

Guide

Cœur

Le cœur :
logé dans
la cage
thoracique,
il symbolise
l'amour et
nous garde
en vie.

Experts

Le Guide « Cœur » est le fruit d'une aimable collaboration avec les experts suivants :

Prof. Thierry Carrel



Professeur à l'Université de Berne, il dirige la Clinique de chirurgie cardio-vasculaire de l'Hôpital de l'Île à Berne et est médecin agréé dans les cliniques Hirslanden d'Aarau et de Berne. Spécialiste en chirurgie cardiaque, il fait partie des experts du deuxième avis médical auprès d'Helsana.

→ www.herzundgefaesse.ch
www.thierry-carrel.ch

D^r Robert C. Keller



Il dirige la Fondation Suisse de Cardiologie, qui a son siège à Berne. Il a de longues années d'expérience dans le domaine des maladies cardio-vasculaires et est responsable des secteurs Recherche et Prévention à la Fondation.

→ www.swissheart.ch/fr

Charlotte Weidmann Schneider (Diététicienne BSc ASDD)



Elle travaille comme experte en diététique à la Société Suisse de Nutrition (SSN). Son credo : une alimentation à la fois savoureuse et équilibrée au travail, à la maison et pendant le sport.

→ www.sge-ssn.ch/fr

Ces experts ont prodigué leurs conseils et une assistance rédactionnelle à l'équipe de rédaction.

Sommaire

Information

4 Faits et chiffres

Du cœur informatique au Titanic

6 L'anatomie du cœur

Coup d'œil dans notre petite centrale d'énergie

8 Notre système cardio-vasculaire

En fonction 24 heures sur 24

10 Rythme cardiaque

Que se passe-t-il quand le cœur perd son rythme ?

12 Tension artérielle

L'hypertension passe souvent inaperçue, avec des conséquences fatales

14 Maladies cardiaques

Cinq maladies fréquemment diagnostiquées

16 Ainsi naît un infarctus

Quand les artères se bouchent

18 La technologie au service des patients cardiaques

Ces petits matériels qui sauvent des vies

20 Symbolique du cœur

La signification du symbole du cœur au fil de l'histoire de l'humanité

22 Les effets du psychisme

Quand le cœur et l'âme interagissent

24 Il rythme notre vie

Qu'est-ce qui fait battre notre cœur ?

Conseils

34 Que faire en cas d'infarctus du myocarde ?

Les bonnes réactions en cas d'urgence

36 L'urgence au quotidien

Entretien avec Michael Feuz, ambulancier

38 Faites le test

Les facteurs de stress qui mettent le cœur à mal

40 20 conseils pour votre cœur

Il n'est jamais trop tard pour changer les choses

48 Vrai ou faux ?

Notre pompe, faits et mythes

52 La médecine cardiaque dans le monde

Les thérapies, de l'Orient à l'Occident

Expériences

54 Histoires de cœur

Quand l'émotion nous gagne

61 Glossaire

Le cœur de A à Z



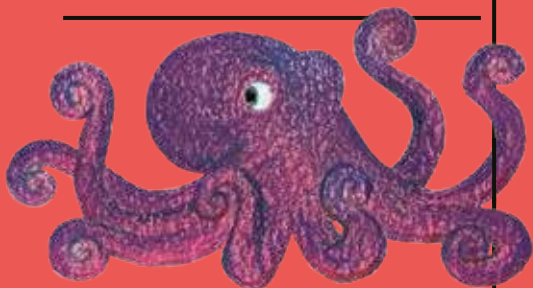
Pour d'autres astuces et témoignages :
www.helsana.ch/fr/blog

Faits et chiffres



Alt + 3 = ♥

Il y a plus de 30 ans, le symbole du cœur était déjà dans nos ordinateurs. Sur les PC Microsoft, c'est la combinaison de touches « Alt » et « 3 ».

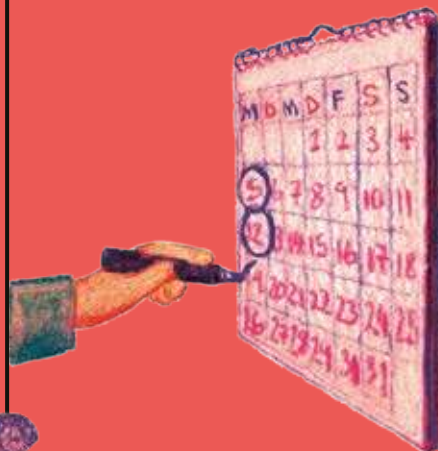


Trois cœurs

Le poulpe a trois cœurs. Le premier commande la circulation sanguine. Les deux autres cœurs (branchiaux) absorbent l'oxygène et l'envoient ensuite vers le cœur principal.

600 à 800 enfants

Un nouveau-né sur 100 vient au monde avec une anomalie cardiaque. Cela représente entre 600 et 800 enfants par an à l'échelle de la Suisse.



Le jour de l'infarctus

Une étude belge le montre : le lundi, les infarctus sont 18,2% plus nombreux que le samedi.

Riez !

Le rire détend les parois cardiaques. Et la circulation sanguine s'en trouve améliorée.



Cœur rapide

Le cœur de la musaraigne étrusque bat jusqu'à 1500 fois par minute. Elle ne pèse que deux grammes environ.

100 000 kilomètres

C'est la longueur totale des vaisseaux sanguins dans notre corps.



Mini-cœur imprimé

Des chercheurs israéliens ont fabriqué le premier cœur réalisé sur une imprimante 3D au moyen de tissu humain. Le prototype a la taille d'une cerise.

« Quelle merveilleuse sensation de suivre son cœur. »

Johann Wolfgang von Goethe, poète allemand (1749–1832)



2,19 milliards de dollars US

C'est ce qu'a rapporté l'histoire d'amour entre Rose et Jack. Titanic se classe ainsi au 3^e rang des plus grands succès du box-office.

Le cœur ailleurs

Les vaisseaux et les organes sont à l'envers chez certaines personnes. Cette particularité anatomique a pour nom « situs inversus ».

L'anatomie du cœur

Le cœur est la centrale d'énergie de notre corps. Mais comment notre organe le plus essentiel est-il structuré ? Et comment fonctionne-t-il ?

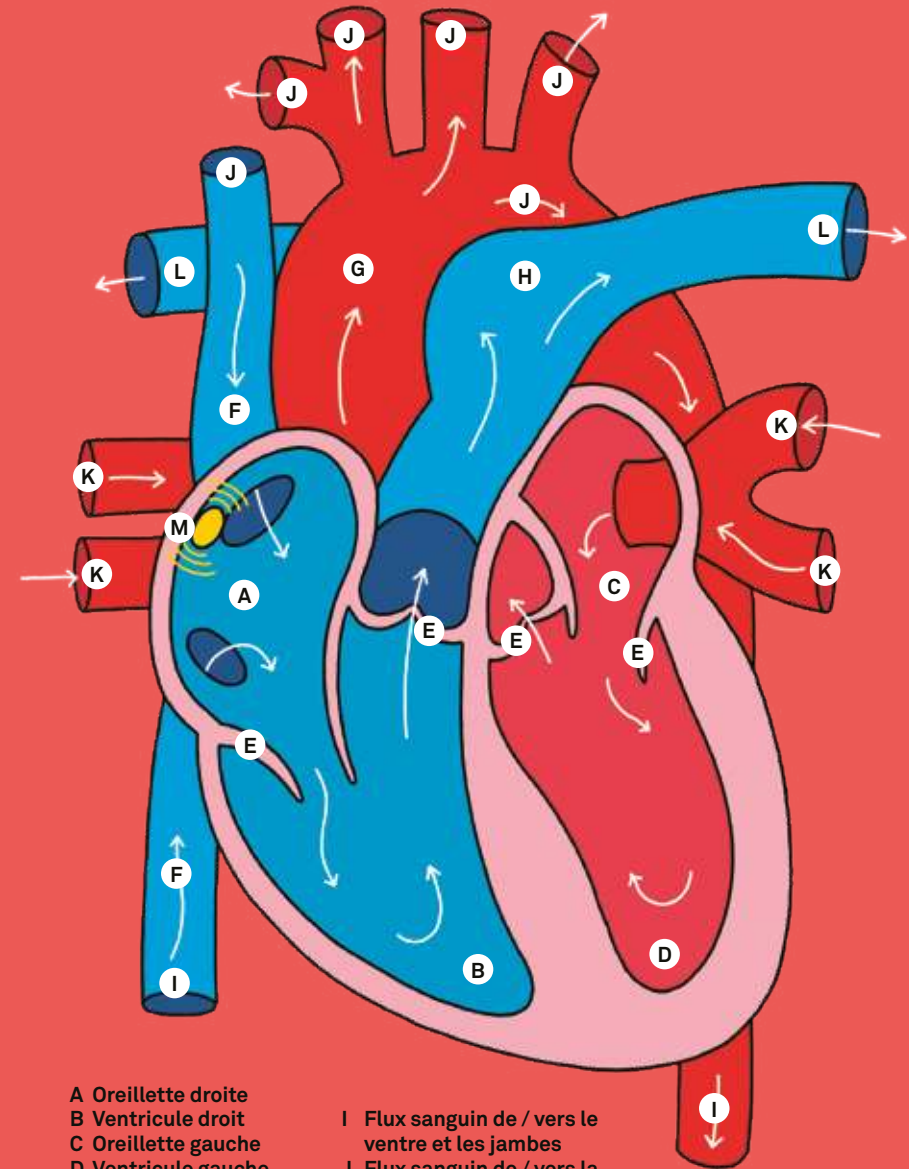
Serrez le poing : c'est à peu près la taille de votre cœur. Dirigez la main vers le sternum, légèrement sur la gauche. Le cœur se trouve là, logé entre les deux poumons. La poche de tissu conjonctif qui l'entoure maintient en place cet organe « intenable ». Le cœur est un muscle creux. Et c'est un poids plume : il ne pèse que 300 grammes environ. Les artères coronaires à sa surface le nourrissent et lui fournissent de l'oxygène. Le cœur est constitué de fibres musculaires et d'un squelette cardiaque principalement composé de tissu conjonctif.

Une double pompe synchronisée

Avec les vaisseaux sanguins, le cœur constitue le système cardio-vasculaire. Deux pompes sont à l'œuvre dans le cœur ; logées dans les moitiés droite et gauche, elles sont parfaitement synchronisées. Seule une fine cloison les sépare. Chaque partie du cœur se compose d'une oreillette et d'un ventricule. L'oreillette droite (vue vers l'avant) recueille le sang pauvre en oxygène en provenance de la circulation systémique, l'oreillette gauche, le sang en provenance des poumons. Le nœud sinusal dans l'oreillette droite donne le signal électrique pour le battement. Le sang circule d'abord des oreillettes vers les ventricules, puis vers les poumons et l'aorte. Quatre valvules cardiaques préviennent tout reflux sanguin. ●

Le cœur en chiffres

- En 24 heures, le cœur pompe env. 10 000 litres de sang dans le corps.
- En moyenne, le cœur bat tous les 8 dixièmes de seconde.
- Le cœur bat 2 à 3 fois plus vite quand nous sommes agités ou sous pression.



A Oreillette droite
B Ventricule droit
C Oreillette gauche
D Ventricule gauche
E Valvules cardiaques
F Veine cave
G Aorte (artère principale)
H Artère pulmonaire

I Flux sanguin de / vers le ventre et les jambes
J Flux sanguin de / vers la tête et les bras
K Flux sanguin venant des poumons (veine pulmonaire)

L Flux sanguin vers les poumons
M Nœud sinusal

Notre système cardio-vasculaire

Ce fabuleux mécanisme apporte l'oxygène et les nutriments en plus d'éliminer les scories, 24 h sur 24.

Le sang circule inlassablement dans notre corps, mû par le cœur. Deux circuits transportent le sang à travers les veines et les artères.

