



Connaître la quantité d'effort à consacrer à l'exercice

Au sujet de cette trousse

La trousse porte sur une partie très importante de votre programme d'exercice – connaître la quantité d'effort à consacrer à l'exercice. Les médecins se servent du mot « intensité » pour définir la quantité d'effort exigée pour réaliser l'exercice. Il y a deux raisons pour lesquelles il importe de connaître l'intensité de l'exercice. Premièrement, vous voulez que votre programme d'exercice vous soit aussi profitable que possible. Deuxièmement, vous voulez vous assurer que votre programme d'exercice ne pose aucun danger à votre santé. La trousse vous permettra :

- Étape n° 1.** de comprendre l'importance de connaître l'intensité de l'exercice
- Étape n° 2.** de connaître les moyens qui vous permettent de surveiller l'intensité de l'exercice
- Étape n° 3.** de connaître la zone d'intensité de l'exercice qui vous convient le mieux
- Étape n° 4.** d'apprendre à surveiller l'intensité de l'exercice

Étape n° 1.

L'importance de connaître l'intensité de l'exercice

Il y a deux raisons pour lesquelles il importe de connaître l'intensité de l'exercice :

1. *Vous voulez que votre programme d'exercice vous soit aussi profitable que possible.*

La recherche démontre que l'exercice est le plus bénéfique à votre santé s'il est effectué dans les limites de votre « zone d'intensité cible ». Si l'exercice est trop facile pour vous – au-dessous de la limite inférieure de votre zone d'intensité – il vous sera très peu profitable. Également, si l'exercice est trop difficile – au-delà de la limite supérieure de votre zone d'intensité – il vous apportera très peu d'avantages supplémentaires. Pour qu'il vous soit aussi avantageux que possible, il est préférable de cibler un exercice dont l'intensité se situe près de la limite supérieure de votre zone d'intensité cible.

Zone – chiffres représentant les limites inférieure et supérieure

Intensité – la quantité d'effort exigée pour réaliser l'exercice

Cible – le degré d'intensité visé par l'exercice

2. *Vous voulez vous assurer que votre programme d'exercice ne pose aucun danger à votre santé.*

Dans l'ensemble, faire des exercices ne pose habituellement aucun danger, mais des accidents parfois se produire. Si l'intensité de l'exercice dépasse la limite supérieure de votre zone cible, il est plus probable que vous subissiez une blessure. Bien qu'ils soient quand même assez rares, les troubles cardiaques sont les plus fréquents. Alors, assurez-vous de :

- toujours commencer par une période d'échauffement lente et graduelle;
- faire des exercices qui se situent dans les limites de votre zone d'intensité cible;
- toujours terminer votre séance d'exercice par une période de récupération lente et graduelle;
- connaître les symptômes et les signes précurseurs des troubles cardiaques.

Si vous présentez un des symptômes suivants, arrêtez-vous immédiatement et appelez votre médecin.

- Douleur ou malaise à la poitrine, à l'abdomen, au dos, au cou, à la mâchoire ou aux bras
- Essoufflements inhabituels durant l'exercice
- Nausées durant ou après l'exercice
- Étourdissements ou évanouissements
- Rythme cardiaque irrégulier

Étape n° 2.

Connaître les moyens qui permettent de surveiller l'intensité de l'exercice

Votre mentor du programme de Centre de prévention et de réadaptation de l'Institut de cardiologie (CPRIC) vous indiquera les meilleurs moyens qui permettent de surveiller l'intensité de l'exercice. Consultez la deuxième page de votre Carnet d'exercices pour connaître le ou les moyens qui vous conviennent le mieux.

Utilisation de l'Échelle de perception de l'effort pour surveiller l'intensité de l'exercice

Une façon de surveiller l'intensité de votre exercice est de lui donner une note globale pour déterminer, à un instant précis, comment vous vous sentez par rapport à l'intensité de l'exercice. Depuis plus de 40 ans, les médecins et les physiologistes de l'exercice utilisent ce moyen facile et simple pour communiquer avec leurs patients. L'Échelle de perception de l'effort (EPE) est graduée de 6 à 20 et chacun des nombres impairs est annoté d'une description. Vous pouvez utiliser cette échelle pour déterminer la quantité d'effort que vous consacrez à n'importe quel type d'exercice.

