

# LA READAPTATION CARDIAQUE

## A quoi ça sert ?

---



**AIDER AU CHANGEMENT  
POUR ÉVITER  
LES RÉCIDIVES...**

**APRES...**



**...UN INFARCTUS DU MYOCARDE  
OU  
UN SYNDROME CORONAIRE**

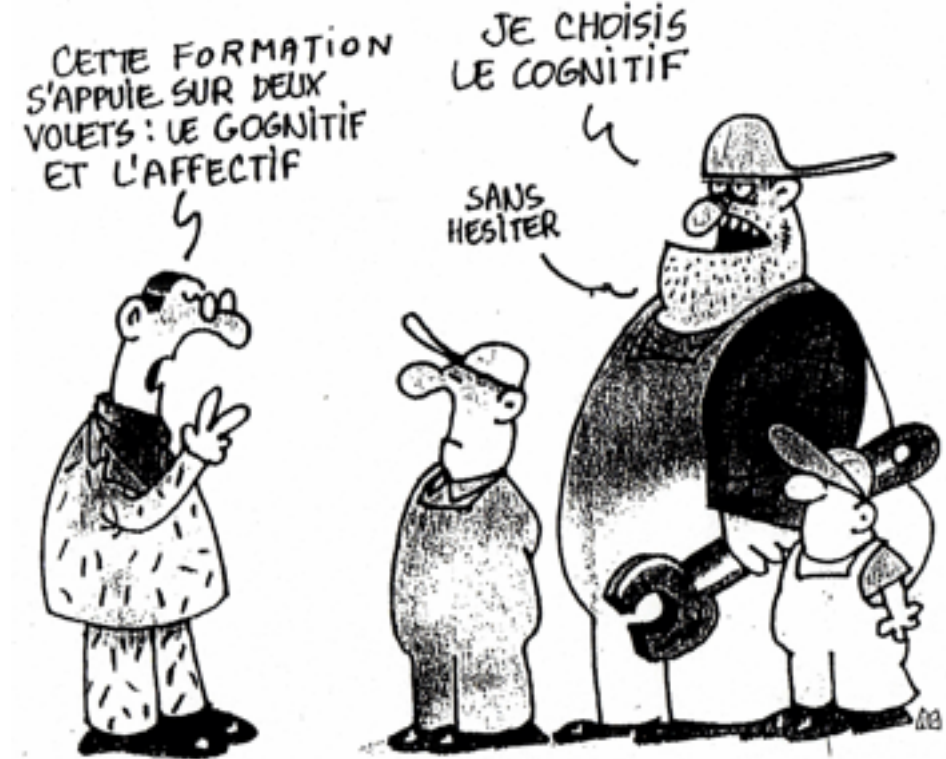


**...UN EPISODE  
D'INSUFFISANCE CARDIAQUE**

# Quel programme ?



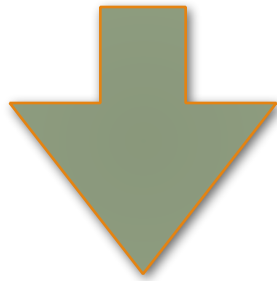
**ACTIVITE SPORTIVE D'ENDURANCE**  
Environ 60-90 minutes / séance



**EDUCATION THERAPEUTIQUE**  
Sous la forme d'ateliers

# POURQUOI ?

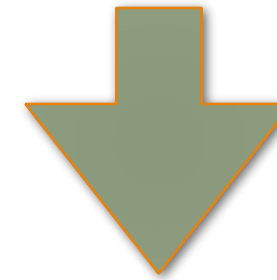
**ACTIVITE SPORTIVE D'ENDURANCE**



**Pour allonger la durée  
et la qualité de la vie**

**EDUCATION THERAPEUTIQUE**

**Sous la forme d'ateliers**

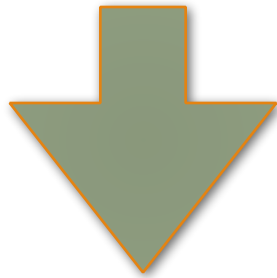


**Pour mieux comprendre  
sa pathologie et donc  
adhérer à un projet  
thérapeutique global**

# COMMENT?

---

**ACTIVITE SPORTIVE D'ENDURANCE**



**Environ 60 à 90 minutes par jour  
trois fois par semaine  
pendant 5 semaines**

**EDUCATION THERAPEUTIQUE**

**Sous la forme d'ateliers**



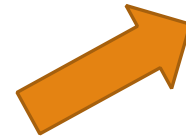
**Ateliers collectifs ou individuels  
Consultations personnalisées**

# Stress = facteur de risque n°1

---



**PROVOQUE OU ENTRAINE :**



MALADIES : ALTERATION IMMUNITE,  
THROMBOSE, CANCER,  
DEPRESSION....



