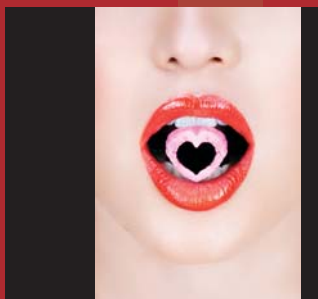


Cœur et artères, pour la vie

MALGRÉ D'INCESSANTS PROGRÈS MÉDICAUX, LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES SONT ENCORE À L'ORIGINE D'UN DÉCÈS SUR TROIS, EN FRANCE. COMMENT PROTÉGER NOTRE BIEN LE PLUS PRÉCIEUX, LE CŒUR ?



Symbole de l'amour et des émotions, le cœur est également le centre vital de l'être humain ; il nous insuffle, par des pulsations régulières, la vie. Ce muscle fait circuler le sang dans les artères qui le véhiculent ensuite dans tout le corps. Le cœur et les vaisseaux (artères, veines, capillaires) forment le système cardiovasculaire. Le moteur, c'est le cœur. Il distribue, via les globules rouges du sang, l'oxygène et les éléments nutritifs aux organes, tout en éliminant les déchets. Comme tout mécanisme de précision, le système cardiovasculaire est sensible à la détérioration. Aussi est-il essentiel de le ménager et d'en prendre bien soin.

Quand les bouchons ralentissent la circulation

Au fil des années, des dépôts graisseux (athérome) se forment sur les artères qui se rigidifient. Elles diminuent de diamètre (sténose), perturbant ainsi la circulation sanguine. Moins irrigué, le cœur est contraint à une surcharge de travail. Il se fatigue alors plus rapidement : c'est l'athérosclérose, principale cause des affections cardiovasculaires. Cette maladie qui atteint les artères du cœur (coronaires) touche également celles du cerveau, des jambes et du rein. Particulièrement sournoise, l'athérosclérose n'est accompagnée d'aucun symptôme. Elle est diagnostiquée lorsque survient l'accident : angine de poitrine (*), infarctus du myocarde, insuffisance rénale (*), artérite (*) ou accident vasculaire cérébral (AVC) (*).



Nous ne sommes pas égaux face au risque cardiovasculaire.

Nous ne sommes pas égaux face au risque cardiovasculaire. Comme disait Coluche, "y'en a qui sont plus égaux que d'autres". Fabien souffre d'une douleur thoracique. Lorsqu'il a consulté son médecin, ce dernier lui a prescrit un électrocardiogramme. Le diagnostic est tombé comme un couperet : il souffre d'une angine de poitrine (*). C'est la rançon de l'âge ! En effet, comme le reste de l'organisme, le cœur s'use et se fragilise avec les années, ce qui l'expose davantage aux risques de pathologies cardiovasculaires. Plus fréquentes chez l'homme, "elles apparaissent en général vers 60/65 ans et vers 70 ans chez la femme", explique le Dr Alain Debie, cardiologue. L'hérédité joue également un rôle non négligeable. On peut considérer qu'une personne présente un terrain à risque "lorsque son père a fait un infarctus avant 55 ans et sa mère avant 65 ans", estime le Pr Claude Le Feuvre, cardiologue. En réalité, la prédisposition génétique ne serait responsable que du tiers des risques cardiovasculaires : le reste dépend du mode de vie de la personne.

Le généraliste a interrogé Fabien sur ses habitudes de vie. En effet, certains facteurs de risque (*) font vieillir les artères de façon prématurée. Appelés "les frères Dalton" par le Pr Nicolas Danchin et le Dr Emmanuel Cuzin (1), les ennemis des artères sont au nombre de quatre : le tabagisme et trois "tueurs silencieux", l'hypertension artérielle (HTA), l'excès de cholestérol (ou hypercholestérolémie) et le diabète qui, sans bruit et sans douleur, mettent en péril l'existence de personnes apparemment en bonne santé.