Échelle de perception de l'effort (EPE)

Lisez les descriptions à droite des nombres impairs et ensuite choisissez le nombre qui correspond le mieux à votre perception de l'intensité de l'exercice.

<i>Échelle</i>	<i>Description</i>	<i>Ce que vous devriez sentir et comment vous devriez vous sentir</i>
6		• L'exercice semble plutôt léger ou même facile.
7	Très, très léger	
8		
9	Très léger	• Vous ne suez pas tellement et le rythme de votre respiration augmente de très peu.
10		
11	Plutôt léger	• Il vous est très facile de poursuivre l'exercice.
12		
13	Modéré	• L'exercice semble quelque peu difficile. • Vous suez sûrement et votre rythme respiratoire est au-delà de la normale. Tout au plus, il vous est modérément difficile de poursuivre l'exercice.
14		
15	Difficile	• L'exercice semble plutôt difficile. • Vous suez beaucoup et respirez profondément. Il vous est difficile de poursuivre l'exercice.
16		
17	Très difficile	
18		
19	Très, très difficile	
20		

Conseils pratiques sur l'évaluation de la perception de l'effort

- L'Échelle de perception de l'effort (EPE) paraît dans votre Carnet d'exercices. Consultez-la souvent jusqu'à ce que vous connaissiez bien les nombres et leur signification.
- Ne tenez pas compte d'un seul aspect particulier de votre exercice, telles votre respiration ou vos jambes fatiguées. Concentrez-vous sur votre perception globale de l'effort consacré.
- Soyez honnête dans votre évaluation. Si vous n'êtes pas tout à fait certain(e), choisissez le nombre supérieur.

Utilisation d'une fréquence cardiaque cible pour surveiller l'intensité de l'exercice

Une autre façon de déterminer le niveau de difficulté de l'exercice est de vérifier votre fréquence cardiaque ou votre pouls. On recommande le port d'un moniteur de fréquence cardiaque pendant que vous faites vos exercices. Il est facile à utiliser et vous donne une mesure plus précise de votre fréquence cardiaque que vous ne pourriez prendre vous-même. Votre mentor du programme CPRIC pourra vous montrer comment vous servir d'un tel moniteur. Si vous n'avez pas de moniteur de fréquence cardiaque, il pourra vous montrer comment prendre votre pouls.

Conseils pratiques sur l'utilisation d'un moniteur de fréquence cardiaque

- Mouillez les électrodes avec de l'eau pour assurer une bonne conductivité électrique. Il serait peut-être profitable d'ajouter un peu de sel à l'eau ou d'utiliser une solution saline.
- Ajustez la ceinture de façon à ce qu'elle soit bien ajustée, en vous assurant qu'elle vous permet de respirer normalement.

Prenez votre pouls pendant l'exercice

- Vous devez prendre votre pouls rapidement. Si vous attendez une ou deux secondes après avoir arrêté l'exercice, votre fréquence cardiaque aura déjà diminué.
- Si vous faites des exercices sur place, par exemple, sur une bicyclette stationnaire, vous pouvez prendre votre pouls sans vous arrêter. Si vous faites de la marche ou du jogging, vous devez vous arrêter, mais pas complètement. Prenez votre pouls tout en marchant sur place.
- Repérez votre pouls en plaçant l'index et le majeur sur le côté intérieur du poignet, le plus près du pouce possible. Appuyez légèrement avec le bout des doigts. Vous devriez sentir une pulsation à chaque fois que votre cœur bat.
- Comptez le nombre de pulsations pendant 10 secondes. Multipliez ce chiffre par 6 pour obtenir votre fréquence cardiaque (pulsations par minute). Le tableau ci-dessous présente les nombres de pulsations (12 à 31) sur une période de 10 secondes.

N^{bre} de pulsations pendant 10 secondes =
Pulsations par minute

N^{bre} de pulsations pendant 10 secondes =
Pulsations par minute

8	=	48	18	=	108
9	=	54	19	=	114
10	=	60	20	=	120
11	=	66	21	=	126
12	=	72	22	=	132
13	=	78	23	=	138
14	=	84	24	=	144
15	=	90	25	=	150
16	=	96	26	=	156
17	=	102	27	=	162

Étape n° 3.