La grande circulation (systémique)

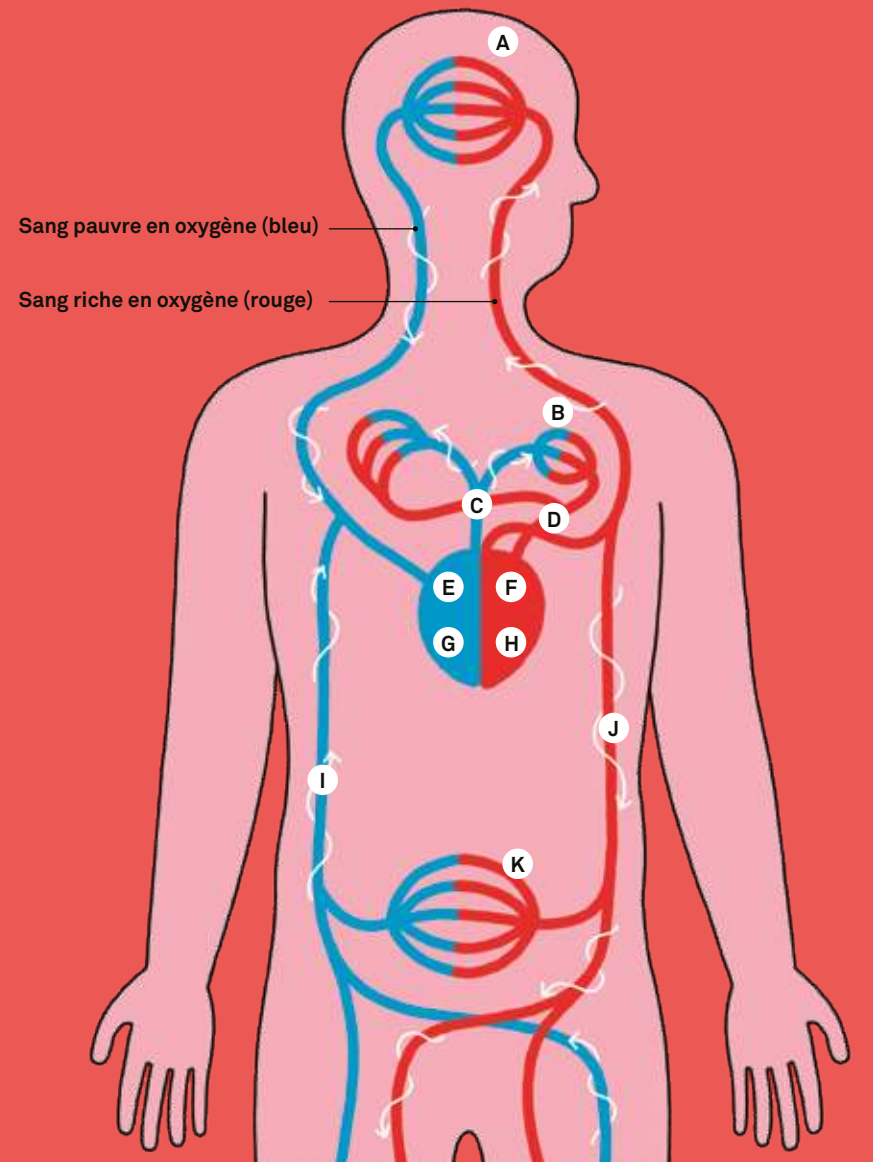
Lorsque le muscle cardiaque se détend, le sang riche en oxygène passe de l'oreillette gauche dans le ventricule gauche. Simultanément, le sang pauvre en oxygène quitte l'oreillette droite pour entrer dans le ventricule droit. Quand le muscle se contracte, le ventricule gauche pompe le sang dans l'aorte, le ventricule droit, dans l'artère pulmonaire. De l'aorte, il coule vers les cellules via les artères, les artérioles et les capillaires. Il y fournit de l'oxygène et des nutriments au tissu et se charge de dioxyde de carbone et de scories. Il coule ensuite dans la veine cave pour rejoindre l'oreillette droite et, de là, le ventricule droit.

La petite circulation (pulmonaire)

Depuis le ventricule gauche, le sang rejoint les poumons via l'artère pulmonaire. Cette artère se ramifie en un réseau de plus petites artères et artérioles, jusqu'aux capillaires pulmonaires. Le sang se débarrasse de son dioxyde de carbone dans les poumons et s'y charge d'oxygène. Il revient alors dans l'oreillette gauche par la veine pulmonaire. ●

De quoi le sang est-il composé ?

- **Plasma sanguin liquide**
Il transporte les nutriments de l'intestin vers les cellules et le dioxyde de carbone vers les poumons et répartit la chaleur dans tout le corps.
- **Globules rouges**
Ils transportent l'oxygène fourni par les poumons dans le corps.
- **Globules blancs**
Ils détruisent les agents pathogènes et produisent des anticorps.
- **Plaquettes**
Elles coagulent le sang et favorisent la cicatrisation.



- | | | |
|-----------------------------------|---------------------|------------------------------------|
| A Système capillaire dans la tête | E Oreillette droite | I Veine cave |
| B Capillaires pulmonaires | F Oreillette gauche | J Aorte (artère principale) |
| C Artère pulmonaire | G Ventricule droit | K Système capillaire dans le corps |
| D Veine(s) pulmonaire(s) | H Ventricule gauche | |

Rythme cardiaque

Le cœur bat à un rythme bien déterminé. Il lui arrive toutefois de se dérégler. Mais pourquoi et à quoi le voit-on ?

Le battement de cœur

Chaque battement de cœur pompe du sang à travers notre corps. Des impulsions électriques en dictent le rythme. Ces impulsions viennent du cœur lui-même. Elles sont imprimées par des cellules musculaires spécialisées. Les plus importantes se situent dans le nœud sinusal, dans l'oreillette droite du cœur. L'impulsion électrique stimule d'abord les oreillettes, puis les ventricules. Cela comprime le muscle cardiaque, qui produit 60 à 80 pulsations par minute chez l'adulte.

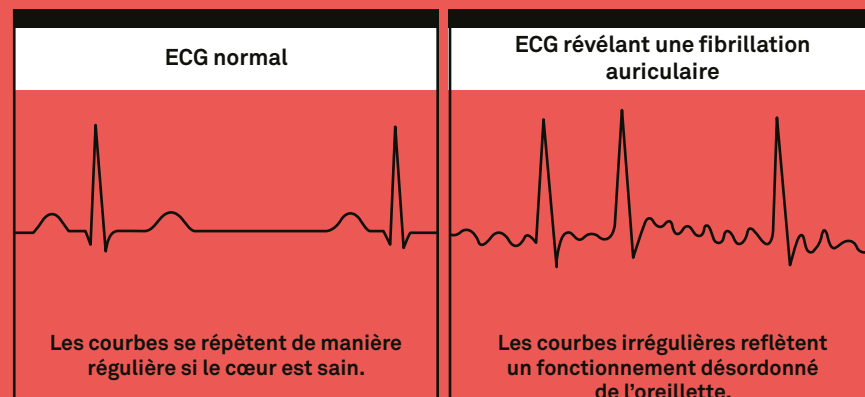
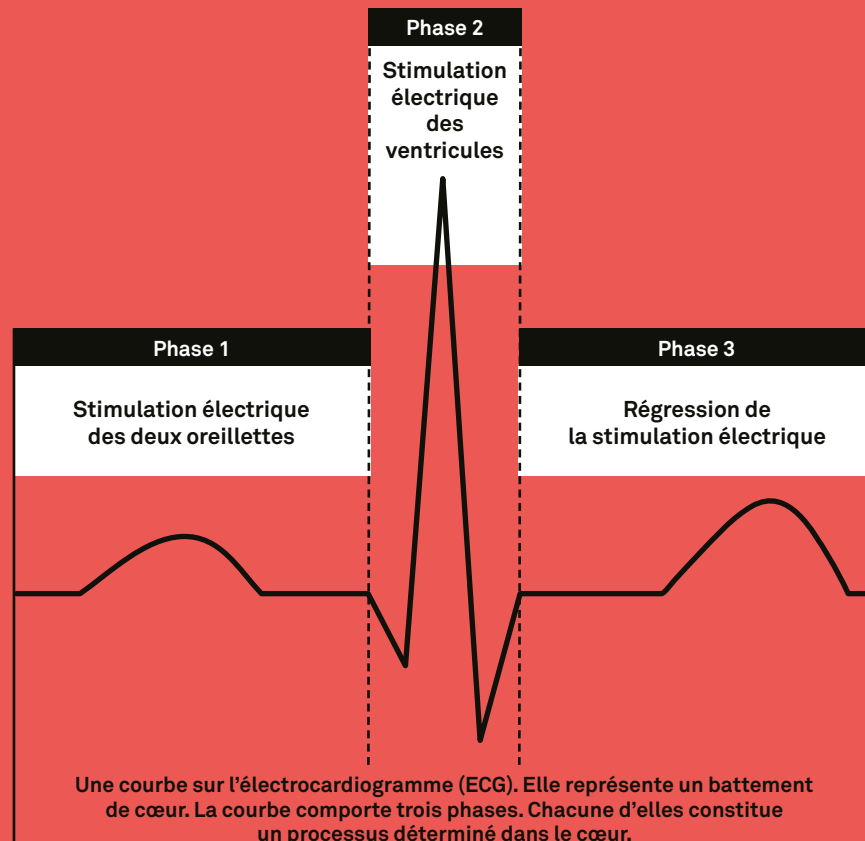
L'électrocardiogramme

L'électrocardiogramme (ECG) enregistre l'activité du cœur. Des électrodes placées sur la peau détectent ses impulsions électriques. Les courbes sur le moniteur permettent au médecin de diagnostiquer un trouble cardiaque éventuel. Des courbes irrégulières sont l'indication d'une

maladie cardiaque (p. 14). La fibrillation auriculaire est l'une des formes les plus courantes d'arythmie cardiaque.

La fibrillation auriculaire

Ce dysfonctionnement résulte d'une activité électrique anormale dans l'oreillette gauche. Les oreillettes battent trop vite et perdent leur synchronisation. Cela se répercute sur les ventricules. Les symptômes possibles : des palpitations, de la détresse respiratoire ou un état de faiblesse. Ces symptômes passent pourtant souvent inaperçus et ne sont découverts que par hasard lors d'un contrôle de routine. Le trouble peut être soigné au moyen de médicaments ou par une petite opération. La fibrillation auriculaire résulte d'une hypertension ou d'une insuffisance cardiaque. La conséquence la plus redoutée est l'attaque cérébrale. ●



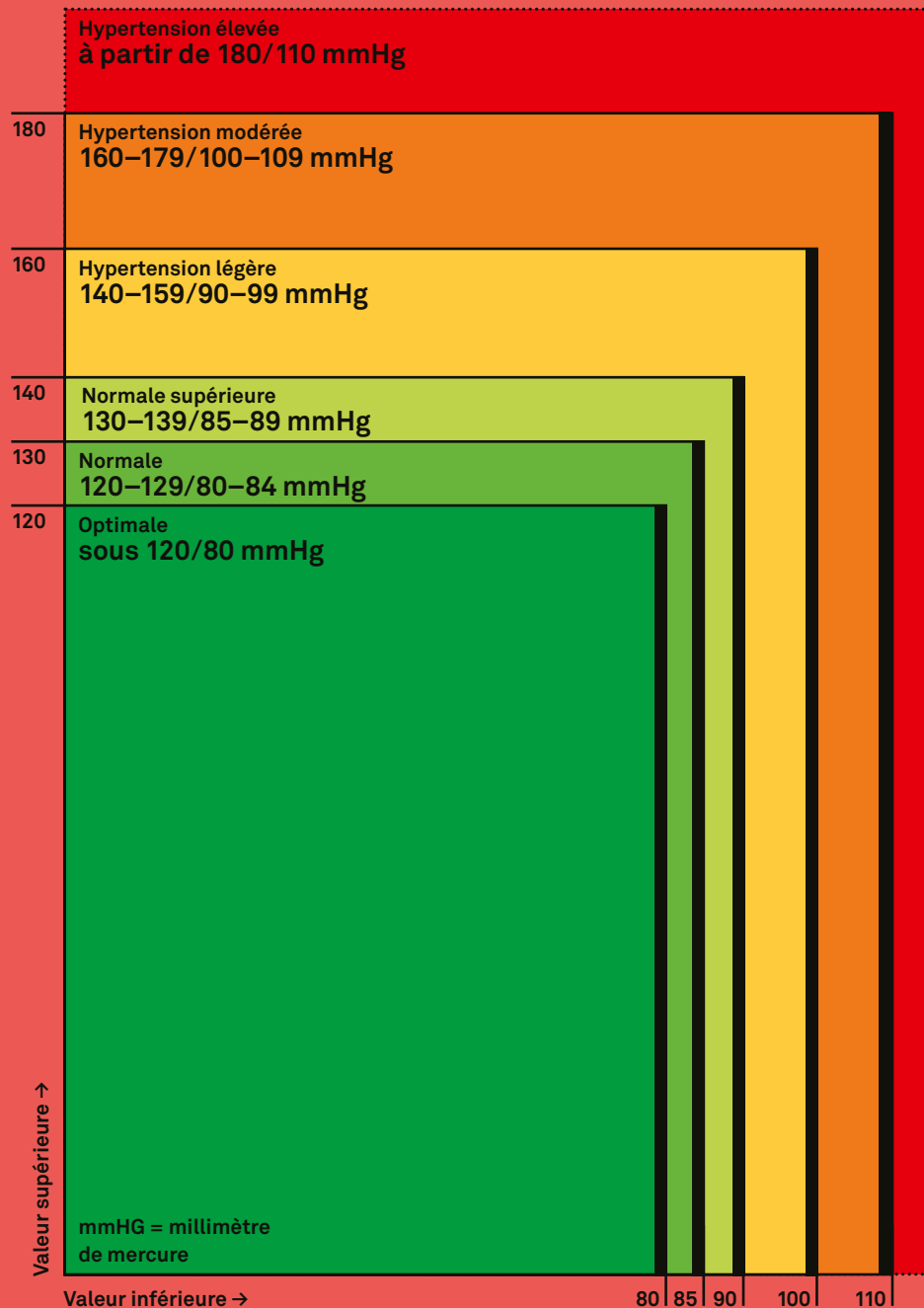
Tension artérielle

L'hypertension passe souvent inaperçue, et c'est fatal. L'hypertension est plus facile à réguler.

