

Le sport, c'est bon pour tous, mais pour le cardiaque ?

DOSSIER DE PRESSE

Cardiaque mais sportif

Le sport, c'est bon pour tous, mais pour le cardiaque ?

I. Les Coronary Clubs ! C'est quoi ?

Une idée géniale du début des années 1970, un service toujours utile, nécessaire, voir indispensable de nos jours ! Le coronary club est adapté aux cardiaques. Un « truc » rien que pour eux !

Le terme « **coronary** » est bien souvent une énigme pour beaucoup de monde qui, devant le mot « coronary club », imagine bien des choses sauf le sport pour cardiaques !

Pour les cardiaques qui fréquentent ces clubs, il n'y a pas de mystère : ils savent que c'est un club sportif spécialisé dans le sport pour cardiaques. Ce terme a été choisi pour faire référence à nos fameuses artères « coronaires » qui, malades, peuvent causer des problèmes et soucis très graves dont l'infarctus. Ce sont les cardiologues eux-mêmes qui ont créé ces clubs et qui les ont baptisés de cette façon.

Aujourd'hui, l'utilité du sport pour tous et pour les personnes cardiaques est une vérité unanimement reconnue. Cela n'a pas toujours été le cas ! C'est dans les années 1970 que les cardiologues ont changé d'opinion et ont bouleversé leurs méthodes et leurs théories.

Flash-back ! Auparavant, après un accident cardiaque, le malade se voyait imposer le repos le plus strict et une limitation de ses activités physiques et sportives que l'on croyait mauvaises pour lui. Des études scientifiques ont battu en brèche ce dogme du repos absolu et ont conduit les cardiologues à mettre les cardiaques au sport et à l'exercice physique.

C'est la naissance des Centres de Revalidation Cardiaque toujours actifs et essentiels aujourd'hui.

Leur but était et est toujours de remettre le patient à niveau et de reconsolider ses capacités physiques après l'accident cardiaque. Nous, cardiaques, après avoir eu la chance de surmonter l'accident grâce à la médecine, nous savons que le passage par le centre de revalidation offre un plus indéniable et nous remet d'aplomb : c'est un fait confirmé par les cardiaques qui se sentent « plus forts » après avoir suivi ces séances. C'est aussi une recommandation des cardiologues.

Mais la question s'est vite posée de savoir **comment le patient, une fois « guéri », allait agir** pour maintenir et entretenir ses acquis. Pour l'aider dans sa démarche, les cardiologues ont alors créé, avec l'appui d'anciens patients bénévoles, des clubs sportifs pour cardiaques. Une structure rien que pour eux ! Un service « après-vente » en quelque sorte ? Non, mieux que cela : un véritable contrat d'entretien de sa condition cardio-vasculaire !

C'est la naissance des « coronary clubs ». Les premiers « revalidés » deviennent ainsi les premiers « cardiaques sportifs ».

Revalidation cardiaque et coronary clubs sont étroitement liés !

Le sport, c'est bon pour tous, mais pour le cardiaque ?

II. Les sportifs des coronary clubs, quel profil ?

Face à la question du sport, **le moment clé pour le patient cardiaque est celui de la fin de la période de réadaptation** qui se déroule en milieu hospitalier. Lorsque le patient termine sa revalidation, il lui est alors recommandé de faire régulièrement du sport.

Les possibilités de « faire du sport » qui se présentent à lui sont nombreuses : de la marche individuelle au centre de fitness en passant par la ballade à vélo, les choix sont vastes et multiples.

Premier constat : nombreux sont les patients qui ne sont pas intéressés : les médicaments suffisent, disent-ils ! Et, il n'est pas question de changer de style de vie ! « Je n'ai pas le temps », les excuses ou les raisons pour décliner cette offre sont nombreuses.

Et, nous savons que le belge n'est pas, selon certaines statistiques, le plus sportif au monde ! Alors, quand il a un problème cardiaque, il lui semble plus difficile encore de faire le pas et de s'y mettre.

