

Fondation Suisse de Cardiologie

## Plus de vie – moins de risque

Ils en sont quittes pour la peur, mais au plus haut point déstabilisés par rapport à leur propre santé – voilà ce que ressentent beaucoup de gens après un infarctus du myocarde. Dans un groupe de maintenance cardiovasculaire, les patients apprennent par le biais d'activités physiques régulières à renforcer leur cœur et ils y grappillent aussi tout ce qu'ils peuvent faire de bien pour leur réadaptation à long terme.

La plupart des participant-e-s à un groupe de maintenance ont été touchés par un infarctus du myocarde ou une autre affection cardiovasculaire aiguë. Leur objectif est de vivre de nouveau en bonne santé et sans problèmes ni douleurs. Pour cela, ils doivent venir à bout de leurs facteurs de risque cardiovasculaire tels que le manque d'exercice, le surpoids, une alimentation déséquilibrée, la fumée du tabac, le stress, une hypertension artérielle et des lipides sanguins élevés. Dans le groupe, ils trouvent le juste soutien car, au milieu de gens qui ont vécu la même chose, il est plus facile de mener à bien ses objectifs d'un mode de vie plus sain pour le cœur et les vaisseaux.

### En forme, grâce à des mouvements adaptés

Avec un programme conçu sur mesure pour eux, les participants s'entraînent en l'absence de toute pression. Ils se rencontrent une à plusieurs fois par semaine sous la direction d'un/une cardiologue pour un programme d'activité qui dure de 60 à 90 minutes. Qu'il s'agisse de gymnastique, de natation, d'aquagym, de nordic walking, de marche à pied, de vélo ou de jeux, la variété est au rendez-vous. L'activité physique régulière améliore la forme et les capacités du myocarde, le muscle cardiaque. Les facteurs de risque sont mis en échec et le psychisme retrouve son équilibre.

### Information, conseil, échange d'expériences

Plus les fonctions du cœur et les impacts éventuels sur son fonctionnement sont connus, mieux les patients cardiaques arrivent à se débarrasser de leurs peurs et à se comporter correctement au quotidien. C'est pourquoi l'on propose dans un groupe de maintenance des rencontres d'information, par exemple sur une alimentation bonne pour le cœur et l'arrêt du tabac. L'échange et le soutien mutuels aident à considérer toute modification du mode de vie non comme un renoncement, mais comme une chance à saisir et à en éprouver du plaisir.



### En de bonnes mains

Les groupes de maintenance sont suivis par des spécialistes de la réadaptation cardiaque.

C'est un gage de sécurité et de confiance. Un médecin surveille le groupe et en assume la responsabilité pour tout ce qui est médical.

#### On cherche de nouveaux groupes de maintenance!

Afin d'établir en Suisse le réseau le plus dense possible de groupes de maintenance, la Fondation Suisse de Cardiologie soutient leur création et leur développement.

Le manuel «Ensemble vers un mode de vie sain – comment fonder un groupe de maintenance cardiovasculaire» contient tout ce qu'il faut savoir sur le travail de groupe et tout ce qui peut aider les médecins, physiothérapeutes, maîtres d'éducation physique ainsi que les purs profanes lors de la création et la direction d'un groupe de maintenance.

Vous trouverez d'autres informations ainsi que diverses aides pour le travail de groupe à l'adresse [www.swissheartgroups.ch](http://www.swissheartgroups.ch) ou [info@swissheartgroups.ch](mailto:info@swissheartgroups.ch).

#### Diriger un groupe de maintenance avec des compétences particulières

Le Groupe de travail suisse pour la réadaptation cardiovasculaire ([www.sakr.ch](http://www.sakr.ch)) propose un diplôme postgrade de cardiologue thérapeute GSRC ainsi qu'un cours d'une demi-journée pour les responsables de groupes médicaux.

La fonction de cardiologue et la direction du programme d'activités incombent la plupart du temps à un/une physiothérapeute ou à un/une maître d'éducation physique avec formation complémentaire de cardiologue.

#### Selon les critères de l'OMS, on distingue trois phases en réadaptation cardiaque

Phase 1: elle recouvre le traitement aigu pendant l'hospitalisation avec mobilisation corporelle.

Phase 2: elle comporte la réadaptation ambulante ou stationnaire, prescrite par un médecin, dans un centre de réadaptation spécialisée. Elle a pour objectif de procurer l'information et la motivation essentielles pour une prévention cardiovasculaire secondaire et de créer pour les patients les meilleures conditions possible au niveau physique, psychique et social, en vue d'un retour dans la vie quotidienne et professionnelle.

Phase 3: elle comprend la prise en charge au long cours des patients, avant tout sous la tutelle de leur médecin de famille. Les membres d'un groupe de maintenance se soutiennent et se motivent mutuellement dans leur combat contre les facteurs de risque et la mise en œuvre d'un mode de vie sain.

Fondation Suisse de Cardiologie  
Schwarztorstrasse 18  
Case postale 368  
info.swissheartgroups.ch  
www.swissheartgroups.ch

