

# LES BIENFAITS DE LA RÉADAPTATION CARDIAQUE

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES AU SEIN  
DES CLUBS CŒUR ET SANTÉ



La Fédération Française de Cardiologie finance :  
**la prévention, la recherche, la réadaptation et les gestes qui sauvent**  
grâce à la générosité de ses donateurs.



**Prévention + Recherche**  
Association reconnue d'utilité publique



## UN ACTEUR INCONTOURNABLE DE LA SANTÉ EN FRANCE

Présente partout en France, la Fédération Française de Cardiologie (FFC) lutte depuis plus de 50 ans contre les maladies cardio-vasculaires.

Elle regroupe :

- 300 cardiologues bénévoles,
- 26 associations régionales rassemblant plus de 250 clubs Cœur et Santé,
- 28 000 bénévoles,
- 19 salariés au siège de l'association,
- plus de 17 000 cardiaques bénéficiaires de la réadaptation dite de phase III.

### LES MISSIONS DE LA FFC :

1. Informer pour prévenir
2. Financer la recherche
3. Aider les cardiaques à se réadapter
4. Apprendre les gestes qui sauvent

**Association reconnue d'utilité publique**, la FFC mène ses actions **sans subvention de l'État**. Ses moyens financiers proviennent **exclusivement de la générosité du public** (dons, legs, donations, assurance-vie...) et **des entreprises partenaires** (mécénat, dons).

**VOUS AUSSI DEVEZ UN ACTEUR DE LA SANTÉ EN FAISANT UN DON À LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CARDIOLOGIE.**

## ÉDITO

L'activité physique est essentielle pour préserver la bonne santé de son cœur mais également pour réduire les conséquences d'un accident cardio-vasculaire et diminuer les risques de récurrences.

Après la prise en charge hospitalière et celle réalisée dans les centres cardiologiques de réadaptation, le patient cardiaque entre dans la phase de réadaptation dite « d'entretien », ou de phase III. C'est dans ce cadre qu'interviennent les Clubs Cœur et Santé de la **Fédération Française de Cardiologie**.

La réadaptation en Club Cœur et Santé est très importante pour l'avenir. **C'est à la fois une responsabilité, un droit et une chance.**

Elle permet d'adopter une meilleure hygiène de vie, de dédramatiser, de s'ouvrir au monde extérieur et finalement d'améliorer sa qualité de vie.

Les clubs offrent la possibilité de pratiquer des activités physiques diverses, adaptées au rythme de chacun et encadrées par des professionnels de la santé et du sport dans un espace de convivialité et de soutien permettant de retrouver la sérénité, une vie sociale, en un mot : la forme.

Quel que soit votre âge, quelle que soit votre condition physique, que vous soyez cardiaque ou non (les conjoints notamment sont les bienvenus), il existe un sport pour chacun.

**Alors n'hésitez plus et rejoignez le Club Cœur et Santé le plus proche de chez vous !**



**Professeur Patrick Messner-Pellenc**

Cardiologue,

Secrétaire général de la Fédération Française de Cardiologie



# CE QU'ILS EN DISENT...



En 2008, j'ai eu un infarctus avec double pontage à 49 ans. La rééducation phase III proposée par le club m'apporte beaucoup. Je pratique une activité physique régulière, adaptée et encadrée et ce dans une ambiance chaleureuse et conviviale. La participation aux multiples activités de remise en condition physique est indispensable pour reprendre confiance en mes capacités et permet de garder un bon moral. J'encourage vivement toute personne concernée à effectuer la rééducation phase III. »



**Véronique C.**  
Bénévole, Club Cœur et Santé d'Alès



Ayant fait un grave infarctus et opérée d'un triple pontage avec revascularisation incomplète, j'ai bénéficié d'une rééducation cardiaque, puis j'ai intégré le club pour y pratiquer une activité physique adaptée sous surveillance de kinésithérapeute, afin de retrouver et d'entretenir mes capacités physiques en vue d'une réinsertion professionnelle plus rapide. Il est important de reprendre confiance en soi. »



**Claude-Jeanne D.**  
Bénévole, Club Cœur et Santé de Nantes-Ouest



Hospitalisé en 2007 pour une insuffisance cardiaque entraînant successivement un arrêt d'un an, une incapacité de travail de deux ans puis une mise en invalidité, j'ai suivi les conseils du médecin : faire de la marche, avoir une activité physique. Mais on s'arrête vite de marcher seul. Je me suis donc inscrit dans un club de marche nordique puis j'ai adhéré au Club Cœur et Santé. Mon problème cardiaque s'est stabilisé et j'anime dorénavant le club. »



