

Réadaptation cardiovasculaire

Support de formation à distance



Unité de réadaptation cardiovasculaire et d'insuffisance cardiaque. Service de Cardiologie.
Département de médecine
Hôpitaux Universitaires de Genève



Ce document vous concerne si...

- ✓ Votre programme de réadaptation commence bientôt
- ✓ Vous avez fini votre programme de réadaptation cardiovasculaire
- ✓ Vous aimeriez savoir comment améliorer votre santé cardiovasculaire
- ✓ Vous êtes proche ou aidant d'une personne qui a eu un accident cardiovasculaire

Principes

- ✓ Des conseils pratiques pour votre vie quotidienne
- ✓ Des démonstrations d'exercices de maintien ou de réentraînement physique
- ✓ Des apprentissages de moyens d'auto mesure de votre santé cardio vasculaire
- ✓ Des informations générales sur la cardio protection et les accidents cardiovasculaires

Unité de réadaptation cardiovasculaire et d'insuffisance cardiaque. Service de Cardiologie.
Département de médecine
Hôpitaux Universitaires de Genève



Conseils généraux (1)

- ✓ Poursuivez vos activités quotidiennes et familiales habituelles. Parlez de ce qui vous est arrivé et de ce que cela vous a fait vivre à vos proches et vos amis intimes.
- ✓ Prenez le temps d'organiser vos journées en réservant 30 minutes pour marcher et un moment de détente ou de loisir en douceur qui vous fasse vraiment plaisir
- ✓ Cuisinez des plats savoureux. Prenez le temps de partager vos repas, dans le calme, la bonne humeur et sans téléphone ni écrans.
- ✓ Organisez à l'avance les horaires de prise de vos médicaments, leur renouvellement.
- ✓ Parlez et organisez votre reprise d'activité professionnelle en douceur avec vos soignants et vos employeurs.
- ✓ Votre sommeil, vos émotions, votre sexualité peuvent-être un peu bousculés. Parlez-en à vos soignants, cela fait partie de vos soins pour passer ce cap difficile.

Témoignages

Thème : Mon expérience de ce qui m'a aidé dans cette période pour que la vie continue pour moi et mes proches et quand même laisser une place à ce qui m'est arrivé. Reprendre confiance et de la sécurité

Thème: Leurs façon de gérer les douleurs, les appels au 144, les angoisses

Conseils généraux (2)

- ✓ Il est conseillé d'organiser le rythme de votre suivi médical régulier avec votre médecin traitant, un cardiologue et les autres spécialistes utiles à votre soutien (tabacologue, psychologue, diététicienne, diabétologue, par exemple).
- ✓ Il est fréquent de ressentir des douleurs dans la région du cœur ou dans le thorax. Elles sont le plus souvent sans gravité. Pour les comprendre, apprendre à les gérer, notez ce que vous ressentez et parlez-en à vos soignants.
- ✓ C'est important que vous appeliez le **144** si ces douleurs persistent, si vous vous sentez oppressé, angoissé ou essoufflé. Vous gagnerez du temps et de la sécurité.

Et si c'était une invitation à changer?

Un évènement cardiovasculaire est parfois compris comme une défaillance de son organisme, une trahison, ou encore un signal fort d'un défaut en soi, d'un manque de vigilance sur sa santé...

Nous entendons souvent en réadaptation:

- «c'est ma faute, on m'avait pourtant averti...», «je n'ai pas pris soin de moi, j'ai pensé surtout aux autres»
- «je ne l'ai pas vu arriver, je pensais que cela n'arrivait qu'aux autres»
- «c'est pas juste, je ne méritais pas cela... j'avais pourtant fait beaucoup d'effort pour changer...» «je paye le prix fort...je dois payer le prix de mes erreurs...je l'ai mérité»
- «je ne comprends pas pourquoi moi?...qu'est-ce qui peut m'arriver encore?»

Cela peut raconter une recherche de sens à cet évènement pris comme un sérieux avertissement et aussi préparer une recherche de causes.

Pour nous, un évènement cardiovasculaire c'est d'abord un fait, toujours sérieux et toujours injuste.

Il exprime l'effets de causes variées et souvent complexes à l'œuvre depuis plusieurs années.

Se protéger d'une récurrence est un des enjeux de la réadaptation cardiovasculaire. Un autre pourrait-être de mieux comprendre son fonctionnement et expérimenter les changements à opérer pour se sentir confiant de faire au mieux pour sa santé.



