occupe 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 nécessiter un certain temps pour s'y habituer; des selles de bicyclette avec gel sont toutefois offertes sur le marché. • Les bicyclettes à action double peuvent être bruyantes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Intensité ou résistance réglables. • Selle et guidon faciles à régler. • Confort de la selle. • Double action (mouvements des bras et des jambes).

TYPE D'APPAREIL	AVANTAGES	DÉSAVANTAGES	CARACTÉRISTIQUES À PRENDRE EN COMPTE
Bicyclette à position allongée	<ul style="list-style-type: none"> • Bon choix pour les personnes ayant des problèmes de genou ou de dos, ou en cas d'embonpoint. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pourrait coûter plus cher qu'une bicyclette ordinaire. • Occupe plus d'espace. 	<ul style="list-style-type: none"> • Selle facile à régler. • Double action (mouvements des bras et des jambes).
Simulateur d'escalier à position allongée	<ul style="list-style-type: none"> • Bon choix pour les personnes ayant des problèmes de genou ou de dos, ou en cas d'embonpoint. • Les modèles Double action (mouvements des bras et des jambes) sont un choix intéressant en cas de problèmes de mobilité dans un ou deux membres. 	<ul style="list-style-type: none"> • Prix très élevé. • Occupe plus d'espace. 	<ul style="list-style-type: none"> • Châssis bas très accessible.
Rameur	<ul style="list-style-type: none"> • Excellent conditionnement physique général. • Double action (mouvements des bras et des jambes). 	<ul style="list-style-type: none"> • Occupe beaucoup d'espace au sol. • Si l'on n'utilise pas la bonne technique, on risque de trop solliciter le bas du dos. • Les appareils munis d'un 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).

TYPE D'APPAREIL	AVANTAGES	DÉSAVANTAGES	CARACTÉRISTIQUES À PRENDRE EN COMPTE
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 principaux groupes musculaires 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 personnes de grande taille. 	<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 en douceur et sans bruit. • Pédales indépendantes ou pédales liées.

ÉCHAUFFEMENT ET RÉCUPÉRATION

Votre séance d'exercices devrait comprendre une période d'échauffement, des exercices d'aérobie et une période de récupération.

Échauffement

Une période d'échauffement comprend des exercices légers – idéalement, une version allégée des exercices prévus. 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 de 5 à 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 fournir un effort.
- Pour atténuer vos symptômes quand vous faites de l'exercice.
- Pour réduire le risque d'arythmie (rythme cardiaque irrégulier).
- Pour contribuer à prévenir les blessures.

Exercices d'aérobie

Les activités de type aérobie améliorent les fonctions cardiaque, pulmonaire et musculaire. Marcher, pédaler et nager ne sont que quelques exemples d'exercices d'aérobie que vous pouvez faire. Pendant votre séance d'exercices, votre rythme cardiaque devrait être élevé ou vous devriez avoir l'impression que vous fournissez un effort d'intensité modérée ou élevée pendant une période prolongée. Idéalement, votre séance devrait durer au moins 30 minutes.

Récupération

Lors de la récupération, les exercices doivent être semblables à ceux de la période d'échauffement et durer de 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que vous ayez retrouvé une respiration normale. Cette période est idéale pour faire quelques étirements en douceur.

POURQUOI UNE PÉRIODE DE RÉCUPÉRATION

- Pour ralentir graduellement l'activité de l'organisme, surtout le rythme cardiaque et la tension artérielle.
- Pour contribuer à réduire le risque de symptômes et d'arythmie.
- Pour contribuer à prévenir les blessures.

Visez de 5 à 10 minutes d'échauffement, de 30 à 60 minutes d'exercices d'aérobie et de 5 à 10 minutes de récupération, et ce, la plupart des jours de la semaine.

S'ENTRAÎNER À LA BONNE INTENSITÉ

S'entraîner à la bonne intensité signifie s'entraîner à une intensité qui vous procure le maximum de bienfaits en toute sécurité. Pour de nombreux participants, cela signifie s'entraîner à une intensité modérée. Il existe divers moyens pour déterminer l'intensité de votre effort. Par exemple, l'échelle de perception de l'effort (ÉPE), le test de conversation ou encore la prise du pouls.

Échelle de perception de l'effort (ÉPE)

Une façon de surveiller l'intensité de votre exercice consiste à attribuer une note à l'intensité de l'effort que vous fournissez. À l'aide de l'ÉPE présentée à droite, choisissez un chiffre qui représente le niveau d'effort et de fatigue ressentis pendant votre séance d'exercice. Ne tenez pas compte d'un seul aspect de votre exercice, comme votre respiration ou la fatigue au niveau des jambes. Selon cette échelle, l'intensité d'un effort modéré se situe généralement entre les niveaux 12 et 15. Vous pouvez ajuster ce barème sur les conseils de physiothérapeute ou de votre conseiller.

TEST DE CONVERSATION

Le **test de conversation** est un moyen très simple d'évaluer l'intensité de votre effort. Si vous faites une activité d'intensité modérée, vous devriez être capable de parler tout en respirant plus rapidement. Si vous arrivez à chanter, vous devriez accroître l'effort fourni. Lors d'une activité d'intensité élevée, vous ne serez pas capable de prononcer plus de quelques mots sans inspirer.

Échelle de perception de l'effort (ÉPE)

6	Pas de fatigue du tout
7-8	Extrêmement léger
9	Très léger
10	
11	Léger
12	
13	Un peu fatigant
14	
15	Fatigant
16	
17	Très fatigant
18	
19	Extrêmement fatigant
20	Fatigue maximale

COMMENT PRENDRE VOTRE POULS

- Placez votre index, le majeur et l'annulaire juste sous le pli de votre poignet opposé, du côté du pouce. Appuyez légèrement pour percevoir le battement provenant de l'artère qui longe l'intérieur de votre poignet.
- Surveillez les secondes à l'aide de la trotteuse ou du chronomètre de votre montre ou d'un réveil. En commençant par 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 durant et immédiatement après la séance d'exercices, avant la récupération. Généralement, la fréquence cardiaque cible à une intensité modérée est de 20 à 40 battements par minute (BPM) de plus que la fréquence cardiaque au repos. 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, le bisoprolol, l'aténolol ou le sotalol). Ce type de médicaments est appelé « bêtabloquant ».

Nombre de battements	
En 10 secondes =	En 1 minute
8 battements	48 battements par minute
9 battements	54 battements par 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
21 battements	126 battements par minute
22 battements	132 battements par minute
23 battements	138 battements par minute
24 battements	144 battements par minute
25 battements	150 battements par minute

Moniteurs de fréquence cardiaque

Les moniteurs de fréquence cardiaque sont une excellente option pour les personnes qui ont du mal à sentir leur pouls ou qui souhaitent surveiller leur fréquence cardiaque de plus près. Nous vous recommandons un moniteur qui se fixe autour de la poitrine à l'aide d'une sangle flexible et dont le capteur se place au niveau du cœur. Vous porterez aussi une montre qui vous indiquera sans cesse votre fréquence cardiaque pendant que vous faites de l'exercice.

Notez que la mesure faite par le moniteur de fréquence cardiaque ne sera pas forcément précise si vous souffrez d'une arythmie (rythme cardiaque irrégulier), comme la fibrillation auriculaire.

Vous pouvez vous procurer un moniteur de fréquence cardiaque dans les magasins de sport, les grands magasins ou en ligne. Ceux-ci sont souvent couplés à un moniteur d'activité qui calcule le nombre de pas que vous faites dans la journée.

Les tableaux de fréquence cardiaque généraux affichés dans la majorité des centres de conditionnement physique utilisent une formule fondée sur l'âge.

Les moniteurs de fréquence cardiaque et les appareils d'exercice utilisent une formule comparable pour déterminer la plage correspondant à la fréquence cardiaque cible. Si vous prenez des bêtabloquants, ces directives ne s'appliquent pas; vous devez consulter l'équipe du programme de réadaptation cardiaque pour déterminer votre zone de fréquence cardiaque cible.

Comment savoir si vous vous entraînez trop fort

Signes d'effort excessif

Chacun des symptômes ou 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
- Nausée
- Martèlement dans la tête
- Faiblesse ou impression d'être sur le point de s'évanouir
- Après la période de récupération, fréquence cardiaque supérieure de 20 battements par minute à votre fréquence au repos

RÉACTIONS ANORMALES À L'EXERCICE

Si vous éprouvez l'un ou l'autre des symptômes suivants, cessez immédiatement de faire de l'exercice :

- Douleur ou malaise dans la poitrine, les bras, l'estomac, le haut du dos, le cou, la mâchoire ou les dents
- Étourdissements
- Palpitations ou arythmie (battements de cœur rapides ou irréguliers)

Consultez immédiatement un médecin si vos symptômes ne disparaissent pas rapidement au repos ou en cas d'angine, après avoir pris de la nitroglycérine, comme indiqué ci-dessous.

L'angine est le résultat d'un apport insuffisant d'oxygène au cœur. Elle peut se manifester par une sensation de serrement, d'oppression, de lourdeur, de constriction ou de douleur. Elle est généralement causée par l'effort et se résorbe avec le repos. Ces symptômes sont souvent ressentis au niveau de la poitrine, mais comme mentionné ci-dessus, ils peuvent toucher d'autres parties du corps; dans ce dernier cas, ils ne révèlent pas forcément la présence d'une angine. En cas de malaise, consultez toujours votre médecin et votre équipe du programme de réadaptation.

