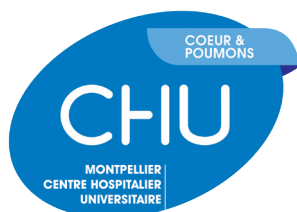


**Service de rééducation
Cardiaque**

04 67 33 61 10

**PASSEPORT DE
REEDUCATION
CARDIAQUE**



L' équipe de Rééducation Cardiaque, rédacteurs de ce passeport :

Dr Christophe HEDON, *Cardiologue*

Dr Philippe JOBARD, *Cardiologue*

Dr Alain TAPIERO, *Cardiologue*

Cathy LAMAILLOUX, *Infirmière*

Estelle WALTZ, *Aide-soignante*

Irène DIAZ, *Kinésithérapeute*

François VENTURI, *Kinésithérapeute*

Martine MEUNIER, *Diététicienne*

Nicolas CHAPET, *Pharmacien*

Avec l'aimable participation de Cécile JUBINE, *Psychologue Clinicienne*

Edition : MARS 2022

Madame, Monsieur,



Ce passeport vous accompagne durant votre séjour.

Vous y trouverez les différents thèmes abordés au cours de votre cycle.

Bonne lecture et bonne rééducation !



1^{ère} PARTIE

L'ATHÉROME & LA MALADIE CORONAIRE

L'ATHÉROME : QU'EST-CE QUE C'EST ?



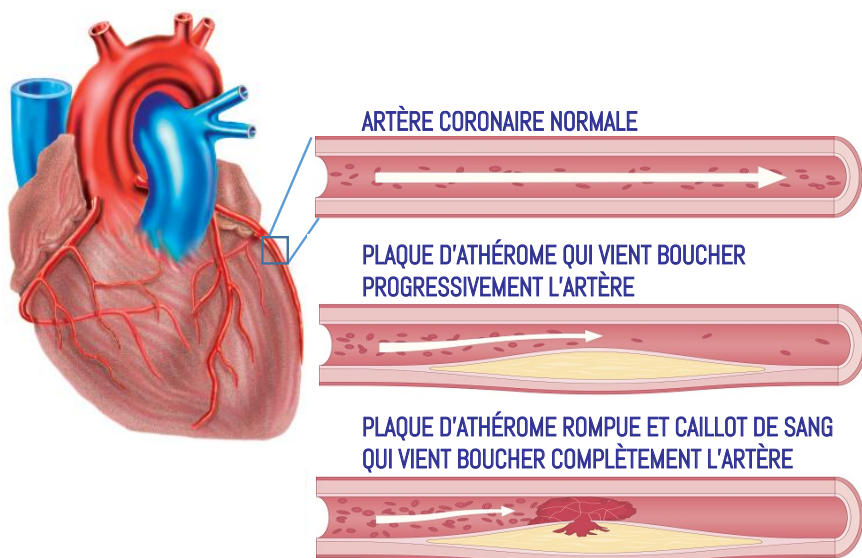
L'athérome est une maladie chronique responsable d'un « encrassement » progressif de la paroi des artères du corps humain, sous forme de plaques.

Ces plaques peuvent concerner toutes les artères du corps humain (cœur, jambes, cerveau...). On parle de maladie coronaire quand l'athérome est situé au niveau des artères du cœur.

QUE SE PASSE-T-IL LORS D'UN INFARCTUS ?

Lors d'un infarctus (ou syndrome coronaire aigu, ou crise cardiaque) :

- Rupture de la plaque d'athérome
- Formation d'un caillot
- L'artère se bouche gênant le passage du sang
- Mauvaise oxygénation du cœur
- Douleur





COMMENT ON TRAITE L'INFARCTUS OU UNE MENACE D'INFARCTUS ?



Lors de l'accident coronaire, il faut rétablir au plus vite un flux sanguin pour permettre à l'oxygène d'irriguer à nouveau le cœur.

