



Ramsay
Générale
de Santé

Hôpital privé
Clairval

A close-up photograph of a pair of hands, belonging to a person wearing a red garment, gently cupping a bright red, realistic-looking heart. The background is dark, making the hands and the heart stand out prominently.

**PRENEZ VOTRE CŒUR
EN MAIN !**

Livret d'information éducative

Ce livret s'adresse à tous les patients ayant une pathologie cardiovasculaire.

Il est destiné à vous aider dans votre rééducation et vous accompagner dans votre retour à la vie quotidienne.

L'équipe médicale et paramédicale de l'HP Clairval reste à votre disposition pour de plus amples informations et vous souhaite une bonne santé !

Vos informations personnelles

Nom : _____

Prénom : _____

Motif d'hospitalisation : _____

Antécédents :

-
-
-
-

Suivi cardiologique

Cardiologue traitant : _____

Sommaire

1. Les facteurs de risque **p 4**

- Dyslipidémie
 - Tabac
 - Surpoids/Sédentarité
 - Diabète
 - Hérité
 - Hypertension
-

2. Les B.A BA d'une bonne hygiène de vie **p 9**

3. Les conseils alimentaires **p 11**

- Les sels cachés
 - Les aliments riches en vitamine K
 - Les modes de cuisson
 - Bien choisir ses aliments
-

4. Régime crétois **p 14**

5. La rééducation cardiaque **p 20**

6. Les coordonnées téléphoniques **p 23**

Les Facteurs de risque

Un "facteur de risque" favorise l'apparition d'une maladie. Pour ce qui concerne les maladies cardiovasculaires, on a identifié des facteurs de risque liés à l'environnement, à l'hérédité, à des maladies et à des habitudes de vie.

1. ■ Dyslipidémie/cholestérol : Qu'est-ce que c'est ?

Une dyslipidémie est une concentration anormalement élevée de lipides (cholestérol, triglycérides, ...) dans le sang.

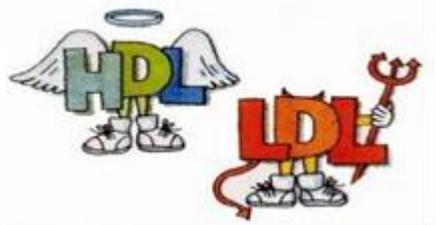
L'augmentation du taux de cholestérol est un facteur de risque des maladies cardiovasculaires à l'origine chaque année de 120 000 infarctus.

Le cholestérol est une molécule indispensable à la synthèse de certaines vitamines, nécessaires à la vie. Il est donc normal d'avoir du cholestérol dans le sang. Le cholestérol est véhiculé dans le sang par des systèmes de transport aux rôles très différents : les lipoprotéines LDL (petite densité) et HDL (haute densité)

Le « bon » cholestérol : HDL : récupèrent le cholestérol dans les organes qui en ont trop pour le rapporter au foie où il est éliminé.

Le « mauvais » cholestérol : LDL : déposent le cholestérol sur les parois des artères. Il ne peut être éliminé et s'accumule dans les cellules mais aussi sur les parois des vaisseaux sanguins, créant ainsi des plaques d'athérome, qui à la longue bouchent les vaisseaux.

Pour maintenir un taux plutôt bas de « mauvais » cholestérol, il faut avoir une alimentation équilibrée, limiter les aliments gras et préférer le « régime » crétois.



2. ■ Le TABAC vous « brise le cœur »

Le tabagisme est un facteur de risque essentiel et souvent isolé des accidents coronariens aigus du sujet jeune. 80 % des victimes d'infarctus avant 45 ans sont des fumeurs. Entre 30 et 49 ans, le risque d'infarctus du myocarde chez le fumeur est multiplié par 5.

Le taux de rechute est beaucoup plus élevé chez ceux qui continuent de fumer.

Si l'arrêt total de toute consommation de tabac est toujours l'objectif à rechercher, la réduction de la consommation avec utilisation conjointe de substituts nicotiques (évitant toute compensation dans la façon de fumer) sera une solution à choisir, dans un premier temps.

Bien entendu, l'arrêt du tabagisme est une question de volonté. Vous pouvez vous faire aider éventuellement par une consultation anti-tabac.



Sachez que l'arrêt du tabac est relativement facile tant que vous êtes hospitalisé et devient très difficile quand vous retournez dans votre milieu naturel.

