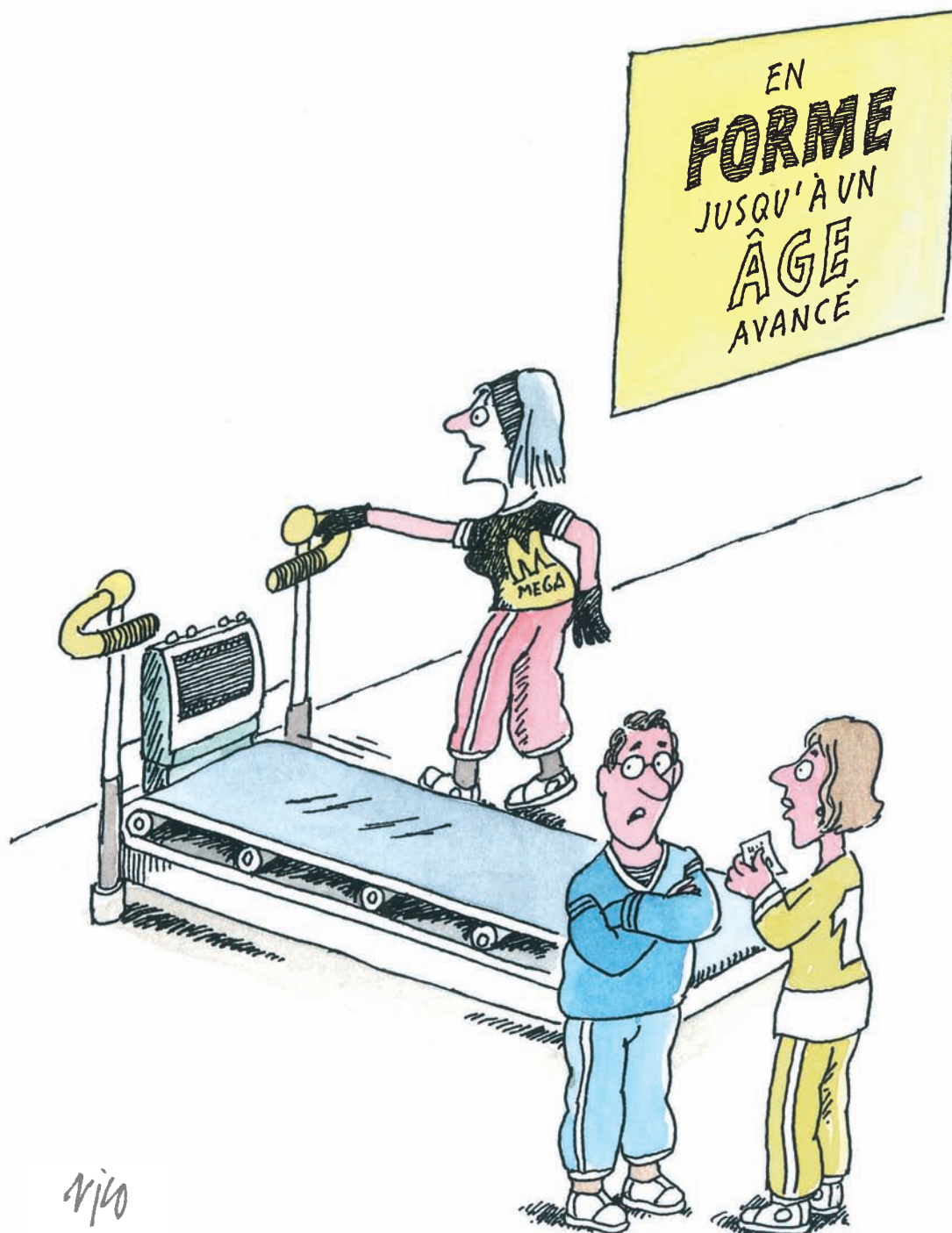


# Le rôle crucial de l'appareil cardio- vasculaire



„UN JOUR, ELLE VA BIEN FINIR PAR SE RENDRE COMPTE QU'IL FAUT COURIR  
SUR LE TAPIS ROULANT.“

## Sommaire

### Dans ce chapitre :

De l'intérêt de la prévention ..... 139

Signes avant-coureurs d'un infarctus du myocarde ..... 140

Symptômes d'un infarctus du myocarde ..... 141

Signes avant-coureurs d'un accident vasculaire cérébral ..... 141

Symptômes d'un AVC ..... 142

## Le rôle crucial de l'appareil cardio-vasculaire

*Les maladies cardio-vasculaires surviennent chez nombre de personnes pendant la seconde moitié de la vie. Elles peuvent altérer fortement la qualité de vie, voire être fatales. Certains y sont prédisposés génétiquement.*

*Il n'en demeure pas moins que l'alimentation, l'exercice physique et, d'une manière générale, le mode de vie jouent également un rôle décisif dans la santé de notre cœur et de nos vaisseaux. De nombreux facteurs de risque cardio-vasculaire sont connus et avérés. Il importe donc de prévenir le mal et de prêter attention aux signes annonciateurs. Veillez donc à temps sur ces pièces maîtresses de notre organisme !*



## De l'intérêt de la prévention

Les lésions subies par le cœur et les vaisseaux sanguins ne sont que très rarement réversibles. La vigilance et l'adaptation du mode de vie permettent toutefois d'en atténuer et d'en retarder les conséquences et, ainsi, d'éviter des événements dramatiques. Il n'est jamais trop tard pour tirer profit des mesures suivantes, qui requièrent des efforts actifs de votre part et une bonne coopération avec votre médecin.

### Arrêter de fumer

Le sevrage tabagique permet de réduire considérablement le risque cardio-vasculaire. Ceci est aujourd'hui prouvé scientifiquement. Et ce n'est pas tout : qui arrête de fumer accroît considérablement sa qualité de vie. Les aliments ont plus de saveur et leur consommation procure plus de plaisir. Votre porte-monnaie ne s'en porte que mieux lui aussi. Si vous n'y arrivez pas seul ou si vous avez déjà