



SECTION 4

*Prendre*

**EN MAIN VOTRE  
RÉTABLISSEMENT  
PHYSIQUE**

# ACTIVITÉ PHYSIQUE ET VIE ACTIVE

Vous savez déjà que, pour vous rétablir, vous allez devoir devenir actif, faire de l'activité physique. L'idée de faire du sport après une crise cardiaque (avec ou sans tuteur), une chirurgie cardiaque ou une autre intervention au cœur pourrait bien être un peu effrayante. Par contre, il n'y a aucun doute que l'activité physique contribue effectivement au rétablissement du muscle cardiaque. Vous allez devoir travailler de concert avec votre équipe soignante pour trouver un type d'activité qui vous convient à l'heure actuelle et qui vous aidera à retrouver vos forces petit à petit tandis que vous devenez en meilleure santé.

Avant de commencer, nous vous recommandons de poser les questions suivantes à votre équipe soignante.

- À partir de quand puis-je commencer à faire de l'activité physique sans danger après une crise cardiaque, une chirurgie cardiaque ou une autre intervention au cœur?
- Quelles sont les choses que je dois faire et celles que je dois éviter tandis que je commence à devenir actif?
- Par quelles activités devrais-je commencer?

Chaque personne se rétablit de façon unique. La quantité exacte d'activité physique que vous pouvez faire dès le début de votre rétablissement dépend de plusieurs facteurs :

- l'état de votre cœur après la crise cardiaque, l'intervention ou la chirurgie;
- la quantité d'activité physique que vous faisiez auparavant;
- votre niveau actuel de forme physique.

Votre équipe soignante vous a probablement déjà donné des instructions propres à votre situation. Si vous désirez de plus amples renseignements, différents hôpitaux, comme le Réseau universitaire de santé de Toronto, offrent des fiches d'information sur l'activité physique et différents troubles cardiaques. Consultez la section d'information sur la santé pour les patients et les familles de leur site Web pour trouver des pages sur les troubles du cœur et de la circulation. Vous trouverez également de plus amples renseignements sur l'activité physique après une crise cardiaque dans la section « Rétablissement et soutien » du site Web de Cœur + AVC

**Conseil** Assurez-vous de lire ce chapitre avant de commencer votre activité physique et consultez toujours un professionnel si vous avez des questions.

## PRENEZ DÈS AUJOURD'HUI L'ENGAGEMENT D'INVESTIR DANS VOTRE SANTÉ

*J'ai peur. Je ne fais pas confiance à mon corps.*  
Il est normal d'avoir peur. De nombreuses personnes se sentent ainsi après avoir eu un problème cardiaque. Commencez par de petites activités sécuritaires pour reprendre confiance en vous.

### Conseil de sécurité

**Lisez cette section au complet avant de commencer à faire de l'exercice!**

*Je suis trop occupé par mon travail. Je n'ai pas le temps.*

Vous pouvez être actif en tout temps – même au travail. Prenez l'escalier et allez marcher durant votre pause repas. Prenez une nouvelle habitude en famille en allant marcher après le souper. Ainsi, les membres de votre famille passent du temps ensemble.

*Je n'ai jamais fait d'exercice. Je ne sais pas par où commencer.*

Ce n'est pas un problème. Commencez par quelque chose que vous aimez – marcher, patiner, nager ou danser. Le programme de marche proposé à la page 60 est un bon point de départ.

*Mon corps me fait mal quand je fais une activité physique.*

Commencez doucement. N'en faites pas trop. Renforcez vos muscles petit à petit.

## POURQUOI EST-IL SI IMPORTANT DE FAIRE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE?

### Conseil

Faites de l'activité physique un aspect important de votre journée. Il n'est bon pour personne de trop rester assis. Même si vous faites de l'exercice régulièrement, CONTINUEZ À BOUGER le reste de la journée.

L'activité physique est l'une des choses les plus importantes que vous pouvez faire pour avoir une bonne santé cardiaque. Elle peut aider à vivre plus longtemps et à réduire jusqu'à 50 % le risque de mourir d'une maladie du cœur!

Pourquoi avez-vous besoin de l'activité physique?

- Elle vous aide à mieux vous sentir, autant sur le plan physique que mental.
- Elle permet de réduire le risque de nouveaux problèmes cardiaques.
- Elle vous aide à vivre plus longtemps.

Les personnes qui ne sont PAS actives ont deux fois plus de risque de développer une maladie du cœur ou de subir un AVC, et sont plus sujettes à souffrir de diabète, de cancer et de démence. En effet, l'activité physique est bénéfique pour votre cœur, votre cerveau, vos muscles, vos os et votre humeur.

### FAIRE DE L'EXERCICE 30 MINUTES PAR JOUR PEUT :

- Diminuer votre niveau de pression artérielle;
- Améliorer vos taux de cholestérol;
- Réduire votre taux de glycémie;
- Vous aider à atteindre un poids santé;
- Assurer la solidité de vos os;
- Renforcer vos muscles;
- Augmenter votre niveau d'énergie;
- Réduire votre stress et améliorer votre sommeil;
- Améliorer votre humeur.

*J'ai été chanceuse de pouvoir m'inscrire à un programme de réadaptation. – Dorothee*

### Conseil

Trouvez un programme de réadaptation cardiaque près de chez vous à [kinesiologue.com](http://kinesiologue.com).

# QU'EST-CE QUE LA RÉADAPTATION CARDIAQUE?

La réadaptation cardiaque vous apprend comment devenir plus actif et apporter des changements à vos habitudes de vie en toute sécurité afin d'améliorer votre santé cardiovasculaire et de réduire votre risque de futurs problèmes cardiaques. L'équipe du programme peut inclure les professionnels suivants :

- Un cardiologue;
- Un infirmier;
- Un kinésiologue;
- Un diététiste-nutritionniste;
- Un psychologue;
- Un travailleur social.