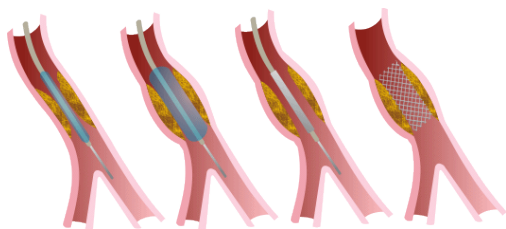
Une coronarographie (examen des artères coronaires sous radio en passant par le poignet ou l'aîne) est indispensable pour visualiser le problème. Plus la prise en charge est rapide, moins la cicatrice sera étendue.

Le cardiologue vous a peut-être posé un ou des stents (=angioplastie).

Au cours de la coronarographie, le cardiologue introduit un guide jusqu'à l'artère atteinte puis déploie un ballonnet gonflable.

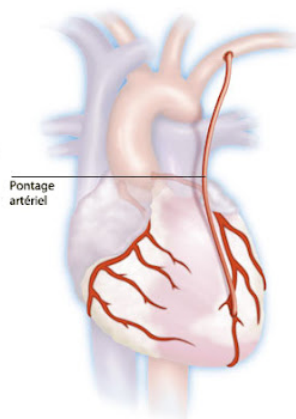
Une fois gonflé, le ballon écrase la plaque d'athérome contre les parois de l'artère.

**UN STENT (RESSORT) EST SOUVENT IMPLANTÉ CE QUI MAINTIENT
L'ARTÈRE OUVERTE ET PERMET D'ÉVITER QU'ELLE SE REBOUCHE**



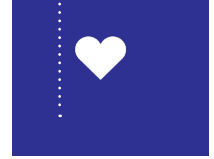
**LE CHIRURGIEN VOUS A PEUT-ÊTRE FAIT
DES PONTAGES SOUS ANESTHÉSIE GÉNÉRALE
ET DÉRIVATION DU SANG PAR UNE
CIRCULATION EXTRACORPORELLE**

**ON PREND UNE AUTRE ARTÈRE
OU VEINE DU CORPS HUMAIN POUR
DÉRIVER LE SANG EN AMONT
DE L'OBSTACLE CORONAIRE**

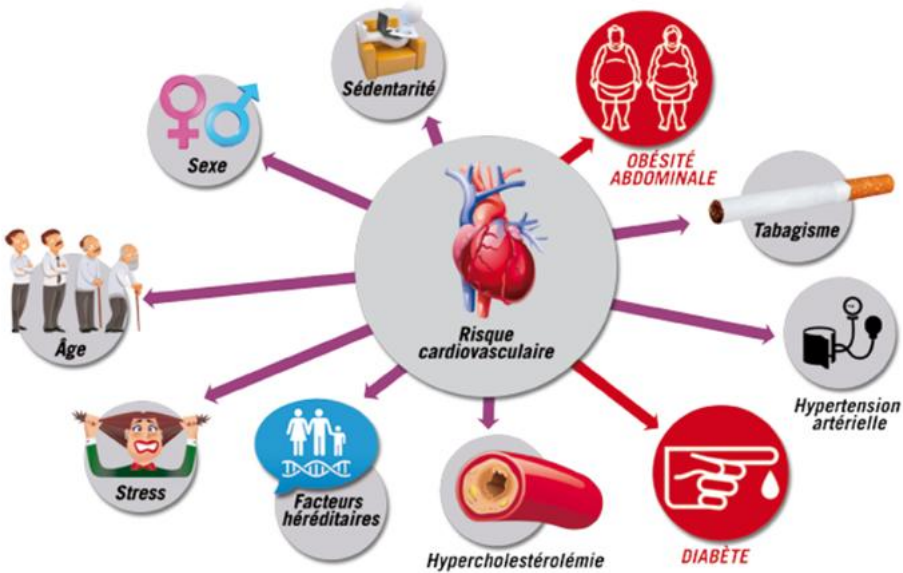




QUELS SONT LES FACTEURS RESPONSABLES DE L'ATHÉROME ?



