



Comment gérer ses activités physiques ?

Vous savez probablement qu'il est indispensable de pratiquer **régulièrement** une activité physique lorsque l'on est insuffisant cardiaque!

Mais quel en est l'objectif ? Comment et quoi faire ?



VOICI QUELQUES PISTES POUR VOUS AIDER :

La pratique d'une activité physique est primordiale pour maintenir votre cœur et vos muscles en forme, à condition de ne pas faire n'importe quoi :

Tout d'abord il faut savoir **qu'activité physique ne veut pas forcément dire sport**. En effet faire le ménage, bricoler, jardiner, etc. sont autant d'activités qui permettent à votre cœur et à vos muscles de travailler.

Mais attention toutes les activités physiques ne sont pas conseillées, il faut éviter les **efforts violents** tels que les sports collectifs (rugby, handball, foot, etc.), le tennis, le squash,...

Par contre vous pouvez faire de la **marche**, **du vélo**, de la **natation** et toute autre activité **d'intensité modérée**.



Astuce ! **une intensité modérée** correspond à un effort assez soutenu durant lequel vous pouvez parler sans pour autant être essoufflé.



Cette activité physique modérée doit être pratiquée régulièrement pour que les effets bénéfiques sur votre cœur apparaissent et soient maintenus :

30 minutes par jour, au moins 5 jours par semaine d'activité modérée sont donc recommandées.



FICHE MÉMO N°9

QUELQUES CONSEILS PRATIQUES :



Choisissez des activités qui vous **plaisent et faciles à intégrer** dans votre quotidien.



Profitez de chaque occasion pour **devenir actif**, par exemple allez faire vos courses à pieds, garer votre voiture à distance de votre destination pour finir à pieds ou bien allez promener plus longtemps votre chien...



N'oubliez pas **de vous échauffer en début de séance** et de prendre du temps pour récupérer en fin.



Pensez à vous **hydrater suffisamment** par rapport à vos diurétiques.

Et maintenant à vous de jouer !!