La crise: une opportunité pour changer, se transformer?

<https://www.youtube.com/watch?v=Qr89Ib-fCgY>

Unité de réadaptation cardiovasculaire et d'insuffisance cardiaque. Service de Cardiologie.

Département de médecine

Hôpitaux Universitaires de Genève



Et mieux vivre qu'avant?

Les points essentiels

BOUGER

Comprendre son cœur

SE REPOSER

SE DOCUMENTER

Prendre du recul

EXPERIMENTER

S'ouvrir aux émotions

CHANGER

Unité de réadaptation cardiovasculaire et d'insuffisance cardiaque. Service de Cardiologie.
Département de médecine
Hôpitaux Universitaires de Genève



Auto surveillance rime avec confiance

6

Pression artérielle



Tabagisme



Glycémie



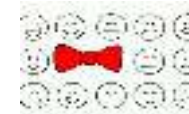
Corpulence



Activités physiques



Pression émotionnelle



“Donnez moi un point d’appui, ...
... et je soulèverai le monde.”

Archimède



Auto surveillance: mesurer votre santé

Ces 6 indicateurs majeurs de votre santé cardiovasculaire sont mesurables par vous-même!

- ✓ Pression artérielle
- ✓ Consommation de tabac
- ✓ Stress
- ✓ Corpulence
- ✓ Glycémie
- ✓ Activité physique (pas seulement le sport)



Ces mesures doivent être précises, répétées, collectées (journal par exemple) et discutées ou interprétées avec vos soignants pour devenir un socle solide confiance et d'autonomie.

Partagez avec les autres ce que vous aurez appris!

L'auto mesure est recommandée pour tous et peut gagner en intelligence en faisant participer les proches. Elle ne doit pas vous angoisser. Elle sert à baliser un chemin de sécurité.



Auto surveillance: ce que vous y gagnerez...

Ce que nous avons remarqué dans notre pratique

- ✓ De meilleures connaissances techniques et théoriques médicales
- ✓ Des capacités de mesure adaptées à votre situation
- ✓ Une vision stratégique des points de surveillance qui vous sont personnels
- ✓ Des points objectifs pour prendre des décisions optimales concernant votre santé cardiovasculaire
- ✓ Une possibilité de mieux interpréter vos ressentis physiques
- ✓ Une base de discussion avec vos soignants pour ajuster efficacement vos changements ou vos traitements médicamenteux

Et vous? Qu'aimeriez vous y gagner?

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓



D'autres indicateurs de santé existent

- Les dosages biologiques (taux de cholestérol, etc.)
- L'imagerie médicale (échographies, etc.)
- Les épreuves d'efforts (sur vélo, etc.)
- Etc..

Vous pouvez demander à comprendre leur intérêt dans votre situation



Activité physique



RESTEZ EN MOUVEMENT!!!

Unité de réadaptation cardiovasculaire et d'insuffisance cardiaque. Service de Cardiologie.
Département de médecine
Hôpitaux Universitaires de Genève



Activité physique

Comptez vos points...

TEST D'ACTIVITÉ PHYSIQUE
 (Cours de Sport, Niveau université de médecine et de psychologie, 2013-14)

Il s'agit de tester l'activité physique pendant les deux semaines précédentes (du 15/11 au 15/12) et de noter les points.

Les points sont calculés de la manière suivante (1 point = 10 minutes d'activité physique).

Description de l'activité	Niveau					Points
	1	2	3	4	5	
Activité physique de faible intensité						
Marcher à un rythme normal (à l'intérieur ou à l'extérieur) pendant au moins 10 minutes	1	2	3	4	5	5
Activité physique de moyenne intensité						
Marcher rapidement ou à un rythme normal pendant au moins 10 minutes	1	2	3	4	5	10
Faire des exercices aérobiques pendant au moins 10 minutes	1	2	3	4	5	15
Faire des exercices aérobiques pendant au moins 10 minutes	1	2	3	4	5	20
Faire des exercices aérobiques pendant au moins 10 minutes	1	2	3	4	5	25
Faire des exercices aérobiques pendant au moins 10 minutes	1	2	3	4	5	30
Activité physique de haute intensité						
Faire des exercices aérobiques pendant au moins 10 minutes	1	2	3	4	5	35
Faire des exercices aérobiques pendant au moins 10 minutes	1	2	3	4	5	40
Faire des exercices aérobiques pendant au moins 10 minutes	1	2	3	4	5	45
Faire des exercices aérobiques pendant au moins 10 minutes	1	2	3	4	5	50
Faire des exercices aérobiques pendant au moins 10 minutes	1	2	3	4	5	55
Faire des exercices aérobiques pendant au moins 10 minutes	1	2	3	4	5	60
Faire des exercices aérobiques pendant au moins 10 minutes	1	2	3	4	5	65
Faire des exercices aérobiques pendant au moins 10 minutes	1	2	3	4	5	70
Faire des exercices aérobiques pendant au moins 10 minutes	1	2	3	4	5	75
Faire des exercices aérobiques pendant au moins 10 minutes	1	2	3	4	5	80
Faire des exercices aérobiques pendant au moins 10 minutes	1	2	3	4	5	85
Faire des exercices aérobiques pendant au moins 10 minutes	1	2	3	4	5	90
Faire des exercices aérobiques pendant au moins 10 minutes	1	2	3	4	5	95
Faire des exercices aérobiques pendant au moins 10 minutes	1	2	3	4	5	100