fait plusieurs tentatives infructueuses, sachez qu'il existe de très bons programmes d'aide au sevrage tabagique. Il ne vous reste plus qu'à vous inscrire et à persévérer. Des sites Web ont également été conçus pour vous soutenir dans une telle démarche (ex. : [www.stop-tabac.ch](http://www.stop-tabac.ch)).

### Perdre durablement ses kilos superflus

L'excès de poids pèse lourdement sur le cœur et le système vasculaire. Hypertension artérielle, hypercholestérolémie et diabète en sont souvent les corollaires. Le plus sûr moyen de perdre vos kilos en trop et de stabiliser votre poids de façon durable est de vous faire suivre par un bon diététicien.

### Adapter son alimentation

Une alimentation saine préserve le cœur et les vaisseaux et vous aide à rester en forme. Consommez à volonté légumes, salades, fruits, glucides et lipides de bonne qualité (ex. : huile d'olive, riche en acides gras monoinsaturés) et avec modération les aliments d'origine animale, qui contiennent des acides gras saturés. Evitez autant que possible les aliments sans valeur nutritive (aliments en conserve ou précuisinés, charcuteries, pâtisseries et sucreries) ! Reportez-vous au chapitre « Manger sainement et avec plaisir ».

### Faire de l'exercice régulièrement

La réduction du risque de maladie cardio-vasculaire passe par la pratique régulière d'une activité physique, et ce à raison de plusieurs séances par semaine. L'exercice aide à se sentir mieux. Il a aussi un effet salutaire sur la digestion et sur l'état du squelette et de la musculature, dans la me-

*Quels sont les facteurs de risque que je présente ?*

*Quelles sont les mesures que je prends à titre préventif ?*

*Où puis-je me procurer des informations sur le sujet ?*

*Qui pourrait m'aider et me soutenir dans ma démarche ?*

*Est-ce que je présente / ai présenté des signes de troubles cardiaques ?*

*Mes proches en ont-ils connaissance et savent-ils reconnaître les symptômes d'un infarctus ?*

sure où il aide à prévenir l'ostéoporose. C'est un véritable « passeport santé ».

