

COMMENT VAS-TU mon cœur ?

En France, une femme sur trois meurt d'une maladie cardiovasculaire. Soit sept fois plus que d'un cancer du sein. Une réalité qui reste sous-estimée, voire méconnue. Spécificités des symptômes et bonne hygiène de vie, le Dr Yves El Bèze, cardiologue et fondateur de l'Institut Cœur Paris Centre, nous donne les clés pour prendre notre cœur à cœur.

Par Stéphanie Cléry-Guittet

C'est un fait : l'entourage d'une femme qui fait un infarctus met en moyenne une heure de plus à appeler les urgences que pour un homme ! En effet, si les maladies cardiovasculaires n'arrivent pas qu'aux hommes, les symptômes chez la femme ne sont pas évidents à décrypter... même pour certains médecins généralistes. Une fatigabilité à l'effort, des palpitations, des brûlures thoraciques qui s'aggravent lorsque l'on inspire ou que l'on tousse, des douleurs intercostales et même, des maux d'estomac... sont autant de signes qui conduisent à des errances diagnostiques fatales. Il est encore trop fréquent de s'entendre répondre : « *C'est psychologique. Prenez de l'eau sucrée, un Doliprane et reposez-vous.* » Plus préoccupant, souligne le docteur Yves El Bèze : « *Cette réalité reste fondamentalement méconnue. Et trop souvent, pour un cardiologue – homme ou femme – le préjugé selon lequel l'infarctus du myocarde n'est pas une maladie féminine perdure. À noter également qu'une étude anglo-suédoise de 2017, a ►►*



“Avec le tabac, c’est tolérance zéro. Il favorise le rétrécissement des artères tout en les abîmant” Dr Yves El Bèze

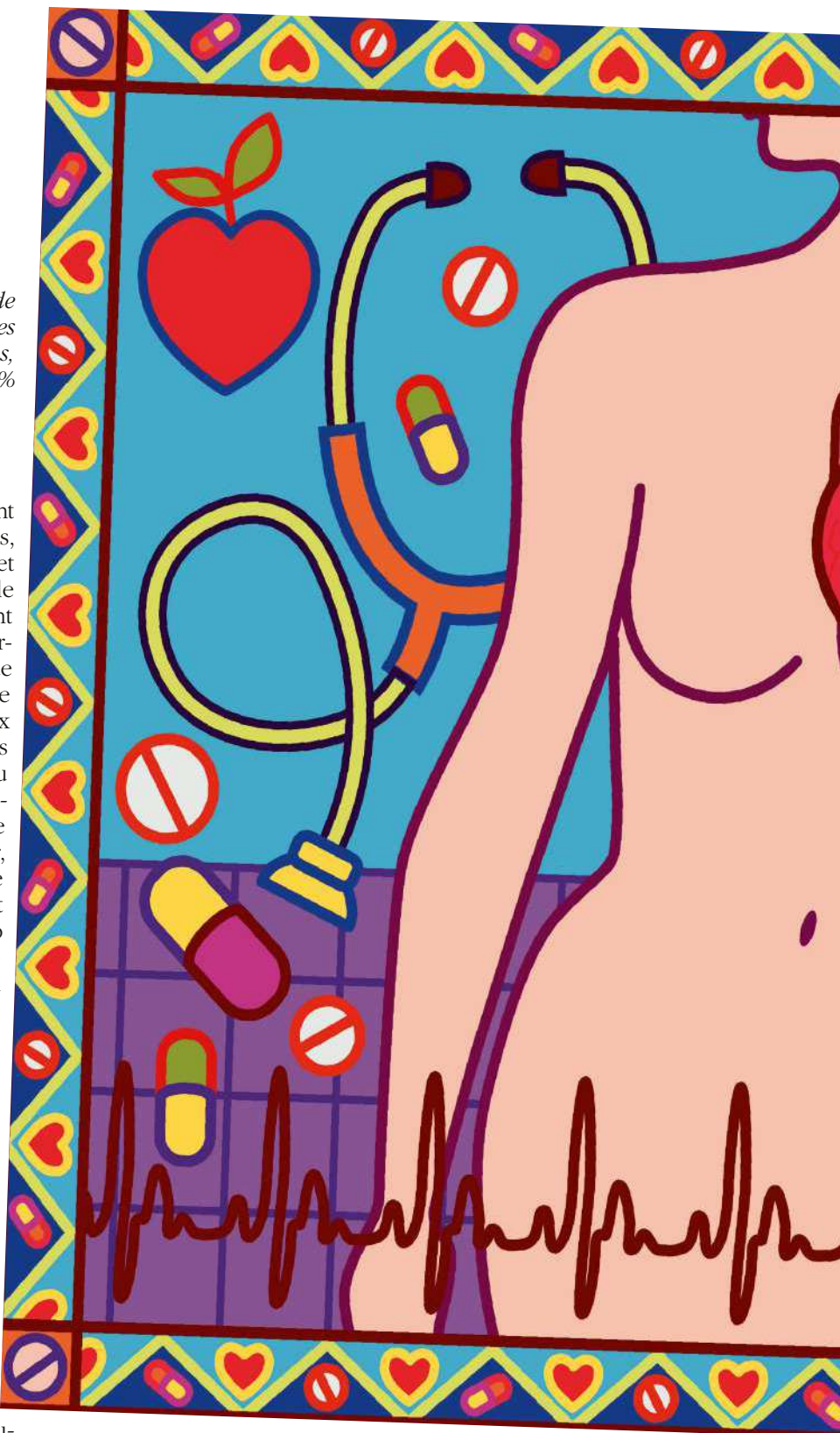
►► *démontré que les recommandations de prise en charge étaient moins bien appliquées pour les femmes. De plus, après un infarctus, la mortalité des femmes est supérieure de 89 % à celle des hommes avec un an de recul.* »

