

## Les bons réflexes pour protéger le cœur



### L'alcool avec plaisir et modération

L'alcool à faible dose est plutôt bon pour le cœur, à condition de ne pas dépasser 2 verres par jour pour les femmes et 3 verres pour les hommes. L'OMS recommande également de garder au moins un jour par semaine sans aucune boisson alcoolisée. Le vin, particulièrement riche en tanins et en antioxydants, serait à privilégier. À savoir : les effets bénéfiques pour le cœur s'observent aussi avec de faibles doses d'alcool, par exemple un à deux verres par semaine.

### Ne pas fumer

L'autre grand ennemi du cœur est le tabagisme. La fumée du tabac contient du monoxyde de carbone (CO) qui prend la place de l'oxygène sur les globules rouges et asphyxie le cœur. À savoir : la vapeur des cigarettes électroniques ne contient pas de CO et de ce fait n'atteint pas le cœur. Il vaut mieux vapoter que fumer, si l'on ne peut pas se sevrer du tabac.

### Se protéger du stress

Trop de stress pendant trop longtemps peut amener à faire un infarctus du myocarde. Et certains sont plus exposés que d'autres au stress de par leur nature impatiente, volontaire, énergique, etc. Si c'est votre cas, il est précieux de savoir vous ménager. Dans tous les cas, se détendre et avoir des activités relaxantes est toujours bon (yoga, jardinage, relaxation, méditation, etc.). Bien dormir est aussi essentiel.

### Avoir une bonne hygiène buccodentaire

Une mauvaise hygiène bucco-dentaire avec atteinte des gencives peut entraîner des infarctus du myocarde. Se brosser les dents 2 à 3 fois par jour et voir son dentiste tous les 6 à 12 mois est très important pour la santé du cœur.

## Quand faire un bilan médical pour reprendre le sport ?

Si vous avez plus de 45 ans et que vous vous remettez au sport, ou si vous répondez "oui" à l'une des questions suivantes\* :

- ↳ Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous souffriez d'un problème cardiaque et que vous ne deviez participer qu'à des activités physiques prescrites et approuvées par un médecin ?
- ↳ Ressentez-vous une douleur à la poitrine lorsque vous faites une activité physique ?
- ↳ Durant le dernier mois, avez-vous ressenti des douleurs à la poitrine lors de périodes autres que celles où vous participez à une activité physique ?
- ↳ Éprouvez-vous des problèmes d'équilibre reliés à un étourdissement ou vous arrive-t-il de perdre connaissance ?
- ↳ Souffrez-vous de problèmes osseux ou articulaires qui pourraient être aggravés par une activité physique ?
- ↳ Prenez-vous actuellement des médicaments pour contrôler votre pression artérielle ou un problème cardiaque ?
- ↳ Selon vous, existe-t-il une autre raison qui vous empêcherait de faire de l'exercice ou de pratiquer une activité physique ?

\*Questionnaire sur l'activité physique Q-AAP



La santé gagnante



## Tout pour un cœur en forme



Un cœur en forme pour une vie pleine de tonus

Document non contractuel/09-2013/ Réalisation : Institut Moncy pour Carte Blanche Partenaires - RCS 379 301 518 - 26, rue Laflite 75009 Paris/ Source Images : Fotolia - Couverture : @Benice



La santé de notre cœur est directement en relation avec notre forme physique et notre hygiène de vie. La bonne nouvelle est que nos efforts seront vite payants.

### Fuir la sédentarité, être actif et faire du sport

Le principal ennemi du cœur est la sédentarité : il se repose suffisamment la nuit ! De ce fait, toute forme d'activité physique est bonne pour lui, marcher, jardiner, bricoler, visiter, randonner, etc. Faire du sport est tout aussi important car le cœur a aussi besoin d'endurance. Les sports comme la marche rapide, le jogging, le vélo, la natation sont donc bons pour lui. Mais les activités plus intenses sont aussi intéressantes, car elles assouplissent les artères en faisant varier davantage leur pression. Il ne faut pas avoir peur de se donner à fond ou de pratiquer des activités fractionnées, alternant sprints et repos (après un contrôle médical après 45 ans).

### Soigner ses pieds et limiter sa prise de poids

Il faut se préoccuper de tout ce qui peut limiter l'activité physique car cela aura des répercussions sur la santé du cœur. En cas de douleur limitant la marche, par exemple à un genou ou à une hanche, il est donc important de consulter rapidement pour trouver une solution médicale ou chirurgicale. Idem pour les douleurs aux pieds, les jambes lourdes, l'incontinence urinaire, etc. Il est important de toujours donner la priorité à l'activité physique. Sur ce plan, garder un "poids normal\*" est précieux, pour toujours rester actif.

