

Santé du cœur



Fédération Française
de Cardiologie

VOTRE CŒUR EST UN ATHLÈTE, SURVEILLEZ SA FORME !

Votre cœur bat environ **70 fois par minute** au repos, soit plus de 100 000 fois par jour. Il propulse le sang dans votre organisme à raison de **4 à 5 litres par minute**. Pour “tenir le rythme”, il doit être bien nourri en oxygène par les deux artères qui l'entourent comme une couronne, les artères coronaires.

Prenez soin de votre cœur, ne faites pas vieillir vos artères trop vite ! Les artères vieillissent naturellement avec l'âge, mais elles se détériorent beaucoup plus vite sous l'effet du tabac, de l'hypertension artérielle, de l'excès de cholestérol, du diabète ou du manque d'activité physique. **N'attendez pas d'être malade** pour combattre les dangers qui menacent votre cœur ! Cultivez le bien-être et profitez de tous les plaisirs d'une vie équilibrée avec un cœur en bonne santé.

PETIT LEXIQUE DES PEINES DE CŒUR

- **Plaques d'athérome** : dépôts de cholestérol dans les artères.
- **Athérosclérose** : les artères se rétrécissent et finissent par se boucher.
- **Angine de poitrine** : le cœur signale son manque d'oxygène par une douleur au milieu de la poitrine.
- **Infarctus du myocarde** : une artère du cœur se bouche sans prévenir, c'est la crise cardiaque.
- **Artérite des membres inférieurs** : les artères des jambes se bouchent.
- **Accident vasculaire cérébral** : une artère du cerveau se bouche ou un vaisseau se rompt, la circulation sanguine s'arrête brutalement, c'est l'attaque cérébrale.

UN CŒUR À PROTÉGER

Sans être malade, votre façon de vivre, vos habitudes peuvent contribuer à développer des “facteurs de risque cardiovasculaire”, c'est-à-dire des éléments qui menacent votre cœur et vont peu à peu dilapider votre capital santé.

Bien sûr, vous ne pouvez rien contre le fait d'être un homme ou une femme, de vieillir ou d'avoir dans votre famille des personnes qui souffrent d'une maladie cardiaque.

Mais si vous fumez, si votre alimentation est trop riche en matières grasses, en sel, en sucres, si vous êtes hypertendu, si vous avez du cholestérol ou du diabète et que vous ne faites rien, vous augmentez le risque que votre cœur soit atteint dans 10, 20 ou 30 ans.

Il faut donc savoir prendre la mesure de ce danger et agir pour le prévenir : arrêter de fumer, prendre en famille de bonnes habitudes alimentaires, surveiller régulièrement sa tension et son taux de cholestérol... Certaines habitudes sont faciles à modifier, d'autres moins.

La santé de votre cœur vaut bien un petit effort et vous vous sentirez tellement mieux !

Pr François Delahaye

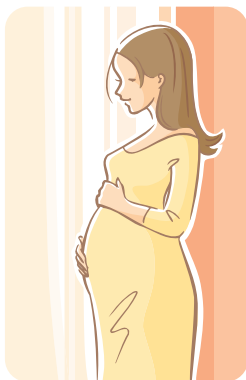
✱ TABAC : LAISSEZ VOTRE CŒUR RESPIRER

L'ENNEMI N°1 DE VOTRE CŒUR

Le monoxyde de carbone contenu dans la cigarette menace votre santé et celle de votre entourage : il détériore la paroi interne des artères, favorise la constitution de plaques d'athérome* et la formation de caillots. "Avant l'âge de 55 ans, 6 infarctus sur 10 sont exclusivement attribuables au tabac".

LES FEMMES SONT PARTICULIÈREMENT EXPOSÉES

En fumant, elles perdent la protection cardiovasculaire qu'elles avaient naturellement jusqu'à la ménopause. L'association tabac et pilule contraceptive multiplie par dix le risque d'infarctus du myocarde. Fumer pendant la grossesse augmente le risque de complications ; le bébé est plus fragile.



NE JAMAIS COMMENCER, ENCORE MIEUX POUR LE CŒUR !

Nous avons tous une responsabilité envers les nouvelles générations. Prévenir le tabagisme chez les adolescents, c'est aider leur cœur à rester jeune et sain. Pour les aider, la Fédération Française de Cardiologie informe et sensibilise chaque année des milliers de jeunes avec la campagne "Jamais la première cigarette".

POUR ARRÊTER DE FUMER, FAITES ÉQUIPE AVEC VOTRE MÉDECIN

La nicotine est une drogue qui crée une forte dépendance. Les substituts nicotiniques (patchs, gommes à mâcher) vous aideront à vous en débarrasser. Mais surtout, il est vivement conseillé de consulter votre médecin qui analysera avec vous votre type de dépendance afin de choisir la méthode la mieux adaptée pour arrêter. Les substituts nicotiniques, patchs, comprimés à sucer, gommes à mâcher,... et les autres médicaments par voie orale sont des aides efficaces. Parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien.