Pour le sportif convaincu, le message passe mieux et plus vite. Il se remet plus facilement au sport, seul ou dans une structure classique qui lui convient. Les solutions « classiques » étant nombreuses, il trouve rapidement sa voie. Et c'est très bien ainsi. L'essentiel est de trouver chaussure à son pied.

Pour le sportif en pantoufles ou qui hésite suite à son problème, cela est moins évident. C'est bien souvent lors des séances de revalidation ou suite à un avis ou un conseil du médecin, de la famille ou d'un ami que le déclic se fait et qu'il devient réceptif à l'idée du sport mais sans vouloir être un champion. Pour le fun et la santé !

Bien qu'ayant, lui aussi, l'embarras du choix, il **rechigne, hésite ! Il recherche une « autre » solution que celles qui s'étalent partout à ses yeux, une solution 'sur-mesure' et qui combine plusieurs avantages : un environnement particulier qui associe sport, cadre sécurisé, ambiance ludique sympathique, esprit de club, et surtout il souhaite se retrouver avec des personnes qui ont connu la même aventure que lui.**

Face à ses souhaits, l'alternative du coronary club constitue « **La solution idéale** ».

Bien souvent, les personnes qui viennent chez nous disent : « *je ne savais pas que cela existait mais c'est exactement ce que je veux !* » Et d'ajouter, « *si j'avais su, je serais venu plus tôt* ».

Le sport, c'est bon pour tous, mais pour le cardiaque ?

III. Les plus des coronary clubs ?

D'après les témoignages des membres des clubs, les « PLUS » le plus souvent mentionnés sont :

- l'histoire et l'expérience qui donnent **une véritable « culture » du sport pour cardiaques** et une sensibilité particulière à la question du sport à pratiquer ;
- **l'environnement sécurisé** : avec un cardiologue et/ou un médecin qui supervise l'activité et/ou un encadrement par des moniteurs expérimentés et spécialisés ;
- Une étroite **collaboration avec un centre de revalidation**, lequel pense souvent à recommander les coronary clubs, 90% des membres sont passés par un centre. C'est une suite logique ;
- **le rythme et la cadence sont adaptés** : chacun suit son rythme, on parle ici d'un sport adapté au statut de cardiaque mais aussi à la personne et au groupe ;
- **des activités non compétitives et ludiques** : on y vient pour sa santé et pour le plaisir ;
- **la régularité** proposée qui impose une certaine discipline : on ne vient pas à la carte, on paie une cotisation annuelle comme dans n'importe quel club sportif et on vient de façon régulière ;
- **le suivi médical** obligatoire et automatique qui en découle : un certificat médical d'un cardiologue, annuel et à l'entrée, est requis : impossible d'échapper au contrôle annuel recommandé par le cardiologue et que le club rappelle ;
- on s'active **entre pairs** : on est entre cardiaques, des personnes qui sont passées par la même « aventure ». Pour cela chacun respecte le rythme du groupe et de ses membres. On peut partager sur son expérience sportive ou médicale.
- présence d'un **défibillateur** et l'assurance que l'on sait s'en servir ; chaque année, des cours sont donnés pour **la réanimation RCP** ;
- **monitoring en cours de séance** : suivi de la tension, du pouls et d'éventuels signes d'alerte en cours d'exercices repérés et signalés par le médecin et/ou le moniteur ;
- **esprit de camaraderie**, liens d'amitié, activités sociales, la troisième mi-temps ;
- diffusion **d'informations régulières** dans le domaine des maladies cardio-vasculaires ;
- effet induit : le coronary club peut être un tremplin vers d'autres activités sportives ;
- effet induit : la fréquentation du club **rend le patient plus sensible à la question de la gestion de son statut de cardiaque** (pour le régime alimentaire, la prise des médicaments, le suivi médical, l'arrêt de la cigarette,..)

De nombreuses études scientifiques établissent clairement une multitude d'effets positifs sur différents plans.

Nos membres, eux, le ressentent et le confirment !

Le sport, c'est bon pour tous, mais pour le cardiaque ?

IV. Quel avenir pour les coronary clubs ?

Cette vérité reste intacte. Mais, il faut le dire et le répéter. Car malgré plus de 40 ans d'existence, nous restons une filière relativement méconnue.