Le sang fournit de l'oxygène et des nutriments aux organes et aux tissus. Il faut une certaine pression pour qu'il puisse couler. Cette pression est régulée par l'interaction entre le rythme cardiaque, le volume sanguin et les vaisseaux.

Deux valeurs sont mesurées dans ce contexte, exprimées en « millimètres de mercure » (mmHg). La valeur supérieure (ou « systolique ») décrit la tension artérielle au moment où le cœur se comprime et pompe le sang. La valeur inférieure (ou « diastolique ») est le point le plus bas dans la phase de détente, quand le cœur se relâche et se remplit de nouveau de sang.

Idéalement, la tension doit osciller entre 120 et 80 mmHg d'une phase à l'autre. Ces valeurs normales changent au cours de la vie : chez les enfants en bas âge (100/70), elles sont plus basses que chez les personnes âgées (140/85). L'effort physique, le stress, la peur et la douleur font aug-



menter temporairement la tension, qui chute en revanche après les repas et durant le sommeil.

Hypertension artérielle

Un adulte sur quatre environ en Suisse souffre d'hypertension – ou d'hypertonie artérielle – sans en avoir conscience. Le hic, c'est que l'hypertension endommage le cœur, le cerveau, les reins et les yeux. Le risque d'attaque cérébrale, d'infarctus du myocarde et de faiblesse cardiaque croît alors de façon tangible. Il est essentiel de mesurer régulièrement la tension, afin de pouvoir diagnostiquer et réguler l'hypertonie en temps voulu. En cas d'hypertonie légère, il suffit en général d'adapter son mode de vie : un peu d'exercice, un poids normal, une alimentation équilibrée et pauvre en sel, pas trop d'alcool, pas de tabac, moins de stress. Et si cela ne marche pas, il reste l'option médicamenteuse.

Hypotension

Les vertiges et les pieds froids sont des signes typiques d'hypotension. En soi, ce n'est pas dangereux, pour autant que les symptômes s'arrêtent là. Généralement, des mesures simples telles que le sport, une douche alternant le chaud et le froid ou un apport accru de sel et de liquide sont efficaces. ●

→ Comment mesurer ma tension artérielle ?
www.helsana.ch/tension-arterielle

Maladies cardiaques

Le cœur montre des signes de fatigue ? Une maladie pourrait en être la cause. Passons en revue cinq maladies courantes.

Troubles du rythme cardiaque

Terme spécialisé
Arythmie

Caractéristiques
Le cœur bat trop vite (>100/min), trop lentement (<60/min) ou de façon irrégulière.

Forme la plus courante
Fibrillation auriculaire

Causes possibles
Age, affection cardiaque (valvulopathie cardiaque, infarctus du myocarde, insuffisance cardiaque, p. ex.), alcool, dysfonctionnement thyroïdien, caféine, drogues, médicaments

Signes typiques
Rythme trop lent : vertige ou état de faiblesse
Rythme trop rapide : palpitations cardiaques ou tachycardie

Traitement
➔ Médicaments (anticoagulants, p. ex.)
➔ Le tissu cardiaque concerné est cautérisé (neutralisé) par cathéter
➔ Implantation d'un stimulateur cardiaque
➔ Implantation d'un défibrillateur

Valvulopathie cardiaque

Termes spécialisés
Sténose valvulaire (valvule rétrécie) ou insuffisance valvulaire (valvule non étanche)

Caractéristiques
Le muscle cardiaque est surchargé, parce que le sang venant d'un ventricule est entravé dans son flux ou reflue vers ce dernier.

Formes courantes
Sténose aortique, insuffisance mitrale

Causes possibles
Calcification congénitale ou due à l'âge d'une valvule, inflammations rhumatismales et autres

Signes typiques
Insuffisance respiratoire, palpitations cardiaques, grande fatigue, collapsus circulatoire

Traitement
➔ Remplacement de la valvule par cathéter ou opération
➔ Reconstruction chirurgicale de la valvule

Rétrécissement ou occlusion des vaisseaux coronaires

Terme spécialisé
Maladie coronarienne

Caractéristiques
Le flux sanguin dans le muscle cardiaque est fortement réduit par endroits en raison de rétrécissements des vaisseaux coronariens (angine de poitrine) ou entièrement bloqué (infarctus du myocarde).

Causes possibles
Maladie coronarienne de longue date (artériosclérose)

Signes typiques
Sensation de serrement ou d'oppression dans la poitrine à l'effort (angine de poitrine) ou au repos (infarctus du myocarde)

Traitement
➔ Angine de poitrine : la consommation d'oxygène par le muscle cardiaque peut être réduite par les médicaments. Les vaisseaux rétrécis sont élargis au moyen de médicaments, par cathéter ou par bypass chirurgical.
➔ Infarctus du myocarde : les artères bouchées doivent être rapidement rouvertes, soit au moyen d'un cathéter à ballon et d'un tuteur vasculaire (stent), soit par un bypass chirurgical (plus rare).

Inflammation du péricarde

Terme spécialisé
Péricardite

Caractéristiques
Une inflammation apparaît dans le péricarde, le sac à double paroi qui contient le cœur, avec une accumulation liquidienne (épanchement).

Causes possibles
Infection virale ou (plus rarement) bactérienne, infarctus du myocarde, défaillance rénale, rayonnements, tumeurs

Signes typiques
Douleur dans la poitrine en fonction de la position, insuffisance respiratoire

Traitement
➔ Traitement de la cause
➔ Médicaments (antidouleurs, anti-inflammatoires)
➔ Si l'épanchement est très important : évacuation du liquide

Faiblesse cardiaque

Terme spécialisé
Insuffisance cardiaque

Caractéristiques
La puissance de pompage du cœur est réduite. L'irrigation des organes et des tissus s'en trouve entravée.

Causes possibles
Maladie coronaire ou infarctus du myocarde, hypertension, cardiomyopathies, inflammation du péricarde, valvulopathie cardiaque

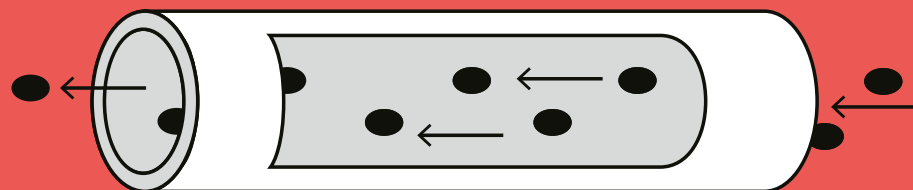
Signes typiques
Insuffisance respiratoire, état de faiblesse, eau dans les jambes ou dans les poumons

Traitement
➔ Soulagement du muscle cardiaque (médicaments)
➔ Transplantation cardiaque
➔ Implantation d'une pompe d'assistance cardiaque
➔ Implantation d'un défibrillateur

Ainsi naît un infarctus

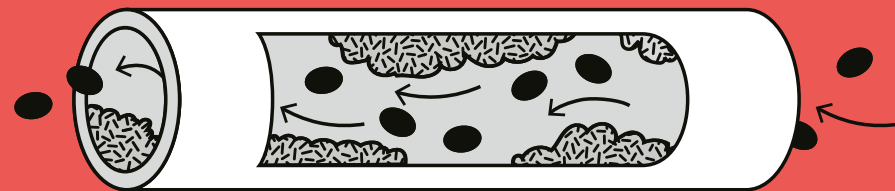
Un infarctus du myocarde est une urgence absolue, car les cellules du cœur peuvent mourir. Que se passe-t-il au juste lors d'un infarctus ?

Une mauvaise alimentation, une surcharge pondérale, le manque d'exercice et l'excès de stress sont mauvais pour le cœur. Tous ces facteurs favorisent l'artériosclérose notamment. Elle se manifeste par la formation de dépôts dans les artères (qualifiés de « plaques »). Ces plaques se composent de lipides sanguins et de calcium. Plus les dépôts deviennent importants, plus le flux sanguin est perturbé. La rupture d'une de ces plaques constitue un risque majeur, car il peut en résulter la formation d'un caillot (thrombose). Ce caillot peut entièrement boucher l'artère.



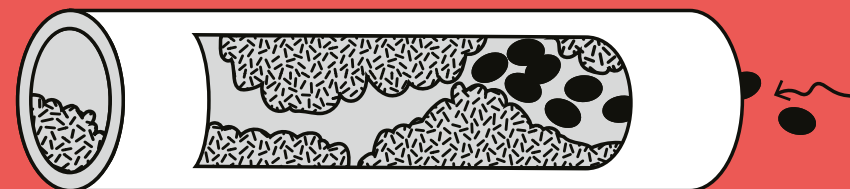
Artères saines avec un flux sanguin normal

L'artériosclérose peut concerner toutes les artères du corps, y compris les vaisseaux coronaires. Normalement, ces vaisseaux alimentent le cœur en sang et en oxygène. Si le flux sanguin y est trop ralenti, il peut en résulter une angine de poitrine, voire un infarctus du myocarde. Dans le pire des cas, cela peut se solder par un arrêt cardio-circulatoire. En pareil cas, une réanimation immédiate est indispensable (cf. page 34).



Des dépôts naissants (plaques) perturbent le flux sanguin.

Afin de réduire au minimum la nécrose du tissu cardiaque, l'occlusion doit être éliminée le plus vite possible. A cette fin, le chirurgien procède à une angioplastie coronaïenne. Cette intervention consiste à introduire un tuyau en plastique (cathéter) pourvu d'un petit ballon à son extrémité dans l'artère bouchée. Le ballon est ensuite gonflé pour élargir le vaisseau rétréci. Dans les cas les plus graves, un bypass chirurgical est pratiqué (déviation du flux sanguin).



Des plaques importantes bouchent l'artère (risque accru de formation d'un caillot).

Après un infarctus, tout traitement passe par un changement des habitudes et des comportements. Des programmes d'exercice permettent aux patients de retrouver suffisamment de tonus. Il leur faut ensuite bien intégrer ce qu'ils ont appris dans leur quotidien et s'y tenir. Nombre de patients ont également besoin d'un soutien psychologique pour surmonter l'infarctus. ●

Symptômes différents chez les hommes et les femmes

Les hommes ressentent généralement une forte douleur brûlante dans la poitrine. Chez les femmes, les symptômes sont souvent aspécifiques : essoufflement, nausées ou douleurs dans le haut de l'abdomen. Jusqu'à la ménopause, elles sont mieux protégées des maladies

cardiaques par les hormones féminines. Après, cette protection perd de son efficacité. Beaucoup de femmes n'en sont pas conscientes. C'est pourquoi elles ne pensent pas tout de suite à un infarctus quand elles ressentent les symptômes décrits. C'est pour cette raison que les femmes sont deux fois plus nombreuses à décéder que les hommes lors du premier infarctus.

La technologie au service des patients cardiaques

Les matériels techniques employés en chirurgie cardiaque et en cardiologie sauvent des vies. Mais à quoi ressemblent ces implants ?

Cœur artificiel

Les cœurs artificiels sont des systèmes d'assistance utilisés en cas d'insuffisance cardiaque pour offrir une solution transitoire dans l'attente d'une transplantation. Ils restent parfois en place tout au long de la vie. Ils sont reliés à une petite unité de commande et à une batterie, que le patient porte sur lui. A titre indicatif, les premiers appareils avaient la taille d'un réfrigérateur.

Stents

Des treillis tubulaires métalliques flexibles maintiennent les vaisseaux rétrécis ouverts. Il existe des stents pour les vaisseaux coronaires, l'artère carotide et les artères des jambes.

