



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

FOR IMMEDIATE RELEASE | POUR PUBLICATION IMMÉDIATE

En forme et actif : le modèle de réadaptation de l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa adapté à un programme d'exercices à l'échelle de la communauté

OTTAWA, le 6 septembre 2007 – Les patients victimes d'une crise cardiaque qui reçoivent leur congé de l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa (ICUO) disposent à présent d'une structure communautaire qui contribue à assurer leur sécurité en les aidant à maintenir une bonne santé cardiaque.

L'Institut de cardiologie, en partenariat avec les experts en sports et loisirs de la communauté d'Ottawa, a mis sur pied « Corps à cœur », un programme d'exercices sécuritaire et adapté aux besoins des personnes cardiaques. La meilleure façon de récupérer après une crise cardiaque est de se mettre à l'exercice pour être en forme et faire le plein d'énergie. Pour que les patients et leurs médecins repèrent facilement les programmes appropriés, les centres de conditionnement physique de la région d'Ottawa afficheront le logo « Corps à cœur » et offriront des brochures et dépliants décrivant le programme. Les possibilités d'activités physiques et récréatives qui respectent les normes des meilleures pratiques dans la communauté pourront ainsi être identifiées aisément.

« Nous voulons assurer une continuité entre notre programme et ceux offerts dans la communauté pour que leurs objectifs soient comparables et cohérents », indique le D^r Andrew Pipe, directeur du Centre de prévention et de réadaptation de l'ICUO. « Dans les mois qui suivent la fin de la réadaptation cardiaque, on observe un déclin en matière d'activité physique chez certains patients. Un an après la fin du programme de réadaptation cardiaque, plusieurs de nos anciens patients ne sont plus actifs physiquement. »

L'Institut de cardiologie gère le plus important programme intégré de réadaptation cardiaque au Canada. Environ 1 500 patients s'y inscrivent chaque année, y compris au programme d'exercices offert à l'ICUO; en plus de l'entraînement, ils bénéficient d'un suivi par des médecins et des professionnels de la santé. Ces patients se remettent d'une intervention chirurgicale, comme une transplantation ou un pontage aortocoronarien, réalisée à la suite d'une crise cardiaque ou d'autres problèmes cardiovasculaires. La réadaptation comprend également des programmes de nutrition, d'abandon du tabac, de gestion du stress et d'orientation professionnelle.

« L'initiative Corps à cœur illustre parfaitement le défi relevé par l'Ontario; soit d'encourager les personnes qui se soucient de leur santé cardiaque à intégrer l'activité physique dans leur vie quotidienne », explique Jim Watson, ministre de la Promotion de la santé de l'Ontario. « Ce programme réunit les meilleurs atouts de la communauté d'Ottawa et ceux de l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa pour offrir un environnement optimal; les participants peuvent ainsi apprendre en toute sécurité à rester en forme et à faire le plein d'énergie pour améliorer leur santé. »

Le programme Corps à cœur a reçu l'appui du gouvernement de l'Ontario par l'entremise de deux subventions d'un total de 61 220 dollars du Fonds Collectivités actives (FCA), lequel vise à promouvoir un mode de vie plus sain axé sur l'activité physique par une aide au financement d'organismes locaux et provinciaux sans but lucratif.

« Les sports et loisirs sont des éléments forts de la culture particulièrement vivante qui caractérise la ville d'Ottawa. Aujourd'hui, les besoins à combler par la communauté en matière de programmes d'exercices adaptés aux personnes atteintes de maladie du cœur sont bien réels, déclare le maire d'Ottawa, Larry O'Brien. Les baby-boomers arrivent en grand nombre à l'âge de la retraite; ils souhaitent pour la plupart rester en forme et être actifs. Les installations sportives et récréatives de notre ville répondent à ces besoins. »

Le programme Corps à cœur sera offert dans 22 centres de loisirs municipaux. La Ville propose déjà un programme d'activité physique axé sur la santé cardiaque parmi les premiers à avoir vu le jour au Canada; ce programme est offert au Sportsplex de Nepean depuis près de 15 ans.

Le Réseau d'activité physique (RAP), dirigé par l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa, a conçu le programme Corps à cœur. Le RAP a défini les défis à relever et a mis au point des stratégies pour que les patients cardiaques aient un accès facile aux programmes d'exercices aux quatre coins de la ville. Les programmes Corps à cœur sont également offerts dans les six centres YMCA et YWCA que compte Ottawa, au Centre communautaire juif Soloway, au Centre RA, au Centre récréatif Dovercourt, à l'Université Carleton ainsi que dans plusieurs centres commerciaux offrant sur place des programmes de marche.

À propos du FCA

Le Fonds Collectivités actives (FCA) a été créé pour stimuler la pratique d'activités physiques et récréatives dans la communauté ontarienne grâce à l'appui d'organismes locaux et provinciaux sans but lucratif. Au cours des 4 dernières années, 1 million d'Ontariens ont bénéficié de plus de 23 millions de dollars accordés en subventions à quelque 800 organismes.

