

Le programme de réadaptation cardio-vasculaire ambulatoire de l'Hôpital neuchâtelois (HNE) est dispensé pendant douze semaines à raison de trois demi-journées hebdomadaires. Certifié par la Société suisse de cardiologie,

il propose aux patients une prise en charge globale et individualisée pour restaurer les capacités physiques et améliorer la qualité de vie. Explications dans cette page spéciale réalisée en partenariat avec l'HNE.

# LE MAG SANTÉ

**RÉADAPTATION CARDIO-VASCULAIRE** L'HNE a obtenu la certification fédérale.

## Rééducation en ambulatoire

BRIGITTE REBETZ

En quelques décennies, la prise en charge après un infarctus du myocarde s'est complètement métamorphosée. Autrefois la convalescence était longue, notamment parce que les patients étaient maintenus alités des semaines durant. L'avènement des nouvelles technologies de cardiologie interventionnelle (mise en place de stents par exemple) a permis d'améliorer le pronostic après les événements cardio-vasculaires aigus. De même, le risque de récurrence est plus faible et la récupération meilleure avec un processus de réadaptation cardio-vasculaire, d'où les programmes multidisciplinaires en trois phases préconisés aujourd'hui.

« L'adhésion est meilleure si la personne comprend les enjeux de sa maladie. »

CYRIL PELLATON  
CARDIOLOGUE À LHNE

« L'objectif est d'amener les patients à recouvrer une meilleure capacité physique à l'effort, réintégrer leur vie professionnelle d'avant et retrouver une bonne qualité de vie », précise le Dr Cyril Pellaton, cardiologue à l'Hôpital neuchâtelois (HNE). « La tendance est de les remobiliser à l'hôpital, au lende-



Le programme ambulatoire est dispensé à raison de trois demi-journées hebdomadaires pendant douze semaines. PHOTO GUILLAUME PERRET

main de l'infarctus déjà. L'idée est de faire retravailler le muscle cardiaque progressivement avec l'appui d'un physiothérapeute. » L'hospitalisation dure entre deux et cinq jours, selon l'importance de la pathologie. Commence alors la réhabilitation cardio-vasculaire individualisée – la phase II, idéalement dans les deux semaines après l'événement cardio-vasculaire. Les patients peuvent opter entre un traitement stationnaire (résidence d'un mois à la clinique Le Noirmont, par exemple) et le programme structuré ambulatoire de l'HNE, dispensé sur douze semaines à raison de trois

demi-journées hebdomadaires. Un des avantages de celui-ci est de permettre aux personnes encore actives professionnellement de concilier convalescence et reprise du travail à temps partiel.

### Neuf professions

Il s'agit d'un programme spécifique, global, établi pour chaque patient après une évaluation personnalisée par un cardiologue. « C'est une bonne balance entre activités physiques et informations théoriques. L'adhésion est meilleure si la personne comprend les enjeux de sa maladie », précise le Dr Cyril Pellaton. Le pro-

gramme de réadaptation ambulatoire comprend un entraînement physique varié et ludique dispensé en salles de physiothérapie et de gymnastique, à la piscine de Foyer Handicap, Neuchâtel, et en plein air (marche ou nordic walking par exemple) On y pratique des exercices d'endurance, du renforcement musculaire, des jeux en groupe, ainsi qu'une séance hebdomadaire de relaxation/mindfulness dans un encadrement médical. Quant à la partie théorique, elle se compose de sessions didactiques qui abordent les différents aspects de la maladie (facteurs de risque,

médicaments, diététique, tabacologie, diabétologie, etc.)

Une équipe pluridisciplinaire de 25 personnes de neuf professions différentes s'implique dans ce programme pour permettre aux participants de comprendre et agir sur les facteurs de risque cardio-vasculaires. Leurs interventions visent aussi à accompagner les participants vers la phase III, c'est-à-dire la pérennisation de leurs apprentissages.

Lancé courant 2015, le programme de réadaptation ambulatoire de l'HNE vient d'obtenir la certification de la Société suisse de réadaptation cardio-vasculaire.

laire après un audit. Les dizaines de critères à respecter portent, entre autres, sur les compétences des intervenants, les contenus des cours et le nombre minimal de cas pris en charge par an, cinquante en l'occurrence. En 2016, 67 patients ont suivi le programme de l'Hôpital neuchâtelois. Agés de 30 à 80 ans, leur moyenne d'âge s'établissait à 61 ans.

Si les personnes suivies étaient majoritairement des hommes (ils représentent grosso modo les trois-quarts des inscrits), « les événements cardio-vasculaires touchent aussi les femmes », prévient le cardiologue. « Notamment parce qu'on constate chez elles une recrudescence des facteurs de risque. » Cela dit, dans la société en général, les pathologies du cœur ont tendance à augmenter en raison du vieillissement de la population et des facteurs de risques qui se multiplient (lire encadré). « Mais la prise en charge a aussi beaucoup évolué, ajoute le spécialiste. On traite mieux les accidents cardio-vasculaires aujourd'hui. »