Les frères Dalton

Comme son grand-père, Fabien souffre d'hypertension artérielle (HTA). Souvent héréditaire, cette pathologie est due à une élévation anormale de la pression du sang sur la paroi des artères et donc à leur contraction. La circulation sanguine est entravée, mettant en péril des organes cibles (cerveau, cœur, reins). Sur les conseils de son médecin, Fabien pratique régulièrement une automesure (*) de sa tension ; si elle est supérieure à 14/9, le cœur et les artères se fatiguent inutilement. Surmené depuis deux ans en raison d'une baisse des effectifs dans son entreprise, ce cadre fume et boit beaucoup. Or, l'alcool est considéré comme la première cause d'hypertension



“Tous ces facteurs de risque ne s'additionnent pas, ils se multiplient, c'est-à-dire qu'ils s'aggravent l'un l'autre”, Dr Debie



artérielle en France. D'origine normande, Fabien consomme du beurre à chaque repas ; il sale systématiquement ses aliments avant de les goûter. Or, une alimentation riche en graisses animales, le stress, le tabac et l'excès de sel constituent des causes d'HTA chez certaines personnes prédisposées.

Mélanie, sa collègue de travail, a régulièrement des maux de tête, des bourdonnements d'oreilles, des étourdissements, avec une impression de “mouches volantes” devant les yeux. Le médecin a diagnostiqué chez cette jeune sportive une hypertension artérielle “essentielle”, c'est-à-dire sans causes précises.

Eviter les graisses, supprimer le tabac

Comme Fabien, Mélanie souffre d'un léger excès de “mauvais cholestérol” (ou LDL cholestérol), à l'origine de plaques d'athérome sur les artères. Cette substance grasse, indispensable à notre organisme, s'avère menaçante lorsque son taux est en excès dans le sang. La jeune femme est d'autant plus sensibilisée à ce risque que ses deux tantes souffrent d'hypercholestérolémie. Pour garder sa ligne de jeune fille, Mélanie ne fait pas d'excès alimentaires. En effet, les graisses d'origine animale constituent l'une des grandes causes d'un excès de cholestérol. En revanche, la jeune femme fume ; le tabac favorise les dépôts de cholestérol sur les artères. Le médecin l'a mise en garde contre la prise de certains médicaments (contraceptifs, corticoïdes...). Comme le dérèglement de la thyroïde peut favoriser un excès de cholestérol, il lui a également prescrit un bilan.

La dernière prise de sang a révélé chez Fabien une élévation anormale du taux de sucre circulant dans le sang (hyperglycémie), soit un taux supérieur ou égal à 1,26 g/l. Le généraliste a informé Fabien qu'il souffrait de diabète de type 2 (diabète non insulino-dépendant). “Huit fois sur dix, le diabète 2 est dû au surpoids”, constate le Pr Jean-Daniel Lalau, professeur de nutrition. Indolore et invisible, cette maladie se manifeste néanmoins par de petits signes quand la glycémie est fortement élevée : “un besoin d'uriner associé à une envie de boire davantage pour compenser la perte hydrique”, ajoute ce professeur de nutrition.

Le médecin a recommandé à Fabien et à Mélanie d'arrêter de fumer. Si les dégâts du tabac sur les poumons sont bien connus, sa toxicité sur le cœur et les artères l'est beaucoup moins. Et pourtant, “80% des infarctus avant 45 ans surviennent chez un fumeur”, révèle le Pr Le Feuvre. La nicotine de la cigarette accélère le rythme cardiaque et augmente la pression artérielle ; la fumée freine l'apport d'oxygène nécessaire au sang, ce qui perturbe la coagulation et favorise la formation de caillots.



Les causes d'obésité sont nombreuses et souvent imbriquées.

Les autres bourreaux du cœur

Victime des frères "Dalton", Fabien présente également d'autres facteurs de risque : la sédentarité, le stress et l'obésité. Très pris entre son travail et sa vie de famille, ce quinquagénaire passe davantage de temps sur son ordinateur que dans une salle de gym. Et pourtant, l'activité physique réduit la pression artérielle et augmente la résistance du cœur à l'effort. En renforçant la capacité musculaire, elle favorise également l'élimination des graisses.

Comme Fabien est très stressé, son cœur bat plus vite et sa pression artérielle augmente : il est sous "pression". Pour la première fois, une étude scientifique (Inserm 2009) a montré que "l'augmentation excessive de la fréquence cardiaque lors d'un stress double le risque d'arrêt cardiaque". Pour identifier les personnes à risque, il suffirait donc de prendre leur pouls et, si nécessaire, de faire des examens complémentaires, estiment les auteurs de l'étude.