À propos du RAP

Le Réseau d'activité physique (RAP), dirigé par l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa, a été fondé en juin 2005. Il regroupe 25 organismes communautaires qui se rencontrent toutes les 6 semaines pour collaborer à la mise sur pied de programmes d'exercices appropriés pour les personnes qui doivent bénéficier d'une supervision étroite.

À propos de l'ICUO

L'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa (ICUO) est le centre de santé cardiovasculaire le plus important et le plus innovateur au Canada, qui se consacre à la recherche, au traitement et à la prévention des maladies du cœur. Nous offrons des soins de pointe personnalisés, façonnons la pratique de la médecine cardiovasculaire et révolutionnons notre compréhension des maladies du cœur ainsi que de leur traitement. Nous acquérons de nouvelles connaissances et utilisons ces découvertes pour améliorer les soins. Au service de la collectivité locale, nationale et internationale, nous sommes les pionniers d'une nouvelle ère dans le domaine de la santé cardiaque. Pour plus d'information, veuillez visiter le www.ottawaheart.ca.



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

BACKGROUND | RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Corps à cœur et exercices

Après une crise cardiaque, le fait de suivre un programme d'exercices permet de retrouver la santé plus rapidement et de reprendre ses activités quotidiennes plus facilement. Le risque de subir une nouvelle crise cardiaque augmente avec l'inactivité physique.

Le programme d'exercices Corps à cœur :

- favorise les exercices d'aérobic réguliers et quotidiens;
- encourage les échauffements, la récupération et l'autoévaluation à chaque séance d'exercices;
- permet aux participants de faire des exercices peu intenses et d'accroître progressivement l'intensité, le cas échéant;
- accepte les participants ayant des antécédents de maladies du cœur, avec l'approbation de leur médecin traitant;
- offre une évaluation de l'état de santé de tous les participants;
- possède un plan d'urgence documenté et connu de tous les moniteurs, notamment la certification RCR à jour, l'accès à un téléphone permettant de communiquer avec les SMU ainsi qu'un défibrillateur externe automatique.

Pour de plus amples renseignements, communiquez avec :

Marlene Orton

Gestionnaire principale, Affaires publiques

Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa

613 761-4427

morton@ottawaheart.ca



Marvin Blauer

Interrogez au hasard un patient cardiaque sur ces craintes; la plus grande est invariablement l'inconnu. La peur qu'un jour, sans crier gare, un malaise cardiaque les fasse tourner de l'œil et leur soit fatal.

Je me nomme Marvin Blauer et en avril dernier, j'ai vécu mon pire cauchemar. Au cours des 24 ans écoulés depuis mon triple pontage, j'avais progressivement repris confiance, recommencé à faire de l'exercice et même réussi à surmonter ma peur de partager un moment d'intimité avec mon épouse. Une douzaine d'années après l'intervention, j'ai même subi une petite crise cardiaque sans conséquence. Puis, l'incident s'est produit – une autre crise, suivi d'un verdict sans appel : je devais subir un nouveau pontage sur-le-champ. Pour la touche dramatique, j'ai dû me résigner à faire venir les membres de ma famille à Ottawa pour m'assurer que mes dernières volontés seraient respectées.

À mon départ en salle d'opération, les expressions sur les visages de mon épouse et de mes enfants ont ébranlé ma confiance. Par chance, quelques heures plus tard, un chirurgien tout sourire est sorti du bloc opératoire pour informer ma famille que l'opération s'était bien déroulée et que mon cœur était reparti de plus belle, comme celui d'un jeune homme : le pronostic était excellent.

Tout cela m'a été raconté à mon réveil et lorsqu'on m'a demandé des explications, j'ai naturellement répondu :

- a) j'ai scrupuleusement suivi les conseils qu'on m'avait donnés en matière de régime alimentaire, d'exercice physique, d'abandon du tabac et d'hygiène de vie;
- b) les responsables du programme de conditionnement physique du Centre communautaire juif Soloway m'ont toujours encouragé, de sorte qu'une confiance prudente a fini par me gagner;
- c) sans être un athlète complet, j'avais fait de mon mieux pour rester en forme.

Mes pensées se sont ensuite dirigées vers tous les autres patients cardiaques de l'Institut et d'ailleurs. Je voulais qu'ils sachent qu'une deuxième chance n'est pas forcément la dernière. En prenant conscience de l'importance de la santé cardiaque, il est possible de surmonter nos pires craintes. Mon message s'inscrit dans cette perspective : prenez soin de votre cœur.

Pour obtenir des renseignements détaillés sur les programmes d'exercices Corps à cœur offerts au Centre communautaire juif Soloway, veuillez téléphoner au 613 798-9818, poste 278. Pour en savoir plus sur les cours offerts ailleurs à Ottawa, visitez le http://www.ottawaheart.ca/UOHI/F_HHEC.do.

