



mon ingrédient actif

Activité physique pour votre santé cardiovasculaire

Cette ressource traite de la façon dont l'activité physique peut avoir des répercussions sur votre santé cardiovasculaire. Elle devrait être utilisée conjointement avec de l'information additionnelle fournie par votre médecin de famille.

L'activité physique régulière peut vous aider à gérer les maladies cardiovasculaires comme l'hypertension, la maladie cardiaque ou les accidents vasculaires cérébraux (AVC). Les études démontrent que les personnes atteintes de maladies cardiovasculaires qui sont plus actives ont:



De meilleurs taux de survie à long terme

Moins de crises cardiaques et d'AVC et des taux plus faibles d'hospitalisation

Une meilleure qualité de vie et de sommeil

Moins de stress, de dépression et d'anxiété

Une meilleure maîtrise de leur tension artérielle et de leur cholestérol

Votre activité physique
peut être **agréable**,
efficace, and **sécuritaire**.



Agréable



Certaines personnes atteintes de maladies cardiovasculaires trouvent difficile d'entreprendre une activité physique, car elles s'inquiètent de la façon dont elles vont se sentir. Il est préférable de commencer graduellement. Être actifs avec d'autres personnes peut s'avérer une excellente façon de rendre l'activité physique plus agréable.

Essayer différentes activités vous permet de trouver ce qui fonctionne le mieux pour vous. Si vous ne savez pas trop comment vous y prendre, vous pourriez assister à un cours de conditionnement physique ou une activité à inscription libre dans votre communauté. Consultez votre programme local de réadaptation cardiaque qui donne accès à un programme d'exercice supervisé dans un environnement confortable; vous n'avez qu'à demander à votre médecin de vous en recommander un.

Efficace



Effectuer régulièrement une activité physique réduit votre risque de maladie cardiaque et d'un AVC; faire 150 minutes d'activité physique modérée à vigoureuse par semaine peut réduire votre risque de 50 %!



Sécuritaire



Le type d'activité physique que vous pouvez pratiquer de façon sécuritaire dépend de votre état de santé, de votre niveau de forme physique et des traitements en cours.

Commencer à faire de l'exercice signifie habituellement bouger « un peu, mais souvent » en faisant de la marche légère ou un type d'activité semblable. Augmentez graduellement à un niveau auquel vous sentez que vous êtes essoufflé, tout en étant encore capable de parler, mais pas de chanter. Si vous vous sentez particulièrement fatigué, vous pouvez essayer une activité moins intense pendant une plus courte période, ou prendre une journée de repos et réessayer le lendemain.

Si vous faites de l'hypertension, il serait peut-être utile de surveiller votre pression. Si elle est très élevée (tension artérielle systolique de plus de 180 mm Hg et/ou tension artérielle diastolique de plus de 100 mm Hg), parlez à votre équipe de soins de santé. Si vous souffrez d'artériopathie périphérique, essayez de marcher même si c'est un peu douloureux (dans la limite du raisonnable), étant donné que cela permettra d'augmenter la distance que vous pourrez couvrir au fil du temps.



Évitez l'activité physique et consultez votre médecin si vous éprouvez les symptômes suivants:

- Fatigue ou faiblesse inhabituelle
- Douleur thoracique ou pouls irrégulier
- Difficulté à respirer
- Malaise pendant l'activité
- Douleur aiguë ou blessure
- Étourdissements inexplicables

Ressources utiles



La Fondation des maladies du cœur et de l'AVC donne d'excellents conseils pour demeurer actif. <http://www.heartandstroke.ca/get-healthy/stay-active>

Des médecins du Royaume-Uni ont créé un site Web comportant des vidéos informatives et des brochures en ligne, y compris des conseils spécifiques sur l'activité physique pour différentes maladies cardiovasculaires.

<http://www.benefitfromactivity.org.uk/why-am-i-doing-this/conditions/cardio-respiratory-health>

Ce projet bénéficie du financement des Subventions en éducation des patients pour les résidents en médecine familiale de la Fondation pour l'avancement de la médecine familiale (FAMF).

Ce feuillet d'information est fourni à titre d'information seulement et ne remplace pas l'avis de votre médecin. Vérifiez toujours auprès de votre médecin si vous avez des préoccupations au sujet de votre état de santé ou d'un traitement. L'auteur, les collaborateurs ou les promoteurs ne sont pas responsables, directement ou indirectement, de tout préjudice pouvant découler de l'utilisation correcte ou non de l'information contenue ou présumée dans le présent feuillet d'information.

© 2017 Mon ingrédient actif/Dre Jane Thornton. Remerciements à Dr Noah Ivers, Ann Gates, Reframe Health Lab, Emily Nicholas et Seven Stones. Tous droits réservés.

Approuvé par:

THE COLLEGE OF
FAMILY PHYSICIANS
OF CANADA



LE COLLÈGE DES
MÉDECINS DE FAMILLE
DU CANADA

Bénéficie de l'appui de:



WCH
WOMEN'S COLLEGE HOSPITAL
Health care for women. RESEARCHER.

SEVEN
STONES