

CARDIOLOGIE

AU CŒUR DES FEMMES

SI UN HOMME SE PLAINT DE DOULEURS À LA POITRINE, ON PENSE INFARCTUS. LORSQU'IL S'AGIT D'UNE FEMME, C'EST PSYCHOLOGIQUE ! LE POINT AVEC LE D^r YVES EL BÈZE, CARDIOLOGUE.

STÉPHANIE CLÉRY-GUITTET

En France, une femme sur trois décède d'une maladie cardiovasculaire. Soit sept fois plus que d'un cancer du sein. Pourtant, cette réalité reste fondamentalement sous-estimée, voire méconnue. Et même, encore bien trop souvent, pour un cardiologue – homme ou femme –, le préjugé demeure : l'infarctus du myocarde ne serait pas une maladie féminine ! À noter également qu'une étude anglo-suédoise de 2017 a démontré que les recommandations de prise en charge étaient moins bien appliquées pour les femmes.

Agir plutôt que subir. Avant tout, il est primordial de remédier à ces inégalités. Ainsi, selon le docteur El Bèze, « il faut sensibiliser les femmes qui présentent des facteurs de risque cardiovasculaire, comme les fumeuses, les anxieuses, les hypertendues, les diabétiques, les dyslipidémiques et les femmes en surpoids. Pour les autres, comme certaines pathologies cardiaques évoluent silencieusement, le dépistage précoce fait gagner un temps précieux. » Parlez avec votre médecin traitant ou votre cardiologue pour programmer un bilan : examen clinique cardiovasculaire, électrocardiogramme, épreuve d'effort et, éventuellement, un doppler des artères carotides, voire un scanner coronaire.



Revoir son hygiène de vie. En premier lieu, tolérance zéro pour le tabac ! En effet, précise le docteur El Bèze : « Ce n'est que vingt minutes après la dernière cigarette que la tension et la fréquence cardiaque redeviennent normales. » Concernant l'activité physique, on joue la carte de la régularité et l'on trouve un sport qui nous fait plaisir, afin que ce ne soit pas une corvée. Si vous optez pour la salle de sport, il

faut qu'elle soit proche de chez vous. Sinon, les bonnes résolutions ne tiendront que le temps de les formuler. Comme le cœur est un muscle, mieux vaut l'entraîner trois fois par semaine, à raison de 45 minutes par séance. Concernant l'alimentation, si votre médecin ne vous prescrit pas un régime spécifique, il faut juste manger moins gras, moins sucré et moins salé.

→ Le D^r El Bèze est le fondateur de l'Institut Cœur Paris Centre.

J'ai testé... la salle de gym KeepCool

Une nouvelle formule gratuite, un coach perso, des machines performantes... Impossible de botter en touche!

En matière de fitness, KeepCool démocratise l'accès au sport avec des abonnements modulables. Pour David Amiouni, le directeur général, l'objectif est de mettre du sport dans la vie de tous les Français ! Avec 267 salles à travers toute la France, dont une à deux minutes à pied de chez moi, difficile de trouver une excuse pour ne pas franchir la porte.



Pour ma première fois, j'ai rendez-vous avec un coach afin d'établir un programme sur mesure, qui va évoluer en fonction de mes séances, mes envies et mes attentes. On parle nutrition et même calcul de l'impédancemétrie. Je repars avec une clé USB sur laquelle mes séances sont planifiées. À chaque visite, je la positionne dans les différentes machines pour suivre la séance à mon rythme. Si je sèche, le coach n'est jamais loin pour m'expliquer à nouveau le fonctionnement. Via l'application, je peux réserver un cours de boxe, de Pilates, de full body... Et si je suis moins assidue, mon coach me passe un coup de fil pour se rappeler à mon bon souvenir. Offre Freemium, www.keepcool.fr