Pendant votre séjour, nous pourrions vous proposer de rencontrer **un médecin tabacologue et /ou une infirmière tabacologue** afin :

- D'évaluer et mesurer votre dépendance physique
- De mettre en place d'un traitement nicotinique substitutif
- De prévoir le suivi du sevrage tabagique

Le risque de récurrence d'infarctus ou de décès diminue de façon importante (- 50% environ) dès la première année pour rejoindre en quelques années le risque des non-fumeurs.

3. Le diabète

Il s'agit d'un trouble du métabolisme, se traduisant notamment par une **élévation anormale du taux de sucre dans le sang**. Il faut opposer schématiquement deux types de diabète :

- le diabète de type 1 (DID) apparition précoce. Incapacité du pancréas à produire de l'insuline. Traitement insulinique.

- le diabète de type 2 (DNID) apparition tardive avec pour causes principales l'hérédité et une alimentation déséquilibrée, surpoids, manque d'activité physique,... Faible production d'insuline ou mauvaise action de celle-ci. (traitement per os et/ou insulinique)

Dans les 2 types de diabète une alimentation équilibrée est à privilégier, il sera nécessaire de réguler vos apports en sucre tout au long de la journée.

Eviter les sucres rapides type gâteaux, sucre, bonbons, viennoiseries,...

Equilibrer les sucres lents type féculents (pâtes, riz, pomme de terre,...) sur l'ensemble des repas.

La consommation de sucre rapide va avoir un effet immédiat sur la glycémie contrairement aux sucres lents.

Un diabète équilibré passe par une bonne alimentation !

En cas d'hypoglycémie : Cessez toute activité et resucrez vous avec 15 grammes de glucides : 3 morceaux de sucre ou 15cl de jus de fruits ou 15cl soda ou 1 cuillère soupe de confiture,...

Puis vérifiez votre glycémie 10/15 min plus tard



4. Le surpoids / La sédentarité

Le surpoids n'est pas en soi un facteur de risque dont la gravité soit démontrée de façon certaine. Elle le devient lorsqu'elle s'accompagne d'autres anomalies comme l'hyperlipidémie, le diabète, l'hypertension artérielle, etc ...

L'obésité doit être tout de même corrigée.

En effet, elle est très souvent associée à d'autres facteurs de risque dont la correction passe par une perte de poids.

De plus, toute surcharge pondérale entraîne un surcroît de travail cardiaque néfaste.

Mais la perte de poids doit être progressive et non brutale. Elle doit se faire par un simple régime et sans s'aider de médicaments hormonaux, diurétiques ou de coupe-faim.

Il s'agit là encore d'une affaire de volonté comme l'arrêt du tabagisme.

Il est fortement conseillé de recourir à l'aide d'un diététicien qui décèlera vos erreurs alimentaires et vous aidera à retrouver un poids normal.



La sédentarité (ou absence d'activité physique habituelle) est également un des éléments qui favorisent l'apparition d'une atteinte coronaire.

5. La maladie coronaire est-elle héréditaire ?

Avoir un ou plusieurs proches parents ayant eu une maladie cardiovasculaire à un âge relativement jeune constitue un facteur de risque important.

On peut trouver deux mécanismes impliqués, et éventuellement associés :

- des habitudes familiales, alimentaires notamment, à risque, comme le goût pour une cuisine trop riche en graisses saturées,
- la transmission de caractéristiques génétiques défavorables.

Il faut souligner qu'une prédisposition pour la maladie coronaire ne s'exprime le plus souvent qu'à la faveur de comportements à risque, comme le tabagisme, et plus généralement, une mauvaise hygiène de vie.



