

Prenez
votre cœur
en main



LOGO

Une machinerie
de haute
précision

Comment ça

Le système cardio-vasculaire est une machinerie de précision. Si une seule pièce se détraque, c'est l'équilibre de tout l'ensemble qui est perturbé.

Une pompe

De la grosseur de deux poings réunis, le muscle cardiaque (myocarde) utilise à lui seul 10 % de l'oxygène consommé par l'organisme. Il se contracte de manière automatique, ce qui permet la circulation du sang dans tout le corps. Il est composé de deux parties : le cœur droit (oreillette et ventricule droits) et le cœur gauche (oreillette et ventricule gauches).

Des voies de transport

Le système cardio-vasculaire est un réseau de 100 000 kilomètres de circulation, qui comprend les artères, les veines et les vaisseaux capillaires.



Le cerveau, gros consommateur d'oxygène

Le cerveau reçoit l'oxygène et l'énergie qui lui sont nécessaires pour fonctionner via des vaisseaux sanguins et des artères cérébrales qui lui assurent les apports de sang.

A lui seul, le cerveau reçoit un quart du volume de sang propulsé par le cœur. Son irrigation permanente est nécessaire. Il a besoin d'une grande quantité d'oxygène pour fonctionner.

Comme les reins, le cœur et le pancréas, il a besoin d'un approvisionnement en continu, ses quelque vingt milliards de cellules nerveuses ne pouvant stocker ni énergie, ni oxygène.

fonctionne ?

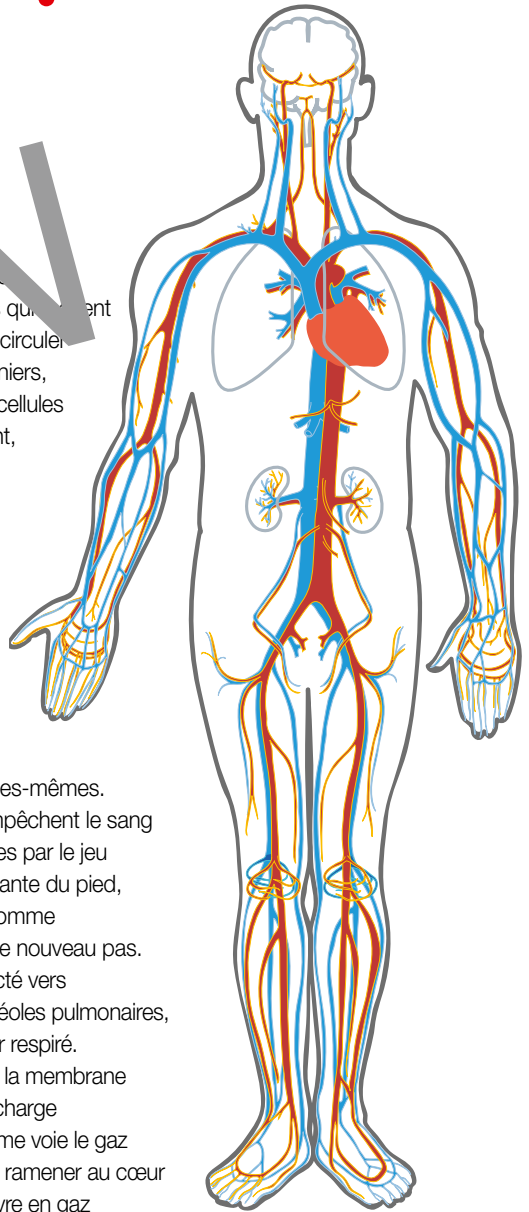
La circulation sanguine

- **Du cœur vers les organes : les artères**

Le sang chargé d'oxygène est propulsé dans l'aorte. Il s'emprunte le nombre d'artères secondaires qui vont vers les différentes parties du corps. Les artérioles vont circuler dans les organes. Dans chacun de ces derniers, le sang, circulant dans les capillaires, distribue aux cellules le matériel oxygène et de nutriments, se chargeant, en échange, de gaz carbonique et de déchets.

