

Coup de cœur autour du lac

Ph. Sigaud, D. Monnin, Ph. Meyer, F. Mach

Introduction

Les données collectées à Genève en 2014 par l'International Physical Activity Questionnaire montrent que:

- Seuls 30% des patients remplissent les critères d'activité physique minimale recommandés par l'OMS (> 30 minutes d'activité modérée au moins 5 jours par semaine) une année après un infarctus du myocarde bien que 70% de ces patients aient bénéficié d'un programme de réadaptation cardiovasculaire
- Moins de 4% des patients se sont inscrits dans une association qui propose des activités de maintenance cardiovasculaire au long cours. Les raisons invoquées pour expliquer cette faible participation sont la reprise de leur activité professionnelle, le manque de temps ou de motivation, la perte de repères ou de structure.

Projet Coup de cœur autour du lac

Proposer et réaliser un événement d'envergure pour les patients ayant récemment suivi un programme de réadaptation cardiaque après un infarctus du myocarde en 2015.

Objectifs

- Aider les patients à maintenir une activité physique au long cours
- Permettre aux patients de se projeter dans l'avenir
- Augmenter la participation aux programmes de maintenance
- Montrer que des personnes atteintes d'une maladie cardiaque peuvent continuer à rêver et relever des défis dans le domaine de l'activité physique
- Encourager les associations de maintenance à organiser et promouvoir ce type d'événements.



Coup de cœur autour du lac

- Programme d'entraînement régulier sur 5 mois
- Tour du lac Léman en vélo électrique en 3 jours (env. 65 km par jour) du 10 au 12 septembre 2015
- Encadrement par une équipe pluridisciplinaire (infirmiers, médecins, physiothérapeutes, mécanicien volant, chauffeur).



Résultats

- 20 patients inscrits; 19 au départ (1 excusé)
- 19 patients heureux et satisfaits à l'arrivée
- 1 chute sans gravité; aucun problème lié à la maladie cardiaque
- 2 reportages TV, nombreux articles

- 11.09.2015 / RSI LA 1 / Telegiornale sera: [Terapia a pedali](#)
- 11.09.2015 / RTS Un / Couleurs locales: [Au vélo après un infarctus](#)
- 13.09.2015 / tdg.ch / Tribune de Genève Online: [Un Tour du Léman pour le cœur](#)
- 11.09.2015 / 24 Heures Lausanne: [Une course à vélo pour se remettre d'un infarctus](#)
- 11.09.2015 / Tribune de Genève: [Le premier Coup de cœur à vélo autour du lac est parti hier](#)
- 10.09.2015 / Le Dauphiné Libéré: [Premier coups de pédales aujourd'hui pour 20 patients des HUG](#)
- 07.09.2015 / bluewin.ch / Bluewin FR: [Des patients enfourchent leur vélo après un infarctus](#)
- 02.09.2015 / Le Régional: [Coup de cœur autour du Léman](#)
- 25.08.2015 / 24 Heures Lausanne: [Boucler le tour du lac à vélo après un infarctus](#)

Conclusion

- Ce tour du lac Léman a suscité une satisfaction générale. Les associations de maintenance et les participants reprendront d'eux-mêmes les entraînements à vélos électriques dès les beaux jours...
- La médiatisation de l'évènement a permis d'encourager tous les autres patients victimes d'un infarctus et de sensibiliser la population à l'importance de l'activité physique pour la prévention cardiovasculaire.
- Un nouveau défi est prévu pour 2016: l'ascension du Grand Muveran (3051 m.) en collaboration avec les collègues et les patients du CHUV.