EN CAS D'ANGINE, CESSEZ IMMÉDIATEMENT VOTRE ENTRAÎNEMENT!

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 toujours, composez le **9-1-1, puis prenez une 3^e dose de nitroglycérine**.

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. Vous pourrez reprendre votre programme d'exercices lorsque vous ne serez plus malade. Attendez au moins 48 heures après la disparition de fièvre avant de recommencer.

N'essayez jamais de vous défaire de la fièvre en transpirant. En effet, cette combinaison risque d'aggraver l'infection, voire de causer un incident cardiaque potentiellement mortel touchant le 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. Après une maladie, vous devrez réduire la durée et l'intensité de l'activité quand vous recommencerez à vous entraîner.

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. Si vous ne vous sentez pas comme d'habitude, arrêtez-vous. Si vous croyez avoir un problème, demandez de l'aide.

Quand vous recommencerez à faire de l'exercice après une maladie, vous devrez réduire la durée et l'intensité de l'activité au départ.

WHAT IS NORMAL	WHAT YOU SHOULD BE CONCERNED ABOUT
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 lors d'une activité légère ou modérée
Respiration accélérée	<ul style="list-style-type: none">• Respiration sifflante• Incapacité à reprendre son souffle
Transpiration	<ul style="list-style-type: none">• Étourdissements• Nausée• Fatigue extrême• Engourdissement• Douleur de tout type

Apprendre à traiter les blessures mineures rapidement

Des blessures mineures peuvent survenir de temps à autre. De petites foulures ou entorses peuvent causer de la frustration, mais avec les soins adéquats, vous pourrez récupérer rapidement et reprendre vos activités quotidiennes habituelles.

La méthode RICE, bien connue, permet de réduire la douleur et l'enflure.

LA MÉTHODE RICE

R – Repos (Rest). La durée du repos dépend de la gravité de la blessure. Si la blessure est mineure, vous pouvez probablement continuer de faire des exercices de faible intensité. Fondez votre décision sur la douleur que vous ressentez.

I – Glace (Ice). Appliquez de la glace sur la blessure pour réduire l'enflure, le saignement et la douleur. Ne mettez pas de glace directement sur votre peau. Enveloppez la glace ou le bloc réfrigérant dans une serviette humide. En général, il est recommandé de laisser la glace sur la blessure pendant 15 minutes puis de la retirer pendant 45 minutes, et ce, de façon répétée pendant 3 heures. Par la suite, deux applications de glace 15 minutes par jour suffiront. N'exposez pas la blessure à la chaleur pendant 48 heures, car la chaleur a tendance à accroître l'enflure.

C – Compression. Appuyez doucement sur la blessure avec la glace pour limiter l'enflure. Enveloppez la blessure à l'aide d'un bandage élastique, sans trop serrer, car il ne faut pas nuire à la circulation sanguine. Si le bandage est trop serré, si la blessure est engourdie, si vous ressentez une crampe ou de la douleur ou si l'enflure est prononcée, refaites le pansement pour le desserrer.

E – Élévation (Elevate). Soulevez la partie blessée au-dessus du niveau du cœur, y compris pour dormir, si possible. La gravité empêche l'accumulation de sang et d'autres liquides, améliore la circulation sanguine et réduit l'enflure.

Consultez un médecin immédiatement si :

- La douleur ou l'enflure sont prononcées, ou une ecchymose (bleu) ou un hématome important sont visibles.
- Vous ne pouvez pas bouger la partie du corps blessée.
- La blessure ne semble pas guérir.
- Vous ne voyez pas d'amélioration après un temps de traitement raisonnable à la maison.

En cas de doute, n'hésitez pas à consulter un médecin.

CONSEILS POUR RESTER ACTIF

La recherche a montré que la sédentarité ou le fait de passer beaucoup de temps assis sont nocifs pour la santé, y compris la santé cardiaque. La position assise prolongée entraîne des modifications néfastes au niveau des artères; elle nuit à la transformation des lipides (gras) et des glucides (sucre) dans le sang, ce qui peut favoriser la maladie du cœur. Le fait de bouger régulièrement, même tranquillement, au cours de la journée, peut diminuer ces risques. Il est recommandé de bouger au moins deux minutes toutes les 30 minutes.

Si les exercices d'aérobic constituent un élément essentiel d'un mode de vie sain, le fait d'intégrer quotidiennement l'activité physique dans votre vie est tout aussi important. Une foule d'activités se pratiquent n'importe quand, sans habileté ou équipement particuliers. Voici quelques conseils pour y parvenir :

1. Cherchez des façons de brûler des calories additionnelles par le biais d'activités intégrées au mode de vie. C'est facile. Les occasions sont nombreuses :
 - 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 les quilles.

Le port d'un podomètre à la ceinture est un excellent moyen d'évaluer votre niveau d'activité quotidienne. Ce dispositif calcule le nombre de pas que vous faites dans la journée. Visez 10 000 pas par jour pour mener une vie active. De plus, il existe plusieurs types de moniteurs d'activité sur le marché qui vous aideront à mesurer votre niveau d'activité quotidienne. Dans de nombreux cas, vous pourrez télécharger leurs données sur votre ordinateur ou votre téléphone intelligent.

2. Intégrez vos séances d'exercice dans votre routine quotidienne. Voici quelques conseils pour y parvenir :
- Dressez la liste de vos activités quotidiennes pendant une semaine ou deux pour trouver des périodes à consacrer à l'activité physique. Si une séance de 30 minutes en continu vous paraît trop difficile, découpez ces 30 minutes en trois séances de 10 minutes chaque jour;
 - Si possible, faites de l'exercice tôt le matin avant vos autres obligations;
 - Sortez vos vêtements d'exercice la veille pour une séance matinale;
 - 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;
 - Soyez actif durant vos trajets quotidiens. Si possible, marchez, pédalez, courez ou chaussez vos patins à roues alignées pour vous rendre au travail. Si vous prenez l'autobus, vous pouvez marcher sur une partie du trajet jusqu'à un arrêt plus éloigné ou descendre avant votre arrêt habituel.

Rappelez-vous qu'un peu d'exercice est préférable à aucun exercice!

Moyens de surmonter les obstacles

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.

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.
- Profitez de la salle de sport de votre hôtel.
- Choisissez des activités récréatives actives – randonnée pédestre, pêche, observation d'oiseaux, équitation ou canotage.
- Marchez dans l'aéroport en attendant l'annonce de votre vol.

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/vacances

- 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 (danse, patinage, randonnée pédestre, bicyclette, etc.).

Blessures et maladie

- Trouvez une activité de remplacement – aérobic aquatique, bicyclette stationnaire, aérobic sur chaise.
- Ne changez pas votre routine. Continuez de prévoir 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.

Motivation

- Demandez à vos proches de vous aider.
- Demandez à quelqu'un de vous rappeler de faire de l'exercice.
- Demandez à quelqu'un de vous motiver. Faites-lui un compte rendu de vos progrès ou encore mieux, faites de l'exercice ensemble.
- Joignez-vous à un groupe d'exercice ou inscrivez-vous à un cours.

FACTEURS SAISONNIERS

Contraintes liées à l'activité physique en hiver

Lorsque l'air est froid, les vaisseaux sanguins se rétrécissent pour 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. L'air froid peut irriter les voies respiratoires, ce qui rend la respiration difficile. Les nerfs des voies respiratoires peuvent alors se resserrer et causer un spasme réflexe ou le rétrécissement des vaisseaux coronaires. Cette réaction peut déclencher de l'angine chez certaines personnes.

CONSEIL POUR FAIRE DE L'EXERCICE PAR TEMPS FROID

Choisissez le bon moment

Entraînez-vous au milieu de la journée, lorsqu'il fait le plus chaud et évitez les périodes de grand vent.

Vêtements

Portez plusieurs couches de vêtements. Couvrez-vous la tête et, dans la mesure du possible, réchauffez l'air avant qu'il n'atteigne vos poumons en plaçant un foulard sur le bas de votre visage.

Réduisez l'intensité de l'exercice

Vous devrez peut-être marcher plus lentement par temps froid, ou lorsqu'il y a du vent ou de la neige au sol.

Médicaments

Rappelez-vous que certains médicaments, comme les bêtabloquants, peuvent diminuer la tolérance au froid. Vous pourriez remarquer que vos mains ou vos pieds sont plus froids qu'à l'habitude.

À l'intérieur

Il est judicieux de prévoir un endroit pour vous entraîner à l'intérieur lorsque le temps est très froid et venteux, ou lorsqu'il y a trop de neige ou de la glace au sol.

PELLETAGE DE LA NEIGE

Pelleter de la neige est difficile et peut être néfaste pour le cœur pour toutes sortes de raisons. Cette activité peut exiger un plus gros effort à votre cœur; pour maintenir la circulation sanguine dans le muscle cardiaque, la tension artérielle peut en effet grimper à un niveau dangereux.

Il faut tenir compte de plusieurs facteurs quand on évalue la charge d'une pelletée de neige, notamment :

- Le poids de la neige (folle et légère ou mouillée et lourde).
- La taille et le poids de la pelle.
- La vitesse ou le rythme auxquels vous pelletez.
- La technique : utilisez-vous vos jambes et le poids de votre corps pour pousser la neige ou principalement vos bras?