- **Des organes jusqu'au cœur : les veines**

C'est par les veines que le sang bleuâtre, pauvre en oxygène et riche en gaz carbonique, effectue son voyage de retour des tissus vers le cœur. La pression sanguine due aux contractions cardiaques intervient moins dans cette deuxième partie du trajet – le cœur droit « aspire » le sang de la veine cave inférieure – et le retour veineux est réalisé essentiellement par les veines elles-mêmes. Celles-ci, grâce aux valvules de leurs parois, qui empêchent le sang de refluer, ont un travail considérable à fournir, aidées par le jeu naturel des muscles. Lorsque nous marchons, la plante du pied, irriguée par de multiples vaisseaux sanguins, agit comme une éponge, chassant le sang vers le haut à chaque nouveau pas. Le sang veineux repasse par le cœur, d'où il est éjecté vers les poumons par l'artère pulmonaire. Il rejoint les alvéoles pulmonaires, petits « sacs » situés sur les bronches, où aboutit l'air respiré. Le sang bleu se régénère alors en puisant, à travers la membrane perméable des alvéoles, l'oxygène qui sera pris en charge par les globules rouges, tout en évacuant par la même voie le gaz carbonique. Les veines pulmonaires se chargent de ramener au cœur gauche le sang régénéré – riche en oxygène et pauvre en gaz carbonique – prêt pour un nouveau voyage dans le réseau artériel.



Quand la ma

Quand la machine se dérègle, on parle de maladies cardio-vasculaires. Elles sont multiples et diverses, parfois sournoises, et mettent le plus souvent la vie du malade en jeu.

Selon la partie du corps affectée, différentes maladies peuvent se déclarer.

Les maladies cardio-vasculaires sont causées par le dépôt de graisses sur les parois intérieures des artères. Ces graisses finissent par former des plaques d'athérome, qui freinent le débit du sang. Les parois des artères durcissent. On parle alors d'athérosclérose. Celle-ci ne provoque dans un premier temps aucun symptôme. Puis, le rétrécissement interne des artères s'aggrave, la circulation sanguine ralentit, ce qui entraîne une moins bonne oxygénation des organes. Les symptômes de la maladie apparaissent alors. La formation d'un caillot peut interrompre brutalement la circulation sanguine et provoquer un accident cardio-vasculaire (infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral)...

Angine de poitrine ou angor

L'angine de poitrine est causée par le rétrécissement des artères coronaires. L'apport sanguin est insuffisant et le cœur manque d'oxygène pour fonctionner normalement. Le symptôme est par conséquent des douleurs dans la poitrine avec une sensation d'oppression lors d'un effort physique ou en situation de stress, mais aussi au repos.

Infarctus du myocarde

On l'appelle communément « crise cardiaque ». Il est provoqué par l'obstruction totale d'une artère coronaire. Le sang et l'oxygène nécessaires au fonctionnement du cœur n'arrivent plus. L'infarctus du myocarde se traduit par de violentes douleurs dans la poitrine qui donnent l'impression d'être serré dans un étui et peuvent irradier vers les mâchoires et dans les bras. Ces douleurs sont accompagnées de sueurs et de nausées.



chine flanche



Accident vasculaire cérébral

L'accident vasculaire cérébral (AVC) est dû à l'atteinte d'une artère irriguant le cerveau.

• L'AVC ischémique

Une artère est complètement obstruée par un caillot de sang : le sang et l'oxygène ne parviennent plus à une partie du cerveau, qui se détruit. Les plaques

d'athérome qui rétrécissent les artères favorisent la formation de caillots.

Dans certains cas, un fragment de plaque peut également se détacher et aller obstruer une des artères du cerveau.

• L'AVC hémorragique

Une artère cérébrale se rompt, souvent à cause d'une poussée d'hypertension artérielle, ce qui entraîne une hémorragie cérébrale.

Un accident vasculaire cérébral, quel qu'il soit, peut se manifester

et souvent d'apparition brutale :

- violents maux de tête inhabituels ;
- confusion, sensation de perte d'équilibre ;
- difficultés à parler ou à comprendre ;

- perte brutale de la vision ou sensation de vision trouble ;
- sensation de faiblesse ou de paralysie dans un membre ou dans toute une moitié du corps.

