

# Activités physiques et Insuffisance Cardiaque

Seules les activités de loisirs sont possibles et doivent être adaptées au cas par cas, en accord avec votre cardiologue.

## ■ Sont donc à proscrire :

- › Toutes activités sportives de compétition.
- › Les activités aux conditions extrêmes (froid ou chaleur intenses, forte humidité, haute altitude).
- › Les activités à risques en cas de malaise ou de perte de connaissance (alpinisme, plongée sous-marine, delta-plane, etc.).
- › Les sports dangereux en cas de traumatismes en particulier si les patients sont anticoagulés (équitation, sport de combat...).
- › Sports interdits : basket, bodybuilding, hockey sur glace, squash, course à pied, tennis en simple, planche à voile, haltérophilie, plongée sous- marine, alpinisme ou escalade, rugby...
- › Sports possibles après évaluation par son cardiologue (sports correspondants à une activité physique modérée et en endurance) : ski, cyclisme en terrain peu accidenté, marche, footing à rythme modéré, voile, natation, randonnée pédestre, golf, vélo d'appartement...
- › La prise de produits visant à améliorer les performances physiques.
- › Toutes activités qui déclenchent les symptômes de la maladie.