Sédentarité, inactivité, être physiquement actif, quelle importance?

REMERCIEMENTS

- Professeur de Sport
- Professeur de Sport
- Professeur de Sport

Unité de réadaptation cardiovasculaire et d'insuffisance cardiaque. Service de Cardiologie.
 Département de médecine
 Hôpitaux Universitaires de Genève



AIDE À LA DÉSACCOUTUMANCE AU TABAC

Et à ce qui se fume!

Sortez de la brume et gagnez les sommets!



QUESTIONS & CROYANCES

- ✓ Les fumeur.euses se demandent souvent s'il est utile d'arrêter après avoir fumé durant de nombreuses années?
 - ✓ Les fumeur.euses se demandent souvent s'il n'y a que l'abstinence?
- ✓ Les fumeur.euses pensent que les substituts de nicotine sont toxiques.
 - ✓ Les fumeur.euses pensent souvent qu'une cigarette de temps en temps n'est pas toxique.
- ✓ Les fumeur.euses pensent souvent que les vaporettes sont plus toxiques que la cigarette, ou tout aussi toxiques.
 - ✓ ETC...



A table!



Déguster et manger sereinement

Unité de réadaptation cardiovasculaire et d'insuffisance cardiaque. Service de Cardiologie.
Département de médecine
Hôpitaux Universitaires de Genève



Aujourd'hui, mon assiette c'est généralement...

Quantités (en verre de 2cl par repas)



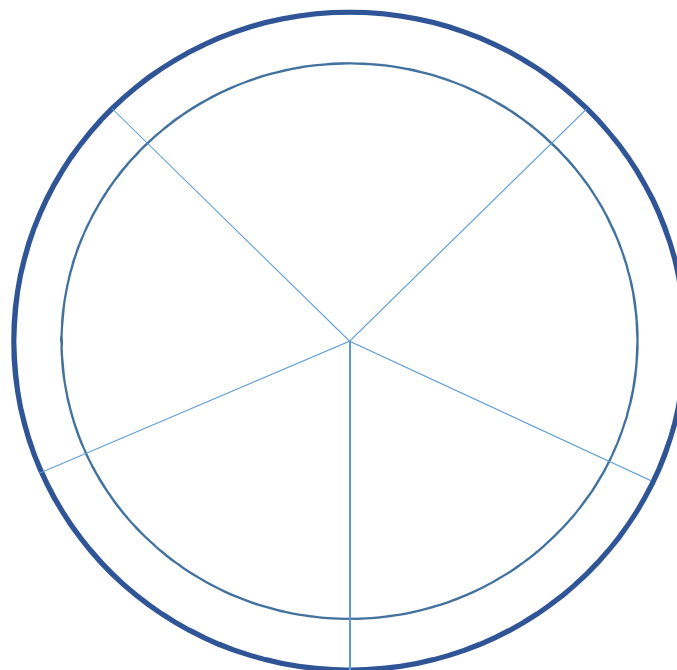
Eau plate ou gazeuse:



Vin ou bière:



Thé ou café:



Fruits et légumes



Protéines



Féculents

Remplir les portions par code couleur



Quizz :