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

RECOMMANDATIONS

Pour la plupart des patients cardiaques, le pelletage de la neige est déconseillé. Si possible, demandez à quelqu'un de pelleter la neige pour vous. Si vous décidez de pelleter de la neige, tenez compte des conseils suivants pour rendre l'activité plus sûre :

- Échauffez-vous avant de commencer.
- Prenez le temps de récupérer en ralentissant graduellement.
- Prévoyez suffisamment de temps pour éviter de vous presser et de vous stresser, et faites des pauses au besoin.
- Attendez au moins une heure après un repas avant de pelleter.
- Utilisez une pelle légère de petite taille.
- Limitez la quantité de neige que vous placez dans la pelle.
- Ne levez pas la pelle trop haut.
- Utilisez les muscles de vos jambes pour vous aider, pas seulement vos bras.

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. Lors d'une séance d'exercice, on dégage de la chaleur et 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 à dissiper la chaleur et à régulariser la température corporelle.

Soyez à l'affût des signes et symptômes suivants, lesquels indiquent que votre corps a du mal à composer avec la chaleur : frissons, nausées, étourdissements, faiblesse, manque de coordination, transpiration abondante alors que la peau est froide et moite.

CONSEIL POUR FAIRE DE L'EXERCICE PAR TEMPS CHAUD

Hydratez-vous correctement

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 avant la séance d'exercice, pendant l'exercice et après l'exercice.

Choisissez le bon moment

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

Vêtements

Portez des vêtements amples et confortables de couleur pâle. Il existe des tissus qui offrent une protection contre les rayons ultraviolets tout en étant légers et perméables à l'air. D'autres tissus, comme Dri-FIT^{MD} et Omni-Dry^{MD}, gardent au frais et au sec. Portez un chapeau pour limiter l'exposition au soleil.

Portez un écran solaire

Utilisez 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 au cours des 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, certains médicaments 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 devrez peut-être faire de l'exercice plus tôt le matin, en soirée ou à l'intérieur.

Pollution de l'air

Les personnes atteintes d'une maladie cardiaque sont plus susceptibles de souffrir des effets de la pollution de l'air sur la santé. L'exposition à court terme (quelques heures ou quelques jours) à un air pollué peut déclencher ou aggraver leurs symptômes.

La Cote air santé (CAS) est une échelle de 10 couleurs conçues pour déterminer la qualité de l'air dans une ville en particulier et ses conséquences sur la santé; elle vise à vous aider à vous protéger contre les effets néfastes de la pollution de l'air.

Une CAS élevée indique aux personnes atteintes d'une maladie du cœur, d'une affection pulmonaire ou d'une autre maladie chronique que leurs symptômes pourraient s'aggraver en cas d'activités physiques extérieures et qu'il pourrait être préférable qu'elles fassent leurs séances d'exercice à l'intérieur ou qu'elles réduisent l'intensité ou la durée de leurs séances.

RISQUE POUR LA SANTÉ	COTE AIR SANTÉ	RECOMMANDATIONS DE SANTÉ	
		POPULATION VULNÉRABLE*	POPULATION GÉNÉRALE
Risque faible	1 - 3	Profitez de vos activités habituelles en plein air.	Qualité de l'air idéale pour les activités en plein air.
Risque modéré	4 - 6	Envisagez de réduire ou de reprogrammer les activités exténuantes en plein air si vous éprouvez des symptômes.	Aucun besoin de modifier vos activités habituelles en plein air à moins d'éprouver des symptômes comme la toux et une irritation de la gorge.
Risque élevé	7 - 10	Réduisez ou reprogrammez les activités exténuantes en plein air. Les enfants et les personnes âgées devraient également modérer leurs activités.	Envisagez de réduire ou de reprogrammer les activités exténuantes en plein air si vous éprouvez des symptômes comme la toux et une irritation de la gorge.
Risque très élevé	Au-dessus de 10		Évitez les activités exténuantes en plein air. Les enfants et les personnes âgées devraient également éviter de se fatiguer en plein air. Réduisez ou reprogrammez les activités exténuantes en plein air, surtout si vous éprouvez des symptômes comme la toux et une irritation de la gorge.

Pour consulter la CAS de votre municipalité :

- Regardez la chaîne de télévision MétéoMédia ou visitez le www.meteomedia.com/ca pour connaître la qualité de l'air.
- Visitez le www.meteo.gc.ca OU le www.coteairsante.ca pour des données sur la qualité de l'air.

Région d'Ottawa : communiquez avec Santé publique Ottawa au 613-580-6744 (ATS : 613-580-9656).

L'application de la Cote air santé (CAS) Canada fournit des données sur les risques en temps réel. Vous pouvez la télécharger à partir de l'App Store ou de Google Play.

DES ÉTIREMENTS POUR AMÉLIORER LA FLEXIBILITÉ

FAITS

- Les étirements peuvent améliorer la flexibilité à tout âge.
- Accroître sa flexibilité rend les activités plus faciles et augmente le niveau de confort en général.
- Vous pouvez vous étirer en tout temps, mais l'idéal est de prévoir vos étirements après votre séance d'entraînement, lorsque les muscles et les tendons sont bien échauffés.
- L'activité modérée, comme les exercices d'aérobic légers, est plus efficace que les étirements pour s'échauffer.
- Les étirements ne requièrent aucun équipement particulier.

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 DES ÉTIREMENTS

- 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 le niveau d'énergie.
- Ils améliorent la vivacité d'esprit.

À quelle fréquence? Avec quelle intensité? Quelle durée? Quel type?

F – Fréquence : À quelle fréquence? Au moins deux ou trois fois par semaine; idéalement chaque jour

I – Intensité : Avec quelle intensité? Étirez-vous jusqu'à ce que vous sentiez un tiraillement et une certaine tension, sans toutefois ressentir de douleur.

T – Temps : Quelle durée? Tenez chaque étirement de 30 à 60 secondes et répétez-le jusqu'à trois fois en tout.

T – Type : Quelle forme d'étirement? La forme statique (maintien d'une position) est la plus courante.

COMMENT S'ÉTIRER

- Maintenez chaque position en demeurant totalement immobile.
- 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.

Vous trouverez des exemples d'exercices d'étirement à l'annexe 1.

ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

Un programme d'exercices complet devrait comprendre des exercices d'aérobie et de renforcement musculaire ainsi que des étirements.

Comprendre le rôle de l'entraînement musculaire dans la condition physique favorable à la santé

La composition corporelle 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. À l'inverse, les cellules adipeuses (graisses) sont métaboliquement inertes. Une bonne composition corporelle est le résultat :

- d'exercices d'aérobie;
- d'une saine alimentation;
- d'un entraînement musculaire.

Plus la masse musculaire est importante, plus le corps brûle de calories.

Malheureusement, la diminution du nombre de calories ingérées 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 son 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.

L'entraînement musculaire apporte de nombreux bienfaits, il contribue à :

- améliorer la posture;
- prévenir 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 capacité fonctionnelle, surtout chez les personnes âgées;
- améliorer la composition corporelle (aide à la gestion du poids à long terme).

À quelle fréquence? Avec quelle intensité? Quelle durée? Quel type?

F – Fréquence – À quelle fréquence? Faites travailler les principaux groupes musculaires deux ou trois 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 deux jours de suite.

I – Intensité – Avec quelle intensité? 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 12 à 15 sur l'ÉPE. Durant les premières semaines de votre programme d'entraînement musculaire, essayez de ne pas dépasser une intensité de 13 sur l'ÉPE. Avec le temps, vous pourrez aller jusqu'à 15.

T – Temps – Quelle durée? La durée de votre entraînement dépend du nombre d'exercices que vous faites et du nombre de fois que vous répétez un exercice.

Pour chaque exercice, visez de 10 à 15 répétitions et de deux à quatre séries.

Accordez-vous de brèves périodes de repos (deux à trois minutes) entre les séries pour permettre à vos muscles de récupérer.

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

1. Augmentez le nombre de répétitions d'un exercice donné. Commencez par faire 10 répétitions, puis entraînez-vous jusqu'à pouvoir en faire 15;
2. Augmentez la résistance ou le poids utilisés 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).

Remarque : Si votre effort est supérieur à 15 sur l'ÉPE, la résistance ou le poids utilisés sont probablement trop élevés pour vous. Diminuez le nombre de répétitions ou réduisez la résistance ou le poids utilisés.

T – Type – Quel type de résistance? Par exemple : poids libres, bandes de résistance ou appareil de musculation, exercices qui mettent en jeu le poids du corps (comme les flexions des jambes).

Répétitions : nombre de fois qu'un mouvement est exécuté ou qu'un poids est soulevé au cours d'une même série.

Série : séquence de mouvements répétés. Une courte période de repos est permise entre les séries pour permettre aux muscles de se reposer.

Conseils de sécurité

Respirez correctement. Ne retenez pas votre souffle et ne grognez pas. Si vous retenez votre souffle ou si vous êtes très tendu lorsque vous faites votre entraînement musculaire, cela pourrait affecter votre tension artérielle et empêcher votre cœur de fonctionner correctement. Expirez lorsque vous exécutez le mouvement et inspirez en reprenant votre position de départ.