### Éviter le mauvais stress

La perception d'un stress comme étant bon (eustress) ou mauvais (distress) dépend de la sensibilité de l'individu, mais également du rapport entre la sollicitation auquel il est exposé et ses ressources. Cœur et vaisseaux sont particulièrement sensibles au mauvais stress.

Savoir se ménager, se garder d'entreprendre trop de choses par peur du vide et d'être de toutes les parties faute de pouvoir dire non, vivre et organiser son quotidien selon des horaires réguliers, dormir suffisamment, s'accorder davantage de repos que par le passé, être sensible aux bons côtés de la vieillesse et les apprécier – autant de stratégies efficaces contre le stress.

### Se soumettre à des examens réguliers

Pression artérielle, lipides sanguins et glycémie sont autant de paramètres qui peuvent évoluer défavorablement à votre insu. Ces facteurs de risque doivent donc faire l'objet d'un suivi régulier. Demandez à votre médecin à quelle fréquence vous devez vous présenter aux contrôles – et suivez ses conseils !

La **Fondation Suisse de Cardiologie** a conçu des brochures très instructives sur les différents facteurs de risque. Celles-ci peuvent être commandées au numéro payant suivant : 0900 553 144.

## Signes avant-coureurs d'un infarctus du myocarde

Infarctus du myocarde et arrêt cardiaque constituent la première cause de mortalité en Suisse. Cela fait peur. Souvent, l'infarctus est précédé de signes annonciateurs plusieurs semaines, voire plusieurs mois auparavant. Mais ce n'est pas toujours le cas, notamment chez les femmes. Les symptômes suivants doivent vous alerter :

- Une sensation d'oppression, de constriction et de brûlure survient dans la région thoracique, persistant pendant une durée de 2 à 15 minutes, voire plus.
- Cette douleur est souvent perceptible pour la première fois lors d'effort physique ou d'énerverment, après un repas copieux ou lors de chute de température soudaine.



**Mes proches en ont-ils connaissance et savent-ils reconnaître les symptômes d'un AVC ?**

- paralysie d'un bras, d'une main ou d'une jambe ;
- troubles de l'élocution passagers ;
- troubles visuels passagers (ex.: vision double, perte de la vision unilatérale) ;
- étourdissements ;
- difficulté à marcher ; chute soudaine.

**Ces signes disparaissent dans un délai de quelques minutes.**

*De tels symptômes doivent vous alerter ! Le jour même, au plus tard le lendemain, faites-vous examiner par un médecin ; vous pouvez ainsi éviter la survenue d'un AVC !*

### Symptômes d'un AVC

Au cas où l'un ou plusieurs des symptômes suivants surviendraient et persisteraient pendant plusieurs minutes, il faut redouter un AVC :

- paralysie (unilatérale) : faiblesse soudaine et paralysie ou engourdissement soudain, le plus souvent d'un seul côté (visage, bras ou jambe) ;
- troubles visuels : perte soudaine de la vision, perte du champ visuel à droite ou à gauche, vision double ;
- troubles de l'élocution : perte soudaine de la parole ou difficulté de compréhension du langage ;
- vertiges se caractérisant par une instabilité avec sensation que les choses tournent (pendant plus de 15 minutes) ;
- maux de tête violents et inhabituels, de survenue soudaine.

*Il se peut que vous sous-estimiez la sévérité de ces symptômes. Mais vos anomalies comportementales n'échappent pas à vos proches, qui s'en inquiètent. Dans un tel cas, vous devez immédiatement être conduit à l'hôpital. Composez à cette fin le 144 (numéro d'appel d'urgence). Si des examens peuvent être pratiqués dans un délai de quelques heures, des mesures thérapeutiques d'urgence pourront être mises en place à temps pour réduire ou empêcher des lésions cérébrales permanentes.*

Une brochure sur le sujet peut être commandée auprès de la **Fondation Suisse de Cardiologie**.