Votre équipe soignante vous guidera vers la santé de votre cœur. Elle peut vous aider à vous inscrire à un programme dans votre communauté.

*Si vous avez la chance de prendre part à un programme de réadaptation cardiaque, saisissez-la! Ça vaut chaque dollar. Même si vous connaissez déjà en grande partie l'information que l'équipe vous transmet, il est bon de se le faire rappeler, et parfois, vous découvrez de nouvelles façons de voir les choses. - Linda*

*Inscrivez-vous à un programme de réadaptation après votre opération et poursuivez-le. - Tom*



Photo : Dreamstime.com/Robert Kneschke

## IL N'EXISTE AUCUN PROGRAMME DE RÉADAPTATION CARDIAQUE DANS VOTRE COMMUNAUTÉ?

Si vous n'arrivez pas à trouver un programme de réadaptation cardiaque dans votre communauté, vous pouvez vous aider en suivant le programme décrit dans cette section. **Consultez toujours** votre professionnel de la santé avant de commencer un programme d'activité physique, quel qu'il soit.

### Conseil de sécurité

**Si vous pensez avoir besoin de plus de soutien pour suivre ce programme, vous pouvez demander de l'aide à un physiothérapeute ou un kinésiologue dans votre région. Demandez à votre médecin de famille de vous aider dans votre démarche.**

## ALLONS-Y!

Ce test est utilisé partout au Canada pour savoir si la personne est suffisamment forte pour commencer à faire de l'exercice. Prenez quelques instants pour répondre à ces questions sur l'aptitude à l'activité physique (Q-AAP).

- Oui  Non  Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous souffriez d'un problème cardiaque et que vous ne deviez participer qu'aux activités physiques prescrites et approuvées par un médecin?
- Oui  Non  Ressentez-vous une douleur à la poitrine lorsque vous faites de l'activité physique?
- Oui  Non  Au cours du dernier mois, avez-vous ressenti des douleurs à la poitrine lors de périodes autres que celles où vous participiez à une activité physique?
- Oui  Non  Éprouvez-vous des problèmes d'équilibre reliés à un étourdissement ou vous arrive-t-il de perdre connaissance?
- Oui  Non  Avez-vous des problèmes osseux ou articulaires (par exemple, au dos, au genou ou à la hanche) qui pourraient s'aggraver à la suite d'une activité physique?
- Oui  Non  Des médicaments vous sont-ils actuellement prescrits pour contrôler votre pression artérielle ou un problème cardiaque (par exemple, des diurétiques)?
- Oui  Non  Connaissez-vous d'autres raisons pour lesquelles vous ne devriez pas faire d'activité physique?

### Si vous avez répondu OUI à l'une des questions ci-dessus :

Parlez à votre médecin de famille avant d'entreprendre un programme d'activité physique. Il vous aidera à déterminer par quel type d'activité commencer.

# LE PRINCIPE F.I.T.T. : FRÉQUENCE. INTENSITÉ. TEMPS. TYPE.

Le principe F.I.T.T. est une ligne directrice pouvant vous aider à établir une routine d'entraînement qui répond à vos objectifs et à votre niveau de forme physique, en plus de vous aider à tirer le maximum de votre programme d'activité physique. Il vous permet de suivre et de mesurer vos progrès.

## FRÉQUENCE (COMBIEN DE FOIS?)

L'objectif consiste à prévoir une séance d'exercice la plupart des jours de la semaine.

## INTENSITÉ (QUEL NIVEAU D'EFFORT?)

L'échelle de perception de l'effort (EPE) permet de décrire à quelle intensité vous sentez que votre corps travaille. Elle est fondée sur l'impact physique de l'exercice sur le corps, notamment l'augmentation du rythme cardiaque et de la respiration, la transpiration et la fatigue musculaire.

## TEMPS (COMBIEN DE TEMPS?)

Il a été prouvé que faire de l'exercice pendant 150 minutes chaque semaine est bénéfique pour la santé de votre cœur. Vous pouvez diviser cet exercice en périodes de temps. Pour faire 30 minutes d'exercice par jour, essayez trois marches de 10 minutes ou deux de 15 minutes. Répétez l'exercice cinq jours par semaine.

## TYPE (QUELLE SORTE D'EXERCICE?)

- **L'exercice d'aérobie** - ou d'endurance - implique un mouvement continu de vos grands muscles (comme vos jambes). Ce type d'exercice augmente votre respiration et votre rythme cardiaque, ce qui améliore les capacités de votre cœur, vos poumons et votre système circulatoire. Cela inclut : marcher, faire du vélo, nager, faire du jogging, danser, patiner, jardiner activement et monter un escalier.
- **L'exercice de résistance** implique le développement de la force et de l'endurance des muscles. Cela inclut : lever des poids, utiliser des bandes élastiques et pousser ou tirer son propre poids corporel dans l'exécution d'un exercice.
- **L'exercice d'étirement** - ou de souplesse - garde vos muscles détendus et vos articulations mobiles afin que vous puissiez vous habiller et atteindre des objets plus facilement.

### Conseil de sécurité

**Nous utiliserons le principe F.I.T.T. dans les programmes d'aérobie et de résistance figurant dans ce chapitre.**

#### Conseil

L'EPE implique d'écouter votre corps et de vous sentir **à l'aise** pendant que vous faites de l'exercice.

# PROGRAMME D'EXERCICES D'AÉROBIE

## Étape 1 : ÉCHAUFFEMENT

L'exercice d'aérobie commence par un échauffement pour que vous puissiez entraîner votre corps en toute sécurité. L'échauffement est obligatoire avant de commencer les exercices d'aérobie et permet à vos vaisseaux sanguins de se détendre, de s'ouvrir et d'augmenter le débit sanguin vers votre cœur et vos muscles, y compris le muscle cardiaque.