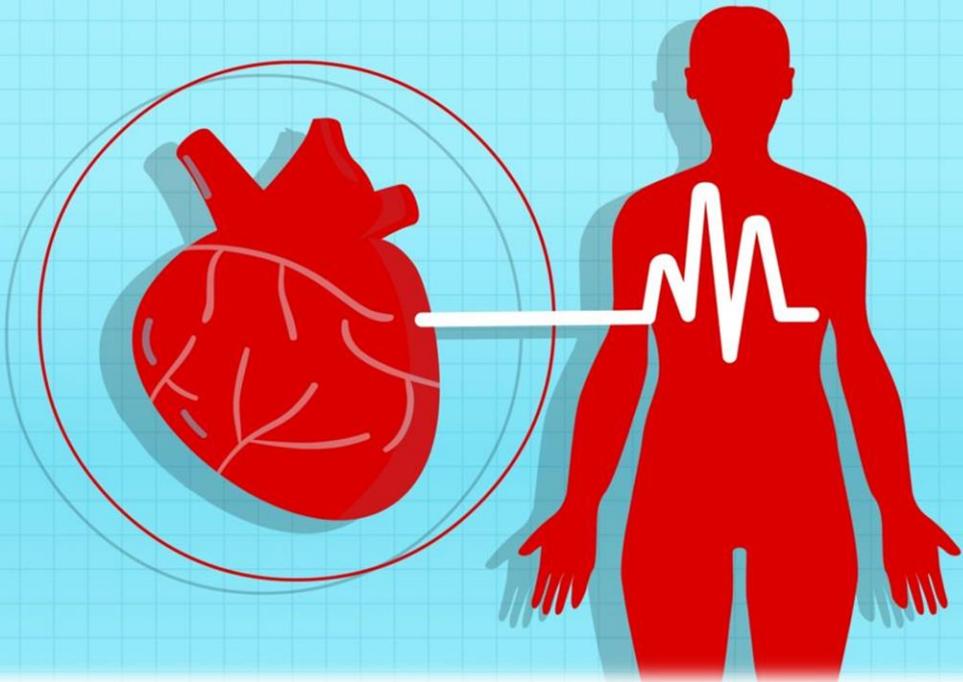
6 ■ L'hypertension artérielle : HTA

La pression artérielle normale s'élève légèrement au cours de la vie. Elle ne doit pas **dépasser 140 pour la maxima et 90 pour la minima**. Ces chiffres doivent être mesurés au repos et être constatés à plusieurs reprises.

L'hypertension artérielle est un facteur de risque coronaire majeur. Son dépistage n'est pas toujours fait très tôt.

Il faut noter qu'après un infarctus du myocarde ou même après un pontage aorto-coronaire, les chiffres de pression artérielle baissent au moins transitoirement.

L'hypertension artérielle, si elle persiste après l'accident cardiaque, doit être l'objet d'un traitement au long cours qui doit être surveillé. **Un régime relativement pauvre en sel peut être associé à ce traitement.**





Les B.A BA d'une bonne hygiène de vie

1. Alcool



Sa consommation doit être modérée pour être sans risque.

Consommé en excès, l'alcool devient dangereux.

Il vaut mieux privilégier du vin rouge aux alcools forts tels que le whisky, ou autres apéritifs.

2. Bains de mer/de soleil



Si vous avez subi une intervention chirurgicale, les bains de mer sont possibles dès la **cicatrisation complète**. En cas d'exposition solaire, pensez à protéger la cicatrice avec un écran total.

Pour les patients sous CORDARONE® : **Pas d'exposition au soleil** (et, de façon générale, aux rayons ultraviolets) en cours de traitement.

3. Sexualité



Il faut savoir que l'effort physique pendant l'acte sexuel entraîne très peu d'incidents. De plus, il ne faut pas oublier que vous êtes en principe « réparés », le risque est donc plus important pour les personnes qui ignorent avoir une maladie cardiovasculaire.

L'impact des médicaments sur la sexualité peut être abordé avec votre médecin qui pourra prescrire un traitement mieux adapté. Ne pas hésiter à en discuter avec votre cardiologue.

4. Sport

Il est indispensable de pratiquer une activité physique régulière, votre cardiologue vous recommandera l'activité qu'il juge la meilleure pour vous.

- La marche

Activité bien tolérée, même pour les cardiaques. Elle permet une adaptation progressive du cœur et de la respiration à l'effort.

Une demi-heure de marche, 3 fois par semaine, permet d'améliorer les performances de la pompe cardiaque de 12 %.

- La bicyclette

Quand elle est pratiquée à allure modérée et régulièrement. Un départ lent permet une adaptation cardiaque progressive

- La natation

Un sport privilégié pour tous. Favorise le développement de la cage thoracique et de la capacité respiratoire. Développe des muscles qui, habituellement, ne travaillent pas.