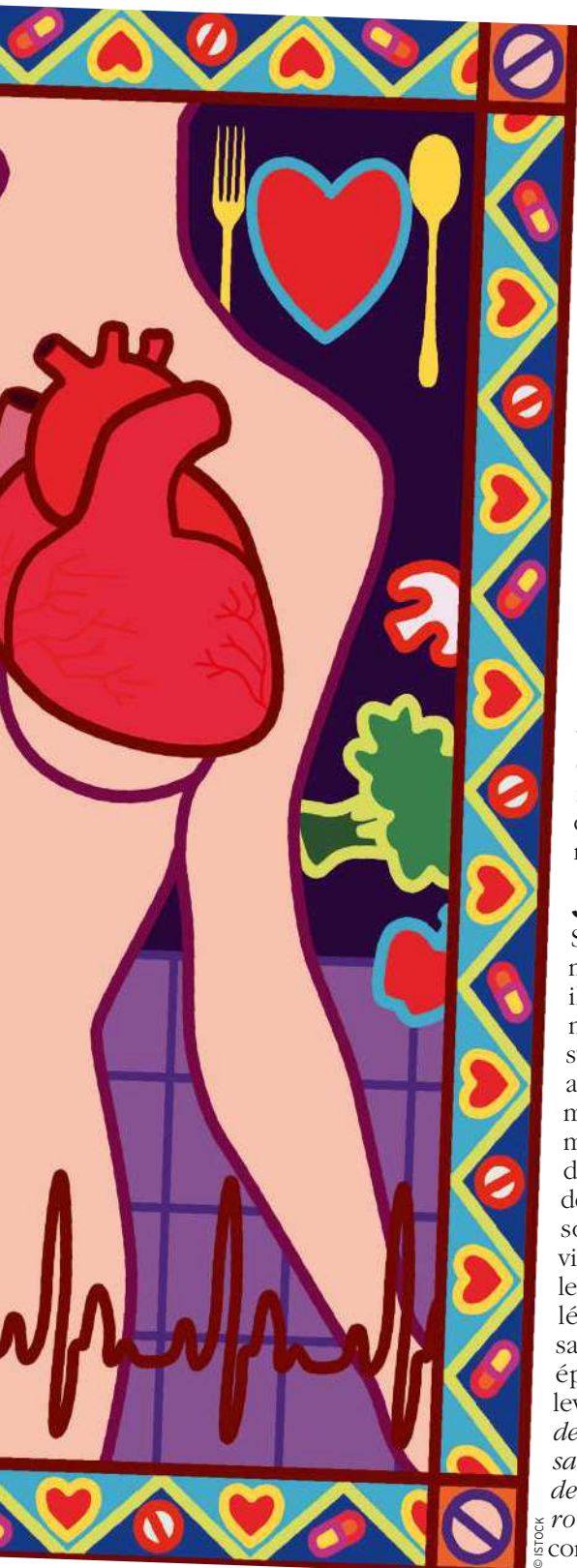
Préménopause, une période charnière

Si avant la ménopause, les femmes se pensent relativement protégées par leurs hormones, c’est compter sans l’association du stress et du tabac. Deux facteurs qui augmentent le risque d’infarctus du myocarde et d’accident vasculaire cardiaque ou cérébral. Et ce, surtout si l’on était sous pilule tout au long de sa vie ! Sans oublier que pendant cette période, les bouleversements hormonaux s’accompagnent parfois d’une prise de poids avec des graisses qui s’installent au niveau de l’abdomen. Une graisse viscérale dangereuse pour le cœur et les artères. C’est le bon moment pour agir plutôt que de subir, en prenant rendez-vous avec un cardiologue pour lui demander un bilan complet. S’il est réticent, arguant du fait que vous êtes trop jeune ou que vous ne présentez pas de facteur à risque, insistez pour programmer un bilan (examen clinique cardiovasculaire, électrocardiogramme, épreuve d’effort et éventuellement, un doppler des artères carotides, voire un scanner coronaire).

