

Vous avez connu un problème cardio-vasculaire ou en prévention

Rejoignez-nous dès maintenant pour pratiquer une activité physique adaptée au sein d'un club 'cœur et santé'

dans un environnement sécurisé, mais aussi pour participer à des ateliers de différentes thématiques. Parrainé par une Cardiologue-référente (pour le club Tarn Nord [Dr Marie Bayle-Félice](#)) entourée de bénévoles et de professionnels, chaque Club Cœur et Santé, véritables lieux de vie et d'échanges, constitue une structure essentielle dédiée à l'accompagnement.

Les adhérents des Clubs bénéficient d'activités physiques adaptées en petits groupes, à un rythme régulier. Cette prévention favorise l'adoption d'une meilleure qualité et hygiène de vie.

Différentes activités sont proposées

* Un espace convivial de rencontre, de documentation, de conseils ...

* Séance de cardio-training avec coach (vélo en salle)

* Yoga pour la santé cardiaque (Relaxation, respiration, postures adaptées)

* Ateliers Initiations Premiers Secours arrêt cardiaque

* Marche adaptée

* Aqua Gym douce

* Sophrologie

* -----



Les conjoints sont les bienvenus

POURQUOI PARTICIPER AUX SÉANCES DE RÉADAPTATION ?

L'exercice physique s'avère indispensable pour entretenir le cœur, surtout après un incident cardiaque. Le cœur est un muscle qui doit s'entraîner régulièrement. C'est pourquoi les Clubs Cœur et Santé proposent avec la meilleure sécurité des activités variées adaptées au rythme de chacun. Le tout dans une ambiance conviviale et chaleureuse qui favorise l'assiduité et la poursuite de ces activités !

■ FAVORISER L'ENDURANCE

Un sport bon pour le cœur est un exercice d'endurance long et régulier. L'endurance permet de soutenir durant un temps relativement long un effort modéré, sans essoufflement. Le travail de l'endurance de notre cœur permet alors d'augmenter nos capacités et réduire les risques d'incidents cardio-vasculaires.

■ GÉRER LE STRESS

L'anxiété ou un état dépressif, au-delà d'altérer la qualité de vie du patient et de son entourage, constitue un risque supplémentaire de complication des maladies cardiaques. La participation à des séances de relaxation, de yoga ou autres prises en charges psychologiques proposées par les clubs peuvent être d'une grande aide.

■ ECHANGER ET DIALOGUER

La pratique d'une activité physique en club, c'est bon pour le cœur mais c'est également bon pour le moral ! Outre l'encadrement et l'écoute des professionnels du club, toutes les activités se déroulent en groupe. On rencontre alors des personnes ayant vécu la même chose avec qui la discussion peut être d'un grand réconfort.

■ ENCOURAGER LA PRÉSENCE DU CONJOINT

L'accompagnement du conjoint et l'apprentissage par celui-ci des gestes qui sauvent est très bénéfique à double titre. D'une part, cela renforce le sentiment de sécurité du cardiaque et d'autre part, cela permet au conjoint de pratiquer une activité physique de prévention soutien psychologique du patient.

QU'EST-CE QUE LA PHASE III ?

* La phase I, c'est l'incident cardiovasculaire, suivi ou pas d'une intervention (revascularisation, pontage...)

* La phase II, c'est la réadaptation en milieu hospitalier

*** La phase III, c'est la reprise d'une activité physique régulière adaptée, au sein d'un Club Cœur et Santé.**

La phase III constitue le point de départ vers une nouvelle vie pour les cardiaques mais également pour leurs proches en adoptant une nouvelle hygiène de vie.

Les Clubs Cœur et Santé de la Fédération Française de Cardiologie offrent une aide primordiale dans cette étape importante de la vie, en permettant de poursuivre la réadaptation dans un milieu sécurisé à travers des activités physiques et sportives encadrées par des professionnels, tout en apportant soutien moral et conseils.

SOUS QUELLES CONDITIONS PEUT-ON FAIRE SA RÉADAPTATION EN CLUB CŒUR ET SANTÉ ?

La réadaptation en phase III consiste à pratiquer une activité physique et sportive adaptée avec l'aval du cardiologue traitant ou du cardiologue référent du club où l'on s'est inscrit. L'activité est ouverte à tous (sauf contre-indication médicale).

Renseignements Michel Guittard 06 27 56 12 71

mail du club : coeursante.81nord@gmail.com

Adresse postale : Club Cœur et Santé maison de la citoyenneté
26 av Bouloc Torcatis 81400 Carmaux

Site de la Fédération Française de Cardiologie Midi Pyrénées :
<https://midi-pyrenees.fedecardio.org/>

