



*Réadapta Réadaptation*

**Cardio-Vasculaire**





L'objectif de votre séjour parmi nous est de vous aider à reprendre rapidement une vie normale, y compris professionnelle, et à changer éventuellement certaines de vos habitudes néfastes pour le système cardio-vasculaire.

Votre séjour s'organise donc autour de :

1. la surveillance cardiologique
2. l'activité physique
3. l'information, la prévention et l'éducation

Chaque jour, vous recevrez le programme d'activités, de soins et d'examen préparé à votre intention. Nous vous prions de vous conformer aux horaires de vos rendez-vous, pour le respect des autres patients et l'organisation du service, et de garder vos programmes d'activités jusqu'à la fin de votre séjour dans la plaquette d'accueil de la Clinique Saint-Yves.

## La surveillance médicale

Afin d'adapter le traitement médical et le programme de réadaptation aux évolutions de votre état de santé, vous aurez l'occasion au cours de votre séjour de rencontrer différents médecins et de passer différents examens, selon vos besoins :

- **Votre cardiologue référent** détermine avec vous les objectifs du séjour, assure votre surveillance cardiologique, prescrit les examens nécessaires et ajuste votre traitement si besoin. Il adapte le programme de ré-entraînement à votre condition physique qui est réalisé sous son contrôle pour votre sécurité. Il vous informe également des différents facteurs de risque cardio-vasculaire et des moyens de les corriger.
- **Un médecin nutritionniste** pourra être consulté en cas de besoin comme, par exemple, un excès de poids important, une obésité, un diabète mal équilibré ou bien encore un problème digestif.
- Il est possible de faire appel en cas de nécessité à  **un psychiatre** ainsi qu'à  **des radiologues** travaillant dans l'Établissement. Par ailleurs, tous les avis spécialisés souhaités par le cardiologue peuvent être obtenus, soit auprès de confrères libéraux, soit auprès des hospitaliers.



- Les mesures de la tension, du pouls et de la température se font la première semaine au réveil avant le petit-déjeuner pour les hospitalisés. Par la suite, comme pour les patients externes, cela dépend des prescriptions médicales.
- Les prises de sang ont lieu, le plus souvent, avant le petit-déjeuner dans votre chambre ou en salle de soins pour les externes.
- L'échographie-Doppler cardiaque, indolore et sans danger, permet de visualiser le cœur et d'en analyser le fonctionnement.
- La télémétrie permet de surveiller un électrocardiogramme en direct et en continu, même pendant les activités, lorsque cela paraît nécessaire à votre médecin. Un soignant applique sur votre thorax des électrodes reliées à un émetteur qui transmet les informations sur un écran dans la salle de soins et dans la salle de ré-entraînement.
- L'enregistrement Holter permet d'obtenir un électrocardiogramme continu sur 24 ou 48 heures, ensuite analysé par le cardiologue.
- L'épreuve d'effort est un électrocardiogramme réalisé au cours d'un effort sur tapis roulant ou bicyclette ergométrique sous surveillance médicale. Il permet de connaître vos possibilités physiques, d'analyser vos capacités d'adaptation à l'effort et de dépister certaines anomalies.
- La mesure de la consommation d'oxygène ( $VO_2$ ) à l'effort peut être couplée à l'épreuve d'effort. Elle renseigne plus précisément sur les capacités cardio-vasculaires.
- Le test de marche de 6 minutes mesure la distance maximale parcourue en 6 minutes. Il est réalisé sous surveillance par télémétrie ou cardio-fréquencemètre. Prescrit par le cardiologue dans certaines situations, il permet une évaluation particulière de vos possibilités.
- D'autres examens peuvent être prescrits, en particulier :
  - l'enregistrement automatique sur 24h de la pression artérielle (MAPA)
  - l'Index de Pression Systolique (IPS) qui renseigne sur la sévérité de l'atteinte artérielle
  - le dépistage d'apnées du sommeil par une surveillance nocturne de l'oxygénation du sang.



# L'activité physique

**V**ous allez suivre un ré-entraînement physique progressif adapté à votre condition et conduit sous contrôle cardiologique. Cette activité a pour objectif d'améliorer votre condition physique et d'éviter les rechutes : vous devrez la poursuivre une fois rentré à domicile. Selon votre niveau, vous rejoindrez un groupe d'entraînement donné. Chaque jour, du lundi au vendredi, vous réaliserez, encadré par l'équipe de kinésithérapeutes et professeurs d'activité physique adaptée, les activités suivantes :

- **Marche à l'extérieur**

La marche a lieu soit dans le parc soit en dehors de l'enceinte de la Clinique. Vous y êtes accompagné par deux soignants en liaison téléphonique avec la Clinique.