### Comment s'échauffer en toute sécurité

- Échauffez-vous pendant AU MOINS CINQ MINUTES.
- Commencez lentement et en douceur pour mettre votre corps en mouvement.
  - Si vous marchez durant votre exercice, marchez lentement pendant au moins cinq minutes.
  - Si vous faites de l'exercice sur un vélo stationnaire, commencez doucement sans mettre ou en mettant peu de résistance.

## PRINCIPE F.I.T.T. POUR L'EXERCICE D'AÉROBIE

### Fréquence (Combien de fois?)

Visez une séance d'exercice la plupart des jours de la semaine.

### Intensité (Quel niveau d'effort?)

L'EPE permet de décrire à quelle intensité vous sentez que votre corps travaille. Elle est fondée sur la sensation physique durant l'exercice et, dans ce cas-ci, la parole représente l'unité de mesure. Si vous ne pouvez pas parler sans avoir le souffle court, l'effort est trop élevé (voir le tableau).

**L'exercice d'aérobie NE doit PAS être très difficile.** Si vous commencez un programme d'activité physique, débutez par une EPE de 3 (zone jaune dans le tableau). Ainsi, l'exercice est un peu plus difficile que facile pour vous, mais pas intense. Il s'agit pour vous d'un exercice de niveau moyen. Si vous commencez à un niveau de

forme physique plus élevé, visez une EPE de 3 à 5, soit de modérée à difficile (zone jaune). L'objectif est de vous rendre à 30 minutes. Trouvez votre rythme. Si vous vous entraînez dans la zone rouge (EPE de 6 à 10), l'exercice est trop difficile. Retournez à la zone jaune.

EPE	Comment vous vous sentez	Ce que vous êtes en mesure de faire
0,5	Très, très facile	Chanter Vous avez assez de souffle pour chanter.
1	Très facile	
2	Facile	
3	Modéré	Parler Vous avez assez de souffle pour parler ou discuter.
4	Relativement difficile	
5	Difficile	
6		HALETER Il vous est impossible de prononcer plus de 4 à 6 mots sans avoir le souffle court.
7	Très difficile	
8		Il vous est impossible de prononcer plus de 2 ou 3 mots sans avoir le souffle court.
9	Très, très difficile	
10	Maximum	Il vous est impossible de parler.

## Temps (Combien de temps?)

Faire de l'exercice pendant 150 minutes chaque semaine est bénéfique pour la santé de votre cœur.

- La durée de chaque séance d'exercice dépend de votre niveau de forme physique et de l'intensité de l'activité. L'objectif est de faire de 30 à 60 minutes d'exercice d'aérobie par séance.
- Si cela est trop long, vous pouvez diviser le temps de l'exercice en périodes plus courtes, comme trois marches de 10 minutes par jour, pour un total de 30 minutes.

## Étape 2 : TYPE (QUELLE SORTE D'EXERCICE?)

### VOUS COMMENCEZ TOUT JUSTE À FAIRE DE L'EXERCICE? DÉBUTEZ PAR LA MARCHÉ

Pour plusieurs personnes, il est facile de commencer par la marche. Vous trouverez ci-dessous un exemple de programme de marche. Pendant 10 minutes, marchez dans le couloir, le long de l'entrée de votre cour ou dans le centre commercial, ou faites le tour du quartier. **Souvenez-vous que vous commencez doucement et lentement.** Vous pourriez avoir à prévoir des aires de repos ou des endroits où vous arrêter et vous asseoir le long du chemin. Ce programme peut être utilisé pour le vélo, le vélo stationnaire, la marche dans l'eau et la nage.

À la maison	Échauffement	Période d'entraînement	Période de récupération
<b>Semaine 1</b> Tous les deux jours		10 minutes de marche lente	
<b>Semaine 2</b> Tous les deux jours	5 minutes de marche lente	10 minutes de marche plus rapide	5 minutes de marche lente et d'étirements
<b>Semaine 3</b> Quatre fois par semaine	5 minutes de marche lente	15 minutes de marche plus rapide	5 minutes de marche lente et d'étirements
<b>Semaine 4</b> Quatre fois par semaine	5 minutes de marche lente	15 minutes de marche plus rapide	5 minutes de marche lente et d'étirements
<b>Semaines 5 et 6</b> Au moins cinq jours par semaine	10 minutes de marche lente	25 à 30 minutes de marche plus rapide. Commencez à bouger ou à balancer les bras. Montez des pentes douces en vous penchant légèrement vers l'avant.	5 minutes de marche lente et d'étirements pour chaque marche

Il existe de nombreux types d'exercice d'aérobie que vous pouvez faire **selon votre niveau de forme physique**, l'état de vos articulations, votre capacité et votre intérêt. Voici quelques exemples que vous pourriez choisir :

- Marche
- Vélo/vélo stationnaire
- Course
- Ski de fond sur piste plate
- Yoga
- Cours de conditionnement physique/d'aérobie
- Aquagym/natation



## ÉCOUTEZ VOTRE CORPS

### Conseil de sécurité

**Votre point de départ est là où vous êtes actuellement. Augmentez votre activité de façon graduelle et sécuritaire.**

La meilleure façon de savoir si vous faites un exercice de façon sécuritaire est d'«écouter votre corps». Vous pouvez déterminer s'il y a un problème avec votre corps ou votre respiration. L'information qui suit peut vous aider à établir si la façon dont vous vous sentez est **NORMALE** ou non durant un exercice.

Pendant un exercice lent à rythme soutenu, il est <b>NORMAL</b> :	Pendant un exercice lent à rythme soutenu, il n'est <b>PAS NORMAL</b> :
De vous sentir à l'aise	De ressentir des douleurs, de la pression ou une lourdeur dans votre poitrine, votre cou, votre mâchoire, vos épaules, vos bras ou votre dos (symptômes d'angine)
D'être conscient de votre propre respiration, sans être à bout de souffle	D'avoir des étourdissements ou des vertiges
De pouvoir parler	D'avoir froid ainsi que la peau moite
De ressentir une légère fatigue	De ressentir une fatigue ou une faiblesse intenses ou inhabituelles
D'être légèrement en sueur ou non	D'avoir des nausées (envie de vomir)
De vous sentir détendu	D'éprouver une anxiété ou un pressentiment

Vous ne devez pas faire un effort exagéré pendant une séance d'activité physique. Pensez aux renseignements sur l'EPE, à la page 59 – votre effort doit rester dans la zone jaune, et non la zone rouge.



