

Fiche pluridisciplinaire
du parcours de soins sport santé 

PRESCRIRE L'APA

Insuffisance Cardiaque Chronique



■ Évaluation des capacités

Le suivi cardiologique classique (clinique, ECG, et ETT) au moins annuel doit être complété par une épreuve d'effort au mieux avec analyse des échanges gazeux (EFX), elle permet le calcul de la VO₂max qui est le meilleur marqueur pronostique.

■ Les contre-indications

Les contre-indications à la pratique d'une APA pour un patient ICC sont le plus souvent temporaires. Elles sont en lien avec une pathologie cardiovasculaire non contrôlée ou décompensée (dyspnée, hypotension, poids, œdème des jambes).

La plongée sous-marine, en apnée ou avec scaphandre autonome (en bouteille), comme la musculation et les sports en compétition sont contre-indiqués chez le patient ICC.

■ Les points de vigilance

Essoufflement et fatigue musculaire.

Les activités sportives aquatiques sont possibles, en veillant à une température de l'eau suffisante (≥ 25 °C) compte tenu du risque arythmogène d'une eau plus froide.

L'entretien motivationnel mettra en avant les freins marqués des patients et le professionnel encadrant sensibilisera le patient sur le début progressif des séances et l'informerá sur les symptômes survenant et méritants de consulter de nouveau leur médecin (dyspnée, douleur, palpitations, malaise, vertiges, pertes d'équilibre).

Sécurisez les pratiques en respectant les 10 règles d'or du Club des Cardiologues du Sport.



La prescription de l'activité physique adaptée

Diminuer le temps total de sédentarité à moins de 7 heures par jour et rompre les temps prolongés assis en se levant et en bougeant au moins une minute toutes les heures.

Augmenter les AP régulières de la vie quotidienne pour répondre aux recommandations de l'OMS en fixant des objectifs « SMART » (*Spécifique, Mesurable, Atteignable, Réalisable, Temporellement défini*).

■ Prescrire un programme d'APA (FITT)*

Une APA (FITT) régulière associée au traitement médicamenteux et à l'ETP doit, au mieux, être instaurée lors d'un séjour de 3 semaines en service de réadaptation cardiovasculaire, en ambulatoire ou en hospitalisation.

Prescrire un programme d'APA à raison de 3 séances/semaine de 30 à 60 minutes associant des exercices d'endurance et de renforcement musculaire. Durée et intensité des exercices seront fixées individuellement en se basant sur les données de la sortie de la rééducation, du résultat de la Vo2Max, et sur le ressenti du patient.

** L'APA est abordée en termes d'effets recherchés et non du point de vue des disciplines sportives. Ainsi pour atteindre les objectifs fixés on adaptera les 4 déterminants de l'APA : FITT : F fréquence, I intensité, T temps, T type de pratique.*

► **Retrouvez toute la documentation relative à cette fiche sur le site de l'OM2S : om2s.com**

► Les références de Santé Publique France : www.mangerbouger.fr/

