



Chapitre 2

Faire de l'exercice en toute sécurité

Découvrez comment faire de l'exercice en toute sécurité

Vous allez découvrir :

- 1) Comment prendre en charge les symptômes pouvant survenir pendant une séance d'exercice
- 2) 10 conseils pour faire de l'exercice sans aucun risque
- 3) Comment faire un suivi de vos exercices et de vos symptômes en les inscrivant dans un carnet d'exercices.

Que faire si je ressens des symptômes pendant une séance d'exercice?

Vous ne devriez ressentir aucun symptôme lorsque vous faites de l'exercice. Si vous ressentez l'un des symptômes décrits ci-après, ou plusieurs d'entre eux, il est possible que vous fassiez trop d'efforts. Si vous ressentez l'un de ces symptômes, **ralentissez immédiatement la vitesse de vos exercices**.

Angine de poitrine

- Il s'agit d'un signal d'avertissement qui indique que votre cœur est en situation de stress.
- Lorsque votre muscle cardiaque n'est pas suffisamment alimenté en sang et en oxygène, il est possible que vous ressentiez une douleur ou une gêne au niveau de l'une ou de plusieurs des zones suivantes : mâchoire, gorge, poitrine, haut du dos, bras. Vous pourriez également ressentir des nausées, un essoufflement ou une fatigue extrême.
- Les symptômes ressentis en cas d'angine de poitrine peuvent varier d'une personne à l'autre. Il est important que vous connaissiez les vôtres. En cas d'angine de poitrine, suivez les étapes énumérées à la section suivante pour savoir comment la traiter. Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez le *Chapitre 4 — Angine de poitrine*.

Battements cardiaques irréguliers

- Il est possible que votre cœur saute des battements. Il est aussi possible que votre cœur batte plus vite ou plus lentement qu'à l'habitude. Consulter le *Chapitre 5 — Battements cardiaques irréguliers* pour en savoir plus.

Sensation de vertige

- Il est possible que vous ayez le sentiment que vous allez vous évanouir. Vous pourriez également avoir l'impression que tout tourne autour de vous.