- La gymnastique

Le sportif amateur doit la pratiquer à son rythme, à son souffle, selon les capacités musculaires de son âge, sans essoufflement ni crampes

Dans tous les cas, demandez l'avis de votre médecin





Les conseils alimentaires

1. Le sel

Le sel joue un rôle important dans l'organisme (régulation pression artérielle, volume sanguin, répartition eau corporelle,...). Consommé en excès, le sel a des effets néfastes comme HTA, rétention d'eau, aggravation insuffisance cardiaque,...

Besoin quotidien : 6 à 8g de sel / Régime sans sel : 3 à 4g

Pour limiter cet apport il faut savoir identifier les principales sources de sel :

- **Le pain** : 80g de pain apporte 1g de sel. Il n'est pas nécessaire de le supprimer sauf si un régime sans sel est mis en place il est nécessaire de consommer du pain sans sel.
- **Les fromages** : Ils n'ont pas tous la même teneur en sel.
Le roquefort, feta et les bleus sont particulièrement salés.
Mixer les variétés et limiter leur consommation 1 fois max/jr
- **Produits sucrés** : Viennoiseries, biscuits secs, céréales du petit déjeuner,...
- **Charcuteries** : Toutes les charcuteries sont salées. Il est nécessaire de consommer ce type de produits exceptionnellement.
- **Les soupes** : en briques et déshydratées sont TRES salées ! 1 bol apporte 1g de sel. Mettez-vous aux fourneaux !
- **Les conserves** : toujours plus salées en raison des liquides conservateurs ! Préférez les légumes surgelés ou frais !
- **Les plats préparés, frais ou surgelés** : Envie d'épinards surgelés ? Prenez-les au naturel, mais pas « à la crème ». Pizzas, quiches, sandwichs... Gare au sel !
- **Les bouillons cube, sauces prêtes et mélanges d'épices, autres** : La moutarde est salé mais les quantités consommées étant infimes, vous pouvez les laisser sur la table. Le cube et les sauces préparés sont à limiter, le meilleur moyen de limiter la quantité est de cuisiner. Attention également aux olives, câpres, cornichon,... très salés !
- **Les eaux** : Evitez les eaux minérales gazeuses plus riches en sel que les eaux plates. Supprimer essentiellement la consommation des Vichy (Celestins et St Yorre) qui apportent jusqu'à 4g de sel/bouteille



2. Les aliments riches en vitamine K

La vitamine K a pour principale action la synthèse de facteurs de coagulation sanguine ; le traitement anticoagulant (AVK) a pour but lui d'éviter la formation de caillots dans les vaisseaux.

Certains aliments sont riches en vitamine K ce qui peut bloquer l'action de votre traitement. Il est donc nécessaire d'identifier ces aliments et d'équilibrer votre alimentation. Ils ne sont pas à supprimer mais il est simplement conseillé d'en éviter la consommation excessive.

Traitements concernés : Coumadine, Sintrom, Previscan

Aliments concernés :

Les choux (chou vert, rouge, de Bruxelles, brocolis, chou fleur,...)

Le persil, asperges, les épinards, les salades vertes, cresson, fenouil, huiles colza et soja, abats, thé vert

Viande et foie de veau

Carottes et pommes de terre



3. Les modes de cuisson

Les principes généraux d'une alimentation équilibrée impliquent une modification du mode de cuisson. Il faut se mettre aux fourneaux !

- Préférer la cuisson au four, au four à micro-onde, en papillote, grillé au court bouillon.
- Eviter de faire mijoter les plats, même avec une quantité huile d'olive limitée,
- Supprimer la cuisine en friture (frites, beignets,...)
- Limiter les gratins (gruyère, béchamel, crème fraîche,...)

Choix de cuisson :

Viandes : poêle antiadhésive, grill, four

Poissons : papillote, vapeur, grill, four, court bouillon

Œufs : mollets, coque, au plat, durs, omelette

Légumes et féculents : à l'eau, cuiseur vapeur, cocotte-minute, four, à la poêle, grillé

Astuce : Utiliser les épices, ail, oignon, citron, coulis de tomates maison, herbes aromatiques...

Pour limiter les apports de sel et matières grasses il est important de cuisiner !

Par exemple une sauce tomate maison sera moins grasse, salé et sucré qu'une sauce tomate industrielle.

4. Bien choisir ses aliments

Utilisez vos sens pour évaluer la qualité, la fraîcheur et la maturité des fruits et légumes. Regardez, sentez, soupesez et demandez à goûter si cela est possible.