Défibrillateur

Le défibrillateur implanté détecte les arythmies dangereuses. Au besoin, l'appareil produit des impulsions électriques qui normalisent le rythme, contrairement au stimulateur cardiaque, qui régule le rythme cardiaque en permanence.

Bioprothèse valvulaire

En raison de leur durée de vie limitée, les valvules biologiques d'origine porcine ou bovine ne conviennent que pour les patients de plus de 60 ans. Les valvules en carbone sont plus durables, mais elles nécessitent une fluidification du sang. Les chercheurs misent dès lors sur les cellules endogènes.

Prothèses vasculaires

Ces artères artificielles remplacent les vaisseaux endommagés dans le corps. Les complications les plus fréquentes sont liées au matériau. Les chercheurs se concentrent de ce fait sur l'amélioration du revêtement en combinant des cellules endogènes et un procédé d'impression semblable au jet d'encre.

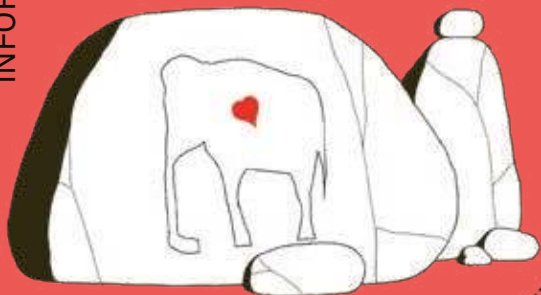
Pompe cardiaque

En cas de défaillance cardiaque grave, cette micropompe soulage le cœur et maintient la circulation sanguine. Elle est introduite dans le corps via une artère des jambes ou des bras et glissée jusque dans le cœur. Elle peut y rester pendant quatre semaines, jusqu'à ce que le muscle cardiaque soit rétabli.

Symbolique du cœur

Le symbole du cœur – deux arcs se terminant en pointe – ne correspond pas à la forme de l'organe. Comment est-il né ?

INFORMATION



Age de pierre

Le cœur passe pour être le siège des sentiments. Il est même plus important que le cerveau.



3000 av. J.-C.

Des vases et des fresques sont décorés de feuilles de lierre et de figuier stylisées.



VIII^e siècle ap. J.-C.

Des feuilles de vigne et de lierre en forme de cœur ornent les vases. Pour les Grecs et les Romains, le lierre est un symbole d'immortalité et d'amour éternel.



XII^e/XIII^e siècles

La couleur rouge symbolise la vie et l'amour. Cela explique la fréquente présence de feuilles de lierre rouges dans les scènes d'amour de la littérature courtoise.



Les chevaliers se disputent les faveurs des gentes dames. Leurs habits sont décorés de cœurs. Le symbole représente aussi le courage et la ténacité.



Du XIII^e siècle à nos jours

Au Moyen Âge, la feuille de lierre est devenue le symbole du cœur et elle l'est encore aujourd'hui. Les peintres religieux représentent le symbole du cœur sur la poitrine des saints. Le cœur est également présent sur les jeux de cartes.

INFORMATION

Les effets du psychisme

Si le stress et les émotions négatives mettent le cœur à rude épreuve, les maladies cardiaques sont souvent source d'anxiété et de dépression. Voici cinq faits intéressants sur l'âme et le cœur.

Les contraintes psychiques sont aussi dommageables que les troubles physiques

Un infarctus soudain n'a pas forcément une cause physique, le psychisme peut également être en cause. Neuf infarctus sur dix sont ainsi liés au mode de vie. La dépression, l'anxiété, la solitude et le stress chronique sont des facteurs de risque cardio-vasculaire à prendre en considération au même titre que le tabac ou les problèmes de cholestérol.

L'excès de stress rend malade

Sous l'effet de la pression psychologique et du stress, le corps produit des hormones dites du stress. Le pouls et la tension artérielle grimpent en flèche, tandis que la respiration et le métabolisme s'accélèrent. Ces réactions nous permettent de nous concentrer sur une tâche spécifique. Mais si l'on ne se détend pas ensuite, le corps s'installe dans un état de tension qui lui est dommageable. Le rythme cardiaque demeure élevé, tout comme la tension artérielle. Il peut en résulter une inflammation des parois vasculaires.

La philosophie de vie compte aussi

Les cardiologues ont cru longtemps que les managers toujours pressés par le temps, soumis à l'esprit de concurrence et disposant de peu de loisirs, sont particulièrement exposés au risque d'infarctus. Mais les recherches plus récentes ont livré une autre conclusion : il apparaît en effet que les gens pessimistes présentent un risque cardio-vasculaire nettement accru. Songez aux personnes anxieuses ou s'énervant à la moindre contrariété. Les études montrent qu'elles ont aussi plus souvent de difficultés que la moyenne des gens à se remettre d'un infarctus.

Les femmes et le syndrome du cœur brisé

Le syndrome dit du cœur brisé – également appelé « cardiomyopathie de stress » – est une affection relativement rare. Il touche principalement les femmes après la ménopause. Dans cette situation de stress lourde et aiguë, le corps libère des hormones du stress, qui endommagent le muscle car-

diaque. Les symptômes se rapprochent de ceux d'un infarctus, hormis le rétrécissement des vaisseaux coronaires typiques de ce dernier. Dans la phase aiguë, une défaillance cardiaque peut survenir. La plupart des patientes guérissent néanmoins sans aucune séquelle.

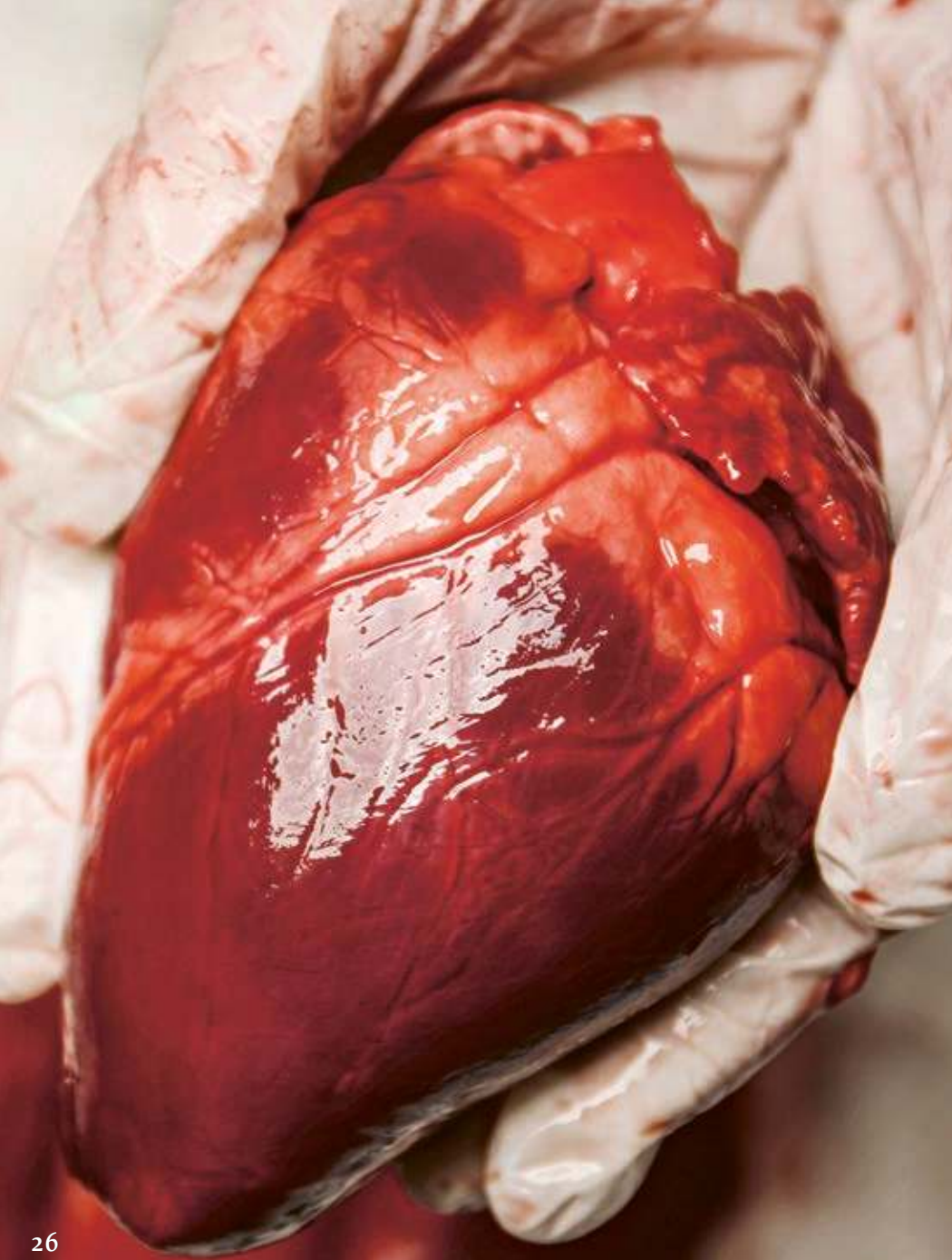
Guérir son âme après un infarctus du myocarde

Les contraintes psychiques déclenchent des maladies cardiaques. Et inversement. Un être humain sur cinq environ traité à l'hôpital à la suite d'un infarctus développe une dépression ou des troubles de l'anxiété nécessitant une thérapie. Les psychocardiologues sont là pour les aider. Ils sont spécialisés dans le traitement psychologique des patients cardiaques. ●

→ Vous trouverez de plus amples informations sur les amplificateurs de stress personnels en p. 38.

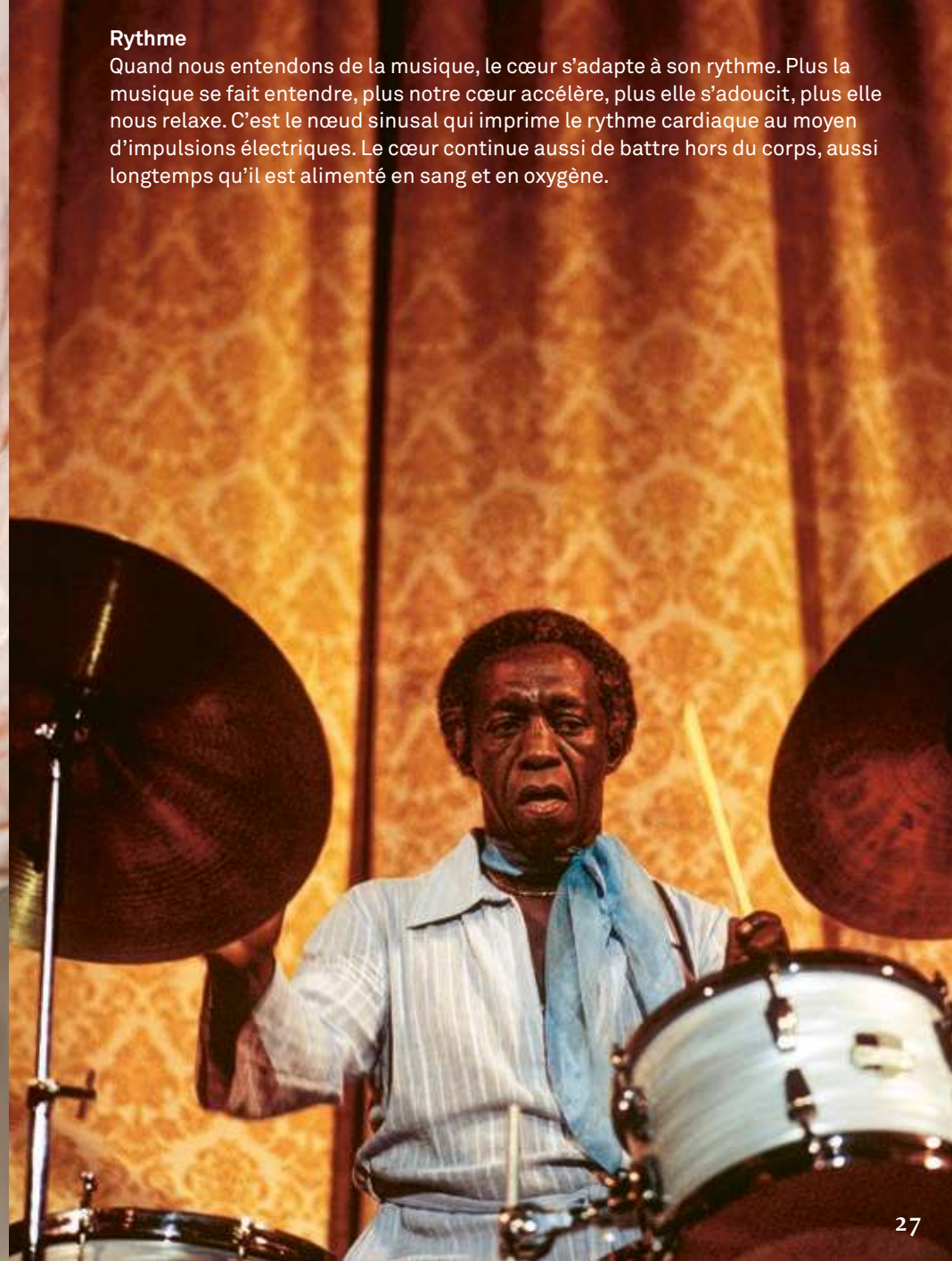
Il rythme notre vie

Le cœur est un moteur qui ne s'arrête jamais. C'est vers la cinquième semaine de grossesse que le cœur de l'embryon commence à battre. Quelques faits intéressants et passionnants sur cet organe vital.