Connaître la zone d'intensité de l'exercice qui vous convient le mieux

Votre zone d'intensité de l'exercice

Consultez la deuxième page de votre Carnet d'exercices pour obtenir la zone d'effort cible et la zone de fréquence cardiaque cible qui vous sont recommandées. S'il s'avère approprié de faire usage de ces zones, on vous fournira habituellement des nombres qui représentent les limites inférieure et supérieure de chacune d'entre elles.

Pour la zone de fréquence cardiaque cible

- Essayez d'atteindre ou de surpasser votre limite inférieure afin de profiter pleinement de votre exercice.
- Il est habituellement préférable de demeurer aussi près que possible de votre limite supérieure. Cependant, vous ne devriez jamais surpasser la limite supérieure. Il n'y a en fait aucun avantage réel à s'efforcer de la surpasser.

Pour la zone d'effort cible selon l'EPE

- Essayez d'atteindre ou de surpasser votre limite inférieure afin de profiter pleinement de votre exercice.
- Ne surpassez jamais la limite supérieure.

Pour la zone de fréquence cardiaque cible et la zone d'effort cible selon l'EPE

- Réduisez l'effort si vous surpassez la limite supérieure de votre zone de fréquence cardiaque cible ou de votre zone d'effort cible selon l'EPE.
- Vous ne devriez pas présenter de malaises à la poitrine ou d'autres symptômes inquiétants pendant l'exercice. Si c'est le cas, ralentissez – même si vous n'avez pas encore atteint la limite supérieure de votre zone de fréquence cardiaque cible ou celle de votre zone d'effort cible selon l'EPE.

Faites des exercices d'échauffement et de récupération

Par mesure de sécurité, on recommande une période d'échauffement au début de chaque séance d'exercice. De même, chaque séance d'exercice devrait se terminer par une période de récupération. La période d'échauffement permet au cœur, aux muscles et aux articulations de s'adapter graduellement au travail qu'ils devront accomplir durant l'exercice. La période de récupération permet au corps de retourner graduellement à son état de repos.

Effectuez l'exercice que vous comptez faire mais à un rythme plus lent pendant les trois premières et les trois dernières minutes de la séance d'exercice. La marche est un excellent moyen de s'échauffer et de récupérer avant et après n'importe quel type d'exercice.

Le test de la « parole »

- Si vous n'êtes pas capable de parler facilement pendant un exercice, vous y consacrez probablement trop d'effort.

- Si vous êtes capable de chanter pendant un exercice, vous pourriez probablement augmenter l'effort consacré.

Étape n° 4.

Se pratiquer à surveiller l'intensité de l'exercice

Il est maintenant temps de faire usage de ce que vous avez appris au sujet de l'intensité de l'exercice. Votre but est de faire des exercices qui respectent la zone d'intensité cible qui vous est recommandée. Faites les exercices d'aérobie qui vous sont recommandés dans votre Carnet d'exercices. Surveillez l'intensité de l'exercice en vous servant des méthodes qui vous sont recommandées.

Enregistrer l'intensité de l'exercice

Le fait d'enregistrer l'intensité de l'exercice vous permet de surveiller votre progrès. Prenez l'habitude d'enregistrer ces nombres dans votre Carnet d'exercices à chaque fois que vous faites des exercices.

- Enregistrez votre *fréquence cardiaque* la plus élevée durant une séance d'exercice. Vérifiez votre fréquence cardiaque à toutes les cinq minutes environ.
- Enregistrez la moyenne de tous les taux d'effort selon l'EPE que vous avez notés au cours de la séance d'exercice en entier.

Exemple :

Brenda a 50 ans. La zone de fréquence cardiaque cible qui lui est recommandée est de 120 à 145 pulsations par minute et la zone d'effort selon l'EPE est de 12 à 13. Son exercice préféré est de faire de la marche dans le parc du voisinage. Elle s'échauffe en marchant à une vitesse confortable. Après trois minutes de marche, elle jette un coup d'œil à son moniteur de fréquence cardiaque, sans s'arrêter. Il indique une fréquence cardiaque de 120 et le taux d'effort selon l'EPE n'est qu'à 9 (très léger), alors elle se met à marcher plus rapidement. Après quelques minutes, le moniteur indique une fréquence cardiaque de 130. Elle a maintenant le sentiment que l'effort consacré à l'exercice est modéré – taux d'effort entre 12 et 13. Elle maintient ce rythme pendant le reste de l'exercice en vérifiant sa fréquence cardiaque toutes les cinq minutes environ. Elle n'atteint jamais une fréquence cardiaque de 145 pulsations par minute mais, en montant les pentes, elle atteint une fréquence de 138 à quelques reprises. Après 24 minutes de marche à ce rythme, elle débute sa période de récupération. Elle diminue graduellement sa vitesse de marche tout en vérifiant sa fréquence cardiaque. Au bout de trois minutes, elle marche lentement et facilement, et sa fréquence cardiaque est très peu élevée. Elle se sent confortable et a le sentiment d'avoir profité de l'exercice. Elle enregistre l'information suivante dans son Carnet d'exercices.