Il est indispensable de s'échauffer avant de faire des exercices de musculation. Commencez par faire bouger vos articulations en faisant les mêmes mouvements que lorsque vous faites des exercices avec des poids ou de résistance. Cela préparera vos articulations et vos muscles au travail qui les attend. Une bonne façon de s'échauffer est d'effectuer quelques répétitions de chacun des exercices que vous prévoyez faire, mais avec un poids ou une résistance moindres.

- Prenez le temps de récupérer à la fin de votre séance d'entraînement musculaire. Faites quelques étirements pour vous détendre. Vous trouverez d'ailleurs plus facile de faire des étirements à cette étape de votre séance qu'au tout début, car vos muscles seront déjà réchauffés.
- N'oubliez pas de boire de l'eau avant et pendant votre séance d'entraînement musculaire, particulièrement si elle dure plus de 20 minutes.
- Dans la mesure du possible, il est préférable de commencer par des exercices qui font travailler des groupes de grands muscles avant de se concentrer sur des muscles plus petits et isolés. Par exemple, vous devriez exercer les muscles des épaules, du dos et de la poitrine avant de faire travailler les muscles des bras (biceps et triceps).
- Dans la mesure du possible, alternez entre les exercices pour lesquels il vous faut « pousser » et ceux pour lesquels vous devez « tirer ».
- Apprenez à exécuter les exercices correctement en utilisant la bonne technique et la bonne posture. Il est plus important de faire l'exercice de la bonne façon que d'ajouter du poids ou de la résistance. Vous ferez ainsi plus de progrès et réduirez votre risque de blessure.
- Utilisez toute l'amplitude de mouvement de vos articulations afin d'accroître votre force et votre flexibilité.
- Prenez votre temps. Tendez le muscle lentement et de façon graduelle. Prévoyez deux ou trois secondes pour chaque phase de la répétition. En ramenant lentement le poids ou la bande élastique à la position de départ, et en maîtrisant le mouvement, l'exercice sera encore plus bénéfique.

Vous trouverez des exemples d'exercices de renforcement musculaire aux annexes 2 à 5.

Si vous désirez participer à une séance pratique, consultez notre calendrier et inscrivez-vous à un atelier sur l'entraînement musculaire.

Yoga

Le yoga est à la fois une activité physique et une discipline qui comporte une dimension mentale et spirituelle; sa pratique comprend des techniques de respiration et de méditation simple, et des postures qui favorisent la santé et la relaxation.

La pratique du yoga permet de :

- améliorer le bien-être et la qualité de vie;
- réduire le niveau de stress;
- atténuer l'anxiété, la fatigue et la dépression;
- améliorer les habitudes de sommeil;
- améliorer l'équilibre et la flexibilité;
- accroître la force et l'endurance, en particulier au niveau des jambes;
- réduire la fréquence des épisodes d'angine;
- améliorer la capacité fonctionnelle à l'effort;

S'il s'accompagne de changements alimentaires, le yoga peut aussi contribuer à :

- perdre du poids;
- abaisser la tension artérielle (lorsque l'hypertension est modérée);
- abaisser les taux de glucose (sucre), de cholestérol et de triglycérides.

Au Centre de prévention et de réadaptation de l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa, nous offrons un cours d'initiation au yoga. La session, qui dure six semaines, est destinée aux débutants. Ces séances de yoga en douceur vous permettront de déterminer si cette activité peut être un bon complément à votre programme d'exercices d'aérobic. Consultez votre physiothérapeute ou votre conseiller si vous souhaitez participer à cet atelier. Nous pouvons également vous fournir une liste des centres communautaires qui offrent des cours de yoga.

SE MOTIVER ET LE RESTER

Il n'est jamais trop tard pour se mettre en forme. L'exercice favorise la longévité et améliore la qualité de vie. L'exercice physique est essentiel 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 ou conjointe 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. Assurez-vous toujours de trouver un endroit sûr pour vous entraîner.

CONSEILS POUR CONSERVER SA MOTIVATION

Concentrez-vous sur les raisons pour lesquelles vous faites de l'exercice.

Il est important de vous rappeler sans cesse les raisons pour lesquelles l'exercice est important pour vous.

Fixez-vous des objectifs

Fixez-vous des objectifs quotidiens et à court, à moyen et à long terme, ainsi qu'un but ultime. Ceux-ci doivent être réalistes. Établissez votre objectif pour la première semaine et modifiez-le en fonction de vos progrès. Rappelez-vous que l'objectif fondamental est de consacrer de 200 à 400 minutes à l'activité physique chaque semaine.

Pensez aux bienfaits

Pour vous motiver au quotidien, pensez au bien-être que vous ressentez après votre séance. Certaines personnes se sentent énergisées, d'autres, plus détendues alors que certaines ressentent un sentiment de satisfaction.

Faites-vous confiance

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

Adoptez un discours intérieur positif

Un horaire très chargé ou de la fatigue peuvent diminuer votre motivation. Il est important de cultiver un discours intérieur positif qui vous permettra de maintenir votre programme d'entraînement.

Trouvez de l'aide

Dites à vos proches ce qu'ils peuvent faire pour vous aider à atteindre vos objectifs. Par exemple, que vous cherchez un partenaire pour vous entraîner, des conseils ou simplement des encouragements quand les choses vont moins bien.

Offrez-vous une récompense

Lorsque vous avez franchi une étape importante ou 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.

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.

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.

ANNEXE 1 : EXERCICES D'ÉTIREMENT

- Effectuez le mouvement graduellement jusqu'à ressentir l'étirement, sans éprouver de douleur.
- Chaque étirement doit durer de 15 à 30 secondes. Répétez le mouvement jusqu'à 4 fois pour que chaque muscle soit étiré pendant une minute au total.
- Respirez normalement, ne retenez pas votre souffle.
- Maintenez chaque position en demeurant totalement immobile.
- Pour certains exercices, vous aurez le choix entre vous tenir debout ou vous asseoir. Adoptez la position qui vous convient le mieux.
- Il se peut que vous n'arriviez pas à effectuer tous les étirements. Si votre chirurgien, votre cardiologue ou un autre professionnel de la santé vous a conseillé d'éviter certains mouvements, suivez leurs recommandations et consultez-nous si avez des doutes ou des questions.

ÉTIREMENTS DES MOLLETS (DEBOUT)

- Placez-vous debout devant un mur, une jambe derrière l'autre, pieds écartés à la largeur des épaules, les orteils vers l'avant.
- Mains appuyées au mur, fléchissez légèrement le genou de la jambe avant en gardant les talons au sol et penchez-vous vers le mur en tendant la jambe arrière jusqu'à ce que vous sentiez un étirement dans le mollet.



ÉTIREMENTS DES MOLLETS (POSITION ASSISE)

- Tendez une jambe devant vous.
- Entourez le haut de votre pied avec une longue serviette et tenez une extrémité de la serviette dans chaque main.
- Tirez sur la serviette vers vous en gardant le genou déplié jusqu'à ce que vous sentiez un étirement dans votre mollet.



Tirez sur votre pied avec la serviette en gardant le genou déplié.

ÉTIREMENTS DES QUADRICEPS (DEBOUT)

- Tenez-vous debout, une main appuyée sur une chaise, un mur ou comptoir.
- Placez votre poids sur une jambe et pliez le genou opposé pour agripper votre cheville avec la main du même côté, puis tirez doucement en direction de votre fessier jusqu'à ce que vous sentiez un étirement dans votre cuisse.
- Assurez-vous que votre genou pointe vers le sol.
- Évitez de vous pencher vers l'arrière.
- Si vous avez du mal à atteindre votre cheville ou que vous n'arrivez pas à vous redresser, entourez votre cheville avec une serviette et tirez sur les extrémités de la serviette.



Rapprochez votre talon de vos fesses en évitant d'arquer le dos.

ÉTIREMENTS DES QUADRICEPS (POSITION ASSISE)

- Asseyez-vous sur le bord latéral d'une chaise et glissez une jambe sur le côté, légèrement à l'extérieur de la chaise.
- Placez le bout de vos orteils au sol et glissez votre genou vers l'arrière jusqu'à ce que vous sentiez un étirement dans votre cuisse.
- Au besoin, poser votre genou sur un oreiller ou un bloc.



Glissez votre genou vers l'arrière jusqu'à ce que vous sentiez un étirement dans votre cuisse.

ÉTIREMENT DES ISCHIO-JAMBIERS (DEBOUT)

- Placez un talon sur un tabouret bas devant vous.
- Au besoin, tenez-vous à une chaise, à un comptoir ou à un mur pour maintenir votre équilibre.
- Gardez le dos droit et penchez-vous doucement vers l'avant en pliant l'articulation de vos hanches, jusqu'à ce que vous sentiez un étirement dans votre cuisse arrière.
- Assurez-vous de garder le genou de votre jambe avant déplié.



Penchez-vous vers l'avant en pliant l'articulation de vos hanches.

ÉTIREMENT DES ISCHIO-JAMBIERS (POSITION ASSISE)

- Asseyez sur le bord avant d'une chaise et étendez une jambe devant vous en posant votre talon au sol, les orteils vers le plafond.
- Gardez le genou déplié.
- Penchez-vous vers l'avant en pliant l'articulation de vos hanches, gardez le dos droit, jusqu'à ce que vous sentiez un étirement dans votre cuisse arrière.
- Ne poussez pas sur votre genou avec vos mains pour le déplier.



