



Faire de l'exercice sans risque

À propos de cette trousse

Pour la plupart des gens, l'exercice pose très peu de risques. En effet, il n'entraînera pas de troubles de santé graves chez la majorité des personnes en bonne santé. Il en est de même pour les exercices recommandés dans le cadre du programme de Centre de prévention et de réadaptation de l'Institut de cardiologie (CPRIC). La présente trousse vous aidera à vous assurer que votre programme d'exercice est le plus sûr possible. On peut prévenir la plupart des blessures causées par l'exercice. Toutefois, si des problèmes surviennent, il vous faut connaître les mesures à prendre. Cette trousse porte sur les trois étapes suivantes :

- Étape n° 1.** Peser les bienfaits et les risques de l'exercice;
- Étape n° 2.** Savoir prévenir les blessures causées par l'exercice;
- Étape n° 3.** Apprendre à traiter les blessures mineures.

Étape n° 1

Peser les bienfaits et les risques de l'exercice

Pour la plupart des gens, les bienfaits de l'exercice dépassent de loin les risques liés à l'inactivité. Celle-ci est une des causes principales de troubles de santé graves. Effectivement, vous êtes plus susceptible de subir une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral, d'être atteint de diabète ou d'avoir certaines formes de cancer si vous êtes sédentaire.

Toutefois, l'exercice n'est pas complètement sans risque. Pour s'assurer qu'un programme d'exercice est sûr, il faut tenir compte des trois facteurs suivants :

- Votre état de santé actuel;
- Le type, la fréquence, l'intensité et la durée des exercices que vous faites;
- L'endroit où vous faites de l'exercice.

Votre état de santé

Les personnes qui sont atteintes d'une maladie grave, qui ont un handicap physique important ou qui manifestent des symptômes de troubles cardiaques risquent davantage d'avoir des difficultés si elles font de l'exercice. Le risque de crise cardiaque est légèrement plus élevé pendant que l'on fait de l'activité physique. Cependant, il n'y a rien qui constitue un plus grand risque de crise cardiaque que l'inactivité. En effet, c'est de rester inactif toute sa vie – c'est-à-dire ne pas faire d'exercice régulièrement – qui occasionne des problèmes. La plupart des gens qui meurent soudainement en faisant de l'exercice sont atteints d'une maladie du cœur avancée. C'est en fait leur maladie qui les tue et non l'exercice.

Au moment de vous inscrire au programme d'exercice, vous avez été soumis à un processus minutieux de dépistage et d'évaluation. Celui-ci avait pour but de s'assurer que votre participation à un tel programme ne posait aucun risque. Au besoin, on vous a demandé d'obtenir la permission de votre médecin avant d'entreprendre ce genre de programme. À moins que la situation ne change, vous avez le droit de faire de l'activité physique. Nous effectuerons régulièrement des évaluations et des contrôles de progrès pendant votre participation au programme. Sachez que nous prenons tous les moyens raisonnables possibles pour réduire les risques.

C'est à vous qu'il incombe d'informer votre conseiller de tout changement qui survient en ce qui concerne votre santé. ***Avant de poursuivre votre programme d'exercice, avisez votre conseiller si vous :***

- éprouvez des symptômes inhabituels pendant que vous faites de l'exercice;
- tombez enceinte;
- devez aller à l'hôpital pour quelque raison que ce soit;

- développez un nouveau problème de santé ou si un trouble de santé dont vous êtes déjà atteint s'aggrave;
- commencez à prendre un nouveau médicament ou si le médecin change la dose d'un médicament que vous prenez actuellement;
- subissez une blessure à un muscle, à un os ou à une articulation;
- connaissez une raison pour laquelle vous ne devriez pas faire d'exercice.

Le type, la fréquence, l'intensité et la durée des exercices

Votre conseiller vous assignera un programme d'exercice qui est sûr pour vous et qui vous permettra de cheminer, en toute sécurité, vers des exercices plus vigoureux, si vous le désirez. Rappelez-vous que, la plupart du temps, c'est en essayant de faire un trop grand effort trop rapidement que l'on se blesse. De plus, n'oubliez pas de toujours incorporer une période d'échauffement et de récupération de 10 à 15 minutes au début et à la fin de chaque séance d'exercice.