Artérite des membres inférieurs

Il s'agit de l'obstruction partielle ou totale d'artères des membres inférieurs.

La présence de plaques d'athérome diminue l'apport de sang et d'oxygène dans les membres ; les muscles ne sont alors plus suffisamment oxygénés : c'est l'ischémie.

Les premiers symptômes sont des douleurs vives ou des crampes dans les mollets – à la marche ou parfois même au repos –, lorsque le sang circule de moins en moins bien dans les artères des jambes.



Les bourreaux du

Les facteurs de risque cardio-vasculaire correspondent à des comportements ou des données biologiques qui augmentent la probabilité de présenter une maladie cardiaque. Associés, ces facteurs se multiplient et le risque de développer une maladie cardio-vasculaire augmente fortement.

Les facteurs de risque contre lesquels on ne peut rien

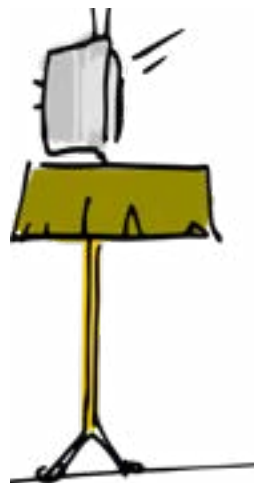
- **Vous êtes un homme.** Les hommes sont plus à risque que les femmes, relativement bien protégées par leurs hormones jusqu'à la ménopause.
- **Vous avez plus de 45 ans.** Les risques augmentent après 45 ans chez les hommes et 55 ans chez les femmes.
- **Vous avez des antécédents familiaux.** Si l'un de vos parents a eu une maladie cardiaque précoce, vos risques d'accident cardiaque sont augmentés.

Hormis l'hérédité, le sexe et l'âge, il est possible d'agir sur de nombreux facteurs de risque cardio-vasculaire

- **Le tabac.** Entre 30 et 70 ans, sur 10 décès dus à des maladies cardio-vasculaires, 4 sont des conséquences du tabagisme.

→ **L'hypertension artérielle.** Faites-vous surveiller régulièrement. Un traitement peut faire baisser une tension artérielle trop élevée.

→ **Le diabète de type 2.** Un taux élevé de sucre dans le sang pendant plusieurs années entraîne une atteinte progressive des artères et des petits vaisseaux de tout l'organisme. Les complications du diabète ne sont pas une fatalité : changer de style de vie peut modifier l'évolution du diabète. L'activité physique et la diététique sont les meilleurs outils pour prévenir le diabète et le combattre.



COEUR

→ **Le cholestérol.** Faites surveiller votre taux de cholestérol par votre médecin. Une bonne hygiène de vie est la meilleure prévention.

→ **L'obésité et le surpoids.** Attention si le tour de taille est supérieur ou égal à 88 cm chez la femme et à 102 cm chez l'homme.

→ **Le sédentarisme.** Bouger, c'est important... Lire p. 12

→ **L'alcool.** Plus de trois verres par jour chez l'homme et deux chez la femme augmentent le risque cardio-vasculaire.



Prendre conscience
de ses facteurs
de risque
est vital.

ATTENTION

Les facteurs de risque ne s'additionnent pas, ils se potentialisent, c'est-à-dire qu'ils s'aggravent les uns les autres. Ainsi, l'association de plusieurs facteurs, même de faible intensité, peut entraîner un risque très élevé de maladie cardio-vasculaire. Par exemple, si vous avez une tension artérielle modérée, une petite intolérance au sucre, un cholestérol moyennement élevé et que vous êtes un petit fumeur, vous êtes beaucoup plus « à risques » que quelqu'un qui aurait un taux de cholestérol très élevé mais sans autre facteur de risque.

Voici quelques
gestes simples
de prévention.

Les bons gestes pour protéger

Pour éviter les maladies cardio-vasculaires
et garder, autant que faire se peut, son cœur
en bonne santé.



Je surveille ma tension...