- **Les fruits et légumes**

Respecter les saisons de cueillette (cf. Annexe)

Les fruits et légumes sont essentiels car ils sont riches en vitamines et antioxydants. Ils favorisent l'équilibre vitaminique et freinent le vieillissement cellulaire.

Privilégiez les produits de saison : c'est meilleur, moins cher puisque la production est plus importante et c'est également plus écolo.

Saviez-vous que les artichauts étaient meilleurs en juin et juillet, le chou-fleur en septembre et octobre, les avocats et les brocolis de novembre à janvier, et les mangues de décembre à février ? Pour cela prenez si possible l'habitude de vous approvisionner chez un petit producteur fiable, les produits y seront vraiment frais et n'auront pas transité par la chambre froide.

Les fruits secs sont également bons. Ils doivent être consommés quotidiennement car ils sont une formidable source de vitamines, de calcium, d'oligo-éléments, et de sels minéraux. Cependant, n'en mangez pas plus que ne peut contenir le creux de la main.

- **Les céréales**

Certaines céréales, dites chaudes (avoine, quinoa, sorgho...), se consomment l'été et d'autres froides (blé, orge, Sarrasin...) se cuisinent l'hiver. Riz et pâtes peuvent être savourés toute l'année.



- **Produits laitiers**

Préférez les fromages à pâtes cuites et ceux à base de lait cru. Les fromages de chèvres et de brebis étant les plus faciles à digérer.



Le Régime Crétois

Le régime crétois n'est pas un régime amaigrissant ; il s'agit avant tout de prendre de bonnes habitudes alimentaires, en optant pour une alimentation variée et équilibrée.

A quoi sert-il ?

Diminuer considérablement le risque de maladie du cœur et des artères: infarctus du myocarde, angine de poitrine, "crise cardiaque", accidents vasculaires cérébraux (hémiplegie...)

Il ne sert pas à maigrir (mais il peut aider à perdre du poids) ni à faire baisser le cholestérol sanguin (mais cela peut tout de même l'améliorer)

La mortalité cardio vasculaire des Crétois est plus basse que dans les autres pays. L'huile d'olive contient des acides gras mono insaturés qui améliorent le taux du bon cholestérol et réduisent les risques de maladies cardiovasculaires.

La difficulté du régime à la crétoise réside en fait dans la difficulté pour ceux qui ne mangent pas à la maison de maîtriser le choix des corps gras de leur alimentation

Les principes du régime crétois

Il repose sur une alimentation saine, équilibrée, riche en fruits et légumes frais ou légumes secs et en céréales.

• Les aliments favorisés dans le régime crétois

Végétal : Fruits et légumes à tous les repas, en bonne quantité, crus ou cuits, les fruits secs et oléagineux sont aussi les bienvenus ! Varier les couleurs et toujours choisir des végétaux de saison.

Féculents : (légumineuses, pain, pâtes, riz, légumineuses,...) de préférence complets, les féculents figurent à la plupart des repas.

L'huile d'olive comme meilleure alliée : elle se consomme à toutes les sauces, seule ou accompagnée (d'huile de colza par exemple).

Elle remplace le beurre et les autres matières grasses, elle ne se cuit pas, c'est une huile d'assaisonnement.

Pour la cuisson : huile de coco

Protéines : Poisson, fruits de mer ou même algues, les produits de la mer sont consommés régulièrement pour leur richesse en protéines et en Oméga 3 (essentiellement dans les poissons gras)

De même que les œufs de poules élevées en plein air ou aux graines de lin. Préférez le BIO !

La viande blanche est elle aussi au menu mais sans abus.

La viande rouge, les charcuteries, occupent une place moins importante.

Des produits laitiers en quantité modérée : chèvre ou brebis de préférence

Limitier les produits laitiers à base de lait de vache.

Le lait de soja possible mais nature (si parfumé = enrichi en sucre)

Préférez le miel au sucre, mais en quantité modérée, les édulcorants naturels type Pure Via sont conseillés.