Les facteurs cardio-vasculaires favorisent le développement de la plaque d'athérome. Identifier, contrôler et traiter ces facteurs de risques cardio-vasculaires, permettent d'éviter la progression de la maladie athéromateuse.



COMMENT ÉVITER LE DÉVELOPPEMENT DE L'ATHÉROME ET UNE RÉCIDIVE D'INFARCTUS ?

Un meilleur contrôle de ces facteurs de risques diminue le risque d'infarctus (ou de récurrence) de 85 % soit 5 fois moins de risque.

- **Tabac** : risque d'infarctus diminué de 65 % après sevrage.
- **Diabète** : meilleur est l'équilibre, meilleure est la protection. L'équilibre du diabète peut se juger sur la mesure de l'hémoglobine glyquée.
- **Hypertension artérielle** : il faut une tension artérielle inférieure à 140/90 (14/9).
- **Cholestérol** : objectif théorique de LDL < 0.55g/l après un accident cardiaque coronaire. 1 % de cholestérol en moins = Risque d'infarctus diminué de 2 %.



- « La malbouffe » : améliorer sa nutrition (fruit, légume, régime méditerranéen) peut diminuer votre risque d'infarctus de 30 %.
- Le stress : La prise en charge de votre stress aide et accompagne la diminution des facteurs de risques.

- Le contrôle des facteurs de risques cardio-vasculaires.
- Les traitements médicamenteux.
- L'équilibre alimentaire.
- L'activité physique régulière.

→ Les piliers pour éviter la récurrence.