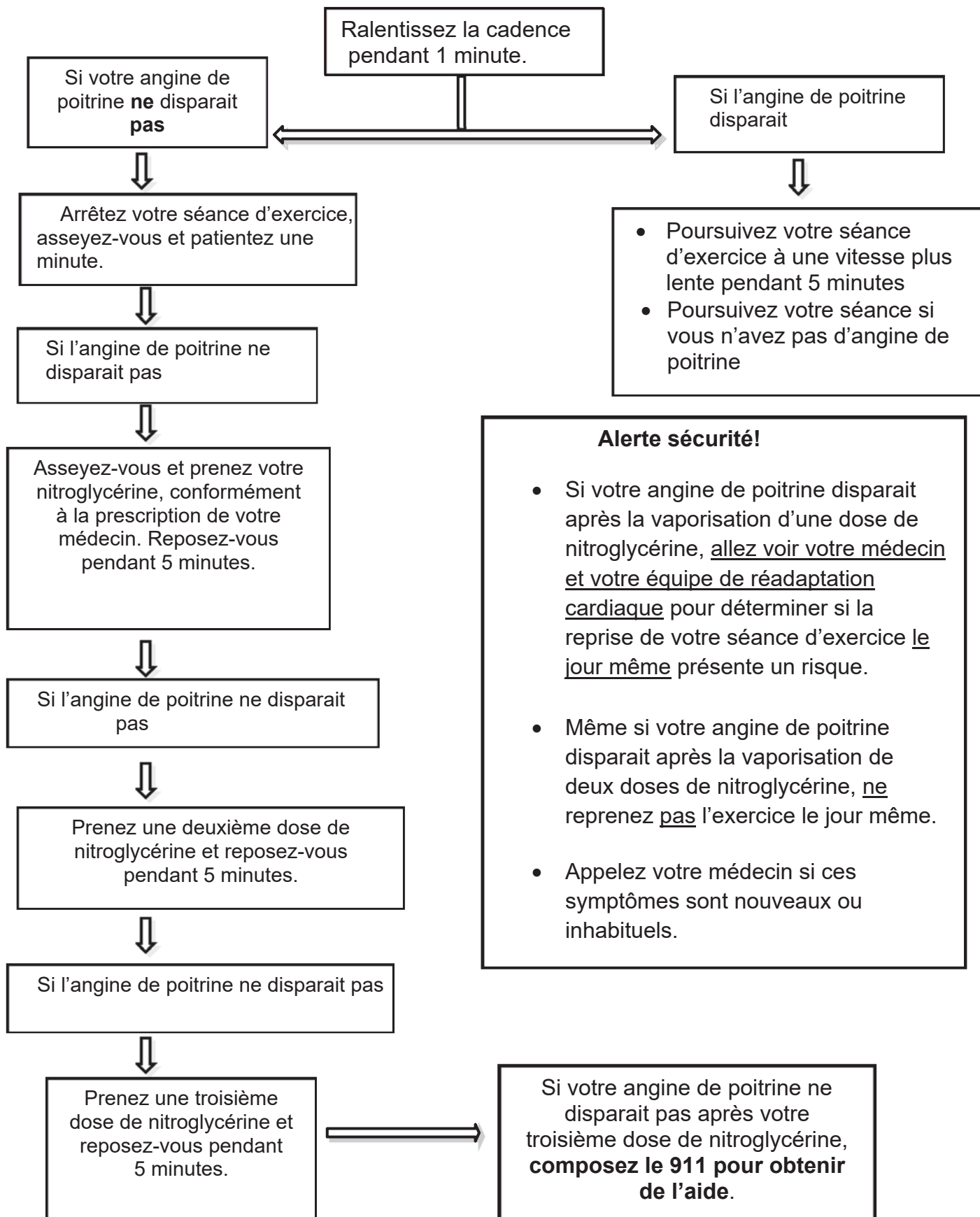
Essoufflement

- Vous pourriez avoir l'impression qu'il est difficile d'inhaler suffisamment d'air.
- L'essoufflement peut être l'un des symptômes caractéristiques d'une angine de poitrine. Si l'essoufflement est pour vous un symptôme d'angine de poitrine, suivez les étapes de la section suivante pour traiter votre angine de poitrine.

Douleurs musculaires ou articulaires

- Vous pourriez ressentir des douleurs musculaires ou articulaires plus prononcées que d'habitude.

Si vous ressentez une angine de poitrine pendant votre séance d'exercice



Comment éviter de ressentir des symptômes lorsque je fais de l'exercice?

Voici 10 façons d'éviter de ressentir des symptômes et de ne pas courir de risque lorsque vous faites de l'exercice.

1) Conformez-vous à votre prescription d'exercices

Votre équipe de réadaptation cardiaque a préparé une prescription d'exercices spécialement pour vous. Il est important que vous suiviez votre prescription pour éviter de ressentir des symptômes.

- Évitez d'aller plus vite ou plus loin que ce qui vous a été prescrit.
- Votre équipe de réadaptation cardiaque fera évoluer votre prescription et fera en sorte que vous ne ressentiez aucun symptôme cardiaque et aucune blessure musculaire.

2) Échauffement

Votre prescription d'exercices commence par un échauffement. L'objectif de l'échauffement consiste à préparer lentement votre cœur, vos poumons, vos vaisseaux sanguins et vos muscles en vue de la séance d'exercice. Un échauffement permet à vos vaisseaux sanguins de se relâcher et de se dilater. Cela permet d'augmenter le débit sanguin jusqu'à votre cœur et jusqu'aux muscles que vous sollicitez.

Comment m'échauffer?

Votre échauffement peut consister en une série d'exercices similaires à ceux que vous réalisez dans le cadre de votre programme.

- Si votre séance d'exercice consiste à faire de la marche, vous pourriez marcher pour vous échauffer.
- Si votre séance d'exercice consiste à faire du vélo, vous pourriez vous échauffer en faisant du vélo pendant 5 à 10 minutes à une vitesse plus lente de 3 à 4 km/h à la vitesse qui vous a été prescrite pour votre séance d'exercice.

Par exemple : si votre séance d'exercice consiste à faire de la marche, marchez à une vitesse plus lente pendant 5 à 10 minutes avant de commencer votre séance d'exercice.

Par exemple : si votre séance d'exercice consiste à faire du vélo, faites du vélo à une vitesse un peu plus lente avec un niveau de résistance plus petit pendant 5 à 10 minutes avant de commencer votre séance d'exercice.

3) Récupération

Votre prescription d'exercices se termine par une phase de récupération. L'objectif de la récupération consiste à réduire vos chances de développer une angine de poitrine ou des battements cardiaques irréguliers, ou d'avoir des vertiges. Si vous interrompez votre séance d'exercice trop rapidement, cela pourrait entraîner une accumulation de sang dans les jambes et une restriction du flux sanguin vers le cœur et la tête, ce qui pourrait augmenter le risque que des symptômes apparaissent.