L'endroit où vous faites de l'exercice

Il est important de trouver un endroit sûr où faire de l'exercice. Tenez compte des points ci-dessous si vous faites de l'exercice dehors.

- Soyez toujours conscient des dangers possibles (circulation, chiens, violence).
- Si vous avez des allergies ou si la pollution vous cause des ennuis, exercez-vous tôt le matin ou tard en soirée quand la qualité de l'air est meilleure.
- Évitez le monoxyde de carbone en vous éloignant des endroits où la circulation est dense.
- Soyez conscient de l'indice UV et, s'il le faut, faites de l'activité physique à l'intérieur.
- S'il fait très chaud ou très froid, faites de l'exercice à l'intérieur dans un endroit climatisé.
- Si vous faites des exercices dans lesquels intervient tout le poids du corps (marche, jogging, danse aérobique ou saut à la corde), choisissez une surface absorbante qui est lisse et plane.

Étape n° 2

Savoir prévenir les blessures causées par l'exercice

Si vous êtes malade

Si vous avez une maladie aiguë, il n'est pas recommandé de faire de l'exercice ou de l'activité physique vigoureuse. On entend par maladie aiguë, toute maladie qui survient soudainement et qui disparaît habituellement au bout de quelques jours ou de quelques semaines, après quoi on est guéri. Il peut s'agir, par exemple, d'une simple grippe ou d'infections plus graves, comme une infection rénale, une bronchite ou une pneumonie, qui nécessitent un traitement par antibiotiques, voire même l'hospitalisation.

Si vous n'avez qu'une simple maladie, comme un rhume léger, vous pouvez poursuivre votre programme d'exercice pourvu que vous n'avez pas de fièvre et que vos symptômes soient limités au-dessus du cou (éternuement, écoulement nasal ou picotements dans la gorge) et, bien sûr, que vous ayez le goût d'être actif.

Toutefois, si vous avez de la fièvre, votre corps doit diriger son énergie pour lutter contre la maladie et se guérir. **Ne faites pas d'exercice si vous avez de la fièvre.** Donnez à votre corps le temps de se reposer et de se rétablir. Une fois que vous n'êtes plus malade, vous pouvez reprendre votre programme d'exercice. Attendez au moins 48 heures après que la fièvre a disparu avant de recommencer. N'essayez jamais de vous défaire de la fièvre en transpirant. La fièvre et l'exercice ne vont pas de pair. En effet, cette combinaison risque d'aggraver l'infection, voire de causer un problème potentiellement mortel du muscle cardiaque appelé *myocardite*. Vous devrez réduire la durée et l'intensité de l'activité quand vous recommencerez à faire de l'exercice après une maladie.

Votre conseiller peut vous aider à adapter votre programme d'exercice si vous êtes malade. Pour chaque jour de maladie, donnez-vous au moins deux jours de plus pour reprendre vos forces et atteindre le niveau où vous étiez avant de tomber malade. Il s'agit de reprendre un niveau normal d'activité le plus rapidement et le plus sûrement possible.

Si vous présentez des symptômes inhabituels

Il est important de savoir ce qui est normal et ce qui n'est pas normal d'éprouver pendant l'exercice. Il n'est pas normal de ressentir de la douleur. C'est le moyen qu'utilise votre corps pour vous dire que quelque chose ne va pas. Écoutez votre corps. Apprenez à reconnaître ce qui est normal pour vous. Quand vous ne vous sentez pas comme d'habitude, **arrêtez**. Si vous croyez avoir un problème, **demandez de l'aide**.