ÉTIREMENT DES MUSCLES DE L'INTÉRIEUR DE LA CUISSE

- Adopter la position de fente de la façon illustrée.
- La jambe tendue sur le côté doit être légèrement derrière vous et vos deux pieds bien à plat, les orteils pointés vers l'avant.
- En gardant le dos bien droit, allongez davantage la jambe sur le côté jusqu'à ce que vous sentiez un étirement à l'intérieur de votre cuisse.



Allongez la jambe sur le côté jusqu'à ce que vous sentiez un étirement.

ÉTIREMENT DES MUSCLES DE L'INTÉRIEUR DE LA CUISSE (POSITION ASSISE)

- Asseyez-vous sur le bord d'une chaise (plus facile en l'absence d'accoudoirs)
- Étendez la jambe sur le côté en gardant les orteils pointés vers l'avant.
- Penchez-vous sur le côté et tentez d'atteindre vos orteils en gardant les épaules droites, jusqu'à ce que vous sentiez un étirement à l'intérieur de votre cuisse.



Tentez d'atteindre vos orteils.

ÉTIREMENT DES HANCHES

- Asseyez-vous le dos bien droit.
- Croisez les jambes de la façon illustrée.
- Avec vos mains, tirez votre genou en direction de votre épaule opposée jusqu'à ce que vous sentiez un étirement dans la hanche et la fesse.



Rapprochez votre genou de votre épaule opposée.

ÉTIREMENT DU BAS DU DOS (GENOU À LA POITRINE)

- Allongez-vous sur le dos, genoux pliés et pieds à plat.
- Approchez un genou de votre poitrine.
- Placez vos mains sous votre cuisse et tirez vers vous.
- Répétez le mouvement avec l'autre jambe.
- Si vous êtes à l'aise, vous pouvez faire ce mouvement les deux jambes à la fois.
- Assurez-vous de ne pas retenir votre souffle.



Rapprochez votre genou de votre poitrine.

ÉTIREMENT DE L'AVANT DE L'ÉPAULE

- Tenez-vous debout, le dos droit, les épaules relâchées.
- Au besoin, vous pouvez vous asseoir sur un siège sans dossier.
- Joignez les mains derrière votre dos en croisant les doigts.
- Sans plier les coudes, levez vos bras en les écartant de vos fesses jusqu'à ce que vous sentiez un étirement à l'avant de vos épaules.



Joignez les mains derrière votre dos et écartez vos bras de vos fesses.

ÉTIREMENT DES TRICEPS

- Fléchissez le coude de façon à ce que votre main descende derrière la tête.
- Avec l'autre main, saisissez le coude du bras fléchi et poussez-le ou tirez-le derrière votre tête jusqu'à ce que vous sentiez un étirement à l'arrière du bras.



Poussez ou tirez votre coude vers l'arrière.

ÉTIREMENT DE L'ARRIÈRE DE L'ÉPAULE

- Tendez un bras en travers de votre poitrine.
- Saisissez votre coude avec l'autre main et tirez vers votre épaule opposée jusqu'à ce que vous sentiez un étirement à l'arrière de votre épaule.



Tirez un bras en travers de votre poitrine.

ÉTIREMENT POSTÉRIEUR DE L'ÉPAULE

- Placez une main derrière l'épaule opposée en plaçant votre bras devant votre poitrine.
- Utilisez l'autre main pour pousser sur votre coude vers l'épaule opposée jusqu'à ce que vous sentiez un étirement à l'arrière de votre épaule.



Placez votre bras devant votre poitrine.

ÉTIREMENT DES PECTORAUX ET DE L'ÉPAULE

- Placez-vous debout, à un bras de distance d'un mur.
- Placez une main contre le mur à la hauteur des épaules.
- Vous pouvez aussi utiliser l'arête d'un mur ou le cadre d'une porte.
- Sans plier votre coude, tournez-vous en direction opposée au mur en maintenant votre bras derrière vous jusqu'à ce que vous sentiez un étirement à l'avant de votre épaule et dans vos pectoraux.



Sans plier votre coude, tournez-vous en direction opposée au mur.

ÉTIREMENT LATÉRAL DU COU

- En position assise ou debout, tenez-vous le dos bien droit, les épaules relâchées.
- En position assise, tenez-vous à votre siège pour vous aider à bien relâcher les épaules.
- Debout, vous pouvez joindre vos mains dans votre dos pour vous aider à bien relâcher les épaules.
- Rentrez votre menton lentement (comme pour signifier oui).
- Descendez votre oreille vers votre épaule jusqu'à ce que vous sentiez un étirement du côté opposé de votre cou.



Penchez la tête sur le côté en gardant le menton rentré

ANNEXE 2 : EXERCICES AVEC POIDS/HALTÈRES

- Dans ces exercices, les poids ou les haltères créent une résistance.
- Vous pouvez effectuer la plupart d'entre eux debout ou en position assise.
- Debout, écartez vos pieds à la largeur de vos épaules et gardez vos genoux droits, sans les verrouiller.
- Assurez-vous que votre dos est bien droit; évitez de vous pencher vers l'avant ou d'arquer le bas du dos.
- Pour plusieurs exercices, nous vous recommandons d'effectuer le mouvement un bras à la fois pour diminuer le niveau d'effort. Vous pouvez donc répéter le mouvement d'un côté, puis passer à l'autre bras ou alterner les mouvements (droite-gauche).
- Il se peut que vous n'arriviez pas à effectuer tous les exercices. Si votre chirurgien, votre cardiologue ou un autre professionnel de la santé vous a conseillé d'éviter certains mouvements, suivez leurs recommandations et consultez-nous si avez des doutes ou des questions.
- Visez de une à trois séries comprenant 10 à 15 répétitions.
- Expirez pendant l'effort et inspirez en reprenant votre position de départ.

ÉLÉVATION DU BRAS (DEVANT)

- Tenez le poids à hauteur de la hanche.
- Gardez le coude déplié et les épaules relâchées.
- La paume de la main vers l'intérieur ou le sol, pas le plafond
- Levez le bras jusqu'à la hauteur des épaules.
- Ramenez le poids à la position de départ.
- Faites l'exercice avec l'autre bras, recommencez en alternant les bras.



Tenez le poids d'un côté.



Levez le bras de côté jusqu'à la hauteur des épaules.

ÉLÉVATION DU BRAS (CÔTÉ)

- Tenez le poids à hauteur de la hanche.
- Gardez le coude déplié et les épaules relâchées.
- La paume de la main vers l'intérieur ou le sol, pas le plafond
- Levez le bras jusqu'à la hauteur des épaules.
- Ramenez le poids à la position de départ.
- Faites l'exercice avec l'autre bras, recommencez en alternant les bras.



Tenez le poids d'un côté.



Levez le bras de côté jusqu'à la hauteur des épaules.

DÉVELOPPÉ DES ÉPAULES

- Tenez le poids à hauteur des épaules, coudes fléchis.
- Étendez le bras vers le plafond pour soulever le poids.
- Reprenez lentement votre position de départ.
- Répétez l'exercice avec l'autre bras, recommencez en alternant les bras.



Poids à hauteur des épaules.



Étendez le bras vers le plafond.

TIRAGE HORIZONTAL AVEC HALTÈRE

- Placez une main et un genou sur un banc ou une chaise.
- Si cette position n'est pas confortable, tenez-vous debout et placez un avant-bras sur le dossier d'un siège ou un comptoir pour stabiliser le haut de votre corps.
- Dans ce dernier cas, placez un pied devant l'autre et penchez votre buste vers l'avant.
- En position assise, placer un avant-bras sur vos cuisses ou une table devant vous.
- Tenez le poids au bout de votre bras tendu.
- Rapprochez vos omoplates.
- Fléchissez le coude et levez-le légèrement plus haut que votre dos.
- Reprenez lentement votre position de départ.
- Effectuez une série d'un côté, puis faites de même avec l'autre bras.



Genou sur un banc, dos droit.



Lever le poids vers votre poitrine

EXTENSION DU COUDE (TRICEPS)

- Placez une main et un genou sur un banc ou une chaise.
- Vous pouvez aussi reprendre les autres positions décrites dans l'exercice précédent.
- Tenez le poids dans une main, le coude fléchi contre votre tronc.
- Dépliez le coude pour étendre le bras derrière vous.
- Reprenez lentement votre position de départ.
- Maintenez le coude contre votre tronc durant les répétitions.



Penchez-vous vers l'avant, coude contre votre tronc



Dépliez le coude

EXTENSION DU COUDE (AUTRE OPTION)

- Tenez le poids dans une main derrière votre tête, le coude fléchi.
- Dépliez votre coude en soulevant le poids au-dessus de votre tête.
- Fléchissez le coude, pour reprendre votre position de départ.



Position de départ



Dépliez le coude

FLEXION DU COUDE (BICEPS)

- Tenez le poids à hauteur de la hanche.
- Orientez la paume de votre main vers le plafond.
- Fléchissez le coude de façon à ramener la main sur votre épaule.
- Reprenez lentement votre position de départ.