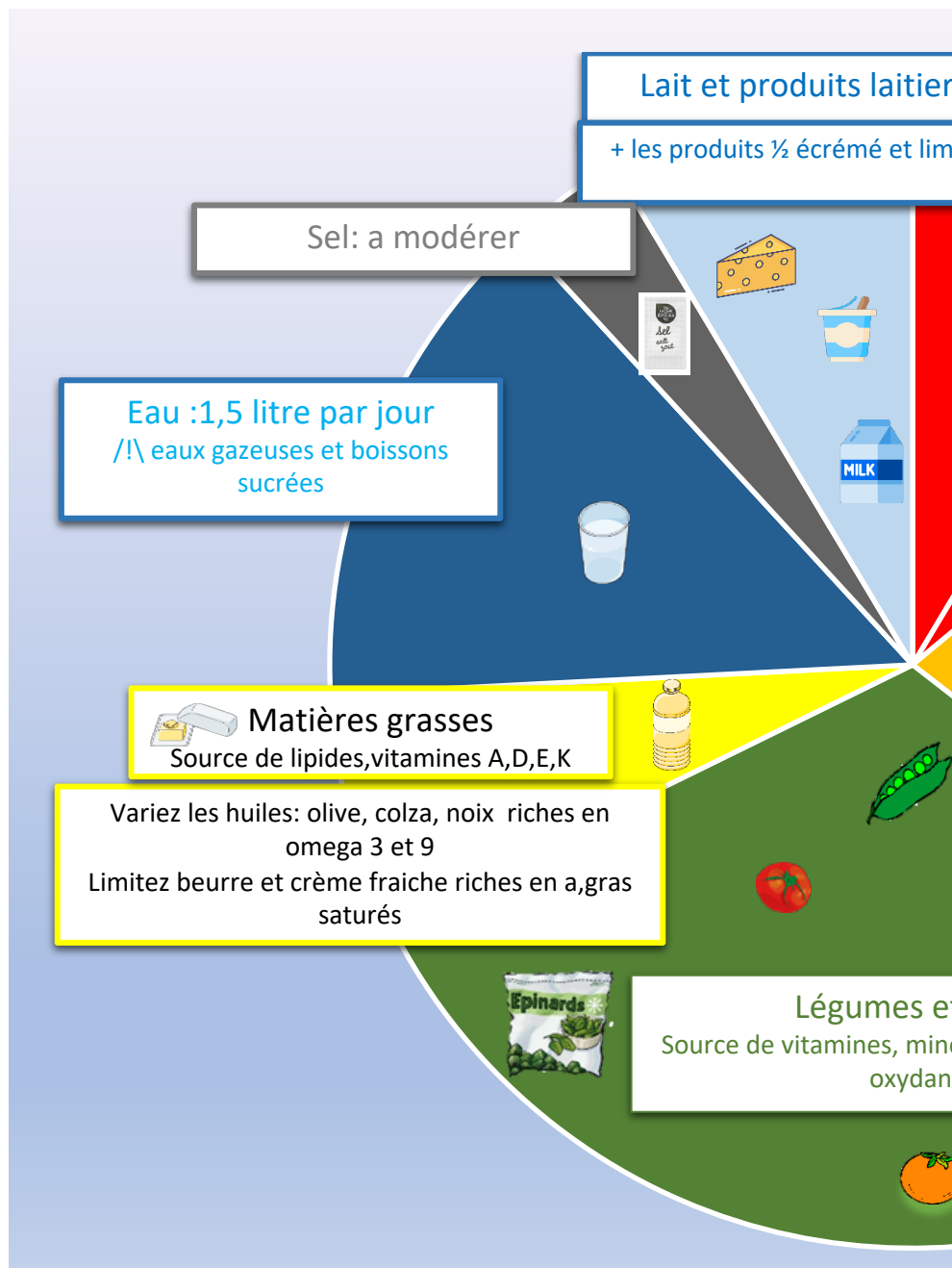
NOTES



2^{ème} PARTIE

LA DIÉTÉTIQUE

QUELQUES REPÈRES POUR SE FAIRE PLAISIR EN PRENANT SOIN DE SA SANTÉ





s
iter

Les viandes , volailles et oeufs

Source de Protéines , fer, lipides

3 œufs en plat par semaine



Poissons

Source de Protéines , a, gras omega

Pensez aux poissons gras: thon,
sardine, maquereau, saumon..



Féculents:

pain , pates, pommes de terre , riz , légumes secs,
semoule,

Source d'énergie, fibres et vitamines



A chaque repas selon son appétit et avec
modération si surpoids



t fruits
éraux, fibres et anti-
ts





3 portions de légumes
et 2 fruits par jour

2 x /semaine

Une petite poignée
par jour

fritures
sauces grasses

Augmenter ↗

A tous les repas



Les fruits et légumes

2/semaine
dont 1 gras



Les légumes secs :
lentilles, haricots, pois
chiches, etc.

2 à 3 c a s / jour



Les fruits à coque :
noix, noisettes, amande
non salées, etc.