<i>Ce qui est normal</i>	<i>Ce qui n'est pas normal</i>
Accélération du rythme cardiaque	Douleurs ou malaises thoraciques, douleur au bras qui s'étend vers le bas, lourdeur dans la poitrine, pouls irrégulier
Respiration profonde	Essoufflement extrême quand on fait de l'activité légère ou modérée
Accélération de la respiration	Respiration sifflante, incapacité de reprendre son souffle
Transpiration	Étourdissements, nausées, fatigue extrême, engourdissement, toute douleur

Si vous avez trop chaud

Quand vous faites de l'exercice, votre corps produit de la chaleur. Habituellement, la transpiration sert à laisser la chaleur s'échapper du corps et à empêcher la température du corps de devenir trop élevée. Vous devriez éviter d'avoir trop chaud, car cela limite votre capacité de faire de l'exercice et peut provoquer un coup de chaleur, état dangereux qui risque même d'entraîner la mort.

Symptômes d'une température du corps trop élevée

- Mal de tête
- Sensation vertigineuse
- Étourdissements
- Confusion
- Désorientation
- Maladresse
- Nausées
- Crampes musculaires
- Hallucinations
- Transpiration excessive ou aucune transpiration

Boire beaucoup d'eau contribue à prévenir la déshydratation et l'élévation extrême de la température du corps. Plusieurs facteurs influencent la quantité d'eau dont vous avez besoin.

Intensité de l'activité – Plus le travail ou l'exercice est vigoureux, plus vous transpirez et plus vous avez besoin d'eau.

Température de l'air – Plus la température est élevée, plus il vous faut boire d'eau.

Humidité – Quelle que soit la température, vous devez boire plus d'eau si le taux d'humidité est élevé.

Altitude – Plus l'altitude est élevée, plus il vous faut boire d'eau.

Consommation d'alcool et de caféine – L'alcool et la caféine retirent l'eau des cellules et déshydratent le corps. Il n'est pas recommandé de consommer de l'alcool avant de faire de l'exercice ou pendant une séance d'exercice. Si vous prenez de l'alcool ou de la caféine, vous devez boire plus d'eau.

Médicaments – Certains médicaments tels que les diurétiques, les antihistaminiques et les antidépresseurs peuvent augmenter le risque d'élévation extrême de la température. Fournissez à votre conseiller la liste de tous les médicaments que vous prenez, y compris ceux en vente libre.

Buvez de l'eau, avant, pendant et après la séance d'exercice. Prenez une tasse (huit onces) d'eau froide environ toutes les 15 minutes avant de commencer à faire de l'exercice. L'organisme absorbe l'eau froide plus rapidement que l'eau tiède. Si vous faites de l'exercice pendant plus de 30 minutes, buvez une autre tasse d'eau toutes les 15 à 20 minutes pendant la séance d'exercice. Rappelez-vous qu'il ne faut pas attendre d'avoir soif pour fournir de l'eau à votre corps.

L'eau constitue la meilleure source de liquide pour les séances d'exercice de moins d'une heure. On vend une variété de boissons pour athlètes qui remplacent les minéraux que le corps perd par la transpiration. Pour la plupart des gens, ce genre de boissons n'est pas plus bénéfique que l'eau. En plus des minéraux, celles-ci contiennent du sucre (calories) dont vous n'avez pas besoin. En outre, elles coûtent cher. Si vous prévoyez faire de l'exercice pendant plus d'une heure, demandez à votre conseiller de vous fournir des lignes directrices plus précises sur le remplacement des liquides.

Autres conseils à suivre pour éviter l'élévation extrême de la température du corps

- Par temps chaud et humide, donnez à votre corps le temps de s'habituer à l'effort. Dans de telles conditions, augmentez graduellement, sur une période de 10 à 14 jours, la durée et l'intensité de l'exercice.
- Portez des vêtements qui favorisent la perte de chaleur, à savoir des vêtements amples, confortables, légers et de couleur pâle. N'allez pas croire que le port de vêtements épais facilite la perte de poids. En effet, tout le poids perdu par la transpiration sera repris en très peu de temps.

Étape n° 3

Apprendre à traiter les blessures mineures

Bien que l'exercice pose très peu de risques, il peut causer des blessures mineures telles qu'un muscle froissé ou une entorse. Si vous vous blessez, utilisez l'approche sensée décrite ci-dessous, soit la méthode repos, glace, pression et élévation pour traiter les blessures mineures. Rappelez-vous que le traitement que vous recevez pendant les 24 à 36 premières heures joue un rôle important.