Fabien souffre également d'obésité, une "maladie" complexe provoquée par un stockage excessif des graisses et des sucres. Les causes d'obésité sont nombreuses et souvent imbriquées. La sédentarité et une alimentation inadaptée restent néanmoins les principaux responsables de cette épidémie qui sévit actuellement dans les pays occidentaux. L'obésité peut également avoir une cause héréditaire. D'autres facteurs personnels peuvent intervenir dans une prise de poids excessive : rupture affective, dépression, chômage, isolement social...

LES SIGNES D'ALERTE DE L'INFARCTUS

Connaître les symptômes de la crise cardiaque permet de mieux s'en protéger. "Elle se manifeste par une sensation de malaise aigu et angoissant, associée à une douleur thoracique prolongée (plus de vingt minutes) et constrictive qui peut irradier vers les bras, la mâchoire ou le cou", explique le Dr Debie.

La prise en charge immédiate de l'infarctus est le secret de la guérison ; aussi, dès les premiers symptômes, appeler aussitôt les urgences au 15 (Samu) ou 112 (sur téléphone portable).

Toutefois, certaines crises cardiaques surviennent sans symptômes. Elles "seraient plus fréquentes et plus meurtrières qu'on ne le pensait", souligne une étude américaine, publiée par la Fédération française de cardiologie.

LES SIGNAUX D'ALERTE DE L'AVC (ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL)

L'attaque cérébrale se manifeste par des signes très précis :

- perte de la force et/ou de la sensibilité d'un bras, d'une jambe, de la moitié du visage (déviation de la bouche) ou de la totalité d'un côté du corps (hémiplégie),
- difficulté soudaine à trouver les mots ou à les exprimer,
- trouble soudain de l'équilibre et de la marche,
- perte soudaine de la vision d'un œil ou vision trouble, sensation d'éblouissement,
- maux de tête violents et intenses, sans qu'aucun signe ne survienne avant la crise.

Appelez sans tarder le Samu : 15 (à partir d'un téléphone fixe) ou le 112 (sur portable).



Bien s'alimenter

Sensibilisé par son médecin, Fabien connaît mieux les responsables de l' "encrassement" de ses artères ; il sait qu'il est important d'arrêter l'alcool et le tabac, d'avoir une meilleure alimentation et de pratiquer une activité physique. Parviendra-t-il pour autant à modifier ses habitudes pour ne pas hypothéquer sa santé et son avenir ? C'est compter sans la complexité de la psychologie humaine ! Sa motivation est en effet primordiale. Fabien a compris que loin de lui être imposées, ces règles d'hygiène alimentaire contribuent largement à son bien-être physique et mental.

Savourer la nourriture
permet d'éviter le grignotage.



Alimentation plaisir

Fabien apprend peu à peu à profiter des plaisirs de la table tout en protégeant son cœur. Il essaie de réduire, quand elle est excessive, sa consommation des sucres et des graisses saturées (beurre, crème fraîche, frites, charcuteries...) qui sont les ennemis du cœur et de la silhouette. Sur les conseils de son médecin, il privilégie désormais les huiles végétales (olive, noix, colza, soja...), riches notamment en omega (3 et 6), des acides gras qui contribuent à lutter contre l'athérome. Il varie leur utilisation pour profiter des bienfaits de chacune. Désormais, il utilise des modes de cuisson nécessitant peu de matières grasses : vapeur, poêle anti-adhésive, papillotes...