**Francis H.**  
Bénévole, Club Cœur et Santé de Troyes



Après mon infarctus en août 2007 suivi d'un triple pontage et d'une rééducation, je me suis engagé en 2008 à suivre la phase III. Ces séances sont pratiquées en présence d'un moniteur agréé. Y participent des personnes cardiaques mais aussi des personnes qui désirent bien vivre leur retraite en pratiquant une activité physique adapté à leur forme. Je suis devenu l'animateur du club. »



**Serge L.**  
Bénévole, Club Cœur et Santé de Vesoul



En tant qu'enseignante en Activités Physiques Adaptées, je me sens très concernée par le Club Cœur et Santé. J'estime que par notre formation en activités physiques adaptées et notre expérience de la pathologie cardiovasculaire, nous sommes bien placés pour accompagner les adhérents. En effet mon rôle auprès des cardiaques va être d'une part, de leur proposer un suivi pertinent et adapté à leur pathologie, grâce aux séances d'ergonomie, de gymnastique et d'aquagym ou encore de relaxation et d'autre part, de les soutenir dans leur dynamique afin de continuer à pratiquer une activité physique. Je peux affirmer qu'ils ne ménagent pas leurs efforts lorsqu'il s'agit d'œuvrer pour leur santé ! »



**Lucile M.**  
Enseignante, APA Cardio pour le Club Cœur et Santé de Paimpol

# POURQUOI PARTICIPER AUX SÉANCES DE RÉADAPTATION ?

## 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 ?

### CONDITION PHYSIQUE

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).

## S'INSCRIRE

- Étape ❶ : choisir le Club Cœur et Santé à proximité de son domicile qui propose des activités variées.
- Étape ❷ : prendre contact avec la ou le dirigeant(e) qui vous fournira un dossier d'inscription à remplir et retourner.
- Étape ❸ : s'enquérir du montant de l'adhésion et des conditions de règlements.

## LES BÉNÉFICES

Les Clubs Cœur et Santé aident à adopter un meilleur mode de vie (arrêt du tabac, alimentation équilibrée) qui, associé à un soutien psychologique et à une bonne connaissance de son traitement, permet de tirer de nombreux bienfaits de la réadaptation.

- Augmentation de l'espérance de vie : la réduction de la mortalité est comprise entre 20 et 25 %, après infarctus du myocarde chez les patients ayant fait leur réadaptation et poursuivant une activité physique et sportive régulièrement.
- Baisse du taux de récurrences d'infarctus : les récurrences sont diminuées grâce à la prise en charge globale qu'offrent les clubs.
- Qualité de vie améliorée : les conseils prodigués et l'écoute que l'on trouve au sein d'un club permettent de dédramatiser et de retrouver le moral.

## CINQ OBJECTIFS

### QUE VOUS DEVEZ ATTEINDRE

1. Arrêt du tabac
2. Adoption d'un régime alimentaire équilibré
3. Pratique d'une activité physique et sportive régulière
4. Gestion du stress
5. Connaissance et prise régulière du traitement



# LES CLUBS CŒUR ET SANTÉ DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CARDIOLOGIE : QU'EST-CE QUE C'EST ?



## ÉQUIPES DE GESTION DES CLUBS CŒUR ET SANTÉ :



Chaque club est parrainé par un «**cardiologue référent**» entouré par des **professionnels de la santé et du sport** le plus souvent bénévoles et des **animateurs** tous bénévoles. Les séances d'activités physiques de phase III sont dirigées par des spécialistes ayant reçu une formation spécifique à l'entraînement physique des cardiaques : kinésithérapeutes, infirmier(e)s, professeurs d'éducation physique et sportive, maître nageur, secouristes, etc.

Les animateurs quant à eux, assurent bénévolement la gestion administrative et financière du club.

Les inscrits sont également invités à participer aux grandes actions de la Fédération Française de Cardiologie : Parcours du Cœur Grand Public et Scolaires, Semaine du Cœur, conférences grand public, prévention des maladies cardiovasculaires, apprentissage des gestes qui sauvent, etc.