TABAGISME



NUTRITION INADAPTEE ET  
OBESITE



HYPERTENSION ARTERIELLE

# Stress : les armes

Psychologue



Hypnose



Atelier  
Gestion du stress



Sophrologie  
Yoga  
Méditation...



**ET LE SPORT D'ENDURANCE!**



# Atelier de gestion du stress par la **COHERENCE CARDIAQUE**

---

- MÉTHODE TRÈS SIMPLE QUI CONSISTE A MIEUX CONTROLER NOTRE SYSTEME NERVEUX AUTONOME (SYMPATHIQUE ET PARASYMPATHIQUE)
- A L'AIDE D'UN LOGICIEL DE FORMATION, NOUS VOUS MONTRONS COMMENT ENTRER EN COHERENCE CARDIAQUE
- EN AUGMENTANT LE TONUS PARA SYMPATHIQUE, VOUS APPRENDREZ :
  - A MIEUX REpondre AUX FACTEURS DE STRESS
  - FAVORISER LE RETOUR PLUS RAPIDE A L'ÉTAT D'ÉQUILIBRE EN CAS DE STRESS EXTERNES, INTERNES, PHYSIQUES ET EMOTIONNELS
- LA REDUCTION DU STRESS EST ASSOCIE A UNE DIMINUTION DES EVENEMENTS CARDIO-VASCULAIRES, UNE AMELIORATION DE L'HTA, UNE DIMINUTION DU RISQUE DE BURN OUT
- LE MIEUX EST DE PRATIQUER REGULIEREMENT TROIS PAR JOUR PENDANT 5 MINUTES (SOIT 1/4 D'HEURE PAR JOUR)

# **Atelier de gestion du stress par la COHERENCE CARDIAQUE**

---

- Cette méthode a été popularisée en France par le Dr David Servan-Schreiber, psychiatre et auteur de nombreux livres sur la prévention et les traitements complémentaires des cancers et des maladies chroniques.
- Vous trouverez sur la page suivante les liens vidéo qui expliquent la méthode.

# Cliquer sur les liens

---

- EXPLICATION :

- [http://www.dailymotion.com/video/x34d7i\\_coherence-cardiaque-1-explication\\_news](http://www.dailymotion.com/video/x34d7i_coherence-cardiaque-1-explication_news)

- DEMONSTRATION 1:

- [http://www.dailymotion.com/video/x34d7v\\_coherence-cardiaque-2-demonstration\\_news](http://www.dailymotion.com/video/x34d7v_coherence-cardiaque-2-demonstration_news)

- DEMONSTRATION 2 :

- [http://www.dailymotion.com/video/x34d7z\\_coherence-cardiaque-3-controle\\_news](http://www.dailymotion.com/video/x34d7z_coherence-cardiaque-3-controle_news)

- AUTO CONTROLE :

- [http://www.dailymotion.com/video/x34d81\\_coherence-cardiaque-4-auto-controle\\_news](http://www.dailymotion.com/video/x34d81_coherence-cardiaque-4-auto-controle_news)

# REPRENDRE LE TRAVAIL RAPIDEMENT, DANS DE BONNES CONDITIONS : UN OBJECTIF DE LA READAPTATION



PREVENIR LE BURN OUT... Oui mais avec  
des méthodes efficaces!

# LES AUTRES ATELIERS

- **L'ALIMENTATION** : mieux s'alimenter en adoptant l'alimentation de type méditerranéen



- **CONNAISSANCE DU FONCTIONNEMENT DU COEUR**
- **CONNAISSANCE DES MALADIES CARDIAQUES ET VASCULAIRES**
- **CONNAISSANCE DES MEDICAMENTS (analyse de l'ordonnance)**

# LES AUTRES ATELIERS

- ATELIER DE RELAXATION PAR LA PRATIQUE PHYSIQUE
- LA PRATIQUE DU SPORT APRES L'ACCIDENT CARDIAQUE
- PERDRE DU POIDS (individuel)



- SE LIBERER DU TABAC (individuel)



# ATELIER DIABETE

## Dépister et traiter le diabète sucré



En concertation avec le service de diabétologie

# Où? en fonction de votre lieu de résidence ...

---



**HOPITAL DE VALENCE**  
(SSR AMBULATOIRE - 2016)



**DIEULEFIT SANTE**  
(SSR AMBULATOIRE  
ET  
HOSPITALISATION COMPLETE)

**... ET PARFOIS LYON OU GRENOBLE**

SSR =soins de suites et de réadaptation



# **EN CONCLUSION,**

## **La réadaptation cardiaque sert :**

---

- **à influencer favorablement le processus évolutif de la maladie cardiovasculaire,**
- **à assurer aux patients la meilleure condition physique, mentale et sociale possible,**
- **et ainsi, par leurs propres efforts préserver ou reprendre une place aussi normale que possible dans la vie de la communauté.**

# Le changement , c'est pour maintenant !

---