Testez vos connaissances sur l'alimentation

1. La banane est déconseillée car elle est trop riche en calories

Vrai Faux VF

2. Pour maigrir il faut éviter les féculents (pain, pâtes, riz etc.)

Vrai Faux VF

3. La viande rouge est déconseillée

Vrai Faux VF

4. Manger avant de se coucher fait prendre du poids

Vrai Faux VF

5. La vitamine C est un antifatigue

Vrai Faux VF

6. Il est préférable d'éviter totalement les matières grasses si on veut baisser le cholestérol

Vrai Faux VF

7. Même si l'on a trop de cholestérol il est conseillé de manger des œufs

Vrai Faux VF

8. La margarine est aussi grasse que le beurre

Vrai Faux VF

9. Faire souvent des régimes dérègle le métabolisme

Vrai Faux VF

10. Le jus de fruit est aussi sucré que le soda

Vrai Faux VF

11. Une soupe de légumes c'est bien mais ça ne suffit pas pour un repas

Vrai Faux VF

12. Faire un régime strict permet de perdre du poids plus vite et de « détoxifier »

Vrai Faux VF

13. Il faut éviter le café si l'on a un problème cardiaque

Vrai Faux VF

14. Le vin rouge est bon pour le cœur

Vrai Faux VF

15. Il ne faut pas s'hydrater pendant les repas

Vrai Faux VF

16. Le sucre brun est meilleur pour la santé que le sucre blanc

Vrai Faux VF

17. Pour perdre plus facilement du poids il est conseillé de faire un petit-déjeuner

Vrai Faux VF

18. Il faudrait manger du poisson gras régulièrement

Vrai Faux VF

19. Si l'on mange peu de fruits et légumes c'est mieux de prendre un supplément de vitamines pour compenser

Vrai Faux VF

20. Les produits allégés ou « light » ne sont pas recommandés

Vrai Faux VF



Vivre ses émotions



Dre Viridiana Mazzola Psychologie Médicale Psychologue spécialiste en Psychothérapie FSP, PhD SPLIC – HUG

Retrouver l'équilibre

Unité de réadaptation cardiovasculaire et d'insuffisance cardiaque. Service de Cardiologie.
Département de médecine
Hôpitaux Universitaires de Genève



Psychologie Cardiaque

La psychologie cardiaque, une branche de la psychologie de la santé dont les buts sont:

- ✓ De prévenir les maladies et accidents cardiovasculaires induits par les facteurs de risque psychiques et sociaux (les identifier et essayer d'aider d'y remédier).
- ✓ Traiter et prévenir la récurrence des maladies cardiaques (s'intéresse au soulagement des séquelles psychologiques et aux changements psychiques à effectuer pour atténuer le risque cardiovasculaire porté par l'excès de pression émotionnelle).

La psychologie cardiaque appliquée est un effort multidisciplinaire nécessaire (mobilise toute l'équipe de réadaptation cardiovasculaire) avec chaque patient, pour qu'il dispose de moyens efficaces pour se protéger.

Dre Viridiana Mazzola Psychologie Médicale Psychologue spécialiste en Psychothérapie FSP, PhD SPLIC – HUG

Retrouver l'équilibre

Unité de réadaptation cardiovasculaire et d'insuffisance cardiaque. Service de Cardiologie.
Département de médecine
Hôpitaux Universitaires de Genève



Des mots pour les émotions?

[Les émotions, des notes de base?](#)

Joie	Colère	Peur	Tristesse	Surprise	Dégoût
Amoureux	Agacé	Angoissé	Abattu	Ébahi	Aigri
Content	Agité	Anxieux	Accablé	Émerveillé	Amer
Enchanté	Agressif	Craintif	Affligé	Enthousiaste	Aversion
Enjoué	Contrarié	Effrayé	Blessé	Étonné	Blessé
Euphorique	Exaspéré	Inquiet	Chagriné	Impatient	Écoeuré
Excité	Froissé	Horriifié	Déçu	Secoué	Intimidé
Passionné	Furieux	Méfiant	Désespéré	Sidéré	Irritable
Réjoui	Hostile	Préoccupé	Désolé	Stupéfait	Mépris
Satisfait	Irrité	Terrifié	Navré	Troublé	Rejet