L'hypertension artérielle (pression exercée par le sang contre les parois des artères) constitue l'un des principaux facteurs de risque de maladies cardio-vasculaires et d'accidents vasculaires cérébraux.

Qualifiée de maladie « silencieuse », elle peut ne présenter aucun symptôme ni signe particulier. Souvent, toutefois, elle se manifeste par des bourdonnements d'oreille, des céphalées, un essoufflement à l'effort. Bien souvent, l'hypertendu ne sait pas qu'il l'est. Il est donc indispensable de surveiller régulièrement sa pression artérielle.

...et mon taux de cholestérol

L'excès de cholestérol peut conduire sur le long terme à un infarctus du myocarde, à un accident vasculaire-cérébral ou à une artérite des membres inférieurs.

En France, le cholestérol serait à l'origine d'un infarctus sur deux et près de 20 % de la population adulte présenterait une hypercholestérolémie.

D'où l'importance de contrôler régulièrement ses taux de cholestérol en effectuant un bilan lipidique. Contrairement à ce qu'on pourrait penser, le cholestérol est un lipide essentiel à l'organisme : il compose et maintient **la structure des membranes des cellules de notre corps et joue un rôle dans la synthèse de certaines hormones.**

Mais il y a deux types de cholestérol : le Hdl ou « bon cholestérol », qui empêche la formation de plaques d'athérosclérose sur la paroi des artères, et le Ldl ou « mauvais cholestérol » qui, lui, favorise le dépôt lipidique sur la paroi des artères et donc l'apparition de plaques d'athérosclérose gênant le passage du sang oxygéné vers l'organe irrigué.

tes son cœur



J'arrête la cigarette

En France, 25 % des décès liés au tabagisme sont des décès cardio-vasculaires.

Le tabagisme, qu'il soit actif ou passif, est toxique pour le cœur.

Sont particulièrement nocives les milliers de substances qui composent la fumée produite par la combustion du tabac, qu'elle soit émise par une cigarette avec ou sans filtre, une pipe, un cigare, un narguilé. Parmi la longue liste des substances inhalées, citons seulement le mercure, l'arsenic, le polonium 210 ou encore, et surtout, le monoxyde de carbone.

Chaque cigarette entraîne, chez le fumeur, une élévation de la pression artérielle durant vingt à quarante minutes, ainsi qu'une augmentation du rythme cardiaque d'environ 40 %, qui usent prématurément le cœur et fragilisent les parois des artères.

FUMER

→ réduit la quantité d'oxygène dans le sang, provoquant essoufflement et altération du fonctionnement des muscles ;

→ fait souffrir les artères, provoquant des spasmes potentiellement mortels ;

→ influe sur la coagulation du sang, favorisant, entre autres, la formation de caillots et donc le déclenchement potentiel d'un infarctus, d'une phlébite ou d'un accident vasculaire cérébral ;

→ provoque l'inflammation des vaisseaux sanguins et la formation de caillots ;

→ diminue le taux de bon cholestérol.

Je surveille mon alimentation

Certains aliments
sont particulièrement
bénéfiques
pour le cœur.

Une alimentation variée et équilibrée
est une garantie de bonne santé...



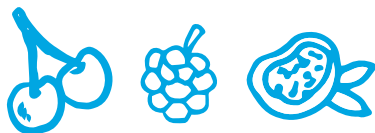
Les
amandes



Les poissons gras :
maquereau,
saumon, sardine



L'avoine



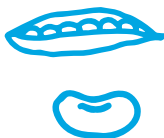
Les cerises,
les framboises,
les fruits
de la passion



Les agrumes



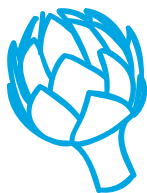
L'huile
d'olive



Les
légumes
secs



Les avocats



Les artichauts



Le
chocolat
noir



Le quinoa

À CONSOMMER
AVEC MODÉRATION

Les frites
Les glaces

Le sucre*
Le sel

Les graisses
animales

* Le sucre augmente les triglycérides et le cholestérol total et fait également augmenter la pression artérielle.