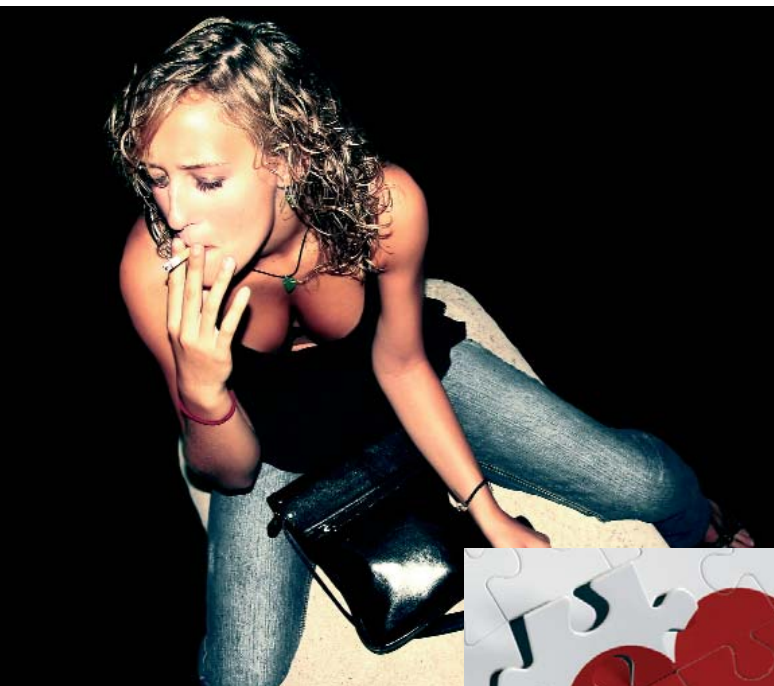
Il s'inspire également du régime dit "méditerranéen", en particulier le modèle crétois, qui est réputé protecteur des maladies cardiovasculaires. Ces populations vivant entre mer et soleil ont, en effet, une nourriture frugale et variée qui fait la part belle aux produits céréaliers complets (pois chiches, riz, pain...), aux fruits et légumes, aux produits laitiers (fromages et yoghourts), aux poissons, aux fruits de mer et à l'huile d'olive... Fabien mange davantage de viande blanche (poulet, lapin, veau...) que de viande rouge. Il a pris goût à ces produits frais qui lui ont permis de retrouver la ligne... et l'envie de se dépenser.

L'équilibre plutôt que les régimes

Désormais, il essaie de marcher au lieu de prendre sa voiture et monte les cinq étages pour arriver à son bureau, plutôt que prendre l'ascenseur. En effet, il est plus important de prendre soin de soi, en se nourrissant de façon équilibrée, que de s'imposer des régimes stricts. "Parfois le contrôle vous échappe et, impuissant, vous sombrez dans des orgies alimentaires", souligne le Dr Gérard Apfeldorfer, psychiatre.

Fabien était habitué à engloutir les aliments, plutôt que de les savourer. Plus il mangeait vite, plus il avait besoin de nourriture pour avoir la sensation d'être rassasié. En effet, la sensation de satiété apparaît en général une vingtaine de minutes après le début du repas. "Avaler de la nourriture est pour certains une façon de faire face à des émotions qui les débordent, des situations qu'ils ne se sentent pas capables de maîtriser", ajoute le psychiatre. Fabien a appris à manger lentement, en mâchant suffisamment les aliments. Savourer la nourriture permet d'éviter le grignotage, à l'origine de kilos superflus. Ce quinquagénaire a appris à changer en profondeur pour devenir mince. Il sait désormais profiter des plaisirs de la vie, tout simplement.





Le tabac est devenu le facteur de risque cardiovasculaire le plus important chez la femme...



Trois questions au Pr Claude Le Feuvre, cardiologue (Paris)

Alors que la cardiologie constitue le domaine médical qui a connu les progrès les plus spectaculaires ces dernières décennies, les pathologies cardiovasculaires représentent encore une cause importante de mortalité en France. Pour quelles raisons ?

Une meilleure prévention associée au progrès des traitements et des méthodes de diagnostic a permis de faire baisser de moitié la mortalité cardiovasculaire en 25 ans dans les pays industrialisés, favorisant ainsi l'allongement de l'espérance de vie : elle augmente actuellement d'un trimestre par an. Ration de ce progrès, les personnes âgées vieillissant plus longtemps, elles risquent davantage de souffrir de pathologies cardiovasculaires, avec un pronostic qui est plus grave. Actuellement, les maladies cardiovasculaires représentent la première cause de mortalité chez les femmes et, pour la première fois, la seconde cause chez l'homme, après le cancer.

La maladie cardiaque était jusqu'alors la première cause de mortalité chez les hommes. Pourquoi les femmes sont-elles aujourd'hui davantage atteintes ?

Plusieurs raisons ont été évoquées : le vieillissement, la ménopause et le tabac. Comme les femmes vivent plus longtemps que les hommes, elles présentent davantage de risques de souffrir de pathologies cardiovasculaires. Si l'infarctus est quatre fois moins fréquent chez les femmes avant 65 ans, cette différence s'atténue au-delà.