- **Ergométrie**

Vous effectuerez des exercices d'endurance sur des bicyclettes ergométriques, tapis de marche, vélo à bras, rameur ou simulateur de marche selon vos possibilités et sous la surveillance d'un kinésithérapeute ou d'un professeur d'activité physique adaptée. Au besoin, ces séances seront réalisées sous télémétrie.

- **Gymnastique - Relaxation**

Les exercices enseignés permettent d'améliorer vos capacités articulaires et musculaires ainsi que la coordination des mouvements. Certaines séances comportent un temps de relaxation.

- **La gymnastique respiratoire**

Après une chirurgie cardiaque, elle aide à récupérer plus rapidement. Elle est également proposée en cas d'insuffisance cardiaque.

- **Travail segmentaire**

Dans certains cas, des exercices de musculation segmentaire vous seront proposés. Ils ont pour intérêt de solliciter un groupe musculaire à la fois, sans fatiguer le cœur.

- **Activité Collective Adaptée**

Ces séances dérivées de sports collectifs permettent d'améliorer la coordination et la précision des mouvements et d'apprendre à contrôler l'intensité des efforts produits.





*I*l faut prendre conscience que les consultations médicales sont prioritaires. Si vous avez un rendez-vous pour des examens en même temps qu'une activité physique, vous devez d'abord vous rendre au rendez-vous médical.

## Déroulement d'une séance d'entraînement

Une séance d'entraînement comporte 3 étapes très importantes à respecter :

- **Echauffement (10 mn)** : augmentation progressive de l'intensité pour atteindre le niveau de travail déterminé en fonction de la fréquence cardiaque ou du travail développé à la fin de l'épreuve d'effort.
- **Phase de travail (20 à 30 minutes)**
- **Phase de récupération active (5 minutes)** avec une résistance faible et une cadence de marche ou de pédalage plus lente.



# L'information, la prévention et l'éducation

Selon les objectifs de votre séjour, des séances d'informations générales et des prises en charges plus spécifiques vous sont proposées. Elles sont animées par les cardiologues, les infirmiers, les diététiciennes, les psychologues, les kinésithérapeutes ou les professeurs d'activité physique adaptée.



## ● Informations générales

- la maladie artérielle
- les valves cardiaques
- les facteurs de risque vasculaire
- l'intérêt de l'activité physique
- l'activité physique en pratique
- l'alimentation cardioprotectrice

## ● Prises en charges spécifiques

- l'insuffisance cardiaque
- l'aide au sevrage tabagique
- l'alimentation sans sel
- étiquetage
- l'alimentation hypocalorique et diabète
- le traitement anticoagulant
- questions autour du stress

## ● La démonstration de cuisine

Un cuisinier réalise devant vous quelques plats afin de vous expliquer les bases de la cuisine « diététique » : alimentation cardioprotectrice, adaptée en graisses et modérée en sel.

Votre conjoint ou une personne de votre entourage proche est convié aux séances d'informations générales, aux ateliers qui concernent la diététique et à la démonstration de cuisine.

## ● La prise en charge psychologique

Vous pouvez, si vous le souhaitez, rencontrer une psychologue en entretien(s) individuel(s).



## Le Club « Cœur et Santé »

Les Clubs « Cœur et Santé » sont des émanations de la Fédération Française de Cardiologie dont le but est de promouvoir la prévention des maladies cardio-vasculaires par différentes actions. Pour vous aider à entretenir les bonnes habitudes de vie acquises en réadaptation, ces Clubs proposent à ceux qui le souhaitent des séances d'entraînement en groupe. Nous vous encourageons à y adhérer après votre séjour à la Clinique afin d'y poursuivre les exercices que vous venez d'apprendre. Si votre commune est dépourvue de club « Cœur et Santé », n'hésitez pas à le créer. Nous pouvons vous y aider.

Les coordonnées des Clubs « Cœur et Santé » de l'ouest sont affichées dans l'Etablissement et vous pouvez les obtenir sur le site internet de la Fédération Française de Cardiologie : [www.fedecardio.com](http://www.fedecardio.com) , rubrique : Nos actions / aider-les-cardiaques/ associations-régionales.

D'autre part, dans certaines villes il existe des « maisons du diabète » ou des « réseaux-diabète ».

A Rennes, vous pouvez vous renseigner auprès de la Maison Associative de la Santé.

36 Bd Albert 1er - 35000 Rennes

Tel : 02 99 53 48 82

Il existe également des consultations « d'aide au sevrage tabagique » qui peuvent vous aider.

Tabac Info Service : 08 25 30 93 10 ou 3989 N° Indigo

Nous vous souhaitons un agréable séjour à la Clinique Saint-Yves.