2/jour



Le fait maison



L'activité physique

Aller vers



Le pain complet
ou aux céréales,
la semoule et le riz



Les poissons
et maigres en eau



L'huile de
olive, de noix, d'olive



Une consommation
de produits
suffisamment



Les aliments locaux
et les aliments



Les aliments



Réduire ↘



L'alcool

2 verres par jour et
pas tous les jours



Les produits sucrés
et les boissons sucrées

De façon occasionnelle



Les produits salés



La charcuterie

1 x semaine



La viande:
porc, bœuf, veau, mouton,
agneau, abats

3 à 4 x/semaine max



Les produits avec
un Nutri-Score D et E



Le temps passé assis

NOTES



3^{ème} PARTIE

VOS MEDICAMENTS DE TOUS LES JOURS

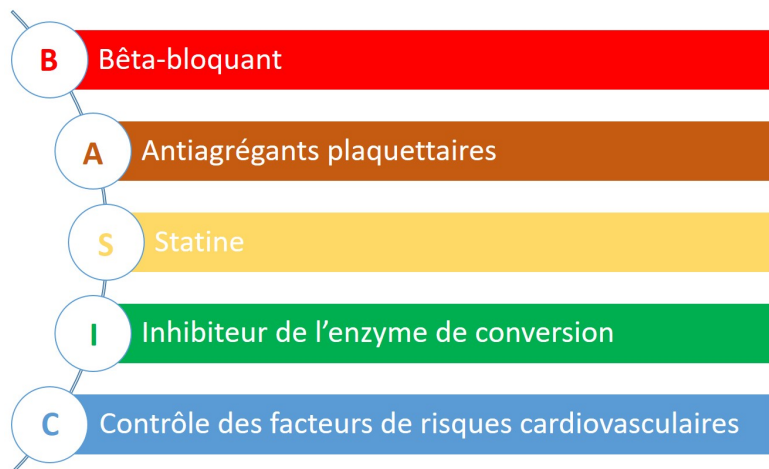
VOS MEDICAMENTS DE TOUS LES JOURS



Il est indispensable de connaître et de bien prendre son traitement :

- En respectant les doses et les heures de prises.
- En ne prenant que les médicaments prescrits par votre médecin.
- L'automédication est dangereuse, même avec les médicaments qui vous paraissent anodins (aspirine, pansements gastrique type MAALOX®, anti-inflammatoire type ibuprofène, laxatifs...).
- En respectant les règles hygiéno-diététiques associées.

LE TRAITEMENT POST-INFARCTUS BASIC



Les bêtabloquants = Protection

Médicaments :

- Bisoprolol (CARDENSIEL®, BISOCE®) ;
- Atenolol (TENORMINE®) ;
- Acebutolol (SECTRAL®) ;
- Sotalol (SOTALEX®)...
- **Fonction** : Protéger le cœur, en l'économisant.
- **Mécanisme** : Ralentir et réguler le cœur. Diminuer les besoins en oxygène du cœur.

Ne pas arrêter brutalement

Les antiagrégants plaquettaires = Eviter la formation de caillots



- Après un SCA ou un infarctus : au début 2 médicaments pendant 1 an puis un seul.
- **Médicaments :**
 - KARDEGIC®;
 - PLAVIX® (CLOPIDOGREL);
 - DUOPLAVIN® (KARDEGIC® + PLAVIX®);
 - EFIENT® (PRASUGREL);
 - BRILIQUE® (TICAGRELOR)
- **Fonction :** Eviter la thrombose des stents (qu'ils ne se rebouchent pas) et empêcher la formation de nouveaux caillots.
- **Mécanisme :** Fluidifier le sang et « lubrifier » les stents.
- PREVENIR LES PROFESSIONNELS DE SANTE QUE VOUS ETES SOUS ANTIAGREGANTS PLAQUETTAIRES. **Ne jamais arrêter votre traitement sans avis médical.**

Les statines = Réduire et fixer les plaques d'athérome

- **Médicaments :**
 - TAHOR® (ATORVASTATINE) ;
 - CRESTOR® (ROSUVASTATINE);
 - ELISOR® ou VASTEN® (PRAVASTATINE);
 - ZOCOR® (SIMVASTATINE);
 - INEGY® (EZETIMBE+SIMVASTAINE)...
- **Fonction :** Réduire partiellement l'athérome et fixer les plaques
- **Mécanisme :** Prévenir et éviter le dépôt de mauvais cholestérol dans les artères.
- A prendre de préférence le soir.

Les inhibiteurs de l'enzyme de conversion = Cicatrisant cardiaque et protecteur



- **Médicaments :**
 - TRIATEC® (RAMIPRIL) ;
 - COVERSYL® (PERINDOPRIL) ;
 - RENITEC® (ENALAPRIL) ;
 - ZESTRIL® (LISINOPRIL)...
- **Fonction :** Protéger et cicatriser le cœur.
- **Mécanisme :** Dilater les artères et diminuer la pression sur le cœur.

