

# Maladie coronaire

## L'activité physique pour votre santé

Décembre 2022

*Vous avez une maladie coronaire stable 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 maladie coronaire peuvent pratiquer de l'activité physique, ajustée à leurs capacités, à partir du moment où la maladie est stable.

### Quel bénéfice pour vous ?

Pratiquer une activité physique régulière et modérée et réduire le temps de sédentarité limitent les complications de la maladie coronaire (insuffisance cardiaque, mort subite).

Une activité physique régulière, ajustée à vos capacités et vos limites, doit donc faire partie de votre traitement, au même titre que les médicaments.

Elle contribue en effet :

- à renforcer l'efficacité de certains médicaments, comme les statines, et ainsi à limiter l'évolution des plaques d'athérome et leur risque de rupture ;
- à maîtriser les autres facteurs de risque, comme l'hypertension artérielle, le diabète ou l'hypercholestérolémie ;
- à équilibrer votre poids ;
- à arrêter le tabac (l'arrêt doit être total et définitif) ;
- à limiter les sensations de fatigue et d'essoufflement lors des efforts.

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 ?

L'activité physique doit associer des exercices d'endurance et de renforcement musculaire. Toutes les activités physiques peuvent être pratiquées, le plus important est de choisir 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 la quantité d'activité physique quotidienne (tâches domestiques, travail, déplacement, loisirs) et en limitant les temps passés assis ou allongé dans la journée.

Après un évènement aigu de la maladie ou un infarctus, ou si la maladie est instable (essoufflement, douleur dans la poitrine, nausées, transpiration, etc.), l'activité physique sera mise en place, si possible, lors d'un séjour en réadaptation cardiaque (3 semaines), en ambulatoire (3 à 5 fois 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.

Si vous ne bénéficiez pas d'un séjour en réadaptation cardiovasculaire, votre cardiologue ou votre médecin traitant peut vous orienter vers une structure labellisée qui encadre les programmes d'activité physique adaptée (APA) pour les patients ayant une maladie coronaire.

- 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 spécifiques.
- Une fois autonome et sécurisé, vous pourrez la poursuivre seul, à domicile ou dans une structure adaptée.

## Quels types d'activités pratiquer ?

L'activité physique doit associer des exercices d'endurance et de renforcement musculaire. Toutes les activités physiques peuvent être pratiquées, le plus important est de choisir celles qui vous plaisent et que vous pouvez pratiquer facilement près de chez vous. Parlez-en à votre médecin.

La pratique d'une activité sportive, de loisirs ou de compétition, n'est pas systématiquement interdite. Après vous avoir informé sur les bénéfices et les risques, le cardiologue pourra vous délivrer un certificat de non-contre-indication, si vos facteurs de risque sont équilibrés et selon les résultats de votre bilan cardiologique annuel.

- Si l'on prend l'habitude de faire de l'activité physique, cela devient de plus en plus facile et satisfaisant. Il est important de poursuivre l'activité physique toute la vie, autant que possible, car ses bénéfices disparaissent rapidement en cas d'arrêt.

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** ». 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](http://www.has-sante.fr)