# Quelques conseils pour la suite

- **Effectuer régulièrement une activité physique.**  
A tout âge, il est nécessaire d'entretenir le bon fonctionnement de son cœur et de ses muscles par des efforts adaptés à son état de santé, d'intensité moyenne mais suffisamment prolongés pour améliorer la capacité physique (30 à 60 mn d'affilée, 3 à 4 fois/semaine). Ceci favorisera une diminution progressive de la fréquence cardiaque de repos et une moindre augmentation de celle-ci à effort équivalent, tout en ayant un effet bénéfique sur le poids, la tension artérielle, les lipides et un éventuel diabète. Tout esprit de compétition doit cependant être évité. Votre cardiologue vous donnera les conseils nécessaires à la sortie.
  - **Garder un bon moral.** Une période dépressive est fréquente après un accident cardio-vasculaire. Elle se manifeste par une irritabilité ou une anxiété anormalement importante qu'il ne faut pas sous-estimer. N'hésitez surtout pas à en parler à votre médecin. Outre un éventuel traitement, l'activité physique, la reprise du travail et l'élimination du stress permettent dans la majorité des cas de retrouver un bon moral.
  - **Gérer le stress.** Face aux inévitables agressions de la vie quotidienne (surmenage, conflits divers, bruit), il faut apprendre à vous relaxer en vous aménageant des temps de détente. Accordez-vous un sommeil de qualité et quantité suffisantes avec si possible des horaires réguliers.
  - **Arrêter le tabac.** Le tabac est un facteur de risque cardio-vasculaire majeur. C'est aussi un facteur majeur de récurrence d'accident coronaire et de mort subite. Son arrêt total et définitif est impératif. Il est obtenu facilement lors de l'hospitalisation mais il faudra veiller à ce que le retour au domicile ne le réintroduise pas insidieusement. Il ne faut pas hésiter à se faire aider si les difficultés surviennent.
  - **Normaliser le bilan lipidique.** L'hypercholestérolémie et, à un moindre degré, l'hypertriglycéridémie sont de puissants facteurs de risque cardio-vasculaire bien connus, favorisant l'obstruction artérielle. Lors de votre séjour ici, vous avez appris les principes d'une alimentation variée évitant les graisses, le cholestérol et les acides gras saturés (et éventuellement les sucres et l'alcool en cas d'hypertriglycéridémie) qu'il vous faudra poursuivre. L'adjonction d'un traitement hypolipé-
- miant définitif s'avèrera cependant très souvent nécessaire et même systématique en cas d'atteinte artérielle, en complément de ce régime qu'il faudra poursuivre.
- **Normaliser le bilan glucidique.** Si vous êtes diabétique, insulino-dépendant ou non, l'équilibre glycémique doit être un objectif prioritaire, capital pour préserver votre état vasculaire. Cet équilibre est assuré par le traitement (insuline ou anti-diabétiques oraux) mais également par un régime alimentaire adapté associé à une activité physique régulière.
  - **Normaliser la pression artérielle.** L'hypertension artérielle (HTA) reste un facteur de risque cardio-vasculaire majeur qu'il faut maîtriser par une thérapeutique adaptée, ce qui est possible. Les règles hygiéno-diététiques sont aussi également efficaces : diminution du poids, activité physique, alimentation équilibrée, limitée en sel...
  - **Maîtriser le poids.** Le surpoids amplifie l'effet de tous les autres facteurs de risque cardio-vasculaire. Il peut être le reflet d'une mauvaise hygiène alimentaire, d'un diabète mal équilibré ou d'une trop grande sédentarité. L'obésité doit toujours être corrigée car elle crée un surcroît de travail cardiaque inutile. L'amaigrissement doit être progressif, raisonné, et ne doit pas passer par des médicaments qui peuvent être dangereux, ni par des régimes fantaisistes. Comme pour l'arrêt du tabagisme, une volonté journalière est nécessaire et l'aide d'un médecin nutritionniste ou d'une diététicienne peut s'avérer utile, même après votre sortie.
  - **Reprendre une activité sexuelle normale.** L'activité sexuelle peut habituellement reprendre rapidement sans risque après l'accident cardio-vasculaire, dès que votre condition physique vous permet, par exemple, de gravir deux étages sans symptômes. Par ailleurs, la contraception oestroprogestative et le traitement substitutif de la ménopause sont a priori contre-indiqués chez la femme coronarienne.
  - **Reprendre le travail.** Il est rare que l'état cardio-vasculaire ne permette pas la reprise d'une activité professionnelle. Tout doit être fait pour organiser cette reprise en collaboration avec votre médecin du travail.