1. Si vous observez des symptômes qui ne sont **PAS NORMAUX**, **CESSEZ** de faire l'exercice.
2. Si les symptômes ne disparaissent pas après quelques minutes, **COMPOSEZ LE 9-1-1** ou votre numéro local des services d'urgence.

## SYMPTÔMES D'ANGINE DE POITRINE DURANT L'EXERCICE

Les symptômes d'angine de poitrine constituent un signe d'avertissement (consultez les pages 4 à 7). **Un petit nombre de personnes** en souffrant prennent, selon les indications de leur médecin, de la nitroglycérine entre 5 et 10 minutes avant chaque séance d'activité physique. Demandez à votre médecin ou votre pharmacien si la prise de nitroglycérine avant une séance d'activité physique vous convient.



Si vous prenez de la nitroglycérine et que vous ressentez des symptômes d'angine de poitrine pendant l'exercice :

1. Assoyez-vous ou allongez-vous et prenez votre dose habituelle de nitroglycérine.
2. Si l'angine n'est toujours pas partie après 5 minutes, reprenez une dose et reposez-vous pendant 5 minutes de plus.
3. Si les symptômes ne disparaissent pas, prenez une troisième dose et composez IMMÉDIATEMENT le 9-1-1 ou votre numéro local des services d'urgence. Ne conduisez pas vous-même votre véhicule jusqu'à l'hôpital.

## Étape 3 : PÉRIODE DE RÉCUPÉRATION

Pour terminer votre programme d'activité physique **en toute sécurité**, récupérez en faisant des exercices lents et doux pendant au moins cinq minutes. Le sang utilisé par les muscles sollicités durant l'activité physique circulera uniformément dans l'organisme et ne s'accumulera pas dans les muscles.

### Comment récupérer en toute sécurité

Prévoyez une période d'au moins cinq minutes – visez un retour à une EPE de 1 ou 2.

- Si vous marchiez ou si vous faisiez du vélo, ralentissez jusqu'à ce qu'il soit facile de pédaler.
- Terminez par des étirements en douceur pendant que vos articulations et vos muscles sont encore échauffés (référez-vous au programme d'exercices d'étirement, à la page 76).

# PROGRAMME D'EXERCICES DE RÉSISTANCE

Les exercices de résistance (entraînement musculaire) renforcent vos muscles et vous aident à prolonger vos séances d'activité physique. Il est donc plus facile pour vous d'accomplir vos activités de la vie quotidienne comme monter l'escalier et lever les sacs d'épicerie, ainsi que les tâches liées à votre travail.

## QUAND EST-IL SÉCURITAIRE DE COMMENCER LES EXERCICES DE RÉSISTANCE?

Votre cardiologue, chirurgien cardiaque ou médecin de famille devrait vous avoir informé sur le moment où il convient d'entreprendre des exercices de résistance. Si ce n'est pas le cas, consultez-le avant de commencer.

De même, attendez toujours que votre pression artérielle au repos soit contrôlée.

### Consignes générales

Parlez à votre médecin avant de commencer des exercices de résistance si :

- vous avez un anévrisme, une hernie, des complications oculaires liées au diabète ou de la douleur continue dans les articulations, vous êtes fragile ou vous avez d'autres problèmes de santé;
- vous avez récemment subi une chirurgie ou une crise cardiaque.

Après une **crise cardiaque**, vous devriez :

- commencer vos exercices de résistance quand votre équipe soignante vous dit qu'il est sécuritaire de le faire.

Après une **angioplastie** sans crise cardiaque, vous devriez :

- éviter de soulever des objets de plus de 2,25 kg (5 lb), y compris des poids, tant que votre équipe soignante ne vous a pas dit que vous pouviez le faire sans danger.

Après une **chirurgie à cœur ouvert**, il est possible que vous deviez :

- attendre jusqu'à 12 semaines avant de commencer à faire de l'activité physique. Quand votre équipe soignante vous dit que vous pouvez maintenant en faire sans risque, commencez vraiment en douceur en utilisant le poids de votre propre corps (tel qu'illustré dans les photos à la page 67), une bande élastique de faible résistance ou des poids légers. Écoutez bien ce que vous dit votre corps (consultez la page 61). Vous devez vous sentir bien pendant que vous faites l'activité.
  - Ne faites pas trop d'efforts – allez-y petit à petit, au fur et à mesure que vous retrouvez vos forces.
  - Ne vous pressez pas – le processus prend du temps.
  - Arrêtez-vous si vous sentez des symptômes d'angine ou si quelque chose vous semble anormal dans votre corps.

## Conseil de sécurité

Respirez toujours régulièrement pendant vos exercices et ne retenez pas votre souffle. Les exercices de résistance impliquent de bouger vos muscles et revenir à la position de départ. Si vous devez fournir trop d'effort pour tenir une position ou que vous levez des poids trop lourds, vous pourriez être porté à retenir votre souffle, et votre pression artérielle pourrait augmenter.

### Conseil

Souvenez-vous de compter :  
Soulevez 1-2-3, inspirez.  
Abaissez 1-2-3, expirez.

## Étape 1 : ÉCHAUFFEMENT

L'échauffement permet à vos vaisseaux sanguins de se détendre, de s'ouvrir et d'augmenter le débit sanguin vers votre cœur et vos muscles, y compris le muscle cardiaque. Un échauffement d'au moins cinq minutes préparera votre corps à faire de l'exercice en toute sécurité.