### Le bonus du régime méditerranéen

La santé de notre cœur c'est aussi celles de nos artères et sur ce plan, l'idéal est d'adopter le régime méditerranéen. Il fait la part belle aux fruits et légumes, aux huiles d'olive et de colza, aux poissons, aux volailles, aux céréales, et est complété par des apports modérés en produits laitiers et en viandes rouges. L'avantage de ce régime est qu'il contient peu de graisses animales, donc de cholestérol et peu de sel, tout en étant très riche en vitamines.

\* Un poids normal correspond à un indice de masse corporelle (IMC) < 25. L'IMC se calcule en divisant deux fois son poids en kilos par sa taille en mètre. Par exemple :  $63,5 \text{ kg} \text{ pour } 1,70 \text{ m} : 63,5 / 1,7 / 1,7 = 22$ .

## Les traitements qui protègent le cœur

Outre les facteurs de risque cardiaque déjà vus (sédentarité, surpoids, tabac, stress, alimentation pauvre en fruits et légumes), trois autres facteurs sont à bien connaître : l'excès de cholestérol, l'excès de sucre et l'hypertension artérielle. Il est donc important de faire un bilan cardiovasculaire régulier avec son médecin. Ce bilan est à organiser :

- tous les 5 ans en l'absence de facteur de risque ;
- tous les 3 ans en présence d'un facteur de risque ou après 50 ans ;
- tous les ans en cas de diabète, de maladie cardiaque ou si vous présentez un facteur de risque après 50 ans ou deux facteurs de risque avant 50 ans.

### Les statines contre l'excès de cholestérol

L'excès de cholestérol dans le sang est le premier facteur de risque d'un infarctus du myocarde. Ce surplus de graisse a en effet tendance à s'incruster dans la paroi des artères pour former des plaques d'athéromes responsables de la diminution de leur calibre. Un simple caillot sanguin pourra ensuite les obstruer complètement, provoquant un infarctus. Le problème est qu'il est tout à fait possible d'avoir trop de cholestérol même si l'on suit correctement un régime méditerranéen. C'est que l'essentiel de sa production ne provient pas de notre alimentation, mais de notre métabolisme. Il est donc fondamental de le doser régulièrement, au moins tous les 5 ans avant 50 ans et tous les 3 ans après, même si l'on n'a aucun facteur de risque cardiaque (ou tous les ans sinon). Le traitement hypocholestérolémiant de référence est représenté par les statines, régulièrement prescrites car elles sont très efficaces pour protéger le cœur.

### Les antihypertenseurs contre une tension trop élevée

En augmentant la pression dans les artères, l'hypertension oblige le cœur à travailler davantage. À la longue, c'est usant pour lui et cela peut mener tant à l'insuffisance cardiaque qu'à l'infarctus du myocarde. D'où l'importance de faire surveiller sa tension chaque année, que ce soit chez votre médecin, votre pharmacien ou grâce à un appareil d'automesure familial. Il est ensuite fondamental de bien suivre son traitement et de continuer sa surveillance régulière.

### Les hypoglycémifiants contre le diabète

Pendant de longues années le diabète ne présentant pas non plus de symptômes, il est donc nécessaire de faire régulièrement des analyses biologiques à la recherche de sucre dans le sang. Une fois le diagnostic posé, il est tout aussi important de bien suivre son traitement de manière à atteindre les objectifs de glycémie définis par son médecin. Ceux-ci sont déterminés par la mesure trimestrielle de l'hémoglobine glyquée (HbA1c). L'hémoglobine de nos globules rouges a en effet l'aptitude à se charger en sucre de manière proportionnelle au niveau de glycémie sur les trois dernières semaines.

### L'aspirine pour éviter les rechutes des infarctus du myocarde

L'infarctus du myocarde étant dû à l'obstruction d'une artère coronaire du cœur par la formation d'un caillot sanguin, l'une des bases du traitement préventif de la rechute passe par la prise d'un antiagrégant plaquettaire qui inhibe le processus de coagulation incriminé. L'aspirine à faible dose est souvent prescrite dans ce but. C'est un excellent antiagrégant qui bloque l'agrégation des plaquettes, ces cellules sanguines qui déclenchent la formation des caillots en se collant entre elles.