Je bouge

Savez-vous que la sédentarité tue autant que le tabac ? Une activité physique régulière est essentielle pour la santé du cœur et des artères. Elle améliore la façon dont les muscles utilisent le sucre (diminuant ainsi le risque de diabète) et augmente le « bon » cholestérol, deux effets bénéfiques pour éviter l'encrassement des artères. Elle consomme des calories et permet d'équilibrer le poids.

Toutes les occasions sont bonnes

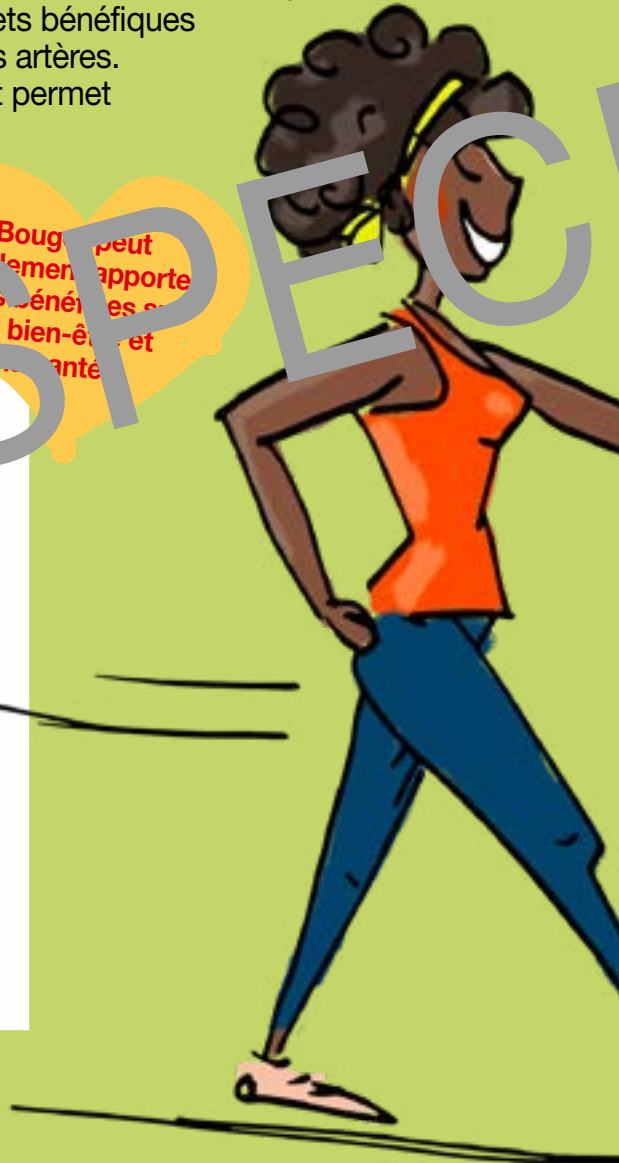
Un total de trente minutes d'activité physique modérée par jour (marche d'un bon pas par exemple) réduit le risque d'accident cardio-vasculaire de 30 % en moyenne. Ces trente minutes n'ont pas forcément besoin d'être faites en continu ni de façon intense.

Ce qui compte, c'est le volume total.

Par exemple, on peut pratiquer trois fois dix minutes, qui est la durée minimale souhaitable. **Et la régularité :** il faut bouger tous les jours de l'année ou presque. Dans une semaine, mieux vaut sept sessions de trente minutes qu'une seule de trois heures et demie.

Bouger peut vraiment apporter des bénéfices pour le bien-être et la santé

SPEC



Marcher

La marche reste le meilleur et le plus simple moyen de faire ces trente minutes d'activité physique quotidienne. L'Organisation mondiale de la santé recommande de faire 10 000 pas par jour. Cela peut paraître énorme, mais la plupart d'entre nous en font environ la moitié au cours d'une journée normale.

Marcher ne coûte rien, ne nécessite aucun équipement particulier, seulement un léger changement dans les habitudes.

