

Insuffisance cardiaque chronique

L'activité physique pour votre santé

Décembre 2022

Vous avez une insuffisance cardiaque chronique (ICC) et votre médecin vous a prescrit de l'activité physique. Cette fiche vous donne des informations qui vous aideront à suivre ses conseils et sa prescription. Une fiche complémentaire vous apportera des informations générales sur l'activité physique.

Êtes-vous concerné ?

Toutes les personnes qui ont une insuffisance cardiaque chronique, quel que soit son degré de gravité, peuvent pratiquer de l'activité physique à partir du moment où leur maladie est stable et en tenant compte des précautions et contre-indications.

Quel bénéfice pour vous ?

Associée à une alimentation équilibrée, l'activité physique fait partie du traitement de la maladie, au même titre que les médicaments recommandés.

L'activité physique modérée et régulière a plusieurs effets bénéfiques :

- au niveau des muscles : elle augmente leur masse et améliore leur qualité, ce qui permet de produire des efforts plus importants sans fatigue excessive ;
- au niveau de la respiration : elle réduit l'essoufflement lors des exercices plus intenses ;
- au niveau des vaisseaux sanguins : elle améliore leur capacité d'ouverture et facilite ainsi l'apport d'oxygène aux organes et notamment aux muscles ;
- au niveau du cœur : elle diminue le risque de troubles du rythme cardiaque (arythmies) qui peuvent provoquer des complications graves.

L'activité physique modérée et régulière est donc essentielle pour améliorer votre qualité de vie, mais aussi pour diminuer les risques d'aggravation de la maladie. Par ailleurs, elle augmenterait les effets positifs des médicaments qui sont indispensables pour traiter l'insuffisance cardiaque chronique.

La pratique à plusieurs favorise les relations sociales, elle peut vous aider à vous motiver et à vous sentir soutenu et encouragé.

Dans quelles conditions l'activité physique vous est-elle prescrite ?

Pour définir le type et l'intensité de l'activité physique qui vous convient, le médecin vous fera pratiquer une épreuve d'effort (examen qui permet d'analyser l'activité du cœur lors d'un exercice physique soutenu).

- Au moins dans un premier temps, il est recommandé de démarrer l'activité physique dans le cadre d'un programme d'activité physique adaptée (APA). Un programme d'activité physique adaptée est personnalisé et encadré par des professionnels de l'activité physique formés, qui évaluent vos capacités et vos besoins lors d'un bilan préalable. Ainsi, l'activité physique proposée tient compte des évolutions de votre état de santé, de votre condition physique et de vos préférences.
- Cette prescription ne permet pas une prise en charge financière, mais elle vous donne l'accès à ces programmes qui sont spécialisés.
- Une fois autonome et sécurisé, vous pourrez la poursuivre seul à domicile ou dans une structure adaptée.
- Vous pouvez aussi bénéficier d'un programme dans un service de réadaptation cardiovasculaire, en ambulatoire (3 semaines à raison de 3 à 5 rendez-vous par semaine) ou en internat. Dans ce cadre, vous bénéficierez d'une information sur votre maladie et vos médicaments, de conseils pour modifier votre mode de vie (arrêt du tabac, alimentation, activité physique) et d'une aide psychologique.

Quels types d'activités pratiquer ?

Toutes les activités physiques peuvent être pratiquées, choisissez celles qui vous plaisent et que vous pouvez pratiquer facilement près de chez vous ; parlez-en à votre médecin.

La première étape consiste à changer progressivement de mode de vie, en augmentant régulièrement la quantité d'activité physique de la vie quotidienne (tâches domestiques, travail, déplacements, loisirs) et en limitant les temps passés assis ou allongé dans la journée.

L'activité physique doit être régulière et associer des exercices d'endurance et de renforcement musculaire ; les premiers diminuent l'essoufflement, les seconds augmentent la force, la puissance et l'endurance musculaires.

Précautions à prendre et contre-indication

En extérieur, privilégiez les conditions (météo, altitude, pollution) favorables et stables :

- la température de l'eau doit être supérieure ou égale à 25 °C ;
 - l'altitude doit être inférieure à 2 500 mètres.
- La plongée sous-marine, en apnée ou avec scaphandre, est contre-indiquée et donc fortement déconseillée.

Ce document a été élaboré par la HAS et relu par des membres du groupe de travail du projet « **Consultation et prescription médicale d'activité physique à des fins de santé** » ainsi que par des membres de l'Association des porteurs de prothèses électriques cardiaques. Il a été rédigé selon les consignes en vigueur et les connaissances disponibles à la date de sa publication qui sont susceptibles d'évoluer en fonction de nouvelles données.

Scannez-moi pour des informations pratiques



Toutes nos publications sont téléchargeables sur www.has-sante.fr