Tenez le poids d'un côté



Fléchissez le coude, paume de la main vers le plafond

DÉVELOPPÉ DU TRONC

- Allongez-vous sur le dos, les pieds à plat au sol.
- Si vous ne possédez pas de banc, allongez-vous par terre ou sur un lit.
- Tenez un poids dans chaque main, placez vos bras de chaque côté de votre poitrine, la paume des mains à la verticale, les coudes fléchis sur les côtés.
- Soulevez lentement les poids en étendant complètement les bras vers le plafond.
- Reprenez lentement votre position de départ.



Sur le dos, coudes fléchis de côté



Étendez les bras vers le plafond

ÉCARTEMENT DES ÉPAULES

- Allongez-vous sur le dos et posez pieds à plat au sol.
- Si vous ne possédez pas de banc, allongez-vous par terre ou sur un lit, les pieds à plat.
- Tenez un poids de chaque côté, les bras en croix, les coudes légèrement fléchis.
- Verrouillez vos coudes en position légèrement fléchiée et actionnez vos épaules pour rassembler les poids au-dessus de votre poitrine.
- Reprenez lentement votre position de départ.
- Si vous utilisez un banc, ne descendez pas plus bas que la hauteur des épaules.



Sur le dos, bras en croix



Soulevez les poids pour les rassembler

ANNEXE 3 : EXERCICES DE RENFORCEMENT (MUSCLES DU TRONC)

- Les muscles du tronc (de la cage thoracique au bassin) soutiennent et stabilisent notre corps lorsqu'il est en mouvement.
- Le renforcement des muscles du tronc améliore la posture, prévient ou réduit les maux de dos et accroît les performances sportives.
- Plusieurs exercices ne requièrent aucun équipement particulier.
- La plupart de ces exercices comportent des répétitions comme ceux que vous avez effectués avec des poids ou des bandes. Toutefois, dans ces exercices, la résistance provient du poids de votre corps; vous devrez donc ajuster l'amplitude de votre mouvement pour augmenter ou diminuer le degré de difficulté.
- Dans certains cas, vous pourrez maintenir la position plus longtemps pour accroître le degré de difficulté de l'exercice. Commencez par quelques secondes, puis augmenter la durée.
- Assurez-vous de ne pas retenir votre respiration pendant que vous maintenez une position.
- Il se peut que vous n'arriviez pas à effectuer tous les exercices. Si votre chirurgien, votre cardiologue ou un autre professionnel de la santé vous a conseillé d'éviter certains mouvements, suivez leurs recommandations et consultez-nous si avez des doutes ou des questions. Il faut habituellement attendre deux ou trois mois après une opération à cœur ouvert avant de pouvoir se mettre à genoux en prenant appui sur les mains.

BASCULE DU BASSIN

- Allongez-vous sur le dos, genoux fléchis et pieds à plat, les bras allongés le long du corps, la paume des mains au sol.
- Dans cette position, plusieurs personnes sentiront un léger espace entre le bas de leur dos et le sol.
- Contractez vos abdominaux inférieurs (muscles du bas du ventre) pour plaquer votre dos au sol.
- Maintenez la position sans retenir votre respiration.
- Reprenez votre position de départ; vous sentirez peut-être le bas de votre dos se détacher du sol.
- Lorsque vous maîtriserez bien cet exercice en position allongée, vous pourrez l'appliquer à d'autres positions pour protéger votre dos, en particulier lorsque vous soulevez des objets.
- Vous pouvez accroître le degré de difficulté de cet exercice en bougeant les jambes tout en gardant le dos plaqué au sol. Consultez-nous pour en savoir plus sur la manière de procéder.



Allongez-vous sur le dos, genoux fléchis



Contractez vos abdominaux pour plaquer le dos au sol

REDRESSEMENT PARTIEL

- Allongez-vous sur le dos, genoux fléchis et pieds à plat.
- Étendez les bras et posez les mains sur vos cuisses.
- Contractez vos abdominaux et soulevez vos omoplates et le haut de votre dos en faisant glisser vos mains le long de vos cuisses.
- Reposez lentement vos épaules au sol.
- Vous pouvez placer vos mains sous votre tête pour alléger son poids, mais assurez-vous alors de ne pas tirer vers l'avant pour ne pas faire forcer votre cou.



Allongez-vous sur le dos, genoux fléchis



Soulevez vos omoplates et le haut du dos pour toucher vos genoux

REDRESSEMENT PARTIEL (POSITION ASSISE – OPTION PLUS FACILE)

- Effectuez cet exercice si la version allongée est trop difficile pour vous.
- Asseyez-vous le dos bien droit, les hanches au bord d'une chaise solide.
- Contractez vos abdominaux et inclinez-vous lentement vers l'arrière en basculant votre bassin pour laisser votre colonne vertébrale s'enrouler.
- Inclinez-vous le plus possible vers le dossier du siège en contrôlant le mouvement tout du long.
- Reprenez votre position de départ, dos droit et épaules à la verticale des hanches.



Asseyez-vous le dos droit au bord d'une chaise



Inclinez-vous vers l'arrière

PONT

- Allongez-vous sur le dos, les bras le long du corps.
- Fléchissez les genoux et placez vos pieds à plat.
- Soulevez vos hanches pour former un pont.
- Reprenez lentement la position de départ
- Pour rendre l'exercice plus difficile, étirez une jambe après avoir soulevé vos hanches.



Sur le dos, genoux fléchis



Soulevez le bassin

DEMI-PLANCHE

- Placez-vous à genoux en prenant appui sur les mains, les épaules et les hanches à un angle de 90 degrés.
- Basculez le bassin comme sur l'image pour garder le dos bien droit.
- Étendez simultanément un bras devant vous et la jambe opposée vers l'arrière.
- Si vos abdominaux sont bien contractés, vous ne devriez pas pouvoir lever la jambe au-dessus de la hauteur de vos hanches.
- Reposez le bras et la jambe.
- Répétez le mouvement avec le bras et la jambe inverses.
- Si vous ne pouvez pas vous agenouiller, allongez-vous à plat ventre sur un coussin assez long pour soutenir votre tronc (de votre poitrine à vos hanches).



À genoux, prenez appui sur vos mains



Étendez un bras devant vous et la jambe opposée vers l'arrière

ÉLÉVATION LATÉRALE DE LA JAMBE (POSITION ALLONGÉE)

- Allongez-vous sur le côté, la jambe du dessous fléchie et celle du dessus, tendue.
- Soulevez la jambe tendue vers le plafond jusqu'à ce que votre pied soit à peine plus haut que l'épaule.
- Assurez-vous que votre pied pointe vers l'avant, et non vers le plafond
- Reposez lentement la jambe.
- Si cet exercice est trop difficile, optez pour la position debout de cet exercice.



Allongez-vous sur le côté



Soulevez la jambe tendue

ÉLÉVATION LATÉRALE DE LA JAMBE (DEBOUT – OPTION PLUS FACILE)

- Tenez-vous debout, une main appuyée sur le dossier
- d'une chaise ou un comptoir pour vous soutenir.
- Levez la jambe opposée vers le côté en maintenant le genou droit et les orteils pointés vers l'avant.
- Vous devez limiter le mouvement de façon à ne pas vous incliner sur le côté ou plier le tronc.
- Reprenez lentement votre position de départ.
- Vous pouvez aussi effectuer l'exercice avec une bande élastique.



Debout, une main appuyée sur un dossier ou un comptoir



Lever la jambe sur le côté, sans plier le tronc

ACCROUISSEMENT

- Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des épaules, les orteils pointés vers l'avant.
- Placez davantage de poids sur vos talons que sur vos orteils.
- Accroupissez-vous (pliez les hanches et les genoux).
- Gardez le dos bien droit, les genoux au-dessus des orteils et la tête droite.
- Descendez le plus bas possible sans ressentir d'inconfort.
- Reprenez votre position de départ.
- Au besoin, tenez-vous au dossier d'une chaise devant vous pour maintenir votre équilibre.
- Utilisez des poids pour augmenter la difficulté de l'exercice.



Debout, pieds écartés à la largeur d'épaules, orteils pointés vers l'avant



Pliez les hanches et les genoux, gardez la tête droite



Gardez le dos bien droit, les genoux au-dessus des orteils

FENTE AVANT

- Tenez-vous debout, le dos bien droit.
- Faites un grand pas en avant.
- Fléchissez les deux genoux pour descendre le plus bas possible.
- Assurez-vous de ne pas ressentir d'inconfort.
- Placez davantage de poids sur le talon de votre pied avant.
- Il est plus facile de répéter le mouvement plusieurs fois avec la même jambe, puis de changer de jambe que d'alterner chaque fois.
- À mesure que vous progresserez, vous pourrez effectuer le mouvement en alternance en remplaçant le pied avant dans sa position de départ avant de répéter le mouvement avec l'autre pied.
- Au besoin, tenez-vous au dossier d'une chaise placée de côté pour maintenir votre équilibre.
- Utilisez des poids pour augmenter la difficulté de l'exercice.



Debout, dos droit



Effectuez une fente vers l'avant

PLANCHE

- Allongez-vous sur le ventre, les bras proches du corps, coudes fléchis.
- Soulevez-vous sur vos avant-bras et vos orteils pour faire la planche la plus droite possible.
- Contractez bien vos abdominaux et évitez de creuser le dos.
- Respirez normalement pendant que vous maintenez la position.
- À mesure que votre endurance augmentera, vous pourrez maintenir la position plus longtemps.
- Si l'exercice est trop difficile, placez votre poids sur vos genoux plutôt que sur vos orteils.
- Vous pouvez également répartir votre poids sur vos mains, les coudes dépliés, et sur vos genoux, plutôt que sur vos avant-bras et vos orteils.



