



# Maladie artérielle périphérique

## L'activité physique est cruciale

### Qu'est-ce que la maladie artérielle périphérique?

La maladie artérielle périphérique (MAP) est une accumulation de plaque (comme le cholestérol, les globules blancs, le calcium) pouvant réduire ou bloquer l'écoulement sanguin vers les jambes. Cette situation peut provoquer des problèmes aux jambes ou aux pieds, par exemple, des douleurs/crampes/serrements, des ulcérations, une décoloration de la peau et une altération de la croissance des ongles et des cheveux.



### En quoi l'activité physique peut-elle être bénéfique?

La pratique régulière d'une activité physique peut :

- soulager les douleurs/crampes/serrements aux jambes (ce qu'on appelle la claudication);
- réduire le risque de devoir subir une intervention chirurgicale;
- améliorer la santé du cœur et des artères;
- améliorer l'humeur;
- améliorer le sommeil.

### Quel est le meilleur type d'activité physique?



Les programmes d'exercices supervisés (comme ceux effectués chez un physiothérapeute) sont les plus bénéfiques, mais l'activité physique (comme la marche) à domicile peut également être bénéfique.

### À quoi doit ressembler mon programme de marche?



- Commencez par 10 minutes de marche seulement.
- Marchez suffisamment vite pour provoquer une douleur/des crampes/un serrement supportables, puis reposez-vous jusqu'à ce que ces symptômes s'atténuent suffisamment pour vous permettre de recommencer à marcher. C'est ce qu'on appelle une séquence marche-repos-marche.
- Suivez ce programme en augmentant votre durée de marche d'environ 5 minutes par semaine jusqu'à ce que vous fassiez 40 à 60 minutes de marche chaque fois.
- Essayez de marcher 3 à 5 jours par semaine.

### Qu'en est-il des autres types d'activité physique?

Faites des activités susceptibles de renforcer votre corps (comme le fait de porter des sacs lourds) et d'améliorer votre équilibre (comme le yoga). Essayez d'en faire au moins 2 jours par semaine.



### CONSEILS IMPORTANTS

1. Notez vos objectifs en matière d'activité physique et consignez votre activité chaque semaine.
2. Les moniteurs d'activité physique (p. ex., podomètre, montre intelligente) peuvent vous aider à suivre vos progrès.
3. Portez des chaussures et des vêtements confortables.
4. Restez hydraté. 
5. Pour marcher, choisissez des itinéraires vous permettant de vous reposer.
6. Amusez-vous – essayez différents itinéraires et envisagez de marcher avec d'autres personnes. 
7. Consultez un médecin si vous ressentez des douleurs thoraciques, des étourdissements ou des nausées.

### N'OUBLIEZ PAS :

- N'ayez pas peur de marcher lorsque vous ressentez des douleurs/crampes/serrements aux jambes. Cela n'endommagera pas vos muscles.
- Il faut généralement plusieurs semaines de marche avant que vos symptômes commencent à s'atténuer.

