

## ICPC : Article de Betty MAMANE

Dr Yves EL BÈZE

# 5 minutes avant l'infarctus



A lire - "5 minutes avant l'infarctus"

En nous montrant que la santé de notre cœur passe également par un mode de vie équilibré, la richesse de nos relations avec les autres mais également avec l'environnement dans lequel nous vivons, ce cardiologue cardiaque nous offre mille clés pour protéger notre cœur et vivre plus longtemps, mais surtout plus heureux !

Voici l'ouvrage d'un ami qui nous veut du bien. De ceux qui se confient pour mieux nous enseigner et donnent de ce qu'ils sont pour prendre soin de nous. Parce que interroger quelqu'un après l'avoir écouté se raconter est 7 fois plus efficace que prescrire une IRM ou un scanner.

Le Dr Yves El Bèze aime la médecine, les gens et la vie. Et il a passé le plus clair de sa vie à l'écoute de cet organe qui en bat la mesure pour soigner, réparer, guérir, prévenir ceux qui en souffrent.

Le petit garçon des quartiers pauvres de Montreuil est heureux d'avoir trouvé sa voie et tracé son chemin. De là où il se tient, cardiologue reconnu, il garde l'humilité de ceux qui partagent et ouvre avec générosité son savoir.

On ne soigne pas un organe mais tout un univers nous dit le Dr El Bèze.

Infarctus, AVC, insuffisance cardiaque, plaque d'athérome... Passionné de son art et l'esprit limpide, il explique sans pompe et sans fard comment fonctionne précisément notre organe vital, comment détecter les signes avant-coureurs d'un accident cardiaque ou des problèmes à venir. Une présentation simple et juste des mécanismes attenants, des témoignages parlants, des conseils pratiques enrobés d'humour et de bienveillance. Célébrant la force du colloque singulier, ce cardiologue cardiaque rappelle qu'il n'est pas de meilleure arme que l'union patient-médecin contre la maladie car on ne soigne pas un organe mais tout un univers.

Au chapitre de la prévention, c'est en connaissance de cause et en pratique qu'il s'exprime invitant aussi bien à cultiver les émotions heureuses qu'à arrêter de fumer, manger moins gras, moins salé, moins sucré et pratiquer une activité physique régulière. Des messages rebattus mais qui portent par la sincérité du vécu et la compréhension des efforts fournis. Parce que le médecin doit avoir l'humilité de se dire que l'objectif n'est pas une tension idéale recommandée par les livres de cardiologie mais celle optimale pour son patient à un moment donné. Et de fait, si le cœur a ses raisons, le Dr Yves El Bèze milite quoiqu'il arrive pour un inébranlable optimisme.

Betty Mamane