

La réadaptation cardiaque : reprendre souffle, pas à pas

À travers un programme complet mêlant activité physique adaptée et accompagnement éducatif, les patients réapprennent à écouter leur corps et à se réapproprier leur santé.

Dans la salle du plateau technique, les patients pédalent doucement, sous l'œil attentif des soignants. Chacun avance à son rythme, selon un programme personnalisé et le tout sous le contrôle minutieux par le professionnel de la fréquence cardiaque et de l'ECG. Ici, dans l'espace cardio, chaque effort raconte une victoire discrète. Celle d'un patient qui apprend à refaire confiance à son corps.

Depuis 2024, l'établissement cambrésien propose un programme de réadaptation cardiovasculaire en hôpital de jour. Ce service s'adresse aux patients stabilisés après un événement cardiaque ou souffrant de maladie coronaire. Avant toute chose, une consultation d'évaluation permet d'établir un projet personnalisé. Test d'effort, entretien, bilans : chaque étape est adaptée aux besoins et aux capacités du patient.

« L'objectif, c'est de redonner de l'autonomie, mais aussi de la confiance », explique Bernard Herent, cadre de santé kinésithérapeute. Autour de lui, kinésithérapeutes, diététiciens, infirmiers, psychologues, enseignants en activité physique adaptée et médecins travaillent en synergie. Ensemble, ils accompagnent les patients dans un parcours de quatre semaines, mêlant séances physiques et ateliers éducatifs.

POUR APPRENDRE À BOUGER AUTREMENT

Par le biais de séances de réentraînement à l'effort (travail sur vélo et/ou marche sur tapis roulant) et de renforcement musculaire, le patient améliore sa condition physique mais aussi et surtout il reprend confiance en ses capacités pour mieux vivre avec sa pathologie et ainsi refaire sans appréhension certaines activités physiques dans sa vie quotidienne.

Au-delà des exercices, la dimension éducative est au cœur du programme. Seize ateliers sont proposés : diététique, gestion du stress, repérage du sel et des graisses cachées,



mesure de la tension... Autant de gestes simples pour mieux vivre au quotidien. « Nous travaillons ici sur la personne dans sa globalité. Ce n'est pas uniquement une affaire de soins physiques », souligne Fabien Leloir, qualicien et gestionnaire de risques à la clinique.

RETROUVER CONFIANCE, PAS APRÈS PAS

Une professeure d'activité physique adaptée qui intervient auprès des patients précise la différence : « La réadaptation cardiaque ne se limite pas à l'exercice physique, elle fait partie d'un programme médical encadré destiné aux patients après un accident cardiaque. Elle associe plusieurs volets : entraînement supervisé, éducation thérapeutique, soutien psychologique, suivi diététique et médical. »

Ce qui distingue cette approche d'un simple entraînement, c'est la prise en charge globale, pensée pour la sécurité

et la progression. « Un entraînement classique vise la performance ou le bien-être, alors qu'ici tout est calibré selon l'état cardiaque du patient », poursuit-elle. Là où certains parlent de sport, elle préfère le terme juste : « L'activité physique adaptée, c'est une activité ajustée aux capacités et limitations de chacun. L'objectif est thérapeutique : améliorer la condition physique en sécurité. »

Chaque séance est donc progressive, mesurée, accompagnée. Les patients sont surveillés tout au long de la prise en charge (douleur, tension, saturation en oxygène...). Cette vigilance les rassure et leur permet de dépasser peu à peu la crainte du "trop forcer". « L'écoute et l'information sont primordiales. Les patients découvrent qu'ils peuvent fournir un effort sans danger. C'est ce qui restaure la confiance. »

Et les résultats sont visibles. « Les progrès sont à la fois physiques, psychologiques et comportementaux », résume-t-elle. Meilleure tolérance à l'effort, souffle retrouvé, fréquence cardiaque plus stable, mais aussi reprise de confiance et adoption d'un mode de vie plus sain : activité régulière, alimentation équilibrée, arrêt du tabac.

Ici, l'approche est humaine avant tout. Chaque patient avance à son rythme, entouré d'une équipe à l'écoute. Dans les couloirs, on parle souvent de "reprendre souffle" – au sens propre comme au figuré. Revenir, lentement, vers la vie d'avant. Un pas après l'autre, un battement à la fois.



Réadaptation cardio-vasculaire à la Clinique Saint-Roch de Cambrai

L'admission nécessite une prescription médicale.

Sécretariat médical : 03 27 73 00 10

128, allée Saint Roch, 59400 Cambrai

<https://clinique-saint-roch.com/>

[in](#) S.A.S CLINIQUE SAINT ROCH