Sur le ventre



Soulevez-vous sur vos avant-bras et vos orteils pour faire la planche

POMPES AU SOL

- Allongez-vous sur le ventre, les mains de chaque côté des épaules.
- Pousser sur vos mains et sur vos orteils pour vous soulever et former une planche.
- Reprenez lentement votre position de départ.
- Si l'exercice est trop difficile, mettez-vous à genou.
- Si vous n'y arrivez pas ou si vous avez subi une opération à cœur ouvert récemment, commencez par faire vos pompes debout contre un mur.



Sur le ventre, mains proches des épaules



Poussez sur vos orteils et vos mains (planche)

POMPES AU MUR (OPTION PLUS FACILE)

- Portez des chaussures qui ne glisseront pas ou demeurez pieds nus.
- Tenez-vous debout à un bras de distance d'un mur, la paume des mains sur le mur à hauteur des épaules.
- Contractez les muscles de votre dos, vos abdominaux et vos muscles fessiers.
- Formez une planche droite de la tête aux pieds.
- Penchez-vous vers l'avant pour vous rapprocher du mur en contrôlant le mouvement avec les bras.
- Touchez le mur avec votre nez.
- Poussez sur vos bras pour reprendre lentement votre position de départ.



Tenez-vous debout à un bras de distance d'un mur



Fléchissez les coudes pour vous rapprocher du mur, puis déployez-les pour vous en éloigner

ANNEXE 4 : EXERCICES AVEC BANDE/ÉLASTIQUE

- Ces exercices sont effectués avec des élastiques ou des bandes de résistance.
- L'épaisseur de l'élastique ou de la bande déterminera le degré de résistance. Selon les marques, les différentes couleurs indiquent le degré de résistance.
- Certaines bandes sont munies de poignées qui facilitent leur manipulation.
- La majorité de ces exercices peuvent être effectués debout ou en position assise.
- Assurez-vous de toujours contrôler l'élastique ou la bande; allez-y lentement lorsque vous l'écartez de votre corps et que vous reprenez votre position de départ. Ne les laissez jamais claquer.
- La longueur de la bande entre son point d'ancrage et votre main ou votre pied déterminera le degré de difficulté de l'exercice; plus vous raccourcirez la bande, plus l'exercice sera difficile.
- Il est plus commode d'effectuer un exercice avec une bande en répétant le mouvement d'un seul côté avant de passer à l'autre plutôt que d'alterner droite-gauche comme avec les poids.
- Debout, écartez vos pieds à la largeur des épaules, les genoux presque droits sans les verrouiller.
- Gardez le dos bien droit; n'arquez pas le dos et ne vous penchez pas vers l'avant.
- Par sécurité, effectuez les exercices pour les jambes debout uniquement si vous avez assez d'équilibre.
- Inspectez la bande avant chaque utilisation à la recherche de déchirures.
- Il se peut que vous n'arriviez pas à effectuer tous les exercices. Si votre chirurgien, votre cardiologue ou un autre professionnel de la santé vous a conseillé d'éviter certains mouvements, suivez leurs recommandations et consultez-nous si avez des doutes ou des questions.
- Visez de une à trois séries comprenant 10 à 15 répétitions.
- Expirez pendant l'effort et inspirez en reprenant votre position de départ.

ÉLÉVATION AVANT DE L'ÉPAULE

- Placez une extrémité de la bande sous un pied.
- Tenez l'autre extrémité avec la main du même côté, bras le long du corps.
- Votre pouce doit pointer en direction du plafond.
- Levez le bras devant vous vers le plafond, jusqu'à la hauteur de l'épaule, le coude déplié.
- Reprenez lentement votre position de départ.
- Effectuez une série d'un côté, puis faites de même avec l'autre bras.



Coude déplié, épaules relâchées



Levez le bras devant vous jusqu'à la hauteur de l'épaule

ÉLEVATION LATÉRALE DE L'ÉPAULE

- Placez une extrémité de la bande sous un pied.
- Tenez l'autre extrémité avec la main opposée, bras le long du corps.
- Votre pouce doit pointer en direction du plafond.
- Levez le bras sur le côté, jusqu'à la hauteur de l'épaule, le coude déplié.
- Reprenez lentement votre position de départ.
- Effectuez une série d'un côté, puis faites de même avec l'autre bras.



DÉVELOPPÉ DU TRONC

- Passez la bande derrière le haut de votre dos.
- Tenez ses extrémités dans vos mains, devant vos épaules, les coudes fléchis.
- Si la bande s'enroule autour de votre cou pendant l'exercice, placez la bande sous vos bras, près des aisselles, plutôt que par-dessus vos bras.
- Étendez les bras devant vous pour déplier les coudes.
- Fléchissez les coudes pour reprendre votre position de départ.



TIRAGE ASSIS (MILIEU DU DOS)

- Préparation : asseyez-vous au bord d'une chaise pour laisser un espace entre votre dos et le dossier.
- Étendez une jambe (ou les deux jambes) devant vous, en laissant reposer le talon au sol.
- Passez la bande sous votre pied (ou les deux pieds) et tenez les extrémités dans vos mains.
- Maintenez vos coudes en position basse, proches de votre corps.
- Rapprochez vos omoplates l'une de l'autre.
- Fléchissez les coudes et tirez vers l'arrière, maintenez vos mains en position basse, proches de votre cuisse.
- Reprenez lentement votre position de départ.



TIRAGE EN T (HAUT DU DOS)

- Tenez la bande devant vous avec les deux mains, les bras à la hauteur des épaules, les coudes presque totalement dépliés, paumes des mains vers le sol.
- Assurez-vous d'avoir les épaules relâchées en position basse.
- Rapprochez vos omoplates l'une de l'autre en écartant vos bras.
- Reprenez lentement votre position de départ.



Tenez la bande devant vous à hauteur des épaules



Rapprochez vos omoplates



Étendez les bras

DÉVELOPPÉ DES ÉPAULES

- Cet exercice est plus facile s'il est effectué un bras à la fois
- Placez une extrémité de la bande sous un pied et tenez l'autre extrémité dans la main du même côté.
- Fléchissez vos coudes et placez vos mains juste au-dessus de vos épaules.
- Étirez vos bras en direction du plafond.
- Vous pouvez aussi effectuer une série d'un côté, puis faire de même avec l'autre bras.



Mains à hauteur des épaules, coudes pliés



Allongez les bras vers le plafond

FLEXION DU COUDE (BICEPS)

- Placez une extrémité de la bande sous un pied.
- Tenez l'autre extrémité dans la main du même côté, la paume des mains orientée vers l'avant.
- Fléchissez le coude pour rapprocher la main de votre poitrine.
- Reprenez lentement votre position de départ.
- Effectuez une série d'un côté, puis faites de même avec l'autre bras.



Tenez la bande d'une main paume vers l'avant



Pliez le coude pour lever la main

EXTENSION DU COUDE (TRICEPS)

- Tenez une extrémité de la bande dans une main, contre votre hanche ou au creux de votre dos.
- Tenez l'autre extrémité dans la main opposée, le coude fléchi devant votre épaule.
- La bande doit passer derrière votre dos, comme sur l'image.
- Dépliez le coude pour étendre le bras vers l'avant.
- Reprenez lentement votre position de départ.
- Effectuez une série d'un côté, puis faites de même avec l'autre bras.



Passez la bande derrière votre dos



Dépliez le coude

EXTENSION DES GENOUX (QUADRICEPS)

- Asseyez-vous sur une chaise.
- Fixez une extrémité de la bande à un pied de la chaise.
- Fixez l'autre extrémité à votre pied ou à votre cheville du même côté.
- Contractez le muscle du devant de la cuisse et dépliez le genou pour soulever votre pied.
- Reprenez lentement votre position de départ.
- Effectuez une série d'un côté, puis faites de même avec l'autre jambe.



Asseyez-vous sur une chaise, la bande autour du pied



Dépliez le genou

FLEXION DU GENOU (ISCHIO-JAMBIERS)

- Debout, tenez-vous au dossier d'une chaise ou à un comptoir.
- Placez une extrémité de la bande sous un pied.
- Fixez l'autre extrémité à votre talon/cheville opposée.
- Soulevez le talon vers vos fesses le plus haut possible en pliant le genou.
- Reposez lentement votre talon au sol pour reprendre votre position de départ.
- Effectuez une série d'un côté, puis faites de même avec l'autre jambe.



Fixez la bande sous un pied et à la cheville opposée



Pliez le genou (côté de la cheville sanglée)

EXTENSION DE LA HANCHE (MUSCLES DU DOS ET FESSIERS)

- Tenez-vous debout, une main sur le dossier d'une chaise, une table ou une rampe (pas d'un escalier) pour maintenir votre équilibre.
- Fixez une extrémité de la bande au pied d'une chaise/table ou à un montant de la rampe.
- Fixez l'autre extrémité autour de votre cheville.
- Levez cette jambe vers l'arrière en gardant le genou bien droit.
- Assurez-vous de garder le dos bien droit, n'arquez pas le bas de votre dos.
- Reprenez lentement votre position de départ.