Jusqu'à la ménopause, les femmes bénéficient, en effet, d'une protection hormonale naturelle. Au-delà, elles sont donc davantage exposées à des risques cardiovasculaires. On pensait jusqu'à présent que les traitements hormonaux substitutifs (THS) jouaient un rôle protecteur vis-à-vis de ces pathologies. Or, diverses études épidémiologiques révèlent que le risque d'infarctus augmente chez les femmes sous THS. Avant de prescrire ce type de traitement, le médecin doit donc faire une évaluation globale des facteurs de risques chez sa patiente : hérédité, HTA...

Le tabac est devenu le facteur de risque cardiovasculaire le plus important chez la femme avant la ménopause. Associée à la pilule, la cigarette favorise la mauvaise coagulation sanguine, à l'origine de caillots (thromboses).

Quels risques encourent les adultes jeunes ?

Actuellement, nous ne disposons pas de données épidémiologiques qui révéleraient une augmentation de l'infarctus chez les jeunes. Les voyants rouges risquent toutefois de clignoter si, dans les années futures, les épidémies d'obésité et de diabète 2, associées à la sédentarité et au tabagisme, continuent à se répandre. L'augmentation annuelle des cas d'obésité en France (entre 5 et 10% par an) fait courir aux adultes jeunes des risques importants d'hypertension artérielle, de diabète et de cholestérol. Un enfant obèse court davantage de risques de l'être à l'âge adulte. Par ailleurs, les jeunes fument de plus en plus tôt : 27% des 10-15 ans consomment du tabac.

D'où la nécessité de sensibiliser la jeune population à une bonne hygiène de vie et d'intervenir autour des trois facteurs de risque majeurs : la mauvaise alimentation, la sédentarité et le tabac.





“0 cigarette, 5 fruits et légumes et 30 minutes de marche par jour”, le tiercé gagnant.

Professeur Le Feuvre, Fédération française de cardiologie.

Mieux respirer

Outre son régime alimentaire, Fabien a intégré d'autres règles essentielles qui concourent à une bonne hygiène de vie. Il fait davantage de sport. Bénéfique pour le cœur, l'activité physique favorise également une bonne circulation et améliore la respiration. Bouger affine également la perception de son corps et diminue la sensation de faim.

Après lui avoir fait subir une visite de contrôle, le médecin a conseillé à Fabien de choisir des activités d'endurance qui requièrent des efforts prolongés, sans à-coup pour renforcer la résistance du muscle cardiaque : marche, vélo, piscine, course à pied... Il est recommandé de se dépenser physiquement 30 minutes par jour en moyenne 5 jours par semaine. Une étude de l'Inserm ⁽³⁾ publiée en 2007 montre qu'une pratique d'intensité modérée (au moins 3 heures par semaine) “entraîne une réduction du risque de mortalité de l'ordre de 30 %”.

Après plusieurs tentatives et échecs, Fabien a enfin définitivement cessé de fumer. Dès l'arrêt du tabac, la fluidité du sang redevient normale. L'arrêt du tabac nécessite une forte motivation. Pour découvrir ou renforcer celle-ci, il est possible de se faire aider par son médecin, un tabacologue ou un centre de sevrage tabagique (installé dans certains hôpitaux). Un accompagnement psychologique est parfois nécessaire. La relaxation, l'activité physique et des occupations nouvelles peuvent aider à vivre sans tabac. Même si elle échoue, chaque tentative de sevrage est un pas en avant vers une future réussite.



Lexique

- ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL ISCHÉMIQUE : arrêt brutal de la circulation sanguine au niveau du cerveau.
- ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL HÉMORRAGIQUE : hémorragie dans le cerveau.
- ANGINE DE POITRINE : signal d'alarme de l'entrée dans la maladie des coronaires, elle est caractérisée par une douleur intense (angor).
- ARRÊT CARDIAQUE : trouble du rythme cardiaque. La personne perd connaissance et la respiration s'arrête.
- ARTÉRITE : obstruction des artères des membres inférieurs.
- AUTOMESURE : appareil (tensiomètre) qui permet de mesurer sa tension artérielle à domicile.
- FACTEUR DE RISQUE : caractéristique (génétique, âge, mode de vie...) qui permet d'évaluer la probabilité qu'un individu de développer telle ou telle maladie.
- INFARCTUS DU MYOCARDE : plus couramment appelé “crise cardiaque”, il survient à la suite de l'obstruction d'une artère du cœur (coronaire).
- INSUFFISANCE RÉNALE : perte (brutale) de la fonction rénale.
- STÉNOSE : rétrécissement du calibre de l'artère.

