

# ACTIVITÉ PHYSIQUE

## Capsule 5 - L'entraînement cardiovasculaire

Contenu développé par l'équipe de recherche d'Isabelle Doré Ph. D., Alexia Piché, M. Sc., kinésiologue, avec la collaboration de Guillaume Bastarache, M. Sc. et Isabelle Brisson, B. Sc., kinésiologues

---

# ACTIVITÉ PHYSIQUE

## Capsule 5 – L'entraînement cardiovasculaire



**LES RECOMMANDATIONS**



**LES BÉNÉFICES DE L'ENTRAÎNEMENT CARDIOVASCULAIRE**



**LES EFFETS NORMAUX ET ANORMAUX**



Quelles sont les  
**recommandations** pour la  
pratique de l'**entraînement  
cardiovasculaire** ?

---

# Qu'est-ce qu'un entraînement cardiovasculaire ?

**DÉFINITION :** Un entraînement cardiovasculaire est une activité physique qui implique l'utilisation des **grandes masses musculaires** sur une période **continue** et de façon **rythmique**.

Ces activités permettent de solliciter le **système cardiovasculaire** (cœur-poumons-vaisseaux sanguins) d'un individu pour **favoriser le transport de l'oxygène** vers les muscles utilisés pour un faire de l'énergie.



ACSM, 2018

# Quelles sont les recommandations ?



<b>FRÉQUENCE</b>	<b>≥ 3 fois par semaine</b>
<b>INTENSITÉ</b>	<b>Modérée</b>
<b>DURÉE</b>	<b>30 minutes</b> * Peut être divisé en plusieurs séances 10 minutes *
<b>TYPE D'EXERCICE</b>	Marche, marche rapide, vélo, elliptique, nage, etc.

**Limiter les longues périodes de sédentarité dans une journée.**



En contexte de cancer, il est possible de retirer des bénéfices dès l'atteinte de **90 minutes** d'activité cardiovasculaire d'intensité modérée par semaine.

# Échelle de perception d'effort (rappel)

## Les niveaux d'intensité :

- Zone bleue : faible
- Zone verte : modérée
- Zone rouge : élevée

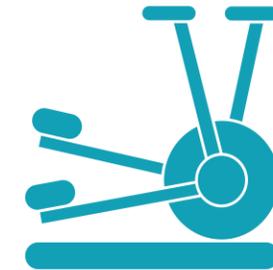
	<b>0</b> Rien du tout
	<b>0,5</b> Très très facile
	<b>1</b> Très facile
	<b>2</b> Facile
	<b>3</b> Moyen
	<b>4</b> Un peu difficile
	<b>5</b> Difficile
	<b>6</b> Plus difficile
	<b>7</b> Très difficile
	<b>8</b>
	<b>9</b> Très très difficile
	<b>10</b> Maximum

IUCPQ, 2010

# Quel est l'équipement nécessaire ?

## Équipement nécessaire :

- Chaussures stables
- Vêtements adaptés à la température



## Facultatif :

- Montre
- Podomètre
- Petit banc / *step*
- Escaliers
- Appareil cardiovasculaire  
(ex. : vélo stationnaire, tapis roulant, elliptique)



Les **bénéfices** de l'entraînement  
cardiovasculaire en contexte de  
cancer

---

# Les bénéfices de l'entraînement cardiovasculaire



## Diminution des risques de :

- Maladies chroniques (hypertension, cholestérol, diabète, etc.)
- Maladies cardiaques
- Anxiété et dépression
- Ostéoporose (fragilité des os)
- Mortalité et morbidité



## Amélioration :

- Capacités cardiorespiratoires
- Capacités fonctionnelles
- Gestion de la fatigue
- Sentiment de bien-être
- Qualité de vie
- Sommeil
- Autonomie quotidienne
- Estime de soi
- Gestion du poids

# Entrainement cardiovasculaire et traitements

Il est recommandé de poursuivre les activités cardiovasculaires **pendant et après les traitements**. L'**objectif** est de **maintenir / améliorer** la condition physique.

Spécifiquement au cancer, l'entrainement cardiovasculaire est encouragé pendant et après les traitements pour :

Réduire	Améliorer
<ul style="list-style-type: none"><li>○ Risques de développer un autre cancer</li><li>○ Effets secondaires des traitements</li><li>○ Risques de développer une maladie chronique (ex. : diabète, hypertension ou autres maladies cardiovasculaires)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Efficacité du traitement</li><li>○ Survie</li></ul>