## LES CHIFFRES

26

ASSOCIATIONS  
RÉGIONALES

230

CLUBS  
CŒUR ET SANTÉ

1 500

BÉNÉVOLES

+ de 15 000

BÉNÉFICIAIRES DE LA PHASE III

## MISSIONS DES CLUBS CŒUR ET SANTÉ :

**Informier sur la prévention** par le biais de manifestations, conférences/débats, etc.

**Accompagner, rassurer et motiver** les cardiaques ainsi que leur entourage :

- en proposant de nombreuses activités physiques adaptées et encadrées par des professionnels de la santé et du sport ;
- en apportant également un soutien moral (visites, écoute, prise en charge individuelle ou collectives, etc.)

Les cardiaques recouvrent ainsi **une vie familiale, sociale et professionnelle normale** après l'accident cardiaque et reprennent confiance en eux.

## OÙ ET QUAND S'INSCRIRE ?

Retrouvez tous nos clubs sur  
[www.fedecardio.org](http://www.fedecardio.org)



# QUELLES ACTIVITÉS SONT PROPOSÉES PAR LES CLUBS CŒUR ET SANTÉ ?

## Les principales animations proposées

Marche soutenue, marche nordique, gymnastique, vélo, cyclotourisme, aquagym, Tai-Shi-Shuan, ping-pong, randonnée, relaxation, yoga, chant, stretching, sophrologie, renforcement musculaire, etc.

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 tout en participant au soutien psychologique du patient.

## LES PARCOURS DU CŒUR

Afin de promouvoir les bienfaits de l'activité physique et sportive auprès de tous les Français, les Parcours du Cœur Grand Public proposent des activités variées dans une ambiance festive et sans esprit de compétition. Pour inciter les enfants à pratiquer, dès le plus jeune âge, les Parcours du Cœur Scolaires se déroulent en coopération avec les écoles.



# LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CARDIOLOGIE, PREMIÈRE ASSOCIATION DE LUTTE CONTRE LES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES S'INVESTIT DANS QUATRE MISSIONS ESSENTIELLES :

## INFORMER POUR PRÉVENIR

La FFC sensibilise les Français aux dangers des maladies cardio-vasculaires et aux moyens de s'en prémunir en diffusant gratuitement, chaque année, plus de 3 millions de documents de prévention. Elle organise également les Parcours du Cœur, plus grand événement de prévention santé de France, qui mobilisent plus de 730 000 participants dans plus de 1 156 villes de France et 2 850 établissements scolaires.

## FINANCER LA RECHERCHE CARDIO-VASCULAIRE

Elle a rendu possible des progrès technologiques spectaculaires ces vingt dernières années, permettant de sauver de nombreuses vies. Mise au point de nouveaux médicaments et de procédures plus performantes, meilleure connaissance des facteurs de risques, formation des chercheurs, la FFC consacre chaque année plus de 3 M€ au financement de projets de recherche.

## AIDER LES CARDIAQUES À SE RÉADAPTER

Parrainés par des cardiologues et animés par des bénévoles, nos 250 clubs Cœur & Santé accueillent plus de 17 000 malades cardiaques. La prévention secondaire des maladies cardio-vasculaires est encore très perfectible en France, seule une minorité de malades qui en relève étant adressée aujourd'hui dans les structures spécialisées.

## APPRENDRE LES GESTES QUI SAUVENT

50 000 personnes décèdent chaque année de mort subite. Chaque minute qui passe avant l'arrivée des secours, c'est 10% de chances de survie en moins, sauf si un témoin sait pratiquer « les gestes qui sauvent ». La FFC sensibilise les Français à accomplir l'acte citoyen de se former et participe au développement du registre national de l'arrêt cardiaque RéAC.

## DONNEZ À LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CARDIOLOGIE

Envoyez par courrier un chèque libellé à l'ordre de la Fédération Française de Cardiologie à l'adresse suivante : 5 rue des Colonnes du Trône - 75012 Paris ou par carte bancaire sur notre site sécurisé [www.fedecardio.org](http://www.fedecardio.org)

Vous pouvez aussi soutenir la Fédération Française de Cardiologie grâce à un don par prélèvement automatique, un don *in memoriam*, un legs et/ou une assurance-vie.

Retrouvez toutes les informations sur [www.fedecardio.org](http://www.fedecardio.org)  
ou appelez-nous au + 33 (0)1 44 90 83 83.