QUE FAIRE POUR AIDER UNE PERSONNE QUI FAIT UN ARRÊT CARDIAQUE (*) ?

• Comment reconnaître l'arrêt cardiaque ?

Une personne s'effondre devant vous et ne bouge plus. Demandez-lui de serrer votre main, de cligner des yeux. Si vous ne constatez aucune réaction, la victime est inconsciente. Penchez-vous, la joue devant sa bouche, votre regard tourné vers sa poitrine ; si vous ne sentez aucun souffle et si le ventre ne se gonfle pas, la victime est en arrêt respiratoire. C'est une urgence vitale qui se joue sur 8 minutes.

• Les trois gestes qui sauvent :

- appeler le 15, c'est-à-dire le Samu (ou le 112 à partir d'un portable).
- pratiquer un massage cardiaque pour faire circuler le sang et favoriser le transport de l'oxygène vers les organes.
- défibriller pour délivrer un choc électrique et permettre au cœur de se remettre à battre efficacement. De plus en plus de défibrillateurs automatisés sont disponibles dans les lieux publics en France.

Source : www.1vie3gestes.com

Bibliographie

À lire

- (1) La crise cardiaque avant-pendant-après.
Pr Nicolas Danchin et le Dr Emmanuel Cuzin
Ed : Belin 2004
- (2) Maigrir, c'est dans la tête.
Dr Gérard Apfeldorfer
Ed : Odile Jacob 2009
- (3) Activité physique, contextes et effets
sur la santé - Inserm

À commander

Fiches santé éditées par la Mutualité française (gratuites)

- Mieux me protéger de l'obésité
- Mieux me protéger du tabac
- Mieux connaître le cholestérol
- Mieux me protéger de l'hypertension artérielle
- Diverses brochures sur l'alimentation équilibrée
- www.mutualite.fr

À contacter

Associations

- Association française des diabétiques
88, rue de la Roquette - 75544 Paris Cedex 11
Tél. : 01 40 09 24 25
Internet : www.afd.asso.fr
- Comité français de lutte contre l'hypertension artérielle
5, rue des Colonnes du Trône - 75012 Paris
Internet : www.comitehta.org
- Comité national contre le tabagisme (CNCT)
119, rue des Pyrénées - 75020 Paris
Tél. : 01 55 78 85 10 - www.cnct.org
- Fédération française de cardiologie
5, rue des Colonnes du Trône - 75012 Paris
Internet : www.fedecardio.com
- France AVC - Fédération nationale
7 avenue Pierre Semard
01000 Bourg-en-Bresse
Téléphone : 04.74.21.94.58
Internet : www.franceavc.com
- Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES)
42, boulevard de la Libération
93203 Saint Denis Cedex
Téléphone : 01 49 33 22 22
Internet : www.inpes.sante.fr
- www.mangerbouger.fr
Le site du Programme national nutrition santé (PNNS) publié par l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES).
- La ligue des diabétiques en France
64, rue du Pont de Créteil
94100 Saint Maur des Fossés
Internet : www.diabetenet.com
- Tabac info service : 3989
www.tabac-info-service.fr
- Le site francophone de l'obésité
www.obesite.com
- Le site obésité santé
www.obesitesante.com

Pour se former aux gestes qui sauvent

De nombreux organismes proposent des formations aux gestes qui sauvent, simples, rapides et parfois gratuites.

Ils aident à utiliser un défibrillateur.

- Association nationale des premiers secours :
www.anps.fr
- Croix-Rouge Française : www.croix-rouge.fr
- Fédération des secouristes français
www.croixblanche.org
- Protection civile : www.protection-civile.org

Remerciements

Nous remercions pour leur précieuse collaboration le Dr Alain Debie (cardiologue), les Prs Jean-Daniel Lalau (professeur de nutrition) et Claude Le Feuvre (cardiologue).