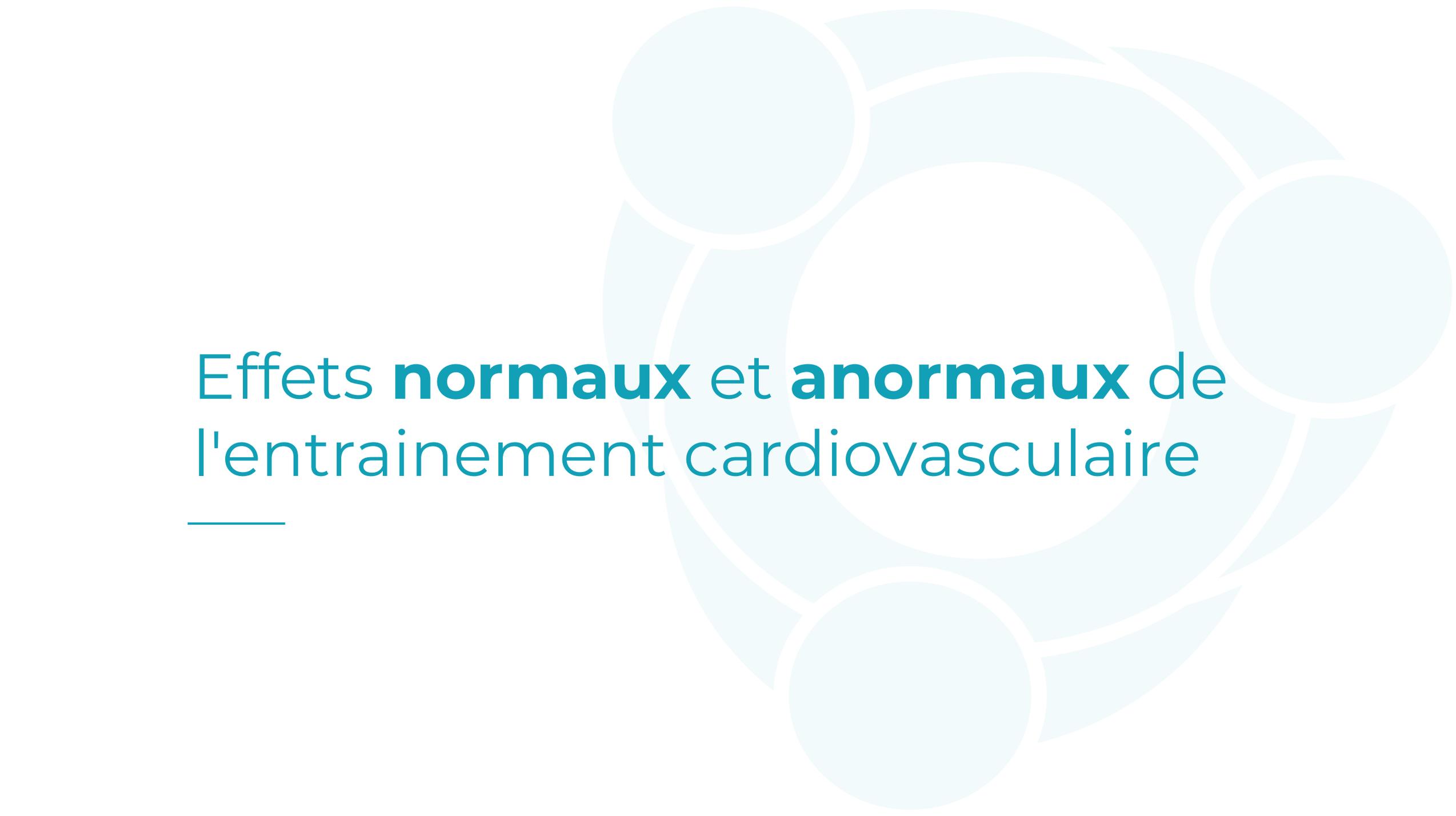
# Quelle est la durée minimale d'une séance pour obtenir des bénéfices ?



- Il est recommandé de pratiquer un exercice cardiovasculaire pendant une **durée minimale de 10 minutes** pour obtenir des bénéfices pour la santé.
- Vous pouvez accumuler **plusieurs périodes de 10 minutes** pour atteindre les recommandations d'activités physiques cardiovasculaires par semaine.

## À RETENIR :

Évitez l'**inactivité** le plus possible et **adaptez la durée** de vos activités en fonction de votre **énergie**.



Effets **normaux** et **anormaux** de  
l'entraînement cardiovasculaire

---

# Effets **normaux** d'un entraînement cardiovasculaire

**Pendant et après** une séance d'entraînement cardiovasculaire, il est **NORMAL** de ressentir :

- ✓ Un essoufflement (pendant seulement)
- ✓ De la fatigue musculaire
- ✓ Des courbatures
- ✓ Une légère augmentation de la douleur \*
- ✓ Tous les bienfaits de l'activité physique



\* Évitez les exercices qui provoquent une **douleur aiguë**.  
Consultez votre **kinésologue** en cas de douleur.

