

# Je reprends une activité physique après un infarctus

**MAISON SANTE PLURIDISCIPLINAIRE BLERIoT SANGATTE**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/maisondesante](http://www.docvadis.fr/maisondesante)



Validé par

le Comité Scientifique Cardiologie

**Vous avez été victime d'un infarctus. Il est désormais nécessaire de reprendre une activité physique régulière.**

## **J'ai été victime d'un infarctus, puis-je reprendre une activité physique ?**

Oui. Après un infarctus du myocarde, la reprise d'une activité physique est fortement conseillée, car elle réduit le risque de récurrence et permet un rétablissement plus rapide. Après avoir suivi un programme de réadaptation, et sur conseil de votre cardiologue qui vous guidera en fonction de votre âge, de votre pratique antérieure et de votre état cardiaque, vous pourrez reprendre un exercice physique régulier.

## **Quels sports me conseillez-vous ?**

Privilégiez les sports d'endurance, comme la marche, le vélo et la natation. Le jogging n'est pas interdit. Dans tous les cas, l'augmentation de l'activité doit être progressive au cours de la même séance et d'une séance à une autre. La gymnastique peut être pratiquée en alternance avec un sport d'endurance. Les autres sports peuvent être pratiqués en loisir, sous certaines conditions, après accord de votre cardiologue. Les performances réalisées lors de l'épreuve d'effort constituent une aide précieuse pour évaluer le niveau d'efforts autorisé. Les exercices violents susceptibles de provoquer de subites accélérations cardiaques, comme le squash, le foot, le rugby, la course de vitesse (sprint), ou ceux à risque, comme l'alpinisme, la plongée sous-marine, le deltaplane..., sont à proscrire. Les sports de contact sont contre-indiqués si vous êtes sous anticoagulant, et ils sont à éviter si vous êtes sous antiagrégant plaquettaire (aspirine ou autre). Demandez conseil à votre médecin ou à votre cardiologue.

Privilégiez les sports d'endurance comme la marche, le vélo et la natation que vous pouvez alterner avec la gymnastique. Un peu d'entraînement vous permettra de vous mettre au jogging !



*Privilégiez les sports d'endurance comme la marche, le vélo et la natation que vous pouvez alterner avec la gymnastique. Un peu d'entraînement vous permettra de vous mettre au jogging !*

## **Quelles précautions dois-je prendre ?**

Tous les efforts que vous réaliserez doivent être précédés d'un échauffement de 10 minutes par des mouvements d'étirement et de renforcement musculaire. Pour être efficace, votre entraînement doit être d'au moins 3 séances par semaine d'une durée de 30 à 45 minutes chacune. Le temps de récupération doit être équivalent à celui de l'effort fourni. Vous devez garder une aisance respiratoire pendant tout votre effort, ce qui signifie que vous devez être capable d'échanger quelques mots sans être trop essoufflé(e).

## **Au quotidien, comment puis-je entraîner mon cœur ?**

Marchez. Comme tous les sports d'endurance, la marche permet d'entretenir votre condition physique et de faire travailler votre cœur. Elle n'entraîne ni essoufflement ni fatigue musculaire. Elle est à la portée de tout le monde et permet une adaptation très progressive à l'effort. Préférez l'escalier à l'ascenseur. Pour les petits trajets, ne cédez pas à la facilité de prendre la voiture. Puis, progressivement, marchez le plus régulièrement possible pendant environ 30 minutes par jour. D'autres activités contribuent à lutter contre la sédentarité : aller faire ses courses à pied, promener son chien, jardiner, par exemple.

La reprise d'une activité physique est un élément essentiel du traitement après un infarctus du myocarde et constitue une des meilleures préventions contre les maladies cardiovasculaires ou leurs récurrences.