*Tenez-vous à une chaise/
table ou à une rampe*



*Contractez vos fessiers, levez
la jambe vers l'arrière*

ABDUCTION DE LA HANCHE (ÉLÉVATION LATÉRALE DE LA JAMBE)

- Tenez-vous debout, une main sur le dossier d'une chaise, une table ou une rampe (pas d'un escalier) pour maintenir votre équilibre.
- Fixez une extrémité de la bande au pied d'une chaise/table ou à un montant de la rampe.
- Fixez l'autre extrémité autour de votre cheville.
- Levez cette jambe vers le côté en gardant les orteils pointés vers l'avant.
- N'inclinez pas et ne pliez pas votre tronc.
- Reprenez lentement votre position de départ.



*Tenez-vous à une chaise/
table ou à une rampe*



Levez la jambe vers le côté

ANNEXE 6 : JOURNAL D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Utilisez le présent journal pour consigner vos séances d'activité physique, en particulier vos séances d'exercices d'aérobie. Dans la colonne Suivi, notez les éléments qui vous permettent de suivre vos progrès. Par exemple, le nombre de pas ou de longueurs de piscine que vous faites par jour, les données enregistrées par vos appareils, etc. Additionnez vos minutes d'exercices chaque semaine.

Semaine	Date	Activité/lieu	Minutes	Suivi	Nombre	Fréquence cardiaque
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						
Total						

Semaine	Date	Activité/lieu	Minutes	Suivi	Nombre	Fréquence cardiaque
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						
Total						

Semaine	Date	Activité/lieu	Minutes	Suivi	Nombre	Fréquence cardiaque
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						
Total						

Semaine	Date	Activité/lieu	Minutes	Suivi	Nombre	Fréquence cardiaque
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						
Total						

Semaine	Date	Activité/lieu	Minutes	Suivi	Nombre	Fréquence cardiaque
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						
Total						

Semaine	Date	Activité/lieu	Minutes	Suivi	Nombre	Fréquence cardiaque
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						
Total						

Semaine	Date	Activité/lieu	Minutes	Suivi	Nombre	Fréquence cardiaque
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						
Total						

ANNEXE 7 : SÉANCES D'EXERCICES

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 les lieux et discutera avec vous de votre programme d'exercices.
- Vous recevrez un journal d'activité physique; 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, lequel restera également à la piste. 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'exercices en groupe dirigés par votre physiothérapeute. C'est une partie très importante de votre programme d'exercices. Toutes les séances se terminent par une période de récupération dirigée par votre 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 souhaitez participer à l'un ou l'autre de nos ateliers, consultez votre physiothérapeute pour vous inscrire.

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 :
 - 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, veuillez ne pas vous présenter 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. Utilisez les désinfectants pour les mains en libre service 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.

ANNEXE 8 : PROGRAMME DE GESTION DE CAS À DOMICILE

Responsabilités des conseillers et des conseillères et de l'équipe de réadaptation cardiaque

- Évaluer votre risque de maladie cardiovasculaire et déterminer les changements à apporter.
- Vous aider à vous fixer des objectifs réalistes en matière de santé, de forme physique et de gestion du poids.
- Vous fournir un programme personnalisé et communiquer avec vous régulièrement.
- Vous enseigner des habiletés et des concepts importants d'une manière facile à comprendre.
- Réévaluer vos progrès et modifier votre programme au besoin.
- Garder vos dossiers confidentiels et respecter votre vie privée.
- Déterminer si vous êtes satisfait du programme.

Responsabilités des participants et participantes

- Participer au programme de façon régulière.
- Lire les documents suggérés entre chaque rendez-vous.
- Signaler les problèmes de santé, les symptômes inhabituels ou les blessures.
- Signaler tout changement lié aux médicaments.
- Arriver à l'heure à tous les rendez-vous.
- Être disponible les jours de semaine pour les rendez-vous.
- **Informez votre conseiller au moins 24 heures à l'avance si vous n'êtes pas en mesure de vous présenter au moment convenu.**
- **Si vous manquez un appel téléphonique, communiquez avec votre conseiller pour déterminer quand l'entretien téléphonique pourra avoir lieu.**

Politiques concernant la participation et les congés

- En général, le conseiller communique avec le participant 11 fois pendant les 3 mois que dure le programme (1 consultation sur place et 10 appels téléphoniques). Vous pouvez déterminer avec votre conseiller à quelle fréquence il vous téléphonera.
- Avant d'accepter un rendez-vous, assurez-vous d'être disponible à l'heure prévue pour prendre l'appel. Il est important d'accepter uniquement les rendez-vous auxquels vous êtes certain de pouvoir vous présenter. Si vous souhaitez quitter le programme, veuillez en informer votre conseiller.
- Nous pourrions fermer votre dossier si nous n'avons eu aucun contact avec vous depuis plus de **2 semaines**, à moins que vous n'ayez pris des arrangements avec votre conseiller.

Vous pouvez joindre votre conseiller du Programme de gestion de cas à domicile au 613-696-7000 :

Sandra : poste 16776

Guy-Anne : poste 18177

Gareth : poste 19383

Farnaz : poste 17949

Réadaptation cardiaque : Restez sur la bonne voie

Félicitations! Vous avez terminé le programme et vous vous engagez à adopter un mode de vie sain pour le cœur! Placez cette feuille sur le réfrigérateur ou dans un endroit bien visible.

Zone verte : Aucun danger!

- **Symptômes** : Bien-être général, aucun symptôme cardiaque
- **Activité physique** : Activité physique quotidienne (200 à 400 minutes d'exercices d'aérobic par semaine)
- **Alimentation** : Consommation d'aliments variés et sains pour le cœur
- **Gestion des émotions** : Bonne conciliation travail-vie de famille; temps pour relaxer; utilisation de techniques de gestion du stress
- **Sommeil et repos** : Bonne qualité du sommeil, sensation d'être bien reposé(e)
- **Médicaments** : Ordonnance bien comprise et médicaments pris conformément aux directives
- **Tabagisme** : Abandon durable du tabac, bonne gestion du manque

Vous êtes dans la ZONE VERTE

- Maintenez vos bonnes habitudes; vous êtes en train d'adopter un mode de vie sain pour le cœur.
- Continuez de suivre votre plan.
- Collaborez avec votre équipe soignante.

Zone jaune : Prudence!

- **Symptômes** : Douleur au niveau de la poitrine, essoufflement, or autre inconfort mais sans certitude que cela est lié au cœur
- **Activité physique** : Moins de 150 minutes d'exercices d'aérobic par semaine
- **Alimentation** : Consommation d'aliments sains pour le cœur, mais doutes ou hésitation sur certains aliments
- **Gestion des émotions** : Sensation de perte de contrôle, préoccupations à l'égard de pensées ou d'émotions pénibles ou difficiles
- **Sommeil et repos** : Perturbations du sommeil; réveils fréquents; difficulté à s'endormir certains soirs
- **Médicaments** : Oublis occasionnels de prendre ses médicaments.
- **Tabagisme** : Difficultés à gérer le manque; usage occasionnel de tabac

Vous êtes dans la ZONE JAUNE

- Communiquez avec votre médecin de famille si vos symptômes vous préoccupent.
- Pour demeurer actif(ve), inscrivez-vous à un programme d'exercices « Corps à cœur »; heartwise.ottawaheart.ca/fr.
- Assistez à un atelier sur la nutrition – consultez le calendrier des ateliers à www.ottawaheart.ca/fr/événements-calendar
- Envisagez de suivre un programme de gestion du stress (consultez le calendrier des ateliers à l'aide du lien indiqué ci-dessus).
- Demandez l'aide de votre pharmacien pour bien comprendre vos médicaments (y compris la prise en charge des effets secondaires).
- Téléphonnez au Programme d'abandon du tabac au 613 761-5464.

Zone rouge : Alerte!

- **Symptômes** : Douleur à la poitrine, essoufflement, transpiration, étourdissements, etc.
- **Activité physique** : Aucune activité physique régulière
- **Alimentation** : Difficulté à consommer des aliments sains et variés
- **Gestion des émotions** : Agitation, impatience, sensation d'être dépassé(e) ou d'avoir la mèche courte, ou se sentir anxieux(se) ou déprimé(e)
- **Sommeil et repos** : Sommeil très perturbé, fatigue liée au fait d'avoir mal dormi; réveils fréquents et grande difficulté à s'endormir
- **Médicaments** : Non respect de l'ordonnance
- **Tabagisme** : Usage de tabac; impossibilité d'arrête

Vous êtes dans la ZONE ROUGE

- En présence de ces symptômes, composez le 9-1-1 : Vous devez recevoir des soins médicaux immédiatement.
- Si vous avez de la difficulté à vous en tenir à votre programme d'exercice ou à une alimentation saine, ou si vous fumez toujours, consultez votre médecin de famille pour qu'il vous renseigne sur les programmes ou les groupes de soutien communautaires qui pourraient vous aider.
- Consultez votre médecin de famille ou votre équipe de réadaptation cardiaque. Envisagez de vous joindre au groupe de gestion des émotions du programme de réadaptation cardiaque.

Pour obtenir le livret complet sur la réadaptation cardiaque, visitez le | ottawaheart.ca/fr/guides