Al Wortman

La plupart d'entre nous font des efforts pour garder la ligne et faire de l'exercice régulièrement. Al Wortman ne dérogeait pas à la règle.

Fervent cycliste, instructeur de cardiovélo faisant carrière à la GRC, Al est un époux dévoué, père de deux enfants. Il admet qu'il a quelques kilos en trop, mais surveille sa santé cardiaque pour cause d'antécédents familiaux de maladie du cœur. En fait, sa vie bascule subitement lorsqu'un soir d'octobre, en 2005, il sent que quelque chose ne va pas. En montant rapidement à l'étage pour y chercher quelque chose avant de se rendre au Complexe récréatif Bob MacQuarrie (un centre municipal situé à Orléans), Al se sent tout à coup à bout de souffle. Une fois sur place, il commence le cours de cardiovélo, mais comme les symptômes persistent, il se met à l'écart pour marcher un peu. À une dizaine de minutes de la fin du cours, il reprend son vélo et soudainement, il perd connaissance.

Al vient de subir une crise cardiaque, son cœur s'est arrêté de battre.

Aujourd'hui, avec 21 kilos en moins, Al a commencé une nouvelle vie. Lors d'une intervention réalisée à l'Institut de cardiologie, il a reçu une endoprothèse qui a permis d'ouvrir une artère bloquée à 95 %. Al a changé ses habitudes : en plus de son cours de cardiovélo, il s'entraîne à présent 3 fois par semaine avec des poids et court chaque fois en moyenne 6 kilomètres. Il effectue aussi environ 100 kilomètres à bicyclette le samedi.

Al est reconnaissant envers les participants de son cours qui ont immédiatement pratiqué la réanimation cardiorespiratoire. De plus, un défibrillateur externe automatique se trouvait sur place. Al a récemment terminé le programme de conditionnement physique du programme de réadaptation de l'Institut de cardiologie, il continue à présent son entraînement dans un centre situé dans la communauté.

Al a ajouté un cours de cardiovélo Corps à cœur à son horaire pour encourager la pratique de cette activité chez les victimes de crise cardiaque et pour tous ceux qui se préoccupent de leur santé cardiaque. Pour de plus amples renseignements sur les cours Corps à cœur offerts au Complexe récréatif Bob MacQuarrie, veuillez téléphoner au 613 824-0819. Pour en savoir plus sur les cours Corps à cœur offerts ailleurs à Ottawa, visitez le http://www.ottawaheart.ca/UOHI/F_HHEC.do.

Catherine Bonnell

En octobre 2006, j'ai subi une opération à cœur ouvert qui comprenait deux interventions : la réparation de ma valvule mitrale et la correction de ma fibrillation auriculaire (battements de cœur irréguliers) par la technique du labyrinthe (intervention de Maze). Après l'opération, j'ai participé au programme de réadaptation cardiaque de l'Institut de cardiologie d'une durée de 12 semaines. L'expérience peut sembler intimidante et éprouvante lorsqu'on se remet d'une telle intervention, mais le programme offre beaucoup de soutien et un bon encadrement aux patients. L'équipe de professionnels a mis sur pied un programme d'exercices qui tient compte des besoins et des capacités de chacun. Tout au long du programme, j'ai remarqué que mes forces et mon endurance augmentaient graduellement. Cette amélioration de plus en plus marquée de mon état m'a beaucoup encouragée; ma confiance est revenue et j'allais de mieux en mieux. À la fin du

programme toutefois, je me suis sentie perdue; je me retrouvais seule. Je savais par contre à quel point il était important de tenir le rythme pour retrouver la forme.

Je me suis finalement décidée à m'inscrire au programme d'exercices Fifties Plus offert à l'Université Carleton; un centre pilote du programme d'exercices Corps à cœur que j'avais repéré. Après une semaine d'entraînement et la certitude que j'étais de nouveau entre bonnes mains, cette décision a été une grande source de réconfort et d'encouragement. Tout comme dans le programme de réadaptation de l'Institut de cardiologie, les besoins et les capacités de chacun ont été pris en compte. Par moments, j'avais le sentiment de freiner les autres participants parce que je n'arrivais pas à suivre le groupe, mais notre instructeur nous avait bien prévenus qu'il était important de respecter notre propre rythme. Je me suis sentie très à l'aise et j'ai pu réaliser des progrès constants jusqu'à ce que je retrouve une vie active tout à fait normale. J'en suis très reconnaissante et c'est pourquoi je recommande vivement ce programme.

Pour de plus amples renseignements sur les cours Corps à cœur offerts au l'Université Carleton, veuillez téléphoner au 613 520-2600 Ext. 8458. Pour en savoir plus sur les cours offerts ailleurs à Ottawa, visitez le http://www.ottawaheart.ca/UOHI/F_HHEC.do.