

santé ZOOM

JE PRENDS SOIN *de mon cœur*

LES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES SONT LA PREMIÈRE CAUSE DE MORTALITÉ CHEZ LES FEMMES ET LES PLUS DE 65 ANS. UNE FATALITÉ ? CERTAINEMENT PAS! Par Sophie Pensa

L

e cœur est un organe hyper-sophistiqué. Sa mission est d'assurer la circulation du sang, qui alimente l'organisme en oxygène et en nutriments. Formé de muscles puissants, fort et fragile à la fois, il est extrêmement sensible

au stress et à une mauvaise hygiène de vie. On le sait, l'alimentation et l'activité physique sont les meilleurs moyens de prévenir ses troubles.

A noter : plus de 350 coureurs, dont 15 greffés, participeront à la Course du Cœur, entre Paris et la station des Arcs, du 25 au 29 mars. Une façon de montrer que la vie ne s'arrête pas après un accident cardio-vasculaire.





Urgence!

L'angine de poitrine, aussi appelée angor, se manifeste par une douleur profonde dans le thorax, qui survient à l'effort, avec une sensation très angoissante de serrement exigeant le repos. L'infarctus du myocarde représente la complication majeure de l'angor. Consultez dès les premiers symptômes. L'infarctus peut en effet être évité si un traitement est prescrit.

Athérosclérose, revoir son hygiène de vie

Cette maladie des artères s'explique par un dépôt graisseux (principalement de cholestérol) sur leur paroi interne. Les artères perdent en élasticité et se sclérosent. Leur diamètre se rétrécit, gênant le passage du sang et donc l'oxygénation des organes. A partir de la plaque d'athérosclérose, un caillot peut alors se former et boucher complètement l'artère, empêchant le sang de passer. Cela entraîne, selon la localisation du caillot, soit un infarctus, soit un accident vasculaire cérébral, soit une ischémie aiguë (interruption brutale du flux sanguin) d'un membre.

(les hommes y sont plus prédisposés que les femmes). Mais cette maladie est aussi intimement liée à notre hygiène de vie. Le fait de ne pas fumer, de pratiquer une activité physique régulière et d'adopter un régime méditerranéen, riche en bonnes graisses (huile d'olive, de colza, fruits oléagineux, graisses des poissons...), en glucides complexes et fibres (céréales semi-complètes) et en polyphénols, vitamines et minéraux protecteurs (fruits et légumes), permet de réduire sensiblement les risques.

En pratique

Difficile de lutter contre certains facteurs de risque que sont l'âge et le sexe



4 gestes efficaces

1
Avoir un chien pour animal de compagnie
 Selon une étude publiée en 2017, le fait de posséder un animal de compagnie permet de réduire jusqu'à 36% les risques de mortalité cardio-vasculaire, en particulier chez les personnes vivant seules. Le chien comble la solitude, et incite à sortir et à bouger plus, d'où son impact sur la santé, d'après les chercheurs.

2
S'imposer un jogging par semaine
 La pratique de la course à pieds réduirait la mortalité de maladies cardio-vasculaires de 30%, selon une étude parue dans le *British Journal of Sports Medicine*. D'une manière générale, l'activité physique pratiquée 30 min par jour, et au moins 5 jours par semaine (150 min/semaine), diminue les risques de décès.

3
Méditer en pleine conscience
 Depuis 2017, la Société américaine de cardiologie recommande officiellement la méditation de pleine conscience pour protéger le cœur des méfaits du stress. Cette approche simple permet aussi d'abaisser la pression artérielle, de réduire la résistance à l'insuline et de limiter le tabagisme. Les thalassos de Concarneau et Saint-Malo proposent des ateliers dédiés.



4
Grignoter des amandes
 Une méta-analyse, publiée en 2016 dans le *Journal of Nutritional Science*, a établi que la consommation de 45 g d'amandes par jour permet de faire baisser le taux de mauvais cholestérol (LDL). Riches en acides gras mono et polyinsaturés, ainsi qu'en fibres, elles limitent également les taux de sucre dans le sang (triglycérides) et aideraient à la perte de poids.