Maintenir – ou instaurer – des habitudes de vie saines permet de diminuer les handicaps et les rechutes. L'enjeu est important dans la mesure où les maladies cardio-vasculaires constituent les principales causes de mortalité sur le continent européen. Selon des données récentes de l'OFS, les maladies cardiovasculaires représentent la première cause de mortalité en Suisse. A l'échelle du canton de Neuchâtel, quelque 350 personnes en moyenne annuelle sont victimes d'un infarctus, c'est-à-dire pratiquement une par jour. ●

## Epauler, conseiller, rassurer

Séquences d'endurance sur vélo d'intérieur, appareil elliptique, rameur ou tapis de course, circuits training, sports d'équipe, aqua gym, renforcement musculaire, marche... Un grand choix d'activités physiques individuelles et collectives est proposé dans le cadre du programme de réadaptation cardio-vasculaire ambulatoire de l'Hôpital neuchâtelois (HNE), en conformité avec les recommandations de la Société suisse de réadaptation.

« Nous prenons en compte les capacités de chaque patient », explique Lucie Grand-Guillaume-Perrenoud, l'une des deux physiothérapeutes responsables de la réadaptation cardiaque à l'HNE. « Le niveau des exercices et la résistance sont déterminés en fonction des résultats des tests d'effort réalisés par le cardiologue. Pour l'endurance, par exemple, les patients sont amenés à atteindre des fréquences cardiaques entre 60 et 75% de leur valeur maximum. »

### Reprendre progressivement l'activité physique

Individualisé, le programme est ajusté aux besoins spécifiques des participants, en tenant compte de leur état de santé. Il vise à favoriser une reprise progressive de l'activité physique, « en aidant les patients à trouver leurs limites. Cela fonctionne plutôt bien, les participants sont réceptifs. Notre rôle est aussi de leur

donner les clés pour la suite, lorsqu'ils auront terminé le programme. Nous pouvons les conseiller sur les activités qui leur sont bénéfiques: le but, c'est qu'ils puissent trouver le juste milieu et qu'ils évitent de se blesser », résume la physiothérapeute.

### Tables rondes thématiques et réunions de groupe

Ces sessions d'activités physiques sont complétées par des tables rondes thématiques (voir texte ci-dessus). Si les débuts peuvent s'avérer difficiles pour certains – surmonter le choc généré par un accident cardiaque peut prendre du temps –, « d'autres appréhendent la fin du programme ambulatoire », constate Lucie Grand-Guillaume-Perrenoud. « Ils craignent d'arriver au terme des douze semaines et de devoir renoncer à l'encadrement qui leur était proposé. »

Les participants ont néanmoins la possibilité de rejoindre l'un des deux groupes de maintenance cardio-vasculaire actifs dans le canton – un dans le Haut, l'autre dans le Bas – depuis plusieurs années. Ils ont pour objectif de permettre aux personnes ayant subi un accident cardio-vasculaire de se réunir plusieurs fois par semaine pour pratiquer sports et randonnées. Les cours sont dispensés par des moniteurs diplômés ou par des professeurs de sport. ●

## «Ça n'arrive pas qu'aux autres!»

« Les événements cardio-vasculaires aigus sont relativement fréquents, ils n'arrivent pas qu'aux autres! Si des symptômes se manifestent dans la poitrine, il ne faut jamais banaliser », prévient le Dr Cyril Pellaton, cardiologue en charge du programme de réadaptation cardio-vasculaire ambulatoire à l'Hôpital neuchâtelois. En tête de liste figure l'infarctus du myocarde provoqué par l'obstruction d'une des artères coronariennes et qui peut entraîner une destruction partielle du muscle cardiaque. Les symptômes?

**ABSENTS** Un infarctus du myocarde peut se déclencher subitement, sans symptômes préalables, mais il s'accompagne de signes précurseurs dans près de la moitié des cas.

**SILENCIEUX** Les manifestations de la maladie coronarienne peuvent varier d'une personne à l'autre. Dans certains cas, elles sont même silencieuses!

**COURANTS** Oppression dans la poitrine, irradiation dans les épaules et le cou, sueurs, difficultés à respirer constituent les symptômes les plus typiques.

**ATYPIQUES** Parmi les femmes et les personnes diabétiques, les symptômes s'avèrent sou-

vent plus atypiques (fatigue, nausées, gêne respiratoire, anxiété, ballonnements...)

**TÉLÉPHONER** En cas de suspicion d'un infarctus du myocarde, appeler le 144 sans tarder.

Nous ne sommes pas égaux devant les problèmes cardio-vasculaires, certaines personnes sont plus exposées que d'autres. Parmi les principaux facteurs de risque, on retrouve le tabac, l'hypertension artérielle, le diabète, le cholestérol, l'obésité, le stress, l'hérédité. Le cumul de plusieurs d'entre eux démultiplie les risques.

### Prévention primaire

En matière de prévention primaire, le cardiologue préconise un check-up chez un médecin généraliste dès l'âge de 40 ans. Cela permet de dépister d'éventuels facteurs de risque, comme une hypercholestérolémie par exemple. Par contre, un suivi plus précoce est recommandé pour les personnes dont des proches ont souffert d'événements cardio-vasculaires ou, par exemple, si elles souffrent d'obésité et de diabète. Adopter une bonne hygiène de vie pour réduire les facteurs de risque et pratiquer des activités physiques au moins trois fois par semaine constituent une excellente parade. ●