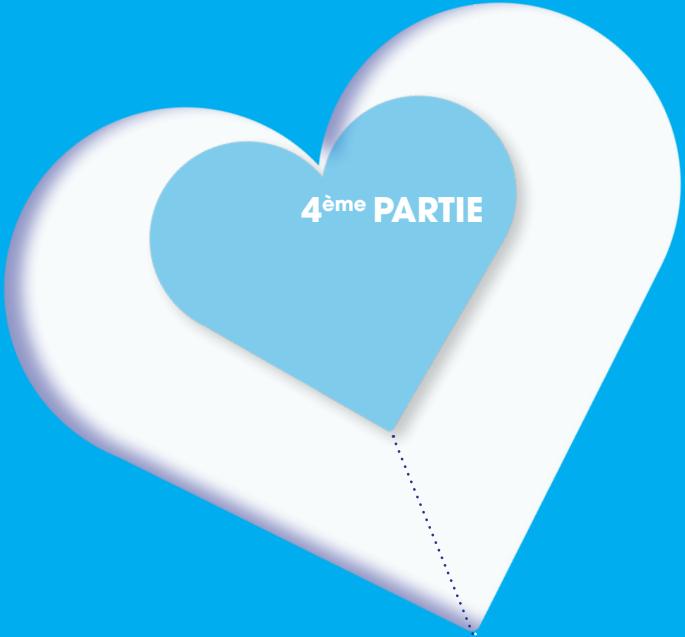
Parfois, pour certains patients d'autres médicaments sont nécessaires

- **Les anticoagulants :**
 - PREVISCAN®,
 - COUMADINE®,
 - SINTROM®,
 - XARELTO®,
 - ELIQUIS®,
 - PRADAXA®
- Plus puissants que les antiagrégants plaquettaires, ils fluidifient le sang pour éviter la formation de caillots.
- **PREVENIR LES PROFESSIONNELS DE SANTE QUE VOUS ETES SOUS ANTICOAGULANT.**
- **Les antagonistes calciques :**
 - ISOPTINE®,
 - VERAPAMIL®,
 - TILDIEM®,
 - MONOTILDIEM®,
 - BI-TILDIEM®,
 - DILTIAZEM®
- Protecteurs cardiaques, ils s'utilisent en alternative aux Bêtabloquants pour ralentir et économiser le cœur.



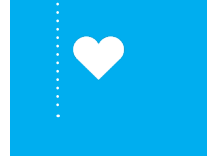
- **L'amiodarone ou CORDARONE® :**
 - C'est un anti-arythmique, il permet de régulariser le rythme cardiaque.
- **Les diurétiques :**
 - Furosémide ou LASILIX®;
 - BURINEX® ;
 - Spironolactone ou ALDACTONE®;
 - ESIDREX®
- Ils aident le cœur à évacuer l'eau et le sel par les reins pour éviter la rétention d'eau et la formation d'œdème au niveau des jambes et du poumon (essoufflement).
- **Les dérivés nitrés :**
 - NATISPRAY®,
 - ISOCARD®,
 - CORDIPATCH®,
 - NITRIDERM®...
- Médicament de l'angine de poitrine (angor).
- Soit pour le traitement de la crise (à avoir sur soi et utiliser en cas de douleur, à prendre en position assise pour éviter une chute due à l'hypotension).
- Soit en prévention des crises pour la forme en patch.

NOTES



4^{ème} PARTIE

ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS LA VIE QUOTIDIENNE



POURQUOI EST-CE NÉCESSAIRE ?

- L'activité physique est le remède le plus efficace contre la survenue des maladies cardiovasculaires, en terme de prévention des risques de récides.
- On est inactif si l'on fait moins de 30 à 45 minutes d'activité physique modérée par jour ou moins de 20 minutes d'activité intense 3 fois par semaine. Sans activité physique régulière, le risque de maladie cardiaque est multiplié par 2.
- L'être humain est programmé génétiquement pour bouger, l'activité physique fait partie de notre hygiène de vie.
- Dans nos sociétés modernes la sédentarité devient un risque lorsque l'on passe plus de 7h/jour assis ou que l'on passe des périodes ininterrompues supérieures à 2h en position assise.