### Comment s'échauffer en toute sécurité

- Échauffez-vous pendant au moins cinq minutes.
- Avant votre entraînement de résistance, commencez par un exercice d'aérobic lent et simple. Par exemple:
  - Marchez à un rythme lent pendant au moins cinq minutes.
  - Faites du vélo stationnaire sans mettre ou en mettant peu de résistance.

## PRINCIPE F.I.T.T. POUR L'EXERCICE DE RÉSISTANCE

### Fréquence (Combien de fois?)

- Deux ou trois fois par semaine avec un jour de repos entre chaque séance.
- Il est possible d'effectuer des exercices de résistance ainsi que d'aérobic au cours d'une même journée.

### Conseil

Il est normal que vos muscles soient endoloris lorsque vous commencez votre entraînement de résistance.

## Intensité (Quel niveau d'effort?)

L'EPE permet de décrire à quelle intensité vous sentez que votre corps travaille. Elle est fondée sur l'impact physique de l'exercice sur le corps. Visez une EPE de 3 à 5 (zone jaune dans le tableau ci-dessous). L'exercice de résistance doit être un peu difficile, mais pas trop. Si vous commencez un programme d'activité physique, débutez par une EPE de 3. Vous devriez être amplement capable de faire deux ou trois répétitions de votre exercice (les répétitions sont expliquées plus loin, dans la partie « Temps »). Si votre niveau de forme physique est très avancé, commencez par une EPE de 3 à 5, soit un effort de modéré à difficile (zone jaune). L'objectif est de vous rendre à 30 minutes. Trouvez votre rythme en travaillant progressivement. Si vous vous trouvez dans la zone rouge (EPE de 6 à 10), l'exercice est trop difficile. Retournez à la zone jaune.

Votre effort par rapport à l'exercice		Quel degré d'effort?	
0	Aucune difficulté	Effort léger	Vous pouvez facilement faire de 5 à 10 répétitions de plus.
0,5	Très, très facile		
1	Très facile		
2	Facile		
3	Modéré	Effort modéré	Vous pouvez facilement faire 2 ou 3 répétitions de plus.
4	Relativement difficile		
5	Difficile		
6		Effort intense	Il vous est difficile de terminer les 2 ou 3 dernières répétitions.
7	Très difficile		
8			
9	Très, très difficile		
10	Maximum		

## Temps (Combien de temps?)

Une répétition consiste à effectuer un mouvement d'exercice complet (par exemple, une flexion des avant-bras).

Une série implique de terminer un certain nombre de répétitions (par exemple, de 10 à 15 flexions).

Pour deux séries de 10 répétitions :

1. Faites 10 flexions des avant-bras (une série de 10 répétitions).
2. Reposez-vous pendant 15 à 30 secondes.
3. Faites 10 autres répétitions de flexion des avant-bras (une autre série).

Commencez avec une série de 10 répétitions. Quand vous serez en mesure de réaliser deux séries de 10 à 15 répétitions pour chaque exercice, vous prendrez environ 30 minutes pour terminer le programme de ce guide.

## Conseil

Pour acquérir de la force et de la masse musculaire, vous devez progresser dans votre programme. Quand vous êtes capable de réaliser facilement entre 10 et 15 répétitions, augmentez la charge de une ou deux livres ou utilisez une bande élastique de plus grande résistance (voir plus loin).

## Étape 2 : TYPE (QUELLE SORTE D'EXERCICE?)

Les exercices de musculation nécessitent peu d'équipement. Certaines personnes utilisent des bandes élastiques peu coûteuses, que vous trouverez dans la plupart des magasins d'articles de sport. Elles sont offertes en divers niveaux de résistance (faible, moyenne, grande). Voici quelques éléments importants à connaître au sujet de ces accessoires d'entraînement :

- Avant d'utiliser la bande, vérifiez qu'elle n'est pas trouée ni déchirée.
- Assurez-vous de saisir la bande fermement, tout en étant confortable.
- Ajustez la longueur de la bande afin d'avoir le bon niveau de tension (la bande doit être assez détendue pour que vous ayez une bonne amplitude de mouvement pendant l'exercice et assez tendue pour qu'il y ait une certaine résistance).
- Vous pouvez modifier la résistance en ajustant la position de vos mains sur la bande. Si l'exercice vous semble trop facile, placez vos mains près du centre afin de raccourcir la bande. Vous pouvez également essayer de plier celle-ci en deux pour la doubler afin d'obtenir encore plus de résistance, ou la tenir près des extrémités pour diminuer cette dernière.
- Si vous fixez la bande à un objet, tirez-la à quelques reprises pour vous assurer que celui-ci ne bouge pas (par exemple, un meuble lourd), ou procurez-vous des accessoires de fixation dans un magasin d'articles de sport. Avant de commencer, tirez légèrement la bande élastique afin de la tester.

Suivez le programme d'entraînement musculaire présenté aux pages 67 à 75 du présent chapitre.

## Étape 3 : PÉRIODE DE RÉCUPÉRATION

Marchez lentement dans la pièce pendant cinq minutes pour permettre à votre rythme cardiaque de revenir à la normale et pour que le sang continue de circuler sans s'accumuler dans les muscles sollicités, ce qui pourrait autrement faire en sorte que vous vous sentiez étourdi.

### Comment récupérer en toute sécurité

- Récupérez pendant au moins cinq minutes – visez un retour à une EPE de 1 ou 2.
- Il est recommandé de vous étirer après la période de récupération, tandis que vos articulations et vos muscles sont encore chauds.
- Consultez les pages 76 à 79 du présent chapitre pour des exercices d'étirements.

# PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

Effectuez ces 10 exercices dans l'ordre suivant, lesquels commencent par les grands muscles et terminent par les plus petits. Choisissez l'option qui vous convient le mieux, le cas échéant.