Comment récupérer?

Votre récupération peut consister en une série d'exercices similaires à ceux que vous réalisez dans le cadre de votre programme. Récupérez pendant 5 à 10 minutes à une vitesse plus lente (à raison d'une minute et demie par kilomètre) à la vitesse qui vous a été prescrite pour votre séance d'exercice.

4) Prenez votre médicament ou vos médicaments

Si vous ne prenez pas les médicaments que votre médecin vous a prescrits, vous pourriez développer des symptômes pendant votre séance d'exercice. Prenez votre médicament ou vos médicaments à la même heure chaque jour, comme vous l'a prescrit votre médecin.

5) Évitez de faire de l'exercice lorsque vous êtes malade

Ne faites pas d'exercice si vous êtes malade et que vous avez une infection (comme une grippe ou un rhume). Votre corps doit se reposer. Si vous faites de l'exercice alors que vous êtes malade, votre corps pourrait avoir plus de mal à combattre l'infection. Si vous êtes prêt(e) à reprendre vos exercices :

- Reprenez l'exercice lentement (à un rythme plus lent).
- Mettez autant de temps que la durée de votre convalescence à revenir à votre routine habituelle. Si vous avez été malade pendant une semaine par exemple, mettez une semaine à revenir au niveau d'exercice qui était le vôtre avant votre maladie.

6) Évitez de fumer (y compris de la marijuana à des fins médicales) et de consommer de la caféine avant de faire de l'exercice

La caféine et la nicotine que contiennent les cigarettes peuvent augmenter votre rythme cardiaque et entraîner des battements cardiaques irréguliers ou une angine de poitrine. La caféine peut entraîner une perte d'eau (déshydratation). Assurez-vous de boire de l'eau lorsque vous faites de l'exercice.

- Ne fumez pas et ne consommez pas de caféine juste avant votre séance d'exercice.
- Il est interdit de fumer sur le territoire de l'hôpital.

7) Mangez à l'heure et restez hydraté(e)

La raison pour laquelle il est préférable de manger à l'heure est que cela vous permet de digérer vos aliments avant votre séance d'exercice. Après avoir mangé, une grande partie de votre sang sert à digérer les aliments. Cela signifie que vos muscles doivent se battre pour récupérer le sang et l'oxygène qui se trouvent dans votre estomac et qui servent à la digestion de vos aliments. Vos exercices vous paraîtront plus difficiles et vous pourriez vous sentir plus fatigué ou plus essoufflé, voire développer une angine de poitrine.

- Si vous mangez un repas, patientez au moins deux heures avant de faire de l'exercice.
- Assurez-vous de boire suffisamment d'eau, sauf en cas d'indication contraire de la part de votre médecin. Buvez entre 18 et 23 cl d'eau pour chaque séance d'exercice d'une durée de 20 minutes.

8) Habillez-vous comme il faut pour votre séance d'exercice

Le port de vêtements appropriés pendant votre séance d'exercice vous aidera à garder votre corps à la bonne température. Si vous avez trop chaud ou trop froid, votre cœur pourrait être sollicité davantage, ce qui pourrait entraîner l'apparition de symptômes associés à une angine de poitrine ou vous faire vous sentir étourdi ou à bout de souffle. Consulter le *Chapitre 6 — Faire de l'exercice par temps froid* et le *Chapitre 7 — Faire de l'exercice par temps chaud* pour apprendre à ne pas mettre votre santé en danger par temps froid ou chaud.

Portez des chaussures de course

Il est important de porter des chaussures appropriées lorsque l'on fait de l'exercice. Des chaussures adaptées à la pratique d'exercice soutiendront vos pieds et amortiront les chocs. Demandez à une personne qualifiée d'évaluer la façon dont vous marchez. Les chaussures de course ont généralement une durée de vie de 6 à 12 mois ou de 800 kilomètres.

9) Faites des étirements

Les étirements ont pour but d'améliorer votre flexibilité et de réduire votre risque de blessure lorsque vous faites de l'exercice. Faire des exercices pour améliorer sa flexibilité (étirer ses muscles) est essentiel pour être en forme.

Comment m'étirer?

- Faites des étirements **après votre séance de récupération**, lorsque vos muscles sont déjà chauds. Si vous ne faites pas d'exercices aérobiques cette journée-là, échauffez-vous pendant au moins 5 minutes avant de vous étirer.
- Étirez-vous jusqu'à ressentir une résistance, mais pas une douleur ou une gêne au niveau du muscle.
- Maintenez la position pendant 20 à 30 secondes et continuez à respirer tout en vous étirant.
- Ne faites pas de petits bonds.
- La section Outils associés aux exercices de ce guide contient une liste d'étirements.

