



31.10.2023 – 08:20 Uhr

Après un infarctus du myocarde, s'entraîner aide à reprendre confiance

Un infarctus du myocarde laisse des traces et les personnes touchées perdent souvent confiance en leur corps. Les groupes cardio de la Fondation Suisse de Cardiologie apportent un soutien: ils améliorent non seulement la forme physique, mais renforcent aussi la stabilité psychique.

L'infarctus du myocarde est un événement marquant pour les personnes touchées. Nombre d'entre elles en ressentent non seulement le contrecoup physique, mais aussi psychique. Entre 20 et 40% souffrent de troubles anxieux ou de dépressions. Après l'accident, les victimes disent souvent: «J'ai tout le temps peur que ça se reproduise». Elles s'inquiètent particulièrement lors d'efforts physiques et de signaux de leur organisme à ce moment. «Les personnes touchées sont souvent réticentes à pratiquer une activité sportive», constate Sandra Fuhrer, responsable d'un groupe cardio, «alors qu'après un infarctus du myocarde, celle-ci serait particulièrement indiquée.» En effet, un programme d'activité physique adapté individuellement réduit le risque de subir un nouvel incident grave.

Conçu pour les patient-e-s cardiaques

Sandra Fuhrer dirige non seulement un groupe cardio, mais coordonne aussi à la Fondation Suisse de Cardiologie les quelque 150 groupes qui existent dans toute la Suisse. Les groupes cardio offrent un programme d'activité physique conçu pour les patient-e-s atteint-e-s d'une maladie cardio-vasculaire. Ils sont dirigés par des thérapeutes formé-e-s, qui participent régulièrement à des formations complémentaires. Tout groupe cardio dispose d'un concept d'urgence pour le cas où un incident se produirait. Cela assure la sécurité des participant-e-s. «De nombreuses personnes ressentent dans un groupe cardio pour la première fois à quel point leur corps peut à nouveau être performant», raconte Sandra Fuhrer. Les échanges avec d'autres personnes qui partagent un destin similaire apportent une motivation supplémentaire à venir s'entraîner régulièrement.

Idéal après la réadaptation

Les groupes cardio prennent le relais des programmes de réadaptation ambulatoires ou stationnaires. Ils sont ouverts à toute personne ayant subi un accident cardio-vasculaire ou une opération du cœur. Les patient-e-s atteint-e-s de troubles pulmonaires, d'insuffisance cardiaque, de diabète ou en excès de poids sont également les bienvenu-e-s. Chaque groupe fixe ses tarifs de manière autonome et les assurances complémentaires de certaines assurances-maladie prennent une partie de ces coûts en charge.

Vous trouverez de plus amples informations et des clips vidéo sur les groupes cardio sur:

www.swissheartgroups.ch

Peter Ferloni, responsable communication
Fondation Suisse de Cardiologie
Dufourstrasse 30, Case postale, 3000 Berne 14
Téléphone 031 388 80 85
ferloni@swissheart.ch
swissheart.ch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100011669/100912876> abgerufen werden.