

Activité physique pour les personnes souffrant d'insuffisance cardiaque

Le point de vue d'une association d'usagers

**Point de vue et propositions
de l'Association pour le
soutien à l'insuffisance
cardiaque favorisant
l'activité physique chez ces
patients.**

En 2019, l'activité physique a été reconnue comme traitement à part entière pour dix pathologies chroniques, dont l'insuffisance cardiaque. Les personnes souffrant d'insuffisance cardiaque constatent rapidement les conséquences du déconditionnement physique en lien avec l'augmentation de leur sédentarité.

On les juge souvent à l'aune d'une bien-portance, considérant que ce que l'on est capable de faire, tout le monde peut le faire s'il le veut. Si c'était si simple...

Un insuffisant cardiaque, s'il a besoin de rester dans le canapé à ne rien faire, c'est peut-être un moment de passage à vide qu'il faut savoir respecter. Bien sûr l'activité physique aide, outre l'amélioration des capacités musculaires, cardiorespiratoires, métaboliques en général, à améliorer l'estime de soi, l'aspect psychologique et social.

« Sortez », « Faites 10 000 pas par jour », « Pratiquez une activité physique régulière »,

« Sortez le chien », « Adoptez-en un si vous n'en n'avez pas », « Évitez le sel, le gras, les choux, les épinards, la chicorée frisée, la laitue... », etc. Que d'injonctions!

En tant que porteurs d'une maladie chronique, les insuffisants cardiaques sont conscients que la maladie durera toute la vie. Ils ont conscience que ce n'est pas leur « bonne » volonté qui est en cause. Ils sont intimement convaincus, pour le vivre au quotidien, que le respect de normes d'hygiène, dont l'activité physique pratiquée régulièrement, les aide à mieux vivre. C'est un constat quotidien.

Les patients ne sont pas toujours coupables des conséquences de leur manque d'activité physique. Les culpabiliser ne règlera pas leurs

problèmes, pas plus que cela ne les guérira. Et cela ne facilitera pas à ce qu'ils deviennent des partenaires de santé pour le médecin et le cardiologue. L'engagement total du patient dans la gestion de sa maladie va contribuer à hauteur de 50 % au bon maintien de son état général. Dans la part qui incombe au patient, l'activité physique doit occuper une place prépondérante.

Aussi, conviendrait-il de s'interroger davantage sur les freins à l'observance. Il y a un avant et un après l'entrée dans la maladie!

Asthénique, à peine sorti de l'hôpital, il reçoit de multiples recommandations ou injonctions, alors même qu'il se débat avec ses propres angoisses et qu'il s'interroge sur son devenir. Le patient se trouve contraint d'adopter de nouvelles valeurs alors qu'il n'a pas eu véritablement le temps de s'approprier sa pathologie. Il doit faire face à un enjeu parfois difficilement surmontable et envisageable, celui d'abandonner son ancienne vie...

Présentes de façon incessante, les conséquences de sa pathologie, dont l'anxiété, le sentiment d'injustice, la rupture identitaire, le mal-être, la fatigabilité à l'effort, la rupture sociale et familiale, l'isolement, parfois l'incompréhension de l'entourage professionnel et familial, etc., sont autant de freins survenant brutalement dans le quotidien du patient.

À ce stade, se réapproprier sa vie et en être acteur passe indéniablement par des bouleversements et des efforts que le patient insuffisant cardiaque ne mesure pas encore.

Aussi, respecter la temporalité du patient et lui proposer un temps d'accompagnement psychologique individuel pour l'aider à remobiliser ses ressources psychiques semble incon-

Valérie Jourdain Müller

Vice-présidente

Philippe Muller

Président

Association pour le soutien de
l'insuffisance cardiaque (SIC)



tournable pour le maintien de sa qualité de vie au quotidien, le maintien de son autonomie, et pour éviter une ré-hospitalisation dans les six mois après sa sortie.

Si en 2019 l'activité physique a été reconnue comme traitement à part entière pour dix pathologies chroniques, dont l'insuffisance cardiaque, quelles sont les possibilités offertes aujourd'hui pour une pratique régulière ? Qui connaît la filière à suivre quand on sait que moins de 10 % des insuffisants cardiaques ont accès aux programmes de réadaptation ?

On peut bien sûr considérer que l'insuffisance cardiaque est une pathologie associée à la vieillesse et, s'il est vrai que 10 % des personnes de plus de 70 ans sont touchées, la pathologie ne fait pas de tri gériatrique et nombre d'insuffisants cardiaques, jeunes ou pas, sont capables de maintenir un niveau d'activité physique acceptable.

Sortis des circuits de soins traditionnels, que ce soit en hospitalisation classique ou en

gériatrie, les insuffisants cardiaques sont livrés à eux-mêmes et doivent s'arranger pour créer leur propre programme d'activité physique. Ils ne savent pas vers qui se tourner ni à qui s'adresser pour continuer ou démarrer un programme qui leur conviendrait et ne risquerait pas d'être délétaire.

Certains souhaitent pratiquer chez eux mais angoissent à l'idée de ne pas être accompagnés et conseillés, d'autres souhaitent pratiquer en salle mais constatent que le personnel sur place n'est pas formé. Il existe trop peu ou pas de lieux hors de l'hôpital tels que les clubs « cœur et santé », non présents partout, et destinés à la pratique de l'activité physique adaptée.

Peut-être que l'angoisse accompagnant au quotidien le patient ayant une maladie cardiovasculaire, comme nous l'avons évoqué, est-elle exagérée, mais elle ne peut être ignorée pour qu'il s'implique physiquement et en toute sérénité.

En conclusion, pour un patient atteint d'insuffisance cardiaque, l'exercice physique efficace doit relever d'une activité planifiée, structurée, répétitive, encadrée et dispensée par des professionnels ayant des compétences et un savoir-faire.

Face à une prise en charge territoriale variable suivant l'environnement et les lieux de vie, notamment en zone blanche, le patient ne trouve pas forcément la réponse à ses attentes et ses besoins. Livré à lui-même, devant faire face à ses propres difficultés, le porteur d'une maladie chronique, aussi convaincu soit-il des bienfaits de l'activité physique, se démobilise par manque d'accompagnement et de soutien. Tel est trop souvent le constat !

Fort de toutes ces observations, l'association SIC se mobilise et développe un projet numérique à destination des insuffisants cardiaques leur offrant un accompagnement au quotidien et qui sera accessible sur le site de l'association (<https://www.sic-asso.org>). 🏡