Aliments	Fréquence	Quantité/repas	Exemples
Fruits	Tous les jours et à chaque repas	1 fruit (ou 2 s'ils sont petits)	1 pomme, 2 clémentine, 2 kiwi, 1 poire,...
Légumes	Tous les jours et à chaque repas	La moitié d'une grande assiette	Poêlée de légumes, salade, haricots verts,...
Légumes secs	2 à 3 fois/semaine	50g crus	Pois chiche, lentilles, ...
Féculents	Tous les jours ou selon activité physique	80g crus ou 240g cuits	Pâtes, pomme de terre, pain, farine, ...
Produits laitiers	0 à 2 fois/jour	30-40 g fromages ou 1 laitage	Feta, parmesan,... Yaourt, fromage blanc,...
Viandes	Blanches : 0 à 2 fois/semaine Rouge : max 500g/semaine	100g	1 Escalope poulet, 1 steak haché de bœuf, ...
Poisson	0 à 3 fois/semaine	100 à 150g	Cabillaud, saumon, maquereau,...
Œufs	5 /semaine	1 à 3 unités	Plat, coque, mollet,...
Huile olive	Tous les jours à chaque repas	20 à 30ml	2 à 3 cuillères à soupe
Boissons (eau, thé, tisane, infusion, café)	Tous les jours à tout moment	A volonté	1 tasse de café sans sucre
Alcool type vin rouge	Tous les jours au cours du repas	16cl (un verre standard)	

Le régime crétois “type” se compose

- d'une abondance d'aliments d'origine végétale : pain, pâtes, céréales, légumes frais, fruits, noix.
- d'un peu de viande (plutôt blanche) mais surtout du poisson
- d'huile d'olive comme principale matière grasse

La Pyramide alimentaire



Pour l'interpréter, il est convenu que les aliments placés au sommet ou dans la partie supérieure sont ceux qui doivent être consommés en plus petite quantité et ceux placés vers la base sont ceux que l'on doit consommer avec une plus grande fréquence et en plus grande quantité.

Le régime crétois dans le détail

• Les céréales, le pain, le riz et les pâtes

Les céréales

Les céréales sont riches en fibres et contiennent peu de lipides.

Le pain

Le pain complet ne fait pas grossir mais au contraire apporte beaucoup au corps. Le pain contient 3 à 8% de fibres, 55 à 58% de glucides, 8% de protéines et seulement 1% de lipides.

Les pâtes (à préférer au riz)

Elles doivent être cuites (gorgées d'eau) sans beurre, mais peuvent être cuites avec de la sauce tomate contenant de l'huile d'olive.

Les sauces doivent être faites maison et non achetées dans le commerce (trop riches en sucres et graisses)

Préférer le Parmesan au gruyère.

L'huile d'olive

L'huile d'olive est la principale matière grasse utilisée dans l'alimentation quotidienne en Crète.

Les fruits et légumes

Les fruits et légumes sont riches en fibres, en eau, en vitamines, en fructose, en sels minéraux et en antioxydants et participent ainsi à la prévention des maladies cardiovasculaires.

Les poissons et fruits de mers

Le poisson

Extrêmement bon pour la santé car il contient beaucoup d'oméga 3.

Il existe plusieurs catégories de poissons :

- les poissons gras : poissons à chair rouge et à peau bleue, qui contiennent 10% lipides. Ex : saumon –sardine – anchois – maquereau
- les poissons semi-gras : poissons contenant 5 à 10% de lipides Ex : thon
- les poissons maigres : poissons contenant moins de 5% de lipides Ex : sole

Plus le poisson est gras, meilleur il est pour la santé.

Les crustacés

Les crustacés sont riches en protéines, en vitamine C et pauvres en lipides. Mais pour les crustacés de la famille des crevettes, la grande majorité du cholestérol se trouve dans la tête et comme la tête n'est pas mangée, le cholestérol n'est pas consommé.

Les légumes secs

Les légumes secs sont tous les haricots, les lentilles vertes et blondes, les pois cassés, les fèves, les pois chiches...

Les fruits secs

Ce sont les amandes, cacahuètes, noisettes...

Ils regorgent de sels minéraux, d'oligo-éléments, de vitamines...

Les fruits séchés

Ils fournissent beaucoup d'énergie car ils sont très riches en glucides (40 à 70 %) mais ils n'ont quasiment plus de vitamine C, puisqu'elle disparaît sous l'effet de la chaleur.