# Effets **anormaux** d'un entraînement cardiovasculaire

**Pendant et après** une séance d'entraînement cardiovasculaire, il est **ANORMAL** de ressentir :

- ✘ Une augmentation majeure de la douleur
- ✘ Une douleur soudaine, aiguë
- ✘ Une blessure
- ✘ Une douleur persistante qui ne diminue pas 48h après l'effort



Dans tous les cas, parlez-en à votre **kinésologue** pour **ajuster votre prescription d'exercices**.

# Savoir quand s'arrêter

Pendant un effort, il est préférable d'**ARRÊTER** et de **REPORTER** votre activité physique si vous ressentez :

- Sensation de serrement à la poitrine et/ou palpitations cardiaques
- Étourdissements, confusion ou absence de coordination
- Essoufflement inhabituel
- Crampes dans les jambes
- Peau pâle, froide et moite, bleutée
- Nausée
- Fatigue sévère



Si plusieurs de ces symptômes sont **présents**, s'ils **persistent** ou s'ils vous **inquiètent**, parlez-en à votre **kinésologue** ou consultez votre **équipe de soins**.



# Les risques de l'entraînement cardiovasculaire

Les risques	Comment les prévenir
<b>Blessures musculosquelettiques</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Faire un échauffement et un retour au calme à chaque séance</li><li>○ Faire des exercices d'étirements et de mobilité régulièrement</li><li>○ Augmenter progressivement l'intensité et le volume d'entraînement</li></ul>
<b>Complications cardiovasculaires</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Angine</li><li>○ Infarctus du myocarde</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Avoir l'autorisation de votre médecin pour pratiquer une activité physique</li><li>○ Être à l'écoute de votre corps (symptômes)</li><li>○ Savoir quand s'arrêter</li></ul>



# Quelques pistes de réflexion...

- Présentement, respectez-vous les **recommandations** d'activités **cardiovasculaires** par semaine ?
- Quelles sont vos **stratégies** pour **maintenir** vos activités cardiovasculaires **tout au long de l'année** (au fil des saisons) ?
- Jusqu'à maintenant, quels sont les **effets** que vous avez ressentis **pendant** ou **après** une séance d'**entraînement cardiovasculaire** ?
- Comment pouvez-vous **prévenir** les **2 principaux risques** de la pratique d'activité physique ?
- Quels sont les **signes** à reconnaître pour savoir **quand cesser** une activité physique ?

# EN RÉSUMÉ

- ➔ La pratique d'activités physiques cardiovasculaires entraîne de **nombreux bienfaits** sur la **santé physique et psychologique**.
- ➔ Il est **sécuritaire** et **recommandé** de pratiquer des activités physiques cardiovasculaires **plus de 3 fois par semaine pendant 30 minutes** pour maximiser les bénéfices pour la santé.
- ➔ Afin de prévenir les risques de l'entraînement cardiovasculaire, il est important de **s'échauffer** avant chaque séance et d'**être à l'écoute de son corps** pour savoir quand s'arrêter.

**Pour plus d'informations**, consultez les ressources de la section activité physique.

**En cas de questions**, consultez un.e kinésiologue ou votre équipe de soins.





Ce contenu est également disponible en format vidéo.  
Visionnez la **Capsule 5 – L'entraînement cardiovasculaire**

# Merci d'avoir consulté ce contenu !

## Contenu approuvé

Le contenu de cette capsule informative a été développé et approuvé par l'équipe de recherche de Isabelle Doré, Ph. D., Alexia Piché, M. Sc., kinésiologue avec la collaboration de Guillaume Bastarache M. Sc. et Isabelle Brisson, B. Sc., kinésiologues.

## Clause de non-responsabilité

Cette capsule informative ne remplace pas une consultation avec un professionnel de la santé. Elle a été développée dans le but de compléter les interventions de votre équipe soignante. Si vous avez des questions au sujet de votre santé, ou en lien avec tout problème médical, vous devez communiquer immédiatement avec un professionnel de la santé. Vous ne devriez pas repousser un rendez-vous médical en raison des informations contenues dans cette capsule. Ce contenu informatif ne devrait pas remplacer l'avis d'un professionnel de la santé. Avant d'entamer un traitement médical, consultez toujours votre équipe de soins. Toutes les précautions ont été prises pour que le contenu présenté dans cette capsule soit valide au moment de sa publication. coACTIF n'est pas responsable des blessures ou des dommages aux personnes ou aux biens résultant ou liés à l'utilisation de cette capsule d'information ou en raison d'erreurs ou d'omissions.

## Note concernant la reproduction et droits d'auteur

Toute reproduction ou distribution de ce document est interdite sans l'autorisation écrite de la responsable du projet coACTIF. La permission peut être obtenue en écrivant à [info@coactif.ca](mailto:info@coactif.ca).

**Dernière mise à jour :** 1er août 2024