## 1. Accroupissement en position assise (hanches, cuisses et fesses)



© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada

1. Commencez par vous asseoir sur une chaise en plaçant vos pieds à la largeur des épaules, les orteils pointant vers l'avant et les bras croisés sur votre poitrine.

2. Penchez-vous vers l'avant et levez-vous. Portez le poids sur vos talons, et non sur vos orteils.

3. Asseyez-vous lentement.

4. Faites de une à trois séries de 10 à 15 répétitions.

Pour rendre cet exercice plus difficile, effectuez-le sans vous asseoir sur la chaise entre les répétitions (demi-accroupissement). Vous pouvez également tenir un poids léger dans chacune de vos mains.

**Conseil** Bougez lentement et contrôlez le mouvement. N'oubliez pas de respirer.

## 2. Développé couché pectoral (poitrine, épaules et arrière-bras)



© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada

1. Couchez-vous le dos au sol, repliez vos genoux et placez vos pieds à plat au sol.
2. Tenez un poids dans chaque main.
3. Commencez en plaçant vos coudes pliés au sol.

4. Poussez lentement les poids vers le plafond, puis revenez lentement dans la position de départ.
5. Faites de une à trois séries de 10 à 15 répétitions.

**OU**

## Développé pectoral avec bande élastique



© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada

1. Asseyez-vous sur une chaise.
2. Placez la bande élastique dans le haut de votre dos et sous vos aisselles. Tenez une extrémité dans chaque main.

3. Poussez vers l'avant en étirant vos bras.
4. Revenez lentement dans la position de départ.
5. Faites de une à trois séries de 10 à 15 répétitions.



### 3. Tirage avec haltères (haut du dos, ou dorsaux)



© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada

1. Tenez-vous debout à côté d'une chaise ou d'une table basse.
2. Placez un pied devant l'autre, les genoux légèrement pliés.
3. Placez la paume de votre main près de la chaise sur une surface plane. Tenez le poids dans l'autre main.
4. Commencez à soulever le poids en tendant le bras directement sous votre épaule, la paume vers l'intérieur.
5. Soulevez le poids parallèlement au sol en maintenant l'alignement avec votre épaule.
6. Revenez lentement dans la position de départ.
7. Faites de une à trois séries de 10 à 15 répétitions.
8. Déplacez-vous de l'autre côté du dossier de la chaise et changez de bras.

**OU**

#### Tirage debout ou assis avec bande élastique



© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada

1. Fixez la bande à un meuble stable ou à une poignée de porte, à la hauteur de votre poitrine.
2. Tenez-vous debout, les pieds à la largeur des épaules, un pied légèrement plus avancé que l'autre pour accroître votre stabilité.
3. Tenez la bande les bras tendus vers l'avant.
4. Reculez pour créer une résistance dans la bande. Tirez les mains vers votre poitrine en rapprochant vos omoplates l'une de l'autre.
5. Revenez lentement dans la position de départ.
6. Faites de une à trois séries de 10 à 15 répétitions.

#### 4. Flexion des jambes debout (ischio-jambier [arrière de la cuisse])

1. Tenez-vous debout derrière une chaise et utilisez le dossier pour vous appuyer et garder votre équilibre.
2. En gardant vos cuisses parallèles l'une à l'autre et en soulevant votre talon vers vos fesses, fléchissez lentement une jambe jusqu'au niveau du genou. Pliez légèrement le genou de la jambe qui vous supporte.
3. Descendez lentement votre pied vers le sol.
4. Faites de une à trois séries de 10 à 15 répétitions.
5. Changez de jambe.



© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada

**OU**

#### Flexion des jambes avec bande élastique

1. Tenez-vous debout derrière une chaise.
2. Fixez la bande autour d'une cheville et posez votre pied opposé sur la bande.
3. Appuyez une main sur le dossier de la chaise et soulevez le talon lié à la bande, vers vos fesses. Gardez vos genoux rapprochés et l'autre jambe bien ancrée au sol.
4. Faites de une à trois séries de 10 à 15 répétitions.
5. Changez de jambe.



© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada

## 5. Levé des talons (mollets)

1. Tenez-vous debout, les pieds à la largeur des épaules.
2. Levez vos talons du sol en soulevant votre corps pour vous tenir sur les avant-pieds, et non sur vos orteils (pointe des pieds). Soulevez 1-2-3; abaissez 1-2-3.
3. Descendez lentement vos talons vers le sol.
4. Faites de une à trois séries de 10 à 15 répétitions.



© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada

Pour rendre cet exercice plus difficile, tenez-vous debout sur une marche d'escalier en plaçant vos talons près du bord.



© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada

## 6. Flexion des bras (devant du bras)



© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada

1. Asseyez-vous ou restez debout. Tenez un poids dans chaque main et placez vos bras le long de votre corps, les paumes vers l'avant.



© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada

2. Pliez vos coudes et levez les poids en gardant vos coudes près de vos côtes.
3. Abaissez lentement vos mains pour revenir à la position de départ.
4. Faites de une à trois séries de 10 à 15 répétitions.

### OU

## Flexion des bras, assis, avec bande élastique



© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada

1. Placez vos pieds au centre de la bande élastique. Tenez une extrémité dans chaque main.



© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada

2. Tirez la bande vers vos épaules en gardant vos coudes près de vos côtes.
3. Abaissez lentement vos mains pour revenir à la position de départ.
4. Faites de une à trois séries de 10 à 15 répétitions.

**Conseil** Gardez vos coudes près de vos côtes.

## 7. Développé des triceps (arrière-bras)



© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada

1. Couchez-vous le dos au sol, repliez vos genoux et placez vos pieds à plat au sol.
2. Tenez un poids dans chaque main et soulevez vos bras juste au-dessus de vos épaules.
3. En pliant les coudes, abaissez lentement les poids vers vos oreilles. Vos coudes pointeront vers le plafond.
4. Redressez doucement vos bras en ramenant les poids à la position de départ.
5. Faites de une à trois séries de 10 à 15 répétitions.