JOUR	LUNDI
DATE	9 /20 /99
TYPE D'EXERCICE	MARCHE
ENDROIT(S)	PARC
DURÉE (minutes)	30
FRÉQUENCE CARDIAQUE	138
TAUX D'EFFORT (EPE)	13
POINTS DE INTER _x VENT	

Connaître la quantité d'effort à consacrer à l'exercice

Avant votre prochaine visite

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

- ❑ Pratiquez-vous à surveiller l'intensité de l'exercice et enregistrez vos résultats dans votre Carnet d'exercices. Répondez aux questions suivantes en ce qui concerne votre dernière séance d'exercice.

Avez-vous réussi à évaluer votre perception de l'effort global de l'exercice en vous servant de l'Échelle de perception de l'effort (EPE)?

Oui Non

Avez-vous réussi à maintenir votre fréquence cardiaque dans les limites de votre zone de fréquence cardiaque cible?

Oui Non

Avez-vous présenté des symptômes inhabituels pendant ou après votre séance d'exercice?

Oui Non

Avez-vous eu le sentiment que l'intensité de l'exercice se situait à un niveau sécuritaire?

Oui Non

Avez-vous eu le sentiment d'avoir profité de l'exercice?

Oui Non

Votre séance d'exercice était-elle plaisante?

Oui Non

- ❑ Complétez les énoncés ci-dessous (Vérifiez vos connaissances) afin de vous assurer que vous avez bien compris les concepts-clés de cette trousse.

Vérifiez vos connaissances

1. La quantité d'effort que vous consacrez à un exercice s'appelle l'_____ de l'exercice.
2. Il importe de connaître la quantité d'effort à consacrer à un exercice pour qu'il vous soit le plus _____ et pour qu'il présente le moins de _____ possible.
3. Un exercice qui exige trop d'effort augmente vos risques de _____ ou de _____.

4. L'Échelle de perception de l'effort a recours à des nombres et des descriptions qui vous permettent d'évaluer vous-même comment vous vous _____ par rapport à l'intensité de l'exercice.
5. Vous pouvez déterminer l'effort consacré à un exercice en mesurant votre _____.
6. Le moyen le plus précis de mesurer votre fréquence cardiaque est de vous servir d'un _____ de fréquence cardiaque.
7. Il est habituellement préférable d'essayer de vous maintenir près de la limite _____ de votre zone de fréquence cardiaque cible.
8. Ne surpassez jamais la limite supérieure de la zone d'effort selon l'_____.
9. La période d'échauffement permet au cœur, aux muscles et aux articulations de s'_____ graduellement au travail qu'ils devront accomplir durant l'exercice.
10. La période de récupération permet au corps de retourner graduellement à son état de _____.
11. Les périodes d'échauffement et de récupération devraient être d'une durée minimale de _____ minutes chacune.
12. Si vous n'êtes pas capable de parler facilement pendant l'exercice, vous y consacrez probablement trop d'_____.
13. La _____ est un excellent exercice d'échauffement et de récupération avant et après n'importe quel type d'exercice.
14. Pendant un exercice, vous devriez vérifier votre fréquence cardiaque à toutes les _____ minutes environ.
15. Dans votre Carnet d'exercices, enregistrez la fréquence cardiaque la plus _____ que vous avez atteinte durant l'exercice.
16. Dans votre Carnet d'exercices, enregistrez la _____ des taux d'effort selon l'EPE.

Réponses: 1) intensité; 2) profitable, risques; 3) blessures, troubles cardiaques; 4) sentez; 5) fréquence cardiaque; 6) moniteur; 7) supérieure; 8) EPE; 9) adapter; 10) repos; 11) trois; 12) effort; 13) marche; 14) cinq; 15) élevée; 16) moyenne.

Écrivez ici toutes les questions à poser à votre conseiller.