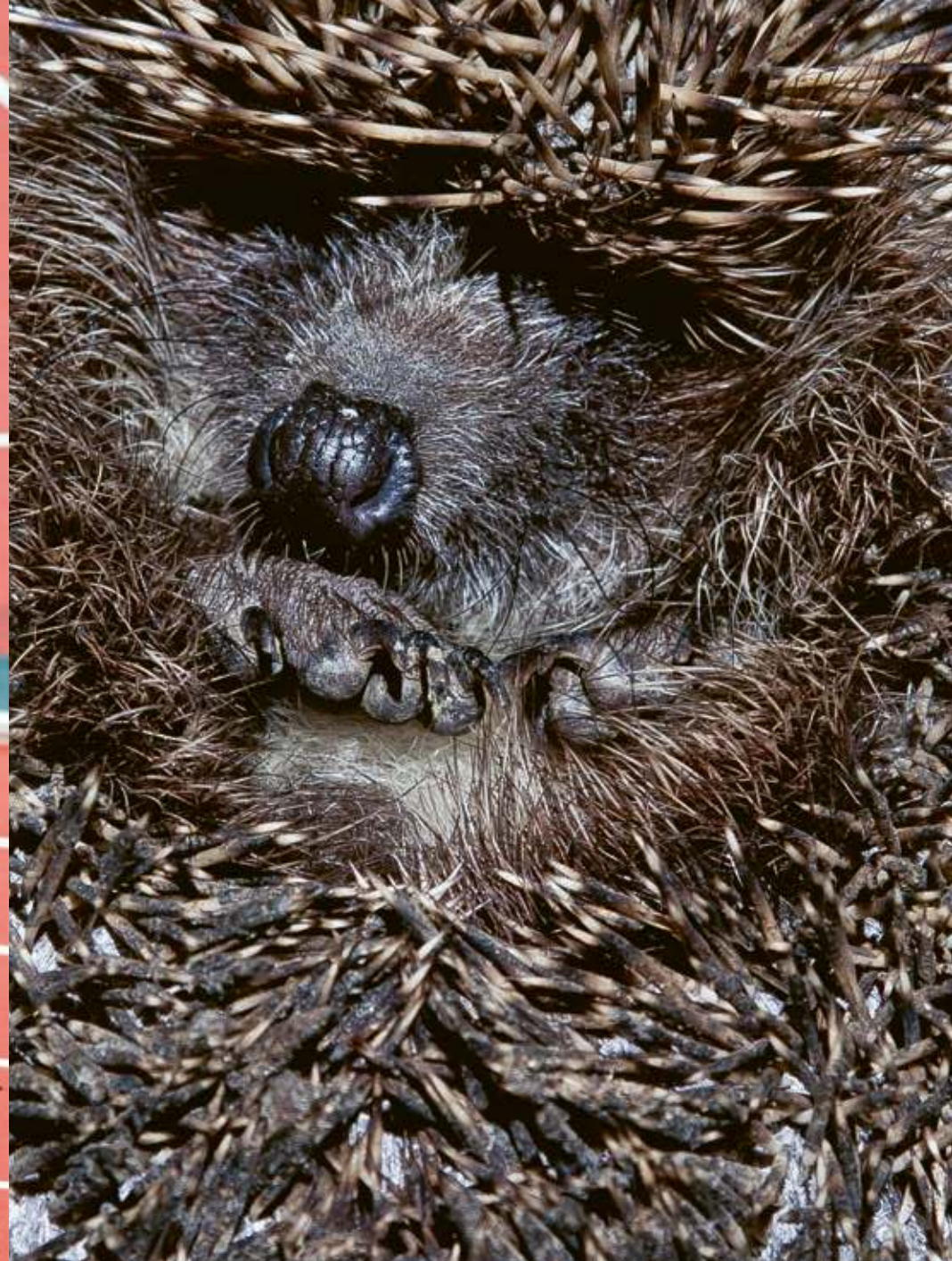
Rythme

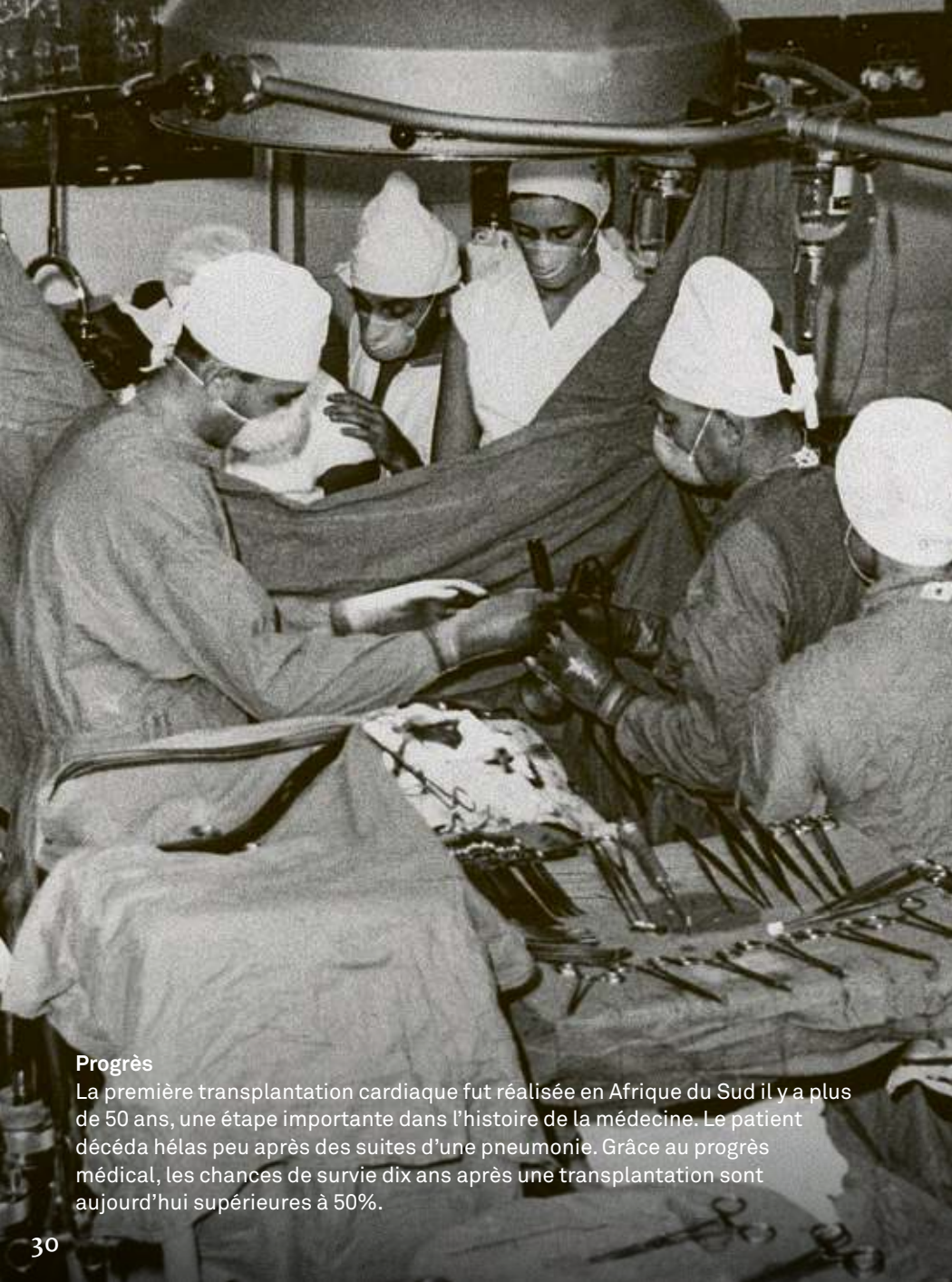
Quand nous entendons de la musique, le cœur s'adapte à son rythme. Plus la musique se fait entendre, plus notre cœur accélère, plus elle s'adoucit, plus elle nous relaxe. C'est le nœud sinusal qui imprime le rythme cardiaque au moyen d'impulsions électriques. Le cœur continue aussi de battre hors du corps, aussi longtemps qu'il est alimenté en sang et en oxygène.



Pouls au repos

A force d'entraînement, les sportifs de haut niveau parviennent à faire descendre leur pouls au repos sous les 40 pulsations par minute. En moyenne, le rythme cardiaque se situe entre 50 et 70 pulsations. Le hérisson n'a pas son pareil pour abaisser son rythme cardiaque. En état d'hibernation, son corps passe en mode économie d'énergie : au lieu des 200 pulsations par minute habituelles, son cœur ne bat plus que toutes les six secondes environ.

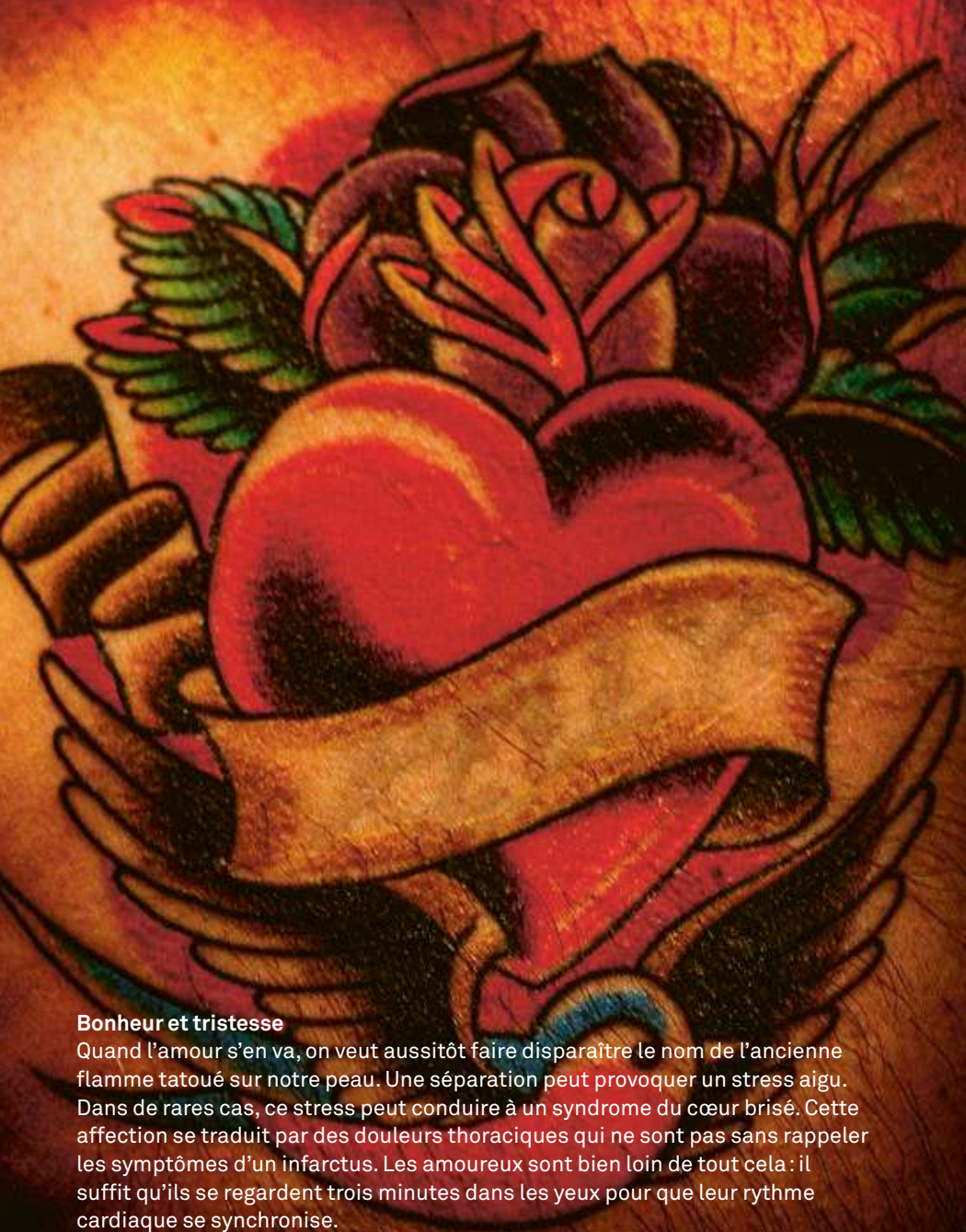




Progrès

La première transplantation cardiaque fut réalisée en Afrique du Sud il y a plus de 50 ans, une étape importante dans l'histoire de la médecine. Le patient décéda hélas peu après des suites d'une pneumonie. Grâce au progrès médical, les chances de survie dix ans après une transplantation sont aujourd'hui supérieures à 50%.