Par exemple, on peut descendre une ou deux stations de bus avant son arrêt, ne pas prendre l'ascenseur, promener son chien, éviter de prendre systématiquement sa voiture dès que l'on a une petite course à faire, réduire les pauses repas de dix minutes pour avoir le temps de s'aérer, utiliser les transports en commun au lieu de prendre la voiture, éviter de s'asseoir toute la durée du trajet, limiter la durée du temps assis sans bouger, se lever trois minutes toutes les demi-heures pour se détendre, prendre l'habitude de téléphoner et faire des réunions debout, limiter le temps passé devant les écrans.

Faites-vous plaisir

Si vous préférez pédaler, nager ou faire de la gymnastique, libre à vous ! L'important est de toujours associer activité physique et plaisir, afin de ne pas perdre sa motivation et d'être régulier dans la pratique.

Si vous choisissez une autre activité que la marche, n'oubliez pas qu'une minute de vélo équivaut à 150 pas, et une minute de natation à 96 pas.

Varié les activités permet de faire travailler tous les muscles et favorise le gainage.



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE PERMET

- de réduire le taux de cholestérol;
- de diminuer l'hypertension artérielle;
- de réguler la glycémie;
- de diminuer la surcharge graisseuse.

Trente minutes
d'activité physique
par jour, c'est
30% de risque
cardio-vasculaire
en moins.

Je reste zen

Le stress figure parmi les grands ennemis du cœur

Le stress est déclenché par un stimulus appelé « agent stressant » qui peut être d'ordre physique, mental, social ou émotionnel : un examen, la prise de parole en public, un conflit, une opération chirurgicale, un mariage, un déménagement, un accident... les agents stressants sont différents d'un individu à l'autre. Lorsque nous faisons face à une situation stressante, un processus physiologique composé de 3 phases se déclenche.

1/ L'alarme

L'organisme réagit face à l'agression et sécrète de l'adrénaline.

2/ La résistance

Après quelques minutes, d'autres hormones sont libérées : les endorphines, la dopamine, la sérotonine et le cortisol afin de fournir à l'organisme et au cerveau l'apport énergétique suffisant pour résister à l'agression.

3/ L'épuisement

Quand la situation stressante perdure, l'organisme entre dans la troisième phase : l'épuisement. Il est à bout et s'affaiblit.



Comment gérer son stress

• Les plantes

Plusieurs plantes médicinales possèdent des vertus apaisantes reconnues. La passiflore, associée à la valériane, l'huile essentielle de lavande, diffusée dans l'air ou appliquée sur la peau par massage, permettrait de diminuer l'anxiété des personnes exposées à un stress intense. D'autres plantes comme le ginseng ou le romarin auraient également un effet sur le stress.

• L'acupuncture et la réflexologie

- La relaxation
- La méditation



1^{ère} association de lutte
contre les maladies cardio-vasculaires

Les
parcours
du Cœur

IMMENSE

La Fédération Française de Cardiologie fédère 21 associations de cardiologie régionales animées par des cardiologues bénévoles et 230 clubs Cœur et Santé.

Chaque année, elle invite les communes, les associations, les écoles et les entreprises à se mobiliser contre les dangers de la sédentarité en organisant des Parcours du cœur

→ QU'EST-CE QU'UN PARCOURS DU CŒUR ?

C'est un événement convivial organisé au sein d'une commune, d'un quartier, d'une école ou d'une entreprise autour d'une ou de plusieurs activités physiques, effectuées en commun, sans esprit de compétition, en apportant aux participants des informations et des conseils sur la façon

de prendre soin de leur santé cardio-vasculaire à tous les âges de la vie. Le but immédiat est de reconnecter les participants à un effort physique régulier en leur montrant qu'il peut être source de plaisir et contribuer à combattre très simplement l'obésité, l'hypertension artérielle, le stress... Enfin, l'activité

physique pratiquée en commun permet de créer du lien et de développer la citoyenneté. Un parcours du cœur est très facile à organiser : la Ffc fournit gratuitement des kits d'organisation et d'animation. Pour mettre en place un Parcours du cœur : www.fedecardio.org/les-parcours-du-coeur



LOGO

pra is vissentem publiciente te nonfect atilne
es bonficae con permissum opon tem pubit ia
publice rratum fatuus ines retiam octus vitis.
Les aude consum quod niriviri in diem