COMMENT OPTIMISER SA PRATIQUE ?

- Trouver le type d'activité que l'on aime. Un entretien musculo-articulaire doux (gym) pour préparer le corps ET un entraînement cardio-respiratoire d'endurance car c'est lui qui est bénéfique pour votre cœur (vélo, marche, natation).
- Les pratiquer de façon la plus régulière possible, 30 minutes minimum tous les jours fractionnables dans la journée, ou si c'est une activité plus intense 45 minutes un jour sur deux.
- La puissance optimale de l'activité physique (en entraînement continu ou en entraînement à intensité variable) doit être adaptée à votre ressenti. L'essoufflement doit être présent mais modéré limitant sans l'interdire la conversation (4 à 6 sur l'échelle de Borg).
- L'effort doit être adapté à vos fréquences cardiaques de référence, indiquées par le cardiologue, que vous pouvez mesurer en prenant votre pouls manuellement ou à l'aide d'une montre cardio-fréquencemètre.

- Pour lutter contre la sédentarité, adaptez vos habitudes dans votre quotidien en multipliant les occasions de bouger davantage.



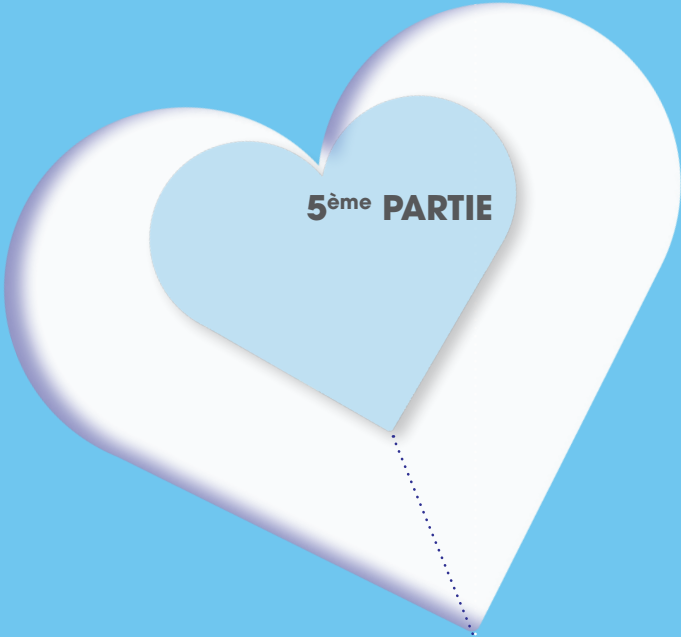
QUELQUES CONSEILS POUR UNE BONNE PRATIQUE ?



- Adaptez vos efforts à l'environnement extérieur (températures, reliefs...)
- Ecoutez votre météo intérieure, hydratez-vous, ne pratiquez ni le ventre vide ni le ventre plein, pensez à respirer librement sans vous mettre en apnée, prenez des temps de repos, faites vos étirements.
- Lors de l'activité, prenez le temps de démarrer par un échauffement et de finir par un retour au calme progressif. Prenez en compte votre ressenti et votre Fréquence Cardiaque de Sécurité (FCS).
- L'activité physique est une hygiène du quotidien, il est préférable de marcher 3 km chaque jour de la semaine plutôt que de faire 21 km en une fois.
- En savoir plus sur internet :
www.fedecardio.org : le site de la Fédération Française de Cardiologie.