10) Soyez à l'écoute de votre corps

Surveillez votre pouls et votre niveau d'effort

Un autre moyen de ne pas mettre votre cœur en danger consiste à inscrire votre pouls ainsi que votre niveau d'effort et d'exercice dans votre carnet d'exercices. Votre équipe de réadaptation cardiaque évaluera votre carnet d'exercices à chaque visite.

Le fait d'inscrire votre pouls et votre niveau d'effort et d'exercice dans votre carnet vous permet, ainsi qu'à votre équipe de réadaptation cardiaque, de :

- Faire un suivi des exercices que vous faites à la maison
- Savoir quand l'évolution de votre prescription d'exercices ne présente aucun risque

À propos de votre pouls

La première chose que vous devez surveiller lorsque vous faites de l'exercice est votre pouls. La surveillance de votre pouls permet de vous assurer que vous vous sentez bien pendant votre séance d'exercice.

Quelques informations sur votre pouls

La fréquence de votre pouls est identique à votre rythme cardiaque.

- Votre pouls devrait s'accélérer pendant votre séance d'exercice, car votre cœur bat plus vite et plus fort.
- La fréquence de votre pouls peut différer de celle de quelqu'un d'autre.
- Certains médicaments peuvent avoir un impact sur votre rythme cardiaque.

Prise du pouls

POURQUOI?

- Pour surveiller la réponse de votre corps à l'exercice
- Pour savoir si votre pouls se situe dans votre cible

OÙ?



Au niveau du **poignet** (pouls artériel radial) : placez deux ou trois doigts sur votre poignet droit ou gauche sous la base de votre pouce.



Au niveau du **cou** (pouls carotidien) : placez deux ou trois doigts du côté droit ou gauche de votre cou dans la zone concave qui se situe à côté de votre pomme d'Adam. Veillez à ne pas appuyer trop fort; il existe un risque que vous ayez la tête qui tourne.

QUAND?

- Avant votre échauffement (rythme cardiaque au repos)
- À la fin de votre séance d'exercice, avant la phase de récupération

COMMENT?

- Comptez le nombre de battements que vous ressentez en l'espace de 10 secondes

À propos de votre niveau d'effort

Pour surveiller votre niveau d'effort, vous utiliserez une échelle qui vous aidera à décrire la façon dont vous vous sentez. On l'appelle l'échelle de Borg (ou mesure de la perception de l'effort – MPE).

Échelle de Borg (ou mesure de la perception de l'effort – MPE)

L'échelle de Borg (ou mesure de la perception de l'effort – MPE) vous aidera à déterminer votre niveau d'effort pendant votre séance d'exercice. L'échelle va de 6 à 20. Certains numéros s'accompagnent d'une description verbale qui vous aide à décrire comment vous vous sentez. Utilisez la MPE pour trouver l'exemple qui correspond à votre niveau d'effort, puis trouvez le numéro correspondant à l'exemple.

À quel niveau d'effort devrais-je me situer?

- Pendant une séance d'exercice aérobique, votre MPE devrait idéalement se situer entre 11 et 14.
- Si votre MPE est supérieure ou égale à 15, vous devriez ralentir. C'est trop élevé pour une personne ayant des problèmes cardiaques.

Mesure de la perception de l'effort (MPE)

6
7 Très, très léger
8
9 Très léger
10
11 Relativement modéré
12
13 Plutôt difficile
14
15 Difficile
16
17 Très difficile
18
19 Très très difficile
20

À propos de votre exercice

Utilisez le carnet d'exercices qui se trouve dans la section Outils associés aux exercices de ce guide pour effectuer un suivi de vos exercices d'entraînement aérobique et musculaire. La surveillance de votre pouls et de votre niveau d'effort et d'exercice vous aidera à rester en sécurité et à inscrire les progrès réalisés en ce qui a trait à votre santé. Votre équipe de réadaptation cardiaque consultera chaque semaine votre carnet d'exercices pour voir comment vous vous sentez et pour surveiller votre progression. Vous trouverez ci-après des instructions qui vous aideront à remplir chaque partie du carnet ainsi qu'un exemple de carnet.

Comment remplir votre carnet d'exercices

Il est important que vous remplissiez et soumettiez chaque semaine votre carnet d'exercices.

Nom : Inscrivez votre prénom et votre nom en lettres majuscules.