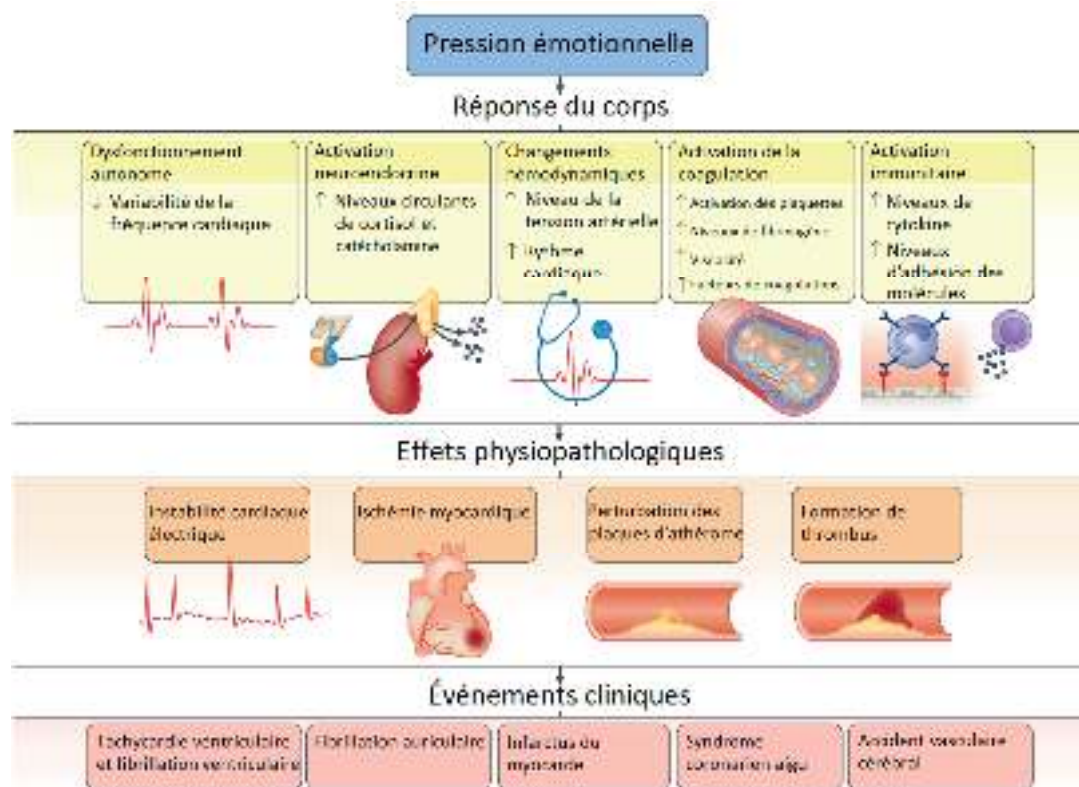
Envie de jouer?

- Choisir un mot
- Fermer les yeux si c'est plus confortable.
- Ressentir: comment et ou cette émotion résonne en vous...
- Essayer de l'amplifier ou de l'atténuer
- Prêt à la mimer à un proche (devinette)?
- Dans quelle situation l'avez-vous déjà rencontrée?

Le corps ressent, réagi et transmet certaines émotions



Quand les émotions exercent trop de pression



Les émotions se vivent à chaque niveau du corps

Intégration biologique des «résonances émotionnelles»

[Stephane, A., & Kivimäki, M. (2012). Stress and cardiovascular disease. *Nature Reviews Cardiology*, 9(6), 360.]

Elles perturbent parfois dangereusement les équilibres

Unité de réadaptation cardiovasculaire et d'insuffisance cardiaque. Service de Cardiologie.
Département de médecine
Hôpitaux Universitaires de Genève



Pression artérielle



Unité de réadaptation cardiovasculaire et d'insuffisance cardiaque. Service de Cardiologie.
Département de médecine
Hôpitaux Universitaires de Genève



CORPULENCE & SANTE



Unité de réadaptation cardiovasculaire et d'insuffisance cardiaque. Service de Cardiologie.
Département de médecine
Hôpitaux Universitaires de Genève



Corpulence, Poids et santé

L'excès pondéral représente une menace silencieuse et durable pour votre santé

Pour le métabolisme, le cœur, les artères et le cerveau, le risque de maladie augmente avec l'accroissement de :

- L'Indice de Masse Corporel (IMC ou BMI) au-delà de 25 kg/m²

Et/ou

- Le périmètre abdominal (PA) au-delà de 80 cm pour les femmes ou 94 cm pour les hommes

Calculer votre IMC

$$\text{IMC} = \frac{\text{Poids (kg)}}{\text{Taille (m)} * \text{Taille (m)}}$$

<https://www.gsla.ch/aides-de-calcul/calculateur-de-limc>

Matériel



Mesurer votre PA

<https://youtu.be/-OnPa3ySaDM>



Les glycémies



Des indications précieuses pour s'entraîner

Unité de réadaptation cardiovasculaire et d'insuffisance cardiaque. Service de Cardiologie.
Département de médecine
Hôpitaux Universitaires de Genève



Matériel

- Lancettes ou stylo auto piqueur
- Lecteur de glycémie
- Bandelettes adaptées (ou capteur)
- Désinfectant, pansements?
- Boîte à déchets
- Journal, carnet, feuille, App.