ISTOCK/GETTY IMAGES

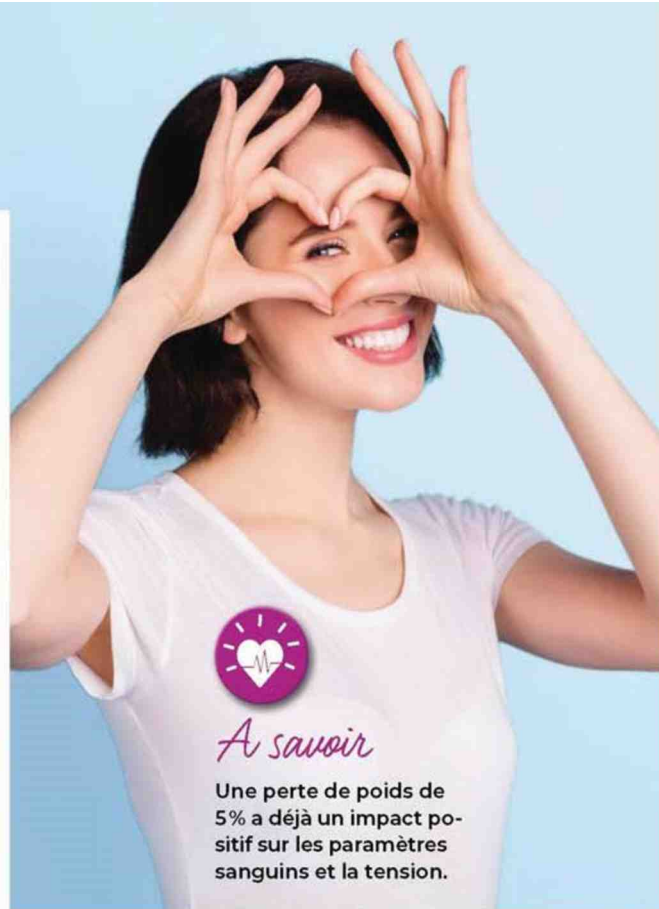
santé ZOOM

Hypertension artérielle, à contrôler

En France, 10 millions de personnes sont traitées et environ 4 millions sont hypertendues sans le savoir. On parle d'hypertension lorsque la pression sanguine est de 140/90 mm de mercure. Cette maladie peut être complètement asymptomatique. Pourtant, elle est un des premiers facteurs de risque de maladies cardiovasculaires et d'accident vasculaire cérébral. D'où sa qualification de « tueuse silencieuse ».

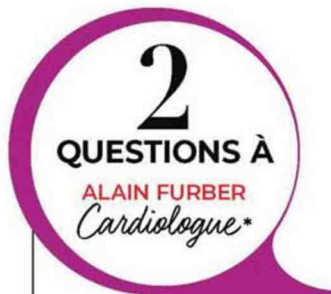
En pratique

Faites contrôler votre tension artérielle au moins une fois par an par votre médecin, surtout en cas de maux de tête récurrents, de vertiges, d'essoufflement, de douleurs dans la poitrine ou de bourdonnements d'oreille. Veillez à manger moins salé, à avoir une activité physique régulière, à arrêter de fumer et à perdre du poids si besoin. « Enfin, redoublez de vigilance à la ménopause, car la protection des hormones sexuelles fait alors défaut », précise le Pr Alain Furber.



A savoir

Une perte de poids de 5% a déjà un impact positif sur les paramètres sanguins et la tension.



Faut-il se méfier de l'hypertension ?

Oui, elle est l'un des principaux facteurs de risque d'athérosclérose, à l'origine des infarctus du myocarde et des AVC. Elle fatigue le cœur en augmentant le travail du muscle cardiaque. Celui-ci grossit, devient progressivement moins performant et finit par s'épuiser, avec comme risque l'insuffisance cardiaque.

Notre cœur est-il plus fragile en hiver ?

Incontestablement. D'après une étude parue dans le *British Medical Journal*, chaque réduction de température de 1°C est associée à une élévation de 2% du risque d'infarctus dans les 4 semaines qui suivent (les 2 premières étant les plus risquées). Il convient de bien se couvrir et d'éviter les efforts brutaux.

*Président de la Fédération française de cardiologie.

Insuffisance cardiaque, surveiller les symptômes

Elle concerne 1 million de Français. La maladie survient lorsque la pompe cardiaque n'est plus capable d'assurer un débit sanguin suffisant pour satisfaire les besoins de l'organisme en oxygène. Les deux principales causes de la maladie sont l'hypertension artérielle et la maladie coronaire.

En pratique

Consultez si vous ressentez une gêne respiratoire et/ou de la fatigue, même pour un petit effort. D'autres signes doivent vous alerter : œdème des jambes, troubles de la mémoire et de la libido, palpitations, chutes de tension.

Troubles du rythme cardiaque, à diagnostiquer

Il s'agit d'anomalies de l'activité électrique du cœur. Il bat de façon irrégulière (arythmie), trop lentement (bradycardie, - de 50 bat./min) ou trop vite (tachycardie, + de 100/min).

En pratique

Une consultation s'impose. Elle permet de faire la part entre les palpitations bénignes liées au stress ou à l'hygiène de vie (abus de café, de thé, d'alcool, de tabac...) et celles - beaucoup moins fréquentes - liées à une pathologie du cœur.

STOCKGETTY IMAGES