

Fondation suisse de cardiologie :

Newsroom :

28.11.2016 Article #Infarctus du myocarde

Après l'infarctus: retrouver de l'allant

Que faire après un infarctus du myocarde ou une opération cardiaque? Les personnes touchées ont besoin de se sentir suffisamment en sécurité pour reprendre leurs activités. Et leur cœur a besoin d'activité physique régulière pour être protégé et en forme pour l'avenir.

Jetons un coup d'œil en arrière: il y a une cinquantaine d'années, les médecins étaient très désemparés face à l'infarctus du myocarde. Il n'y avait pas de traitement à proprement parler. On essayait surtout d'éviter l'apparition de séquelles telles que l'insuffisance cardiaque. Pour les personnes touchées, cela voulait dire qu'elles restaient alitées pendant des semaines à l'hôpital ou en cure. Il n'était pas rare que la convalescence dure jusqu'à six mois. Entre-temps, de grands progrès ont été accomplis dans le diagnostic et surtout dans le traitement de la maladie coronarienne: on pratique de routine en phase aiguë et en prévention des interventions rapides et efficaces telles que dilatation par ballonnet à l'aide d'un cathéter cardiaque, implantation d'un stent ou pontage et on dispose de médicaments. Ménager le cœur après un infarctus n'est plus à l'ordre du jour. On a en effet constaté que rester alité longtemps fait perdre de la masse musculaire et affaiblit les personnes touchées encore plus. Des études scientifiques ont démontré que l'activité améliore au contraire les capacités physiques et fait du bien au cœur endommagé par l'infarctus. La réadaptation des patient-e-s cardiaques s'est mise en mouvement.

La responsabilité du patient

Aujourd'hui, la situation des patients atteints de maladie coronarienne ou ayant subi un infarctus du myocarde est toute différente: une fois la circulation sanguine rétablie dans le cœur par le biais d'une intervention par cathéter cardiaque, il leur est recommandé de reprendre rapidement des activités. «Le cardiologue a dilaté le vaisseau sanguin rétréci. À présent, la patiente ou le patient doit adopter un mode de vie sain pour empêcher l'athérosclérose de progresser et maintenir ses vaisseaux sanguins ouverts», explique la docteure Gudrun Haager, spécialiste en sciences du sport et directrice de la réadaptation cardiaque à l'Hôpital cantonal de Saint-Gall. De même, après d'autres interventions et même en cas d'angine de poitrine ou d'insuffisance cardiaque, on mise de plus en plus souvent sur l'activité physique pour le traitement. Le plus souvent, les patients commencent par une réadaptation stationnaire ou ambulatoire, dans laquelle ils apprennent, en plus des éléments d'une alimentation saine et équilibrée et de méthodes contre le stress, surtout les bases d'une activité physique régulière et bonne pour la santé.

Réparer les vaisseaux sanguins

Le traitement par l'activité physique dans le cadre d'un programme structuré et accompagné est un facteur essentiel pour la santé future du patient, explique le docteur Jean-Paul Schmid, privat-docent et cardiologue à l'Hôpital Tiefenau à Berne. Des études l'ont clairement démontré. Dans un tel programme, le médecin établit avec le patient un plan d'entraînement qui accroît progressivement les efforts physiques. Il tient compte ce faisant de la situation personnelle du patient: âge, maladie cardiaque, niveau d'entraînement avant la maladie, présence éventuelle de maladies concomitantes. Les activités convenant en principe aux patients cardiaques sont celles qui impliquent un entraînement d'endurance modéré: marche

nordique, jogging, randonnée, danse, vélo, ski de fond, natation. Un léger entraînement de musculation est recommandé en complément. «Les patients cardiaques sont en réalité des patients vasculaires», explique le docteur Schmid, «et l'activité physique a un effet positif sur les vaisseaux sanguins.» Premièrement, l'activité physique améliore le fonctionnement des vaisseaux sanguins endommagés. Deuxièmement, elle freine les réactions inflammatoires dans l'organisme. Cela signifie que les dépôts formés dans les vaisseaux sanguins, ce que l'on appelle les plaques d'athérome, se stabilisent. Les redoutables déchirures de la paroi interne des vaisseaux, qui entraînent la formation d'un caillot de sang susceptible de boucher le vaisseau sanguin et de causer un (nouvel) infarctus, sont ainsi plus rares. Enfin, l'activité physique réduit les facteurs de risque de maladies cardio-vasculaires, freinant la progression de la maladie.

L'activité physique: un projet pour la vie

Grâce au traitement par l'activité physique, les personnes touchées reprennent confiance en leurs capacités physique. Ceci est important pour pouvoir reprendre ses activités habituelles de manière autonome. «En réadaptation, vous apprenez à percevoir les signaux de votre organisme, à les interpréter et à doser vous-même votre activité physique», explique la docteure Haager. Pour elle, il est clair que la réadaptation n'est qu'un début. Après, chaque patiente doit prendre la responsabilité de sa santé. L'activité physique doit donc être un projet pour la vie. «Cherchez des activités physiques qui vous procurent du plaisir», conseille-t-elle. Une bonne idée consiste à rejoindre un groupe de maintenance cardio-vasculaire de sa région. Mais on peut aussi pratiquer régulièrement la marche sportive avec un-e ami-e, s'inscrire dans un studio de gym, nager à la piscine ou faire du home-trainer chez soi.

Surmonter ses réticences

L'un des plus grands défis est certainement de rester motivé à long terme. Au début, on y arrive plutôt bien parce que l'infarctus est un événement marquant, également psychologiquement. Mais, comme l'a constaté la docteure Haager dans sa pratique, la motivation vient souvent à manquer au bout d'un certain temps. «De nombreux patients se sentent à nouveau en forme après l'intervention chirurgicale. Ils ne voient alors pas forcément pourquoi ils devraient tout de même s'astreindre à une activité physique régulière», explique la thérapeute. Un autre obstacle vient de mauvais souvenirs de sport: «Nombre d'entre nous ne connaissent que le sport qu'ils ont pratiqué à l'école et y associent la performance, mais peu de plaisir», dit la docteure Haager. C'est la raison pour laquelle tant de personnes abandonnent souvent le sport pendant des années et ne s'y remettent qu'après un accident ou une opération. Ces personnes doivent retrouver le plaisir de l'activité physique. Une fois les premiers obstacles franchis, on sent alors rapidement que l'on est plus performant au quotidien: porter les sacs à provision, gravir les escaliers, jardiner, jouer avec les petits-enfants, tout devient plus facile. N'est-ce pas un gros bénéfice pour la qualité de vie ?