Méconnue aussi des personnes qui n'attendent que cela ! C'est dommage et c'est un paradoxe. Traditionnellement, le médecin recommande le sport et le coronary club n'est pas loin.

Cela tient peut-être au fait que cette idée s'est quelque peu banalisée. D'autre part, la médecine cardio-vasculaire a beaucoup évolué et ce qui va de soi est peut-être moins mis en évidence de nos jours.

Pourtant, il est difficile de passer une journée sans être soumis à un slogan, une promotion ou une campagne d'information vantant les avantages du sport ou d'un exercice physique régulier.

En fait, l'expérience nous montre qu'il est difficile pour qui a un problème cardiaque de se mettre au sport. Ce n'est pas toujours évident !

Cette prise de conscience doit être recommandée et suscitée.

En ce qui nous concerne, nous pensons que forts de notre passé et de notre expérience, nous pouvons donner plusieurs messages :

- tout d'abord, rappeler que nous sommes ravis de la révolution opérée dans les années 1970
- ensuite, confirmer que le sport nous fait du bien
- encourager tous les cardiaques à faire du sport librement, là où ils le veulent
- inviter ceux qui hésitent ou qui recherchent une solution spécifique à en parler à leur médecin
- nous voulons insister sur le rôle de nos clubs et la solution qu'ils apportent

Enfin, nous exprimons aussi l'idée ou le souhait que le monde médical recommande davantage la pratique du sport. Nous pensons, en effet, que le monde médical peut rendre ce message plus fort notamment pour ceux qui « hésitent » et qui, de fait, recherchent une réponse plus adéquate.

C'est pour cette raison que l'association qui regroupe la grosse majorité des clubs en Wallonie et à Bruxelles, l'ACS Association des Cardiaques Sportifs **se lance dans une campagne d'information et de sensibilisation du sport pour cardiaques.**

Notre nouveau slogan : Ensemble faisons battre les cœurs est une invitation à tous les cardiaques à bouger et à faire du sport.

Après plus de 40 ans d'activités, un nouvel élan s'impose ! Nous comptons donc informer et sensibiliser les centres de revalidation cardiaque, les cardiologues et les services de cardiologie des hôpitaux, les médecins généralistes, les kinésithérapeutes, les fédérations sportives, les pharmaciens, etc.

La campagne commencera par un colloque qui se tiendra le 20 octobre 2018.

Le sport, c'est bon pour tous, mais pour le cardiaque ?

V. Comment se déroule une séance d'un coronary club ?

Du sport adapté !

Du sport, des exercices physiques, on vous bouge, on vous fait « transpirer » mais tout cela en prenant en compte le statut de cardiaque des membres : **il s'agit de sport ADAPTE : chacun a son rythme et selon ses capacités et moyens. Nous ne faisons pas de champions. Juste la santé !**

Voici comment se déroule une séance type :

Une première partie est consacrée à la gymnastique : échauffement musculaire, assouplissement ostéo-articulaire, stretching, sollicitation programmée du système cardiovasculaire et respiratoire

Une deuxième partie porte sur des activités sportives proprement dites ; net-volley, volley-ball, badminton, tennis de table, aquagym, fitness, natation, marche,

Enfin, on termine par un courte période de relaxation bien méritée.

Chaque club a son propre programme d'activités et de sports.

Où ? Comment s'inscrire ?

16 clubs forment notre association et sont situés à Bruxelles (trois clubs), Charleroi, Huy, La Louvière, Liège, Libramont, Marche en Famenne, Ottignies, Soignies, St Vith, Verviers et Visé.

Ces clubs font partie de l'ASBL ALTEO, Mouvement social de personnes malades, valides et handicapées, elle-même membre de la FEMA. Nous bénéficions du soutien de l'Adeps et de différents pouvoirs publics.

Envie d'en savoir plus ?

Guy Verbeke

Président de l'ACS

TEL : 02 762 53 88, GSM : 0479 33 59 68

Email : guy_verbeke@yahoo.com

www.cardiaquesmaissportifs.be