Motivé et accompagné, vous avez toutes les chances de réussir !

*voir lexique page 2.



Si vous souhaitez arrêter de fumer, consultez notre brochure Tabac « Pour mon cœur j'arrête maintenant ».

* HYPERTENSION ARTÉRIELLE : NE FRANCHISSEZ PAS LA LIMITE

14/9

DEUX CHIFFRES À CONNAÎTRE

La tension artérielle (pression du sang dans les artères) varie naturellement en fonction du rythme de votre cœur. Elle est mesurée par deux chiffres :

- le plus élevé indique la pression systolique : quand le cœur se contracte et propulse le sang dans les artères ;
- le plus bas indique la pression diastolique : quand le cœur se relâche et se remplit du sang provenant des veines.

Une tension artérielle normale doit être inférieure à 14/9*.

L'HYPERTENSION EST UNE ÉPREUVE DE FORCE POUR VOTRE CŒUR

La trop forte pression du sang dans les artères fatigue le cœur prématurément car elle le contraint à une surcharge de travail. L'hypertension artérielle favorise également le dépôt des graisses sur la paroi des artères.

Aucun trouble ne permet de suspecter l'hypertension artérielle.

La seule façon de savoir si vous êtes hypertendu est de faire mesurer régulièrement votre pression artérielle par votre médecin.

* 13/8 pour les patients diabétiques hypertendus



CONNAISSEZ VOS PRÉDISPOSITIONS !

- Vous fumez ?
- Vos parents sont eux-mêmes hypertendus ?
- Vous êtes anxieux, nerveux, vous dormez mal ?
- Vous prenez la pilule ?
- Vous buvez beaucoup d'alcool ?
- Votre alimentation est riche en sel et en graisses ?
- Vous avez des kilos en trop ?
- Vous avez plus de 50 ans ?

Il est temps de consulter votre médecin et d'adopter une bonne hygiène de vie, le meilleur moyen pour lutter contre l'hypertension artérielle.

Si vous êtes hypertendu, consultez notre brochure Hypertension Artérielle "Des chiffres qui comptent".



✦ CHOLESTÉROL : SURVEILLEZ VOTRE TAUX

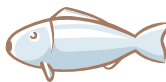
NE LAISSEZ PAS LE CHOLESTÉROL BOUCHER VOS ARTÈRES

Le cholestérol est une graisse naturelle indispensable à l'organisme, fabriquée en grande partie par le foie. Il existe deux types de cholestérol :

- le "bon", le HDL-cholestérol, nettoie les artères ;
- le "mauvais", le LDL-cholestérol, les encrasse.

Lorsque le taux de cholestérol total (HDL-cholestérol + LDL-cholestérol) dépasse 2 g par litre de sang, le "mauvais" cholestérol a tendance à se déposer sur la paroi des artères. Il forme des plaques d'athérome* qui s'épaississent, durcissent, deviennent friables et peuvent boucher partiellement ou totalement l'artère.

ADOPTEZ LE RÉGIME MÉDITERRANÉEN !



Pour réduire le mauvais cholestérol, il suffit dans la majorité des cas de **modifier ses habitudes alimentaires**. Limitez l'usage des graisses saturées (celles qui figent en refroidissant) et évitez les viandes grasses, la charcuterie, les abats...

Remplacez-les par l'huile d'olive ou de colza, le poisson, les légumes frais, les fruits, le pain, les légumes secs.

Invitez les saveurs du Sud à votre table et vous prendrez du plaisir à combattre le cholestérol !

*voir lexique page 2.



LES BONNES HABITUDES DE VIE SONT EXCELLENTES POUR VOTRE CŒUR

- Faites contrôler régulièrement votre taux de cholestérol, il a pu augmenter à votre insu.
- Pratiquez une activité physique régulière, surveillez votre poids.
- Ne fumez pas car le tabac augmente considérablement la menace sur le cœur.
- Et si le médecin vous a prescrit un médicament pour contrôler le cholestérol, prenez-le régulièrement.



Si vous avez un excès de cholestérol, consultez notre brochure Cholestérol « Devenez acteur de votre santé ».

✱ DIABÈTE : CONNAISSEZ-VOUS VOTRE GLYCÉMIE ?

LE SUCRE N'EST PAS TENDRE POUR VOTRE CŒUR



La plupart des personnes diabétiques après 40 ans ont des kilos en trop et, 9 fois sur 10, leur diabète est lié à des erreurs alimentaires. En prendre conscience, c'est déjà un pas vers la solution, d'autant que le diabète est "asymptomatique", c'est-à-dire sans signes visibles de maladie.

