

ACTIVITÉ PHYSIQUE : COMMENT GARDER LE RYTHME APRÈS UNE RÉÉDUCATION À L'EFFORT ?

En collaboration avec le Dr Victor Pommier - Cardiopédiatre - CHU de la Réunion
Relue et validée par le Dr. Camille Soulatges, le Dr. Solène Prigent, le Dr. Quentin Hauet,
le Pr. Laurent Bonnemains et le Pr Damien Bonnet

Les activités physiques ou sportives participent au **maintien de notre santé** et de notre **qualité de vie**. Et c'est d'autant plus vrai pour un patient porteur d'une cardiopathie congénitale.

Néanmoins, il est souvent difficile, à tout âge, de trouver et de conserver la **motivation** afin de pratiquer régulièrement, sur le long terme.

Voici quelques conseils pratiques à mettre en application au quotidien.



PROFITEZ DE VOS DÉPLACEMENTS :

à pieds, en trottinette, en vélo, plutôt qu'en transports en commun ou alors, descendez un arrêt avant votre destination



CHOISISSEZ VOTRE ACTIVITÉ, VOTRE SPORT



TIREZ PARTI DE VOTRE ENVIRONNEMENT IMMÉDIAT :

escaliers plutôt qu'ascenseurs, balade dans la nature...

PRATIQUEZ EN FAMILLE OU AVEC DES AMIS



COUPLEZ CENTRES D'INTÉRÊT ET ACTIVITÉ PHYSIQUE :

acrobranche, escape game, paint ball, ramassage des déchets...

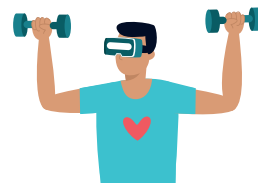


FAITES DU SPORT CONNECTÉ

suivez les influenceurs et utilisez des applis ou des montres connectées

Voir au verso

Et pourquoi pas ?
BOUGEZ AVEC DES JEUX VIDÉOS
de type 'Exergames' !



LANCEZ-VOUS DE PETITS ET GRANDS DÉFIS

oui, c'est possible même avec une cardiopathie congénitale !

RECOMMANDATIONS

- ♥ **Consultez votre cardiologue** avant de commencer une nouvelle activité physique ou sportive afin de savoir si vous pouvez la pratiquer et à quelle intensité.
- ♥ Commencez toute nouvelle activité physique ou sportive à faible intensité et augmentez **progressivement**.
- ♥ Respectez toujours les **10 règles d'or** du sportif :
<https://www.petitcoeurdebeurre.fr/page/2200886-les-10-regles-d-or-du-sport>
- ♥ En cas de défi personnel, de compétition, **demandez l'avis** de votre cardiologue et faites vous accompagner.
- ♥ **Ne manquez jamais** votre rendez-vous de contrôle et consultez en cas de symptôme inhabituel lors de la pratique sportive.

APPLIS DE SPORT SUR SMARTPHONE

- Exercices de gainage
- Yoga pour les débutants
- 5 minutes de yoga
- Entraînement à la maison
- Strava
- Suivi sportif : vélo, marche ou course



CHAMPION OLYMPIQUE

Shaun White

Opéré d'une tétralogie de Fallot
Triple champion olympique
de half-pipe

© Lee LeFever - Flickr



DEFI DU COEUR

Interview de Jérôme Troncy, opéré du coeur et passionné de défis sportifs

Son palmarès ? De nombreux trails - jusqu'à 107 kms en 20h08 - et l'ascension du Mont Blanc.



Quels défis sportifs as-tu choisi de relever et pourquoi ?

En 2016, un an et demi après mon opération, je me suis lancé un défi : pouvoir courir aussi longtemps que mon chirurgien avait travaillé sur mon coeur. Je me suis donc inscrit sur une course de 52 kms. Un effort de 7h15 mais un effort que j'ai ressenti comme légitime. Je tenais en effet à remercier le corps médical, mon chirurgien et tous les soignants qui m'ont sauvé la vie et accompagné pendant mon hospitalisation. Par ailleurs, après avoir été patient, j'avais besoin de maîtriser quelque chose à mon tour. Après ce premier trail, j'en ai réalisé plusieurs, environ 2 par an, jusqu'à dépasser les 100 kms.

Et pourquoi l'ascension du Mont Blanc ?

Le Mont Blanc, c'était mon gros défi de 2019. Quand un ami m'en a parlé, j'ai trouvé cela formidable car cela m'a renvoyé cette image de sommet, de voir plus haut. J'ai trouvé cela très important dans la symbolique envers les enfants malades : pouvoir vivre pleinement et réaliser des choses extraordinaires même en étant porteur d'une maladie chronique, en travaillant intelligemment pour y arriver.

Et ton cardiologue, il en pense quoi ?

On se voit une fois par an et on échange sur mes objectifs et mes sensations. Il faut tout dire à son cardiologue : si ça va, si ça va pas, si on se sent essoufflé, fatigué... car il ne faut pas prendre de risques et se mettre en danger. Mais cela ne signifie pas ne rien faire ! Avec mon cardiologue, on travaille tous les deux sur la stratégie par rapport à mes objectifs. Si ce n'est pas tout de suite, ce sera plus tard. Il faut juste trouver le bon moment.