Exemple de menus “type” régime crétois

Petit déjeuner

Un fruit frais ou pressé soi même
Une ou deux tranches de pain complet
Une cuillère de fructose ou de miel si vous le désirez
Un yaourt ou 1 œuf
Café ou thé ou tisane

Déjeuner

Crudités à l'huile d'olive ou de colza ou de noix
200 grammes de poisson
80 à 100 grammes de pâtes ou de riz (si vous n'en mangez pas le soir)
100 grammes de légumes cuits
Fruits si vous le désirez
Une ou deux tranches de pain paysan ou complet
Un verre de vin rouge (si vous le souhaitez)

Goûter (facultatif)

Fruit frais ou pressé

Dîner

Soupe ou salade de légumes cuits à l'huile d'olive
80 à 100 grammes de légumineuses, de pâtes ou de riz
1 œuf ou 80 à 100 grammes de fromage ou 150 grammes de yaourt
Fruits ou desserts « sain » (à base de fruits cuits, fruits secs, miel, yaourt, fructose ou miel)
Une ou deux tranches de pain paysan ou complet
Un verre de vin rouge (si vous le souhaitez)

Le soir il est possible d'utiliser des protéines végétales telles que les légumineuses pour remplacer les protéines animales (surtout vous en avez consommé le midi).

Légumes et fruits de saison

Calendrier des Saisons		Hiver											
		Printemps			Été			Automne			Hiver		
Mois	Mois	Mois	Mois	Mois	Mois	Mois	Mois	Mois	Mois	Mois	Mois	Mois	Mois
Avril	Mai	Jun	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars		
Asperge Cerfeuil Chou fleur Chou rouge Cresson Échalote Épinard Mâche Navet Pail Pois Poisson Pomme de terre Radis noir Radis rose	Asperge Batavia Céleri Chou fleur Cresson Épinard Fraise Laitue Navet Petit pois Pois Pomme de terre Pail Radis rose	Batavia Bette Céleri Chou fleur Cresson Épinard Fraise Haricot vert Laitue Navet Petit pois Pois Pomme de terre Pail Radis rose	Artichaut Aubergine Batavia Bette Bette Brocoli Carotte Céleri Céleri Chou fleur Cresson Concombre Courgette Épinard Fenouil Fraise Haricot vert Laitue Oignon blanc Oignon jaune Pail Poisson Pomme de terre Radis rose Tomate	Artichaut Aubergine Basilic Batavia Bette Bette Brocoli Carotte Céleri Céleri Chou fleur Cresson Concombre Courgette Épinard Fenouil Fraise Haricot vert Laitue Navet Oignon blanc Oignon jaune Pail Petit pois Poisson Pomme de terre Radis rose Rubis Thym Tomate	Artichaut Basilic Basilic Bette Bette Brocoli Carotte Céleri Céleri Chou fleur Cresson Concombre Courgette Épinard Fenouil Fraise Haricot vert Laitue Mâche Navet Oignon blanc Oignon jaune Pail Petit pois Poisson Pomme de terre Radis rose Raisin Scarole Thym Tomate	Artichaut Batavia Bette Bette Brocoli Carotte Céleri Céleri Chou fleur Cresson Concombre Courgette Épinard Fenouil Fraise Haricot vert Laitue Mâche Navet Oignon blanc Oignon jaune Pail Petit pois Poisson Pomme de terre Radis rose Raisin Scarole Thym Tomate	Batavia Bette Céleri Chou fleur Cresson Épinard Fenouil Fraise Laitue Navet Petit pois Pois Pomme de terre Pail Radis rose	Bette Céleri Chou fleur Cresson Épinard Fenouil Fraise Laitue Navet Petit pois Pois Pomme de terre Pail Radis rose	Artichaut Basilic Basilic Bette Bette Brocoli Carotte Céleri Céleri Chou fleur Cresson Concombre Courgette Épinard Fenouil Fraise Haricot vert Laitue Mâche Navet Oignon blanc Oignon jaune Pail Petit pois Poisson Pomme de terre Radis rose Raisin Scarole Thym Tomate	Artichaut Basilic Basilic Bette Bette Brocoli Carotte Céleri Céleri Chou fleur Cresson Concombre Courgette Épinard Fenouil Fraise Haricot vert Laitue Mâche Navet Oignon blanc Oignon jaune Pail Petit pois Poisson Pomme de terre Radis rose Raisin Scarole Thym Tomate	Artichaut Basilic Basilic Bette Bette Brocoli Carotte Céleri Céleri Chou fleur Cresson Concombre Courgette Épinard Fenouil Fraise Haricot vert Laitue Mâche Navet Oignon blanc Oignon jaune Pail Petit pois Poisson Pomme de terre Radis rose Raisin Scarole Thym Tomate	Artichaut Basilic Basilic Bette Bette Brocoli Carotte Céleri Céleri Chou fleur Cresson Concombre Courgette Épinard Fenouil Fraise Haricot vert Laitue Mâche Navet Oignon blanc Oignon jaune Pail Petit pois Poisson Pomme de terre Radis rose Raisin Scarole Thym Tomate	Artichaut Basilic Basilic Bette Bette Brocoli Carotte Céleri Céleri Chou fleur Cresson Concombre Courgette Épinard Fenouil Fraise Haricot vert Laitue Mâche Navet Oignon blanc Oignon jaune Pail Petit pois Poisson Pomme de terre Radis rose Raisin Scarole Thym Tomate