Bonheur et tristesse

Quand l'amour s'en va, on veut aussitôt faire disparaître le nom de l'ancienne flamme tatoué sur notre peau. Une séparation peut provoquer un stress aigu. Dans de rares cas, ce stress peut conduire à un syndrome du cœur brisé. Cette affection se traduit par des douleurs thoraciques qui ne sont pas sans rappeler les symptômes d'un infarctus. Les amoureux sont bien loin de tout cela : il suffit qu'ils se regardent trois minutes dans les yeux pour que leur rythme cardiaque se synchronise.



Que faire en cas d'infarctus du myocarde ?

Quels sont les symptômes de l'infarctus ? Et que faire en cas d'urgence ?

1. Reconnaître les symptômes

Détresse respiratoire et forte pression

Douleurs lancinantes dans la poitrine

Sudation



Douleurs dans les épaules et les bras

Douleurs dans les mâchoires

Essoufflement

Sensation de serrement et d'oppression dans la poitrine



Nausées, vomissements et douleurs dans le haut de l'abdomen

144

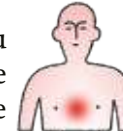
2. Appeler les secours

Commencez par indiquer aux secours où vous vous trouvez. Décrivez ensuite ce qui s'est passé exactement. La personne est-elle consciente ? Respire-t-elle ? Dans le cas contraire, vous recevrez des instructions pour la réanimation.

3. Commencer tout de suite le massage cardiaque

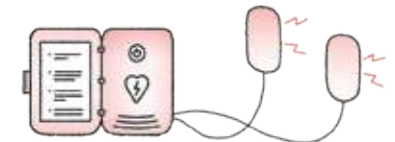


Agenouillez-vous à côté du patient pour utiliser la force de votre corps et non celle de vos seuls bras. Placez vos mains l'une sur l'autre au centre sur la partie inférieure du sternum. Commencez le massage cardiaque. La fréquence optimale est de 100 à 120 répétitions par minute. Comprimez la cage thoracique d'env. 5 cm à chaque pression, puis relâchez complètement afin d'expulser une bonne quantité de sang vers le cœur.



3. Autre possibilité : utiliser un défibrillateur

Ouvrez le défibrillateur. Des instructions audio vous guident dans la réanimation. Collez les électrodes sur la cage thoracique et démarrez l'analyse en pressant sur un bouton. Administrez un choc électrique si l'appareil vous y invite.



Conseils :

- Ne pratiquez pas la respiration artificielle si vous ne maîtrisez pas la technique. Vous risquez de perdre un temps précieux. Le massage cardiaque est plus important.
- Chez un enfant, n'appuyez qu'avec une seule main à environ 1/3 de la cage thoracique. Deux doigts suffisent chez le nouveau-né.

L'urgence au quotidien

Le massage cardiaque peut sauver des vies. Michael Feuz, ambulancier, nous indique comment faire et nous parle de ses expériences.

Monsieur Feuz, à quoi dois-je prendre garde dans une situation d'urgence ?

Votre propre sécurité est la priorité absolue. Ne vous mettez pas en danger, car au final, nous aurions deux patients au lieu d'un. Appelez les secours au 144 le plus rapidement possible. Si nécessaire, lancez les mesures pour sauver la vie de la personne en arrêt cardiaque.

Puis-je faire une erreur en pratiquant un massage cardiaque ?

Vous commettrez une erreur seulement si vous ne faites rien. N'ayez pas peur de blesser la personne. Dans 90% des cas, une ou plusieurs côtes sont cassées avec le massage et, dans 70% des cas, le sternum. Mais ces blessures ne mettent pas la vie en péril.

Vous rappelez-vous de votre premier massage cardiaque ?

Je m'en souviendrai toujours. C'était à peu près trois mois après mes débuts comme ambulancier : une jeune femme avait eu un accident de scooter. Nous ne savions pas qu'elle devait être réanimée. Je n'y étais donc pas préparé.

Combien de massages cardiaques avez-vous pratiqués depuis lors ?

Entre 40 et 50 probablement.

Quelles sont les chances de survie en cas de réanimation après un arrêt cardiaque ?

Dans le canton de Berne, par exemple, entre 5 et 8%. Dans la moitié des cas, nous amenons le patient à l'hôpital, dans les autres cas, nous arrêtons de réanimer la personne sur place.

« Vous commettez une erreur seulement si vous ne faites rien. »

Est-ce que l'on s'habitue à sauver des vies ?

Est-ce que cela devient de la routine ?

La réanimation est simple en soi. Nous savons exactement ce que nous devons faire. Ce qui change dans chaque cas, c'est l'environnement. Y a-t-il des enfants sur place ?

Est-ce que le patient est un enfant précisément ? Les proches étaient-ils préparés à l'incident ou l'arrêt cardiaque est-il une surprise totale ?

Quels conseils donneriez-vous à nos lecteurs pour le cas où ils auraient à pratiquer un jour un massage cardiaque ?

Demandez de l'aide. Relayez-vous. Des tests ont montré que l'on ne peut plus exercer une pression suffisante au bout de deux minutes. C'est l'une des quatre raisons de l'arrêt d'un massage cardiaque : on n'en peut tout simplement plus. Pour le reste, n'arrêtez le massage cardiaque que lorsque le médecin vous le demande ou que les secours prennent le relais. Dans le meilleur des cas, vous pourrez arrêter le massage quand la personne recommencera à respirer. ●



Michael Feuz travaille comme ambulancier chez Ambulance Région Biemme SA. Bücheron de formation, il a changé d'orientation à 31 ans et suivi une formation de trois ans.

Faites le test

Le stress nuit au cœur et les pensées négatives ne font que l'accroître. Quelles affirmations vous correspondent le mieux ? Voici quelques cas de stress typiques.

Je préfère
tout faire
moi-même.

J'ai besoin que
tout le monde
m'aime.

Les erreurs
ont le don de
m'énerver.

Je veux savoir
à quoi
m'attendre.

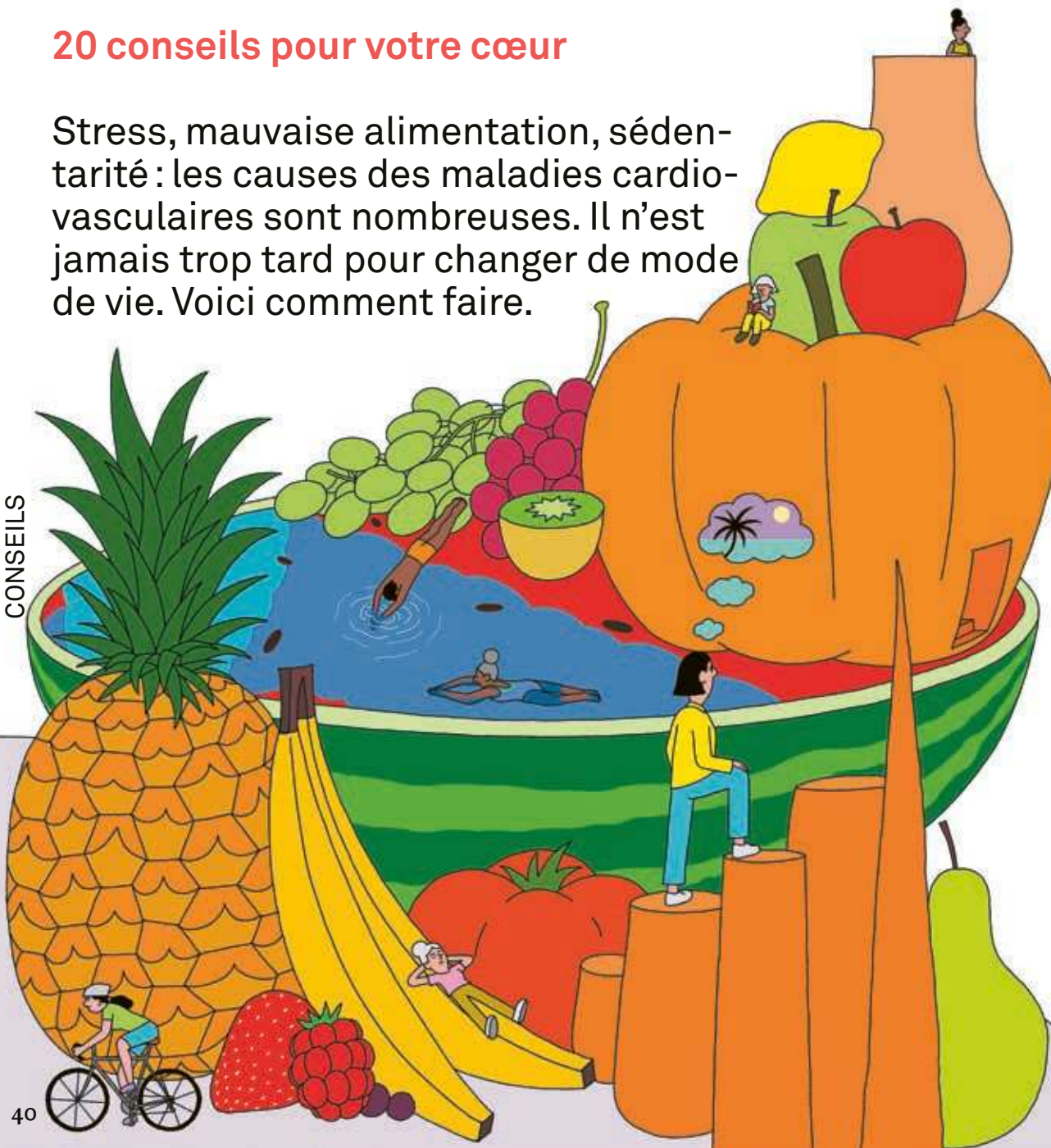
Je déteste les
difficultés.

→ Apprenez à connaître vos amplificateurs de stress, ce ne sera pas seulement une bonne chose pour votre cœur. Faites vite le test sous www.helsana.ch/renforceurs-de-stress

20 conseils pour votre cœur

Stress, mauvaise alimentation, sédentarité : les causes des maladies cardio-vasculaires sont nombreuses. Il n'est jamais trop tard pour changer de mode de vie. Voici comment faire.

CONSEILS



Il y a bien sûr des choses sur lesquelles on n'a aucune prise, comme l'âge, le sexe ou les prédispositions familiales. Pour le reste, il est tout à fait en notre pouvoir de préserver notre cœur et de prévenir ainsi les troubles cardio-vasculaires. Mais comment intégrer un tel changement de vie dans le quotidien ?

Il suffit de bouger un peu plus au jour le jour pour que cela ait un impact positif sur la santé de notre cœur. L'exercice aide en effet à garder la tension artérielle et le cholestérol hors de la zone rouge et, ainsi, à réduire le risque cardio-vasculaire. Wendy Stranges, de la Fondation Suisse de Cardiologie, conseille dès lors de commencer par bouger davantage, en descendant par exemple du bus deux ou trois arrêts avant d'arriver à destination pour faire le reste à pied. « Inutile de viser le marathon », précise-t-elle. « On peut commencer par de petits changements au quotidien, cela fait déjà beaucoup. »

Il en va de même pour l'alimentation. Il faut manger équilibré, c'est sûr. Mais ce changement ne doit pas être un chemin de croix. Chacun doit trouver ce qui lui convient. Peut-être préférera-t-on renoncer à la quantité recommandée

L'arrêt du tabac est toujours un choix gagnant

Le tabac est le plus grand facteur de risque pour l'infarctus du myocarde. Au bout d'à peine une année sans nicotine, le risque de maladie cardio-vasculaire est divisé par deux. Même si l'on a été un gros fumeur. Et 15 ans après la dernière cigarette, le risque est déjà comparable à celui des non-fumeurs.

de poisson pour manger davantage de noix et utiliser plus d'huile de colza ou d'olive dans les préparations. Ces aliments contiennent, eux aussi, de précieuses matières grasses. « On ne peut tenir la distance que si l'on trouve une satisfaction dans le changement », ajoute Wendy Stranges.