UNE ÉTROITE SURVEILLANCE S'IMPOSE

Le diabète est un excès de sucre dans le sang. Il multiplie par 3 le risque de crise cardiaque et peut entraîner d'autres complications, en particulier au niveau des yeux et des membres inférieurs. Parfois, il existe déjà des complications au moment du diagnostic.

Pour préserver votre cœur, la seule solution est de contrôler régulièrement votre glycémie (le taux de sucre dans votre sang) par une prise de sang.



TROUVEZ LE BON ÉQUILIBRE AVEC L'AIDE DE VOTRE MÉDECIN

Vous devez avant tout apprendre à connaître votre diabète afin de prendre les mesures adaptées. Cela suppose de changer vos habitudes anciennes :

- **modifiez votre alimentation** : moins de gras, moins de sucreries, une alimentation équilibrée, bonne pour votre cœur et vos artères ;
- **pratiquez une activité physique régulière** : bougez, marchez, nagez, faites du vélo, vous perdrez des kilos et ferez baisser le taux de sucres dans votre sang ;
- **faites équipe avec votre médecin** et, s'il vous a prescrit un médicament pour faire baisser votre diabète, suivez bien le traitement.

Si vous êtes diabétique, consultez notre brochure
Diabète « Changez son évolution ».



✦ ET SI VOUS MARCHIEZ UN PEU PLUS ?

Si vous êtes de ceux que la "vie active" a transformé en "sédentaires", il vous suffira de quelques changements tout simples dans vos habitudes pour garder votre cœur en bonne santé : marcher plus souvent, bouger davantage, varier vos loisirs... Pour

les repas, n'oubliez pas que la salade, les légumes et les fruits sont aussi vite prêts que la pizza ou les frites ! Essayez en famille. Vous verrez qu'il est facile d'agir pour votre bien-être.

✦ VOTRE CŒUR VA MIEUX QUAND VOUS BOUGEZ !

N'oubliez pas que **votre cœur est un muscle**.

Plus il est entraîné, mieux il fonctionne.

L'activité physique régulière aide à la dilatation des artères, y compris les artères coronaires qui nourrissent le cœur en oxygène. Au moins 30 minutes d'exercice physique chaque jour et

en continu sont donc indispensables pour entretenir votre cœur.

Elles vous aideront aussi à éviter d'autres ennemis de votre cœur qui ont tendance à faire équipe, comme l'hypertension artérielle, l'excès de cholestérol ou le diabète !



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU QUOTIDIEN

- Laissez votre voiture et faites un bout de chemin à pied.
- Utilisez votre vélo pour les petits déplacements.
- Préférez les escaliers à l'ascenseur.
- Le week-end, prenez l'air en famille au lieu de vous détendre devant la télévision...
- Descendez du bus ou du métro un arrêt avant votre destination.



Pour en savoir plus, consultez notre brochure
Activité Physique « Bougez, muscliez votre cœur ».

✱ ALLÉGEZ VOTRE CŒUR !

En évitant une alimentation trop riche en graisses et en sucres, vous avez toutes les chances d'éviter aussi l'excès de cholestérol et les kilos en trop. Vous limitez du même coup le risque d'hypertension artérielle et de diabète.

Alors n'attendez pas pour arrêter de grignoter, de vous resservir de tous les

plats, de consommer trop de sucreries, d'alcool ou de sodas... Corrigez quelques habitudes et vous éviterez que l'excès de poids se transforme en obésité, oblige votre cœur à un travail accru et aggrave le risque d'apparition des maladies cardiovasculaires.

✱ DE BONNES HABITUDES POUR UN CŒUR EN GRANDE FORME

Une alimentation équilibrée associée à une activité physique régulière vous aident à conserver un poids normal et, si besoin, à perdre des kilos. Elles contribuent aussi

du même coup à diminuer le "mauvais" cholestérol et à lutter contre le diabète.

Vous réduisez d'autant le risque de crise cardiaque !

✱ PRÉSERVEZ LE CAPITAL SANTÉ DE TOUTE LA FAMILLE

Il n'est pas question de "mettre tout le monde au régime", mais plutôt de donner à toute la famille de bonnes habitudes de vie. À tout âge, on a tout à gagner à manger "méditerranéen", avec moins de sel, moins de gras, moins de sucreries, plus de légumes et de fruits. On a tout à gagner à pratiquer une activité physique régulière et à saisir toutes les occasions de bouger son corps.



**Il n'est jamais trop tôt ni trop tard
pour prendre soin de son cœur !**

Pour en savoir plus, consultez notre brochure
Alimentation.