A vous maintenant d'explorer ce qui fait varier vos glycémies....

Pour mieux comprendre et soigner votre diabète aux HUG

https://www.hug-ge.ch/sites/interhug/files/structures/enseignement_therapeutique_pour_maladies_chroniques/diabete_4.pdf



Unité de réadaptation cardiovasculaire et d'insuffisance cardiaque. Service de Cardiologie.
Département de médecine
Hôpitaux Universitaires de Genève



Santé sexuelle



L'amour sans souci
malgré un cœur malade

Unité de réadaptation cardiovasculaire et d'insuffisance cardiaque. Service de Cardiologie.
Département de médecine
Hôpitaux Universitaires de Genève

Une définition commune

Définition de l'OMS

La santé sexuelle est un état de bien-être physique, mental et social dans le domaine de la sexualité.

Elle requiert une approche positive et respectueuse de la sexualité et des relations sexuelles, ainsi que la possibilité d'avoir des expériences sexuelles qui soient sources de plaisir et sans risque, libres de toute coercition, discrimination ou violence.

http://www.who.int/topics/sexual_health/fr/



Signes et symptômes



Repérer, gérer et consulter si nécessaire

Unité de réadaptation cardiovasculaire et d'insuffisance cardiaque. Service de Cardiologie.
Département de médecine
Hôpitaux Universitaires de Genève



Faut-il prendre tous ces médicaments?

OUI!!!

Unité de réadaptation cardiovasculaire et d'insuffisance cardiaque. Service de Cardiologie.
Département de médecine
Hôpitaux Universitaires de Genève



ARTERIOfit

Programme de réadaptation pour l'insuffisance artérielle

L'Artériopathie Oblitérante des Membres Inférieurs (AOMI)

**Cette douleur dans les jambes quand
vous marchez...**

Et si c'était vos artères ?

**Dr Frédéric GLAUSER & Mme Floriane LE PETIT
Service d'Angiologie-Hémostase**

Unité de réadaptation cardiovasculaire et d'insuffisance cardiaque. Service de Cardiologie.
Département de médecine
Hôpitaux Universitaires de Genève



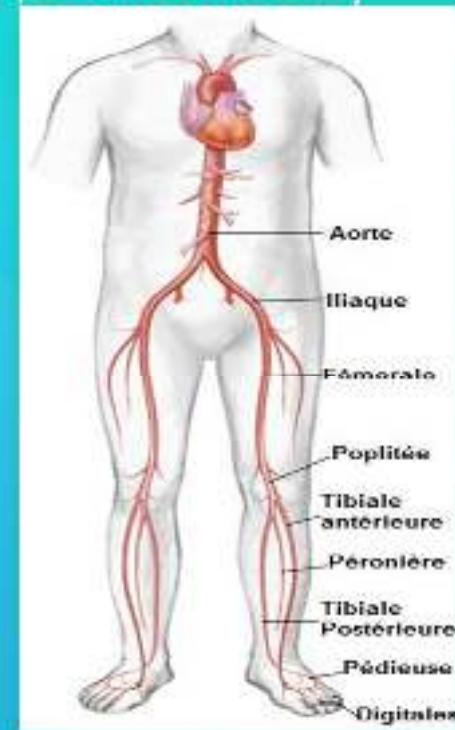
L'anatomie :

- **Artères** : vaisseaux sanguins qui partent du cœur et distribuent le sang à haute pression dans tous les organes et tissus du corps.

- **Veines** : vaisseaux sanguins qui ramènent le sang au cœur

Unité de réadaptation cardiovasculaire et d'insuffisance cardiaque. Service de Cardiologie.
Département de médecine
Hôpitaux Universitaires de Genève

- **Membres inférieurs** : Jambes (plis de l'aîne jusqu'aux orteils)



Nos partenaires

Soutien



Fondation Suisse
de Cardiologie

Programme pour diabétiques type 2



Programme pour Insuffisants Artériels

ARTERIOfit



Groupes de maintenance



AGRECA



Unité de réadaptation cardiovasculaire et d'insuffisance cardiaque. Service de Cardiologie.
Département de médecine
Hôpitaux Universitaires de Genève

