



Communiqué de presse – Berne, le 31 octobre 2023

## **Après un infarctus du myocarde, s'entraîner aide à reprendre confiance**

***Un infarctus du myocarde laisse des traces et les personnes touchées perdent souvent confiance en leur corps. Les groupes cardio de la Fondation Suisse de Cardiologie apportent un soutien: ils améliorent non seulement la forme physique, mais renforcent aussi la stabilité psychique.***

L'infarctus du myocarde est un événement marquant pour les personnes touchées. Nombre d'entre elles en ressentent non seulement le contrecoup physique, mais aussi psychique. Entre 20 et 40% souffrent de troubles anxieux ou de dépressions. Après l'accident, les victimes disent souvent: «J'ai tout le temps peur que ça se reproduise». Elles s'inquiètent particulièrement lors d'efforts physiques et de signaux de leur organisme à ce moment. «Les personnes touchées sont souvent réticentes à pratiquer une activité sportive», constate Sandra Fuhrer, responsable d'un groupe cardio, «alors qu'après un infarctus du myocarde, celle-ci serait particulièrement indiquée.» En effet, un programme d'activité physique adapté individuellement réduit le risque de subir un nouvel incident grave.

### **Conçu pour les patient-e-s cardiaques**

Sandra Fuhrer dirige non seulement un groupe cardio, mais coordonne aussi à la Fondation Suisse de Cardiologie les quelque 150 groupes qui existent dans toute la Suisse. Les groupes cardio offrent un programme d'activité physique conçu pour les patient-e-s atteint-e-s d'une maladie cardio-vasculaire. Ils sont dirigés par des thérapeutes formé-e-s, qui participent régulièrement à des formations complémentaires. Tout groupe cardio dispose d'un concept d'urgence pour le cas où un incident se produirait. Cela assure la sécurité des participant-e-s. «De nombreuses personnes ressentent dans un groupe cardio pour la première fois à quel point leur corps peut à nouveau être performant», raconte Sandra Fuhrer. Les échanges avec d'autres personnes qui partagent un destin similaire apportent une motivation supplémentaire à venir s'entraîner régulièrement.

### **Idéal après la réadaptation**

Les groupes cardio prennent le relais des programmes de réadaptation ambulatoires ou stationnaires. Ils sont ouverts à toute personne ayant subi un accident cardio-vasculaire ou une opération du cœur. Les patient-e-s atteint-e-s de troubles pulmonaires, d'insuffisance cardiaque, de diabète ou en excès de poids sont également les bienvenu-e-s. Chaque groupe fixe ses tarifs de manière autonome et les assurances complémentaires de certaines assurances-maladie prennent une partie de ces coûts en charge.

Vous trouverez de plus amples informations et des clips vidéo sur les groupes cardio sur: [www.swissheartgroups.ch](http://www.swissheartgroups.ch)

Remarque à l'intention des journalistes:

Ce texte est disponible sous [www.swissheart.ch/medias](http://www.swissheart.ch/medias)

### **Contact à la Fondation Suisse de Cardiologie:**

*Peter Ferloni*

*Responsable communication*

*Dufourstrasse 30*

Case postale, 3000 Berne 14  
Téléphone 031 388 80 85  
ferloni@swissheart.ch  
[www.swissheart.ch](http://www.swissheart.ch)

**Consultez nos pages:**

[www.facebook.com/FondationSuisseDeCardiologie](https://www.facebook.com/FondationSuisseDeCardiologie)  
[www.instagram.com/herzstiftung\\_ch](https://www.instagram.com/herzstiftung_ch)  
[www.twitter.com/herzstiftungCH](https://www.twitter.com/herzstiftungCH)  
[www.youtube.com/herzstiftung](https://www.youtube.com/herzstiftung)

**Active contre les maladies cardiaques et l'attaque cérébrale**

La Fondation Suisse de Cardiologie s'investit, en encourageant la recherche et par un vaste travail d'information, pour qu'il y ait moins de personnes touchées par des maladies cardio-vasculaires ou une attaque cérébrale, pour qu'il y ait moins de handicaps et de décès précoces dus aux maladies cardio-vasculaires et pour que les patients puissent mener une vie digne de ce nom. La Fondation Suisse de Cardiologie, créée en 1967, est une organisation indépendante, essentiellement financée par des dons, reconnue d'utilité publique par la fondation ZEWO.