APPRENEZ À VOUS CONNAÎTRE !

Maintenant, vous connaissez les ennemis de votre cœur et vous savez comment les éviter. Alors faites le point et passez à l'action pour conserver plus longtemps un cœur en bonne santé !

✱ QUELS DANGERS FAITES-VOUS COURIR À VOTRE CŒUR ?

- Vous êtes un homme de plus de 45 ans, une femme de plus de 55 ans.
- Des membres de votre famille ont eu une maladie cardiaque à un âge précoce (avant 55 ans chez le père ou 65 ans chez la mère).
- Vous fumez.
- Vous avez du diabète.
- Votre taux de HDL-cholestérol est $< 0,60$ g/l, votre taux de LDL-cholestérol est $> 1,60$ g/l.
- Votre consommation d'alcool est excessive.
- Vous n'avez pas d'activité physique régulière.
- Vous avez des kilos en trop.

N'attendez pas que votre cœur vous donne un signal d'alarme. Prenez votre santé en main ! Consultez votre médecin pour faire un bilan complet.

✱ LES CHIFFRES À CONNAÎTRE... PAR CŒUR

VOTRE POIDS

Une formule simple permet de calculer le poids recommandé en fonction de votre taille. Elle détermine l'indice de masse corporelle (IMC).

Il suffit de diviser votre poids (en kg) par la taille (en m) au carré.

L'IMC idéal est compris entre 18,5 et 25 kg/m².

- IMC $< 18,5$ maigreur
- IMC entre 25 et 30surpoids
- IMC entre 30 et 40obésité
- IMC > 40 obésité majeure

VOTRE TAUX DE CHOLESTÉROL TOTAL

- < 2 g/lNormal
- Entre 2 g/l et 2,5 g/lLimite
- $> 2,5$ g/lÉlevé

VOTRE TENSION ARTÉRIELLE

- $< 14/9$ Normale

VOTRE TAUX DE GLYCEMIE (à jeun)

- $> 1,26$ g/lDiabète

✱ VOUS ALLEZ VOUS REMETTRE AU SPORT, C'EST DÉCIDÉ !

- Consultez un cardiologue.
- Surveillez votre rythme cardiaque.
- Apprenez à connaître votre fréquence cardiaque limite.
- Contrôlez souvent votre pouls (nombre de pulsations pendant 15 secondes x 4).



CONTRÔLE DU POULS

Nombre de pulsations
pendant 15 secondes x 4

FRÉQUENCE CARDIAQUE LIMITE

$220 - \text{votre âge} = \text{nombre}$
de battements par minute

✱ EN SAVOIR PLUS

À CONSULTER

Les brochures de prévention de la Fédération Française de Cardiologie :

- Tabac : « Laissez votre cœur respirer »
- Hypertension artérielle : « Des chiffres qui comptent »
- Cholestérol : « Devenez acteur de votre santé »
- Diabète : « Changez son évolution »
- Activité physique : « Bougez, musclez votre cœur »
- Alimentation équilibrée

SUR INTERNET

www.fedecardio.com : le site de la Fédération Française de Cardiologie qui propose des informations pratiques et documentées sur les facteurs de risque cardiovasculaire.

www.tabac-info.net : site d'information sur le tabac où vous trouverez le centre antitabac le plus proche de chez vous.

www.comitehta.org : le site du Comité Français de Lutte contre l'hypertension artérielle.

Qui sommes-nous ?

La Fédération Française de Cardiologie (FFC) est une association reconnue d'utilité publique dirigée et animée par des cardiologues bénévoles.

> Missions

PRÉVENIR les maladies cardiovasculaires par l'information.

FINANCER la recherche en cardiologie.

AIDER les cardiaques à se réadapter.

INFORMER sur les gestes qui sauvent.

> Accompagnement

La FFC compte 26 Associations de Cardiologie Régionales

et 193 Clubs Cœur et Santé, pour vous soutenir et vous accompagner.

Pour connaître le Club le plus proche de chez vous :

www.fedecardio.com ou 01 44 90 83 83.

> Prévention

La FFC réalise de nombreuses actions de prévention dans toute

la France, et tout particulièrement les campagnes « Parcours du Cœur »,

« Jamais la première cigarette » et « Arrêt cardiaque : 1 vie = 3 gestes ».

> Aller plus loin...

La FFC a besoin de vous. Elle ne reçoit aucune subvention de l'État

et/ou des collectivités locales. Seule la générosité des particuliers

(dons, legs et assurances-vie) lui permet de mener à bien ses actions.



Le Cespharm est partenaire de la FFC pour faire passer son message de prévention auprès de tous.



**Fédération Française
de Cardiologie**