Essayez nos conseils. Et ne vous formalisez pas si vous ne parvenez pas à tous les appliquer. Cela ne vous vaudra que du stress et ce n'est pas bon pour le cœur.

CONSEILS

Nutrition

Les aliments gras et transformés sont mauvais pour la santé. Mangez davantage méditerranéen et appliquez les conseils suivants.

① Fruits et légumes

Mangez cinq portions de fruits et légumes par jour, crus et cuits et de différentes couleurs. Vous aurez ainsi la juste dose de vitamines, de minéraux et de fibres alimentaires. Mangez végétarien deux fois par semaine.

② Céréales et pommes de terre

Mangez chaque jour des produits céréaliers, que ce soit du pain complet, des pâtes complètes ou des flocons non sucrés, ou alors des pommes de terre.

③ Noix et graines

Mangez quotidiennement une petite poignée de noix et de graines, non salées bien sûr. Elles vous fourniront de précieuses graisses et fibres alimentaires.

④ Acides gras des huiles végétales

Utilisez chaque jour une à deux cuillerées à soupe d'huile végétale, dont la moitié environ

d'huile de colza. Préconisez l'huile d'olive pour cuisiner chaud et froid. Pour les préparations froides, notre huile de colza suisse convient aussi très bien.

⑤ Moins de viande

Nul besoin de manger de la viande tous les jours. Et quand vous en consommez, privilégiez les morceaux maigres.

⑥ Un peu de poisson

Le saumon et d'autres poissons riches en matières grasses protègent le cœur. Mangez du poisson une à deux fois par semaine, si possible issu de la pêche durable (label Bio pour le poisson d'élevage, MSC pour le poisson sauvage).

⑦ Eau et infusions

Buvez chaque jour 1,5 litre de boissons non sucrées, comme de l'eau minérale ou du robinet ou alors des infusions aux fruits et aux plantes. Un verre de vin rouge pour accompagner le repas est bénéfique. Les polyphénols qu'il contient ont une action protectrice sur les vaisseaux. Ne pas boire tous les jours permet de prévenir la dépendance à l'alcool.





Activité physique

Le sport améliore la circulation et prévient les maladies cardiovasculaires. De plus, le corps élimine ainsi des hormones du stress.

⑧ 30 minutes par jour

Bougez chaque jour au moins 30 minutes, soit 2,5 heures par semaine avec une intensité moyenne. Et soyez actifs au quotidien. Prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur. Une petite promenade par jour suffit déjà à renforcer le muscle cardiaque.

⑨ S'entraîner en jardinant

La danse, le jardinage et les travaux domestiques contribuent également à une bonne circulation : 30 minutes de jardinage valent facilement 30 minutes de vélo. Vous trouverez de plus amples informations à ce sujet sur le site de la Fondation Suisse de Cardiologie (www.swissheart.ch/fr).

⑩ Améliorer l'endurance

Notre cœur est un muscle. Un entraînement d'endurance régulier le renforce et accroît ses performances. La randonnée, la natation et le vélo sont des sports d'endurance sains. L'essentiel est que leur pratique reste un plaisir.

⑪ La musculation

Les haltères et le power-training accroissent la consommation d'oxygène du corps et l'irrigation sanguine des muscles. De plus, l'entraînement stimule le métabolisme, ce qui agit positivement sur la glycémie.

⑫ Rester en mouvement

Faites de la danse, du tai-chi, du yoga ou de la gymnastique, vous améliorerez votre équilibre, votre agilité et votre force musculaire. Ces formes d'entraînement variées sont hautement recommandées.

⑬ Prendre l'air

Les promenades en forêt font un bien fou. Les études montrent qu'elles réduisent le stress et abaissent la tension artérielle.

Pleine conscience

Un peu d'agitation ou une poussée d'adrénaline de temps à autre ne sont pas dommageables pour le cœur. Le stress chronique l'est en revanche, car le corps a besoin de se détendre.

14 Dormir en suffisance

Un adulte devrait dormir sept à neuf heures par nuit idéalement. Le manque de sommeil favorise en effet l'hypertension, qui est l'un des principaux facteurs de risque cardio-vasculaire.

15 Régler ses problèmes

Réduisez le stress en abordant vos problèmes relationnels. Cela nécessite parfois du courage, mais vous ménagerez ainsi votre santé.

16 Prendre du temps pour les amis

Recherchez l'équilibre. Les maladies cardio-vasculaires peuvent être liées à des tensions psycholo-

giques. Les amis et la famille peuvent vous aider à déconnecter.

17 Ne pas oublier de se détendre

La méditation et les exercices de respiration aident contre le stress. Tout comme la musique et l'activité physique. Il faut choisir une activité qui vous apporte du plaisir.

18 Philosopher et méditer

Quel est le vrai sens de la vie ? Demandez-vous si vous êtes satisfait de votre vie actuelle, car les croyances et les valeurs influencent grandement notre santé.

19 Faire des activités à deux

Accordez-vous du temps, pour vous-même et votre partenaire. Sortez faire un tour ou une excursion. Ou essayez quelque chose de nouveau. Un cours de danse peut-être ?

20 Gérer le smartphone

Rangez votre portable ou votre tablette à votre retour du travail le soir. Laissez votre appareil à la maison quand vous partez en week-end et évitez de lire vos e-mails professionnels en vacances. ●



Vrai ou faux ?

Les mythes sur ce qui est bon ou mauvais pour le cœur sont légion. Passons-les en revue.

L'apnée du sommeil fatigue le cœur

Cette maladie provoque des arrêts respiratoires nocturnes et perturbe le sommeil. Quand la respiration s'arrête, le corps n'est plus suffisamment alimenté en oxygène. La tension artérielle et la fréquence cardiaque augmentent alors. Le manque récurrent d'oxygène peut endommager le cœur.



L'entraînement musculaire est contre-indiqué chez un patient cardiaque

Lever des poids importants tout en retenant sa respiration est mauvais pour le cœur. Un entraînement modéré est bénéfique par contre, car cela accroît la force musculaire et l'endu-



rance. De plus, une intensité moyenne réduit la tension artérielle. Cela dit, un patient cardiaque qui souhaite faire de l'exercice doit d'abord en parler à son médecin.

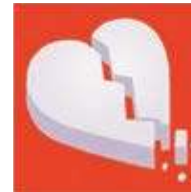
Le sexe est à proscrire en cas de faiblesse cardiaque

Moins de un pour cent des infarctus du myocarde se produit pendant les rapports sexuels. Tant que l'on est capable de pratiquer des activités physiques légères, il n'y a pas de raison de renoncer au sexe. Toutefois, après un infarctus, il est bon de consulter son médecin avant de redevenir sexuellement actif.



L'acide acétylsalicylique protège contre les infarctus du myocarde

Les experts déconseillent aux personnes saines de prendre régulièrement des médicaments à base d'acide acétylsalicylique (ASS). Cette substance active accroît en effet le



risque d'effets secondaires, comme des saignements importants dans la région gastrointestinale.

Le café est bon pour le cœur

Boire quatre à cinq cafés par jour est sans risque pour les amateurs d'or noir. Des études ont montré qu'une consommation modérée de café réduisait



même le risque de maladies cardio-vasculaires. On ignore toutefois le mode d'action exact du café sur l'organisme.

Plonger dans l'eau froide : risque d'arrêt cardiaque

Un plongeon dans l'eau froide n'est pas sans risque. Un changement abrupt de température déclenche un énorme stress et fait grimper la tension artérielle. Chez les personnes malades du cœur, un tel choc thermique peut même être fatal.



malades du cœur, un tel choc thermique peut même être fatal.

Les portables perturbent les stimulateurs cardiaques

Depuis toujours, on redoute que les champs électromagnétiques ne perturbent les stimulateurs cardiaques. Cela dit, contrairement aux appareils plus anciens, les stimulateurs actuels



sont moins sujets à ces perturbations. Ainsi, les téléphones portables sont a priori sans danger.

Les comprimés de vitamines sont bons pour le cœur

Un Suisse sur deux environ prend des complexes vitaminés. Leur effet protecteur contre les maladies cardiaques n'a pourtant pas été démontré. Des chercheurs américains ont découvert récemment que les comprimés de vitamines ne réduisaient pas le risque d'infarctus du myocarde ou d'autres maladies cardio-vasculaires. Leurs conclusions se



fondent sur 18 études menées auprès de 2 millions de répondants (source : magazine spécialisé Circulation). ●

La médecine cardiaque dans le monde

Asie

● Acupuncture

Cette technique fait partie de la médecine traditionnelle chinoise. Elle permet, grâce à de petites aiguilles plantées dans la peau, de produire certains effets thérapeutiques.

Le point d'acupuncture sur la face interne de l'avant-bras, juste au-dessus du poignet, joue un rôle central dans le traitement des maladies coronariennes.

● Shiatsu

Le terme « shiatsu » (« pression des doigts » en français) fait référence à une forme de thérapie japonaise. Elle consiste, pour le thérapeute, à utiliser son propre poids en appuyant les mains, le coude ou le genou sur des points précis du corps du patient. Dans le traitement des maladies cardiaques, le shiatsu peut aider à apaiser les tensions dans le corps ou à réduire le rythme cardiaque.



● Médecine tibétaine

La médecine tibétaine considère la santé comme un état d'équilibre. Cet équilibre peut être obtenu notamment par l'alimentation ou l'état d'esprit. Divers remèdes sont à disposition pour le cœur. Ainsi, en cas d'hypertension légère accompagnée d'artériosclérose, on prescrit du « Padma 28 », un remède contre les troubles circulatoires composé de 28 herbes.

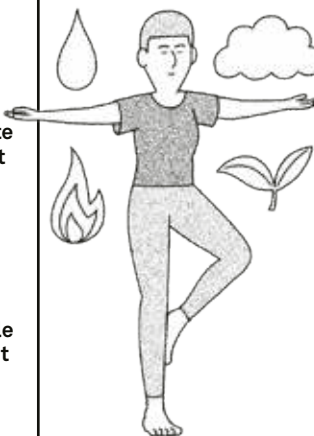


Océanie

● Huile de kanuka

L'huile extraite du kanuka est un remède naturel utilisé tant par les Aborigènes que par les Maoris. Cette huile aurait un effet relaxant en cas de palpitations cardiaques aiguës. On trouve le kanuka essentiellement sur le littoral australien et néo-zélandais. Sous nos latitudes aussi, l'huile essentielle de kanuka est utilisée pour les massages cardiaques. On prête à son parfum terreux une action apaisante.

Europe



● Quatre éléments

La médecine naturelle traditionnelle européenne (MTE) remonte à l'Antiquité grecque. Elle est basée sur la théorie des quatre éléments – le feu, l'eau, l'air et la terre – ainsi que leurs caractéristiques – la chaleur, le froid, l'humidité et la sécheresse – qui se retrouvent dans notre corps. Un être humain est en bonne santé si les quatre éléments sont en équilibre. Une faiblesse cardiaque due à l'âge par exemple serait liée à l'élément terre (froid et sécheresse). Selon la MTE, elle peut être traitée avec de l'aubépine. Celle-ci aurait un effet chauffant et tonifiant.

Afrique

● Passiflore

La passiflore est populaire dans la médecine naturelle africaine parce qu'elle peut réduire l'hypertension.



Amérique du Nord

● Ostéopathie

L'idée de base de cette thérapie est la suivante : l'appareil locomoteur, le crâne, le moelle épinière et les organes internes fonctionnent comme des systèmes, parce qu'ils sont interconnectés par nos tissus. Des manipulations en douceur doivent permettre d'éliminer les blocages dans ces connexions. L'ostéopathie est particulièrement prisée dans le traitement de la tachycardie.



● Thérapie craniosacrale

Elle considère que chez l'homme, le crâne (cranium en latin) et le sacrum constituent un pôle formant un tout avec les membranes du cerveau et de la moelle épinière. Le liquide céphalorachidien y circule à un rythme qui influe sur le fonctionnement de l'être humain. Cette thérapie a un effet rééquilibrant en cas de palpitations.

Un cœur réparé, un cœur transplanté et un cœur entraîné : tous fonctionnent parfaitement.