La rééducation cardiaque

Le but de la rééducation est triple

- La poursuite des soins après votre hospitalisation, votre intervention ou votre infarctus
- La reprise contrôlée de l'activité physique et de l'autonomie, puis éventuellement de l'activité professionnelle
- La prise en charge des facteurs de risque de la maladie coronaire.

Le déroulement

En moyenne il faut compter trois semaines pour une rééducation complète en sachant qu'elle peut se dérouler soit :

- En hospitalisation complète
- Débuter en hospitalisation et se poursuivre en externe
- Uniquement en externe

L'équipement

Les séances se déroulent soit sur ergo cycle soit sur tapis roulant selon les protocoles établis par l'équipe soignante et sont précédées ou suivies d'exercices de gymnastique conduits par les kinésithérapeutes.

L'équipe

A chaque séance de rééducation se trouve dans le gymnase au minimum :

- Un cardiologue
- Un kinésithérapeute
- Une infirmière
- Une aide soignante



Dans le cadre de votre prise en charge, et afin de préparer votre sortie, nous vous proposons différents ateliers et séances d'information éducatives tels que :

Séances d'information

Des informations sont données aux patients sous forme de cours par les kinésithérapeutes, les infirmières et les aide soignantes.

Différents thèmes sont abordés comme la maladie cardiaque, les conduites à tenir, les vacances, le sport,...

Séances de relaxation

Deux fois par mois, les kinésithérapeutes proposent des séances de relaxation. Les patients sont installés par groupe de 10 maximum dans un de nos salons et dans le calme pour faciliter au mieux la relaxation.

Consultations nutritionniste

Un médecin nutritionniste vient sur le centre 2 fois par mois pour dispenser des ateliers sur le régime crétois et également des consultations individuels.

Consultation diététicienne

Une diététicienne est présente sur l'hôpital pour dispenser des ateliers sur le thème de la nutrition et également vous informer en chambre.

Groupe de parole

Organisé deux fois par mois, animé par la psychologue afin de verbaliser et échanger entre patients. Petit groupe de 6 à 8 patients.

AMC (Association des malades du cœur)

Association des usagers vient une fois par mois pour parler de la vie après la survenue d'un accident cardiaque et/ou d'une intervention cardiaque chirurgicale.

Présence à la demande d'une IDE Tabacologue pour faciliter l'arrêt du tabac chez les patients de rééducation.

Coordonnées téléphoniques

Services de cardiologie :

- Médecine : 04.91.17.14.26

Responsable du service Mme LALI Christelle : 04.91.17.16.38

- Chirurgie : 04.91.17.12.28

Responsable du service Mme LAOUNI Laetitia : 04.91.17.13.26

Unité de soins Intensifs Cardiologique :

Infirmierie : 04.91.17.12.93

Responsable du service Mr RIPERT Rémy : 04.91.17.17.55

Réanimation Cardiaque :

Infirmierie : 04.91.17.12.78

Responsable du service Mme PECOUT Danielle : 04.91.17.16.67

Rééducation cardiaque :

Responsable du service Mr GOIRAND Thierry : 04.91.17.16.67

Infirmierie : 04.91.17.11.05

Secrétariat : 04.91.17.35.69

Secrétariat Rééducation ambulatoire : 04.91.17.17.86

Equipe Médicale :



**Un cardiologue est joignable 24h/24h
au 04.91.17.17.50**



Hôpital privé
Clairval