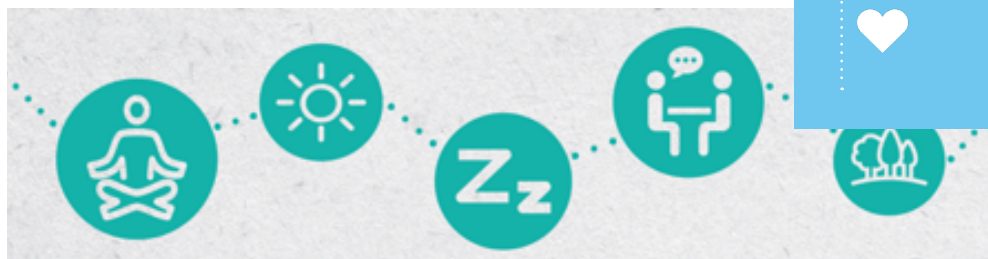
ÉCHELLE DE PERCEPTION DE L'EFFORT (ECHELLE DE BORG MODIFIÉE)

	0. Aucun effort	Je dors
	1. Très très facile	Je regarde la TV en mangeant des chips
	2. Très facile	Je suis bien et je peux maintenir ce rythme toute la journée
	3. Facile	Je suis toujours bien mais je respire un peu plus difficilement
	4. Effort modéré	Je transpire un peu mais je me sens bien et je peux tenir une conversation sans problème
	5. Moyen	Légèrement fatigant, je transpire un peu plus mais je peux toujours parler facilement
	6. Un peu difficile	Je peux toujours parler mais je suis un peu essoufflé et j'ai du mal à finir mes phrases. Je transpire vraiment.
	7. Difficile	Je peux toujours parler mais je n'en ai pas envie et je transpire abondamment.
	8. Très difficile	Je peux grogner pour répondre aux questions et je ne peux tenir ce rythme que pour une courte période
	9. Très très difficile	Je vais probablement tomber d'épuisement bientôt !
	10. Maximal	Je suis tombé !!!



5^{ème} PARTIE

PRENDRE SOIN DE VOTRE SANTÉ ÉMOTIONNELLE



10 CONSEILS POUR VOTRE SANTÉ ÉMOTIONNELLE

- 1 : **RESPIREZ PROFONDÉMENT**
Respirer profondément permet de relaxer votre corps et d'abaisser votre pression artérielle et votre rythme cardiaque.
Vous pouvez consulter l'application sur la cohérence cardiaque : [Cardiozen](#) de [symbiofi](#) ou [RespiRelax+](#)
- 2 : **NOMMEZ VOS ÉMOTIONS**
En nommant vos émotions, vous en prenez mieux conscience et vous vous donnez le choix de votre réaction.
- 3 : **NE JUGEZ PAS VOS ÉMOTIONS, ELLES SONT LÀ POUR NOUS AIDER**
Quelles qu'elles soient, les accepter c'est déjà faire avec (les émotions : joie, peur, tristesse, colère, dégoût, surprise,...).
- 4 : **CONNAISSEZ LES ÉLÉMENTS DÉCLENCHEURS**
En connaissant bien ce qui vous met en colère, ce qui vous rend triste ou anxieux, vous pourrez mieux vous préparer, afin d'éviter un débordement émotionnel.
- 5 : **SOYEZ ATTENTIFS**
Portez attention à votre environnement et prenez conscience de vos pensées et de vos émotions.



6 : FAITES BOUGER VOTRE CORPS

L'activité physique fait baisser le niveau d'anxiété en plus d'avoir un effet positif sur l'humeur et sur l'estime de soi.

7 : PARLEZ À UN PROCHE ET/OU À UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ

Ils font partie de notre nécessité.
Prenez le temps d'établir des liens, ils sont essentiels à votre vie.

8 : DORMEZ BIEN

Le sommeil est crucial pour votre corps et votre esprit.

9 : NE VOUS METTEZ PAS TROP DE PRESSION

Cessez de vous répéter que vous devriez faire ceci ou cela.
Les pauses sont nécessaires à notre vie psychique et physique.
Pour écouter « La micro sieste », scannez ce QRCode :



10 : FAITES CE QUI VOUS PROCURE DU BONHEUR

Prenez le temps de faire ce qui vous rend heureux.

Pour tout renseignement sur un accompagnement psychologique, n'hésitez pas à contacter l'équipe de Rééducation Cardiaque.