**OU**

### Développé des triceps au mur

1. Tenez-vous debout à environ un mètre du mur. Placez les paumes contre le mur, à la hauteur des épaules.
2. Pliez les coudes en même temps afin de vous pencher vers le mur.
3. Poussez lentement sur le mur pour revenir à la position de départ.
4. Faites de une à trois séries de 10 à 15 répétitions.



© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada

## 8. Exercice des abdominaux (ventre)



© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada

1. Asseyez-vous sur le bout d'une chaise. Croisez vos bras sur votre poitrine.
2. Resserrez les muscles du ventre en rentrant votre nombril.



© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada

3. Relâchez lentement jusqu'à ce que vous soyez en position confortable.
4. Revenez lentement à la position de départ.
5. Faites de une à trois séries de 10 à 15 répétitions.

**OU**

### Redressement partiel en position assise, avec bande élastique



© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada

1. Asseyez-vous sur une chaise et enroulez la bande autour du dossier. Tenez les extrémités de la bande devant vous.
2. Resserrez les muscles du ventre en rentrant votre nombril.



© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada

3. Relâchez lentement jusqu'à ce que vous soyez en position confortable.
4. Revenez lentement à la position de départ.
5. Faites de une à trois séries de 10 à 15 répétitions.

## 9. Pont (ventre, fesses et cuisses)

1. Couchez-vous le dos au sol, repliez vos genoux et placez vos pieds à plat.
2. Soulevez lentement vos hanches et vos fesses pour former un pont. Ne décollez pas vos épaules du sol.
3. Resserrez les muscles du ventre et rentrez le coccyx.
4. Abaissez lentement les hanches pour revenir à la position de départ.
5. Faites de une à trois séries de 10 à 15 répétitions.

### Conseil

Rentrez le coccyx. Resserrez les muscles du ventre.



© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada

## 10. Quatre points (ventre et dos)

1. Placez-vous sur les genoux et les mains (quatre points). Regardez au sol sans courber le cou.
2. Étendez une jambe vers l'arrière.
3. Tenez la position trois secondes et ramenez votre jambe à la position initiale.
4. Faites de même avec l'autre jambe.
5. Faites de même avec vos bras.
6. Faites de une à trois séries de 10 à 15 répétitions.

### Conseil

Pour rendre l'exercice plus difficile, soulevez simultanément un bras et la jambe opposée (par exemple, la jambe droite et le bras gauche).

### Conseil

N'oubliez pas la période de récupération!



© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada

# PROGRAMME D'EXERCICES D'ÉTIREMENT ET D'AMPLITUDE DE MOUVEMENT

Toute activité physique doit comprendre des étirements. Les étirements se font après les exercices d'aérobie et de résistance. Vos articulations et vos muscles sont encore échauffés, alors vous pouvez vous étirer en toute sécurité.

## Conseil

- Maintenez chacune des positions d'étirement pendant 15 à 30 secondes.
- N'oubliez pas de respirer pendant les étirements.
- Pendant un étirement, il est possible que vous ressentiez une légère résistance, mais il ne doit pas s'agir de douleur.
- Vous pouvez faire des étirements tous les jours.

## 1. Étirement du cou

1. Penchez la tête vers la droite en la rapprochant de votre épaule.
2. Poussez votre main gauche vers le bas.
3. Maintenez la position pendant 15 à 30 secondes.
4. Penchez la tête vers la gauche et poussez votre main droite vers le bas.
5. Maintenez la position pendant 15 à 30 secondes.



## 2. Étirement du cou

1. Tournez lentement la tête vers la droite jusqu'à ce que vous sentiez un léger étirement.
2. N'inclinez pas la tête vers l'avant ou l'arrière.
3. Maintenez la position pendant 15 à 30 secondes.
4. Répétez l'étirement vers la gauche.



© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada





### 3. Étirement de la poitrine

1. Écartez vos bras à la hauteur des épaules en plaçant les paumes vers l'avant.
2. Poussez légèrement vos bras vers l'arrière en rapprochant vos omoplates. Arrêtez lorsque vous ressentez un étirement dans la poitrine.
3. Maintenez la position pendant 15 à 30 secondes.

\* Attention: Cet étirement de la poitrine peut NE PAS convenir à tout le monde. Si vous avez subi une opération à cœur ouvert, un pontage ou une chirurgie valvulaire, vérifiez avec votre médecin avant d'effectuer cet exercice.



### 4. Étirement du haut du dos et des épaules

1. Étirez vos bras vers l'avant à la hauteur de la poitrine, croisez vos doigts, puis tournez vos mains de manière à ce que les paumes pointent devant vous.
2. Pressez doucement les paumes vers l'extérieur. Vous devriez ressentir un étirement dans votre cou, dans le haut de votre dos et le long de vos épaules.
3. Maintenez la position pendant 15 à 30 secondes.



### 5. Étirement des hanches et des fesses

1. Asseyez-vous sur une chaise et placez vos pieds à plat au sol. Déposez votre cheville droite sur votre genou gauche.
2. Placez une main sur votre cheville et l'autre sur votre genou.
3. Penchez-vous lentement vers l'avant jusqu'à ce que vous sentiez un étirement le long de votre hanche et de votre fesse droite.
4. Maintenez la position de 15 à 30 secondes.
5. Répétez l'étirement avec l'autre jambe.



## 6. Étirement des muscles ischio-jambiers

1. Asseyez-vous sur le bout d'une chaise.
2. Étirez votre jambe droite devant vous, le talon au sol. Ne bloquez pas le genou.
3. Penchez-vous lentement vers l'avant en gardant vos hanches et votre dos droits.
4. Maintenez la position pendant 15 à 30 secondes.
5. Répétez l'étirement avec l'autre jambe.

© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada



## 7. Étirement des cuisses

1. Appuyez-vous sur le dossier d'une chaise ou contre un mur.
2. Pliez votre genou droit et attrapez votre cheville (ou votre pantalon pour faciliter la prise). Si vous ne parvenez pas à atteindre votre pied ou votre jambe, formez une boucle autour de votre cheville à l'aide d'une serviette.
3. Tirez doucement votre talon vers vos fesses.
4. Maintenez la position de 15 à 30 secondes.
5. Répétez l'étirement avec l'autre jambe.

© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada



© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada

## OU

1. Étendez-vous sur le côté sur le sol et allongez vos jambes en gardant les genoux collés. Posez la tête sur votre bras allongé.
2. Pliez le genou du dessus. Étirez-vous vers l'arrière et attrapez votre pied. Vous pouvez tenir votre pantalon pour faciliter la prise.
3. Tirez lentement votre jambe vers l'arrière jusqu'à ce que vous ressentiez l'étirement à l'avant de votre cuisse.
4. Maintenez la position pendant 15 à 30 secondes.
5. Répétez l'étirement de l'autre côté.

## 8. Étirement de la hanche



© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada

1. Couchez-vous le dos au sol et collez les jambes. Pliez les genoux, les pieds à plat au sol. Gardez vos deux épaules au sol pendant l'étirement.

2. Abaissez lentement un genou vers l'extérieur, aussi loin que vous le pouvez. Gardez vos pieds près l'un de l'autre et essayez de ne pas bouger l'autre jambe.
3. Maintenez la position pendant 15 à 30 secondes.
4. Remontez le genou lentement.
5. Répétez l'étirement avec l'autre jambe.



## 9. Étirement des mollets

1. Tenez-vous debout et placez la paume de vos mains contre un mur, à la hauteur des épaules.
2. Placez un pied devant l'autre.
3. Pliez le genou avant et penchez-vous jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement dans votre mollet.
4. Maintenez la position pendant 15 à 30 secondes.
5. Répétez l'étirement avec l'autre jambe.

© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada

# POURQUOI EST-IL SI IMPORTANT DE MENER UNE VIE ACTIVE?

Mener une vie active signifie **BOUGER VOTRE CORPS**. Vous avez besoin de 30 à 60 minutes d'exercice moyen (modéré) presque tous les jours. Qu'en est-il des 23 heures restantes de votre journée?

Rester assis trop longtemps augmente votre risque de maladies du cœur, de diabète et de décès à un jeune âge. C'est le cas pour les personnes de tous âges, peu importe leur poids et leur niveau d'exercice. Quand vous restez assis longtemps, le sang circule lentement dans votre organisme. De plus, le corps emmagasine le sucre dans le sang et le transforme en graisses. Cette accumulation peut entraîner un gain de poids et aggraver vos facteurs de risque, comme l'hypertension artérielle et l'hypercholestérolémie (niveau élevé de cholestérol).

Soyez le plus actif possible:

- Prenez l'escalier plutôt que l'ascenseur.
- Stationnez-vous loin de votre lieu de destination.
- Si vous êtes assis, levez-vous toutes les demi-heures et marchez quelques minutes.
- Levez-vous et marchez lorsque vous parlez au téléphone.
- Levez-vous et marchez pendant les messages publicitaires à la télévision.

Chaque pas contribue à améliorer la santé de votre cœur et à ce que vous vous sentiez mieux.

## TECHNOLOGIE ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

Le monde de la technologie propose de nombreux outils qui peuvent vous aider à atteindre vos objectifs en matière d'activité physique. La technologie évolue rapidement, alors informez-vous auprès d'un magasin à cet effet dans votre région pour connaître les plus récents appareils. Voici quelques outils qui pourraient vous intéresser.

### **Podomètre et odomètre**

Le podomètre permet de compter vos pas et l'odomètre mesure la distance parcourue en vélo. Utilisez-les pour assurer le suivi de vos activités quotidiennes. Vous trouverez ces outils dans les magasins d'articles de sport ou de course à pied dans votre région ou en ligne.

### **Outils de suivi de la forme physique et de la santé**

Ces petits appareils se portent au poignet. Ils enregistrent votre exercice, votre activité et votre sommeil. Vous les trouverez dans les magasins d'électronique ou pour la course à pied, ou en ligne.

### **Applications**

Vous trouverez de nombreuses applications à télécharger dans la boutique virtuelle de votre téléphone cellulaire. Elles peuvent vous permettre de faire le suivi de votre rythme cardiaque, de la distance que vous parcourez, de votre alimentation et de l'activité de votre sommeil. Certaines peuvent être téléchargées gratuitement, d'autres moyennant un coût.

## Internet

L'Internet constitue une bonne source pour ce qui est de la plus récente technologie en matière d'entraînement physique. Vous pouvez y trouver des groupes ou des organismes qui peuvent vous mettre en relation avec d'autres personnes qui partagent vos intérêts. L'Internet regorge d'information sur les ressources dans votre région.

## PLANIFIEZ

- Planifiez votre journée afin que vous puissiez faire de l'exercice quand vous avez le plus d'énergie.
- Apprenez-en davantage sur les programmes relatifs à la santé du cœur offerts par votre centre communautaire.
- Soyez actif avec des amis.
- Souvenez-vous à quel point on se sent bien après avoir fait de l'exercice! La marche est une activité très économique et nécessite très peu d'équipement.
- Habillez-vous selon le temps extérieur et utilisez les bonnes chaussures pour améliorer votre confort et prévenir les blessures.
- Si une douleur articulaire ou musculaire vous empêche de faire de l'exercice, communiquez avec votre médecin pour obtenir de l'aide.

## DÉFINISSEZ DES OBJECTIFS S.M.A.R.T. POUR L'EXERCICE

Réfléchissez à vos objectifs par rapport à votre programme d'exercice. Consultez la page 18 pour obtenir de l'aide afin d'adopter de saines habitudes durables en matière d'exercice.