Prescription d'exercices : Inscrivez votre prescription d'exercices (par exemple 1,6 km en 20 minutes).

Date : Inscrivez la date à laquelle vous avez fait de l'exercice.

Type d'exercice : Inscrivez le type d'exercice que vous avez fait (marche, vélo, appareil elliptique, tapis roulant, etc.).

Distance : Inscrivez la distance que vous avez parcourue, en kilomètres.

Durée : Inscrivez le temps, en minutes et secondes, que vous avez mis pour effectuer votre exercice.

Pouls avant la séance d'exercice : Prenez votre pouls pendant 10 secondes AVANT de vous échauffer.

Pouls après la séance d'exercice : Prenez votre pouls pendant 10 secondes une fois votre prescription terminée, le plus rapidement possible (dans les 10 secondes) avant la phase de récupération.

Symptômes : Inscrivez toute fatigue ou douleur corporelle (gêne au niveau de la poitrine ou de la jambe, par exemple).

Remarques : Inscrivez les raisons pouvant expliquer votre état ou des commentaires concernant les conditions : vent/neige/humidité, etc.

MPE : Inscrivez votre MPE (mesure de la perception de l'effort) en utilisant l'échelle figurant sur le carnet.

Votre plan d'action — Il s'agit d'une zone dans laquelle vous pouvez inscrire les activités que vous prévoyez mener chaque semaine.

Vos visites médicales – Si vous avez effectué une visite médicale ou si vos médicaments ont changé au cours de la semaine, veuillez l'indiquer ici dans le détail.

Date (mm/jj)	Type d'exercice	Distance (kilomètres)	Durée (minutes/secondes)	Pouls sur 10 secondes		MPE	Symptômes/remarques/autres activités
				Avant la séance	Après la séance		
5 septembre	marche	1,6	22 minutes 15 secondes	10	16	13	Je me suis sentie bien. Aucun problème.
6 septembre	marche	1,6	22 minutes 5 secondes	10	16	13	Je me suis sentie bien. Aucun problème.
8 septembre	marche	1,6	22 minutes 33 secondes	10	15	13	Je me suis sentie bien. Aucun problème.
9 septembre	marche	1,6	22 minutes 1 seconde	10	17	15	Un peu essoufflée.

Mon plan d'action :

- Qu'est-ce que je veux faire?
- Qu'est-ce que je serai en mesure de faire cette semaine de façon réaliste?

Mon plan comprendra :

- Ce que je vais faire
- Quand je vais le faire
- Où je vais le faire
- Dans quelle mesure je vais le faire
- À quelle fréquence je vais le faire

Cette semaine, je vais

- manger plus de légumes _____ (quoi)
- à midi _____ (quand)
- au travail _____ (où)
- une demi-tasse supplémentaire de légumes frais _____ (dans quelle mesure)
- 3 jours cette semaine _____ (à quelle fréquence)

Dans quelle mesure ai-je confiance en ma capacité à réaliser ce plan :

- | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|-----------------------|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | | | | | | | Tout à fait confiance | |

Mesure de la perception de l'effort (MPE)

- 6
- 7 Très, très léger
- 8
- 9 Très léger
- 10
- 11 Relativement modéré
- 12
- 13 Plutôt difficile
- 14
- 15 Difficile
- 16
- 17 Très difficile
- 18
- 19 Très très difficile
- 20

Exercices musculaires	1. Tirage avec haltère	2. Demi-squat	3. Flexion des avant-bras	4. Flexion des jambes	5. Rotation externe/élévation latérale	6. Élévation des talons	7. Vol papillon en position couchée/ Développé poitrine contre le mur	8. Exercices abdominaux	9. Extension des triceps	10. Chien de chasse
Autre exercice										
Date :	7 septembre									
Poids	10 livres	0	8	Élastique rouge	Élastique jaune	0	0	0	5	0
Nb de répétitions et de séries	12 répétitions	15	12	12	15	15	15	15	12	15
Mesure de la perception de l'effort	14	14	14	15	14	15	15	15	15	14
Date :										
Poids										
Nb de répétitions et de séries										
Mesure de la perception de l'effort										
Date :										
Poids										
Nb de répétitions et de séries										
Mesure de la perception de l'effort										

Visites médicales et changements de médicament : Énumérez tout changement de médicament et toute visite à l'hôpital, aux urgences, au laboratoire ou chez le médecin.

Visites et	Date	Nom du service/de l'examen/de
Cardiologue	10 septembre	Bilan de santé

Médicame	Date du changement	Dose/fréquence
Metoprolol	10 septembre	Dose plus faible