

## 2.1.1. Exercices cardiovasculaires Ré-entraînement à l'effort

Auteurs : JM. CASILLAS, M. LABRUNEE, V. GREMEAUX

Sommaire

[1 TECHNIQUES DE REEDUCATION / Rééducation motrice \(de l'effecteur à la commande\) / Exercices cardiovasculaires Ré-entraînement à l'effort](#)  
[2 Introduction](#)  
[3 Bibliographie](#)

### TECHNIQUES DE REEDUCATION / Rééducation motrice (de l'effecteur à la commande) / Exercices cardiovasculaires Ré-entraînement à l'effort

#### Introduction



Le reconditionnement à l'effort est, avec l'éducation thérapeutique, l'axe de la réadaptation cardiovasculaire. Il a des objectifs multiples : amélioration des capacités physiques, participation au contrôle des facteurs de risque et donc à la réduction de la morbi-mortalité, facilitation de la reprise des activités, et in fine, amélioration de la qualité de vie. Les modalités en sont multiples (par exemple exercices globaux ou segmentaires) et les techniques sont le plus souvent associées au cours de programmes d'entraînement personnalisés sur une évaluation préalable de l'adaptation à l'effort.

⚠ Il doit être impérativement couplé aux mesures nutritionnelles dans une perspective d'équilibre énergétique. D'ailleurs, comme les règles diététiques, l'observance médicamenteuse et, le cas échéant, le sevrage tabagique, il représente un objectif éducatif incontournable : à l'issue de la réadaptation le patient doit pouvoir gérer au mieux au quotidien son hygiène de vie pour, à la fois ralentir l'évolution de la maladie athéromateuse, et en réduire les conséquences fonctionnelles.

La connaissance des effets et des mécanismes d'action du reconditionnement à l'effort doit permettre au médecin de MPR de mieux cibler les patients qui en bénéficieront le plus.

Le lien suivant (<http://tabarqa.u-bourgogne.fr/publications/casillas/coronaropathies.html>) vous permettra d'accéder à un enseignement vidéo par modules, déclinant ces différents aspects de la réadaptation du patient coronarien, en abordant successivement, après une introduction générale:

- les effets de la réadaptation,
- les indications personnalisées,
- l'organisation,
- les contre indications,
- l'évaluation,
- les modalités du reconditionnement,
- l'éducation thérapeutique.

#### Bibliographie



Les références des auteurs qui sont conseillées sur ce thème, sont les suivantes:

[Guiraud T, Granger R, Gremeaux V, Bousquet M, Richard L, Soukarie L, Babin T, Labrunee M, Bosquet L, Pathak A.](#) *Accelerometer as a tool to assess sedentarity and adherence to physical activity recommendations after cardiac rehabilitation program.* *Ann Phys Rehabil Med.* 2012 Jul;55(5):312-21.

**Casillas JM, Hannequin A, Krawcow C, Benaïm S, Besson D, Gremeaux V, Jousain C, Laurent Y.** *Le reconditionnement à l'effort au cours des coronaropathies (sans insuffisance cardiaque). Réentraînement à l'effort et MPR : Actualités et Perspectives.* *Lett Méd Phys Réadapt* 2012;28:43-53.

**Labrunee M, Satje J, Aillaud A, Galinier M, Bibe JP, Riviere V, Guiraud T, Gremeaux V.** *Exercice physique et insuffisance cardiaque. Réentraînement à l'effort et MPR : Actualités et Perspectives.* *Lett Méd Phys Réadapt* 2012;28:35-42.

**Casillas JM, Hannequin A, Krawcow C, Ader P, Gremeaux V, Laurent Y.** *Reconditionnement à l'effort au cours de l'artériopathie des membres inférieurs. Réentraînement à l'effort et MPR : Actualités et Perspectives.* *Lett Méd Phys Réadapt* 2012;28:54-8.

**Labrunée M, Pathak A, Loscos M, Coudeyre E, Casillas JM, Gremeaux V.** *Therapeutic education in cardiovascular diseases : State of the art and perspectives.* *Ann Phys Rehabil Med* 2012;55(5):322-41.

[Casillas JM, Gremeaux V.](#) *Evaluation of medical students' expectations for multimedia teaching materials: Illustration by an original method using the evaluation of a web site on cardiovascular rehabilitation.* *Ann Phys Rehabil Med.* 2012 Feb;55(1):25-37.

[Guiraud T, Labrunee M, Gayda M, Juneau M, Gremeaux V.](#)

*Non-pharmacological strategies in cardiovascular prevention: 2011 highlights.*  
[Ann Phys Rehabil Med](#). 2012 Jul;55(5):342-74.

**CasillasJM, TroisgrosO, HannequinA, GremeauxV, AderP, RapinA LaurentY.**  
*Rehabilitation in patients with peripheral arterial disease.*  
Ann Phys Rehabil Med 2011;54:443-61.

**Casillas JM, Gremeaux V, Damak S, Feki A, Pérennou D.**  
*Exercice training for patients with cardiovascular disease.*  
Ann Readapt Med Phys 2007; 50(6): 403-18.