Repos. Gardez la région blessée au repos. La quantité de repos dépend de la gravité de la blessure. Pour la plupart des blessures mineures, il est sûr et, en fait, bénéfique de continuer à faire de légères activités.

Glace. Appliquez de la glace sur la blessure. Le froid contribue à réduire l'enflure, les saignements et la douleur. N'appliquez pas la glace directement sur la peau. Enveloppez-la dans une serviette mouillée ou utilisez une poche de glace. En règle générale, il faut appliquer la glace pendant 10 à 15 minutes, puis attendre 40 minutes. Répétez ce processus les trois premières heures après avoir subi la blessure, après quoi deux traitements à la glace de 10 à 15 minutes par jour suffiront. N'appliquez pas de chaleur les 24 à 36 premières heures étant donné que celle-ci a tendance à faire augmenter l'enflure. Évitez de prendre un bain chaud pendant cette période.

Pression. L'application d'une légère pression, en combinaison avec la glace, contribue à atténuer l'enflure. Appliquez la pression également en enveloppant la région blessée dans un bandage élastique. Assurez-vous que celui-ci n'est pas trop serré; vous risqueriez de couper la circulation du sang. Si vous ressentez un engourdissement, des crampes ou de la douleur, le bandage est probablement trop serré. Si l'enflure est grave, défaites le bandage toutes les demi-heures, puis refaites-le.

Élévation. Au début, soulevez la région blessée au-dessus du niveau du cœur, même pendant que vous dormez, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'enflure. La gravité empêche l'accumulation de sang et d'autres liquides, stimule la circulation sanguine et réduit l'enflure.

En plus de suivre la méthode décrite ci-dessus, vous pouvez aussi, pour être plus à l'aise, prendre de l'ibuprofène, de l'aspirine ou d'autres anti-inflammatoires ou analgésiques légers en vente libre. Lisez et suivez les directives sur l'étiquette. Augmentez graduellement le niveau d'exercice à mesure que la blessure guérit et que la douleur s'apaise.

Consultez un médecin immédiatement dans les cas suivants :

- La douleur ou l'enflure est intense.
- Vous ne pouvez pas bouger la région blessée.

- La blessure ne semble pas s'améliorer après une période raisonnable de traitement à domicile.

Si vous avez des doutes, ne courez pas de risque et consultez un médecin.

Faire de l'exercice sans risque

Avant votre prochaine visite

Entre les visites avec votre conseiller, vous devriez lire le contenu et répondre aux questions de vos troussees éducatives. Utilisez cette feuille pour consigner votre travail. Considérez cet exercice comme un « devoir ».

- Complétez les énoncés de la section intitulée *Vérifiez vos connaissances* pour vous assurer d'avoir bien compris les concepts clés exposés dans la présente trousse.

Vérifiez vos connaissances

1. Pour la plupart des _____, l'exercice pose très peu de risques.
2. C'est de rester _____ toute sa vie qui constitue un grand risque de crise cardiaque.
3. C'est à vous qu'il incombe d'informer votre conseiller de tout changement qui survient en ce qui concerne votre _____.
4. N'oubliez pas d'incorporer une période d'échauffement et de récupération d'au moins _____ à _____ minutes au début et à la fin de la séance d'exercice.
5. Si la qualité de l'air n'est pas bonne ou si le temps est mauvais, faites de l'exercice à l'_____.
6. Si vous avez de la fièvre, ne faites pas d'_____.
7. Vous devrez réduire la durée et l'_____ de l'activité après une maladie.
8. Ce n'est pas normal de ressentir de la _____ quand on fait de l'exercice.
9. Boire beaucoup d'_____ contribue à prévenir la déshydratation et l'élévation extrême de la température du corps.
10. Pour traiter les blessures mineures, suivez la méthode _____, _____, _____ et _____.

Réponses : 1) gens; 2) inactif; 3) santé; 4) 10, 15; 5) intérieur; 6) exercice; 7) intensité; 8) douleur; 9) eau; 10) repos, glace, pression, élévation.

Notez ci-dessous les questions que vous désirez poser à votre conseiller.