J’écrase ma cigarette

L’important est de revoir son hygiène de vie et pour celles qui fument, il est temps d’écraser son paquet ! « Avec le tabac, c’est tolérance zéro. Pour mieux comprendre, il suffit de savoir qu’il favorise le rétrécissement des artères tout en les abîmant progressivement. En outre, la cigarette induit une inflammation des vaisseaux sanguins et une diminution du bon cholestérol, le HDL [Lipoprotéine de haute densité, ndlr] », poursuit le Docteur El Bèze. Et bonne nou-





velle, après un an de sevrage, le risque d'accident vasculaire cérébral rejoint celui d'une non fumeuse et après trois à cinq ans, il en est de même pour le risque d'infarctus.

Je me bouge

Si l'on se souvient de nos cours de sciences nat ou de SVT, on sait que le cœur est un muscle. Comme tous les muscles, l'entraînement lui est bénéfique. Mieux oxygéné, il fera moins d'efforts pour accomplir un travail. De plus, en cas de rétrécissement des artères coronaires, une activité physique permet de développer un itinéraire bis de circulation. Les petits vaisseaux sanguins prennent le relais et assurent le transport du sang et de l'oxygène jusqu'au cœur. Pour cela, on joue la carte de la régularité et, surtout, on trouve un sport qui nous fait plaisir, afin que cela ne soit pas une corvée. Marche rapide, vélo, natation, danse... à raison de quatre fois par semaine pendant 45 minutes par séance.

Je mange équilibré

Sans se lancer dans un régime plus ou moins facile à suivre sur le long terme, il est important de manger moins et mieux. Moins gras, moins salé et moins sucré pour privilégier les bons lipides, avec des poissons gras, comme le saumon, le thon, la sardine ou encore le maquereau. Mais également les huiles de lin, de cameline, d'olive, de noix et de colza. On fait le plein de fruits de saison, de légumes verts à feuilles, de viandes maigres, comme la dinde, le poulet, le veau et le jambon. Sans oublier les légumineuses. Et, pour donner de la saveur à nos assiettes, on mise sur les épices et les herbes aromatiques, en levant le pied sur le sel. « *Mais si la santé de notre cœur passe par un mode de vie sain, elle passe également par la richesse de nos relations avec les autres et l'environnement dans lequel nous vivons* », conclut le docteur Yves El Bèze. ■

SIX QUESTIONS POUR S'AUTO-ÉVALUER

- **Quel est mon âge?** Après 50 ans, je suis à risque.
- **Dans ma famille**, y a-t-il des maladies cardiovasculaires ?
- **Ai-je un tour de taille de plus de 85 cm** (100 cm pour les hommes) ? Pour cela, placez le centimètre au niveau du nombril, sans rentrer le ventre !
- **Est-ce que je fume ?**
- **Suis-je sédentaire ?** À moins de 4000 pas par jour, la réponse est oui ! Pour le savoir, équipez-vous d'un podomètre ou activez cette fonction sur votre Smartphone. Le but étant de marcher 10 000 pas chaque jour.
- **Ai-je une vie stressante**, tant sur le plan personnel que professionnel ?

Si vous répondez oui à au moins trois de ces questions, même sans le moindre symptôme, c'est que le risque cardiovasculaire est augmenté. Consultez votre médecin traitant.

BIEN PRENDRE SON POULS

Simple et efficace pour détecter un trouble du rythme cardiaque, ce geste est accessible à toutes. En fait, le pouls correspond aux battements des artères dus aux contractions du cœur. Perceptible à plusieurs endroits du corps, comme au niveau de la carotide, sur le côté à la base du cou, c'est généralement au niveau du poignet, là où passe l'artère radiale, qu'il est le plus simple d'accès. Pour cela, placez les trois doigts (index, majeur et annulaire) de la main droite dans la gouttière située sous le poignet, juste dans le prolongement du pouce. Si les pulsations ne sont pas trop rapides, espacées et régulières, le pouls est normal. Généralement, le cœur bat entre 60 et 80 fois par minute. Mais si elles sont rapides et se suivent à un rythme décousu, il faut consulter sans attendre. Il peut d'agir d'une arythmie, notamment une fibrillation auriculaire, qui affecte les cavités supérieures du cœur, les oreillettes. Le risque ? La formation d'un caillot qui pourrait partir dans la circulation générale, au risque d'aller boucher une artère du cerveau et de déclencher un AVC.

Numéro **9**
En vente tous
les deux mois



Le Magazine
de Sophie
Davant

POSITIF • INSPIRANT • SANS TABOU

**Nolwenn
Leroy**

Elle se confie
en toute intimité
à Sophie

Différence d'âge,
fantasmes
inavouables,
changement de vie...

**“AFFIRMONS
TOUS NOS
DÉSIRS!”**

Stress/Anxiété

Comment les
différencier... et s'en
débarrasser

**Spécial
cheveux**

Tous nos
conseils pour
en prendre
soin

**Delphine
Ernotte**

“Des femmes
compétentes,
il y en a.
Arrêtons les
excuses!”

Témoignage

“J’ai vécu une passion
avec le meilleur
ami de... mon fils”

L 12514 - 9 - F: 3,80 € - RD



CMI
FRANCE