Alessia (9 ans) avec ses parents Mustafa et Manuela Pantaleo.

Manuela Pantaleo, 34 ans, mère d'une enfant malade du cœur

«La gynécologue m'a annoncé que le cœur de mon bébé avait une anomalie. J'étais alors enceinte de huit mois. Des examens complémentaires ont révélé l'absence de cloison dans le cœur de notre enfant. De plus, un ventricule était trop petit.

Je suis restée calme malgré ce diagnostic. Je me sentais forte, et mon mari et moi-même étions sûrs d'une chose : nous allions avoir un enfant en bonne santé. Nous avons cru en Alessia dès la grossesse. Heureusement, nous ne savions pas à l'époque ce qui nous attendait.

Trois opérations ont été nécessaires après la naissance. Alessia avait deux semaines lors de la première intervention, huit mois lors de la deuxième et deux ans et demi lors de la troisième. Il s'agissait d'interventions à cœur ouvert, avec de gros risques et beaucoup de stress. Nous n'avions aucune garantie que notre fille puisse revenir de cette salle d'opération, ni quant à l'état dans lequel elle serait. C'était une période difficile. Nous n'étions pas préparés à la vision qui nous attendait après la première intervention. Alessia était intubée,

incisée au niveau de l'abdomen, et on la distinguait à peine derrière les multiples câbles et appareils.

Elle a passé plusieurs mois aux soins intensifs. Sa vie n'a souvent tenu qu'à un fil. Mais elle s'est battue. Nous ne l'avons pas laissée seule une seule seconde. Il y avait toujours quelqu'un avec elle à l'hôpital. En tant que parents, nous étions très présents. Mais il y avait aussi ses grands-parents, ses oncles et tantes. La famille s'est serré les coudes, et je suis convaincue que si elle s'en est sortie, c'est aussi grâce à cet amour.

« Trois opérations ont été nécessaires après la naissance. »

Aujourd'hui, notre fille est en bonne santé. Elle doit se rendre à l'hôpital une fois par an pour un contrôle. Elle va à l'école, elle fait de la gymnastique, elle a du caractère et elle sait ce qu'elle veut. Peut-être que les enfants comme Alessia sont un peu plus mûrs en raison des difficultés qu'ils ont dû surmonter si tôt dans leur vie. Le fait qu'elle soit encore avec nous est un énorme cadeau. »

Fritz Sager, 68 ans, vit avec un cœur transplanté

« Il y a six ans, lorsque j'étais à l'hôpital et que les médecins m'ont dit que mon cœur était complètement fichu et qu'il m'en fallait un nouveau, j'ai pensé : là, ce pourrait bien être la fin.

En l'espace d'une semaine, un virus avait bouleversé ma vie. Il avait attaqué le muscle cardiaque. Mon cœur ne pompait presque plus. Le diagnostic a été un choc. Jusqu'alors, je me sentais bien, j'étais en bonne santé, j'avais une famille formidable, un travail intéressant et un hobby passionnant, le forgeage. Je croquais la vie à pleines dents !

J'ai tout de suite accepté que l'on me mette sur la liste d'attente pour une transplantation. J'ai subi une grosse intervention, où l'on m'a implanté deux pompes cardiaques, une pour chaque ventricule. Il m'a fallu alors attendre 22 mois. Mais un beau jour, l'Hôpital de l'Île m'a appelé, et ma femme m'y a tout de suite conduit. Les médecins m'ont implanté le cœur sain d'un homme qui venait de décéder. L'opération a duré huit heures. Au bout de six mois à peine, j'avais retrouvé un nouveau rythme de vie.

« Je remercie la vie de m'offrir ce bonus. »

Depuis, je considère qu'il est de mon devoir de parler aux gens du don d'organes. Je ne cherche pas à jouer les missionnaires, je veux simplement les amener à réfléchir.

Je vis très bien avec mon nouveau cœur. Je remercie la vie de m'offrir ce bonus. Et je profite de chaque jour qui passe. Les gens me demandent sans cesse si cet < organe étranger > n'influence pas mes pensées ou ma personnalité. Je ne vois aucun intérêt à me poser pareille question. J'ai un regard plutôt scientifique sur la vie. Ce cœur m'appartient aujourd'hui, il fait partie de moi. Je m'en occupe et prolonge sa durée de vie. Je suis un peu son système d'exploitation. Peut-être continuera-t-il de battre encore 15 ans, voire davantage. »



Fritz Sager en plein travail à l'ancienne forge de Schliern (BE).



Samuel Volery détient plusieurs records du monde de slack. Son cœur bat calmement même quand il est en équilibre dans les airs.

**Samuel Volery, 35 ans,
passionné de slack**

« Tout va bien dès que je suis sur ma highline. Je me sens bien quand je me balance à plusieurs centaines de mètres de hauteur sur une sangle synthétique de 2,5 centimètres de large.

Généralement, je pratique le slack pieds nus. Je profite de la vue, j'écoute de la musique et je me concentre. Le slack a un côté un peu méditatif. Je suis seul face au vent et aux éléments et je dois trouver la paix intérieure si je veux couvrir de longues distances. Cette paix intérieure m'est nécessaire pour pouvoir réagir rapidement si les conditions venaient à changer. Mais cela me correspond bien : j'ai toujours su garder mon calme et réagir à bon escient dans des situations extrêmes.

La highline est une variante du slack. Sur une highline, j'évolue à très grande hauteur. Comme je suis toujours assuré, je ne ressens pas la peur. Tomber n'est pas un problème. Autrefois, mon cœur battait la chamade quand je posais le pied sur la

« Autrefois, mon cœur battait la chamade quand je posais le pied sur la sangle. »

sangle. Mais c'est de l'histoire ancienne. La highline n'est pas un sport à risque, même si sa pratique peut paraître extrême vue de l'extérieur.

Le danger dans notre sport n'est pas de se balancer à grande hauteur. Ce sont plutôt les ascensions en montagne. Avec mes collègues, il m'arrive de me trouver dans des zones très exposées aux chutes de pierres. Il nous faut parfois un jour entier pour fixer une highline de 800 mètres de long à 2200 mètres d'altitude. Nous fixons une ancre dans la roche. Ensuite, nous transportons la sangle par drone jusqu'à l'autre point d'ancrage, où quelqu'un se charge de la fixer.

Il faut avoir une bonne tension corporelle pour se balancer sur une highline. Ce sport me permet de garder la forme. Je ne peux que le conseiller à tout le monde. On exerce l'équilibre, la force, l'endurance,

mais aussi les articulations. Et il suffit que la sangle soit à dix centimètres du sol pour obtenir le même effet.» ●

www.slacktivity.ch/fr



Samuel Volery fait du slack pieds nus généralement – toujours bien assuré.

Services spécialisés

● **Groupes de maintenance cardio-vasculaire : programme d'activité physique pour les patients cardiaques dans votre région**
www.swissheartgroups.ch/fr

● **Fondation nationale suisse pour le don et la transplantation d'organes**
www.swisstransplant.org/fr

Glossaire

A

Acides gras insaturés

On distingue les acides gras insaturés et les → acides gras saturés. L'huile d'olive et l'huile de colza p. ex. contiennent des acides gras insaturés. Ceux-ci sont indispensables à l'être humain, car notre corps est incapable de les produire lui-même. Les acides gras Oméga-3 en font partie.

Acides gras saturés

Ces acides gras sont présents dans toutes les denrées animales telles que le beurre, les produits laitiers, la viande ou les saucisses. On les trouve aussi dans les graisses solides végétales. Les acides gras saturés doivent être consommés avec modération. Mieux vaut leur préférer les → acides gras insaturés.

Aorte

L'aorte dirige le sang riche en oxygène vers le corps. C'est la plus grosse artère du corps humain.

Artériosclérose

Les dépôts qui se forment entraînent une modification de la paroi vasculaire et ainsi un rétrécissement et un durcissement du vaisseau (dans le langage courant, on parle aussi de « calcification des artères »).

Arythmie

Il y a arythmie (trouble du rythme cardiaque) quand le cœur bat trop lentement, trop rapidement ou de façon irrégulière.

B

Bêtabloquants

Ce médicament inhibe l'action de quelques hormones du stress (adrénaline, p. ex.). Les bêtabloquants ralentissent le pouls, réduisent la tension artérielle et déchargent le cœur. Ils sont utilisés notamment en cas d'insuffisance cardiaque.

Bypass chirurgical

Le bypass chirurgical consiste à ponter des vaisseaux sanguins rétrécis dans le cœur avec une section prélevée sur un autre vaisseau. Une telle intervention permet de normaliser la circulation du sang.

C

Cholestérol

Le sang contient différentes graisses sanguines, dont le cholestérol. Un cholestérol augmenté est un facteur important de risque cardio-vasculaire. Un mauvais cholestérol contribue à l'artériosclérose.

D

Démence vasculaire

Les maladies vasculaires telles que l'artériosclérose peuvent entraîner une démence vasculaire. Une faiblesse cardiaque ou une fibrillation auriculaire augmentent également le risque de démence vasculaire.

Diastole

La phase du processus de pompage du cœur durant laquelle les deux ventricules augmentent de volume s'appelle diastole ou phase de détente. Le sang riche en oxygène quitte alors l'oreillette gauche pour rejoindre le ventricule gauche. Simultanément, le sang pauvre en oxygène sort de l'oreillette droite pour entrer dans le ventricule droit.

Dilatation par ballonnet

Elargissement d'un vaisseau rétréci par des dépôts artériosclérotiques au moyen d'un cathéter à ballonnet que l'on introduit dans une artère.

E

Electrocardiogramme

Un électrocardiogramme (ECG) permet de mesurer l'activité électrique des ventricules et des oreillettes ainsi que le rythme et la fréquence cardiaques. L'ECG est

réalisé par les médecins lorsqu'ils soupçonnent une maladie cardio-vasculaire. On distingue trois types d'ECG : au repos, à l'effort et de longue durée.

F

Fibrillation auriculaire

La fibrillation auriculaire fait partie des arythmies cardiaques les plus courantes. Ce trouble résulte d'une activité électrique anormale dans l'oreillette gauche et à la sortie des veines pulmonaires. Il en résulte des stimulations désordonnées dans l'oreillette, qui perturbe le travail de pompage du cœur. C'est l'un des principaux facteurs de risque de l'attaque cérébrale.

Fibrillation ventriculaire

Si le cœur bat à plus de 320 pulsations par minute, on parle de fibrillation ventriculaire, une forme d'arythmie cardiaque. A cette fréquence, le cœur ne parvient plus à pomper du sang dans le système circulatoire, avec pour conséquence un risque d'arrêt cardio-circulatoire.

H

Hypertonie artérielle

On parle d'hypertonie artérielle quand la tension systolique (valeur supérieure) dépasse 139 mmHg (millimètre de mercure) et la tension diastolique (valeur inférieure) 89 mmHg.

I

Insuffisance cardiaque

En cas d'insuffisance cardiaque, le cœur n'est plus en mesure de pomper suffisamment de sang et d'oxygène à travers le système circulatoire. C'est la raison pour laquelle on parle aussi de faiblesse cardiaque. Cette affection a des répercussions sur tout le corps et doit être traitée. Les symptômes typiques sont la fatigue, l'épuisement, la détresse respiratoire et la rétention d'eau.

M

Maladie cardiaque fonctionnelle

Ce trouble est également appelé « névrose du cœur » ou « cardiophobie ». Il révèle l'apparition non corporelle (somatique) d'une maladie cardiaque.

Maladies coronariennes

C'est le terme générique utilisé pour désigner les maladies du cœur caractérisées par un débit sanguin insuffisant dans le muscle cardiaque en raison d'une artériosclérose. Elles peuvent conduire à l'angine de poitrine ou à l'infarctus du myocarde.

N

Nœud sinusal

Dans l'oreillette droite, des cellules spécialisées produisent les impulsions électriques. Ces impulsions sont nécessaires au mécanisme de pompage

du cœur. Les cellules se situent dans ce que l'on appelle le « nœud sinusal », qui est en quelque sorte un stimulateur cardiaque naturel.

O

Oreillette

L'oreillette droite du cœur reçoit le sang pauvre en oxygène en provenance des grosses veines ainsi que des veines caves supérieure et inférieure. De là, il rejoint le → ventricule droit. L'oreillette gauche reçoit le sang riche en oxygène venant des poumons. De là, il pénètre dans le ventricule gauche.

P

Plaques

Dans l'artériosclérose, des plaques se forment dans les artères par l'agrégation de graisses sanguines et de calcium. Ces dépôts entravent la circulation sanguine.

Psychocardiologie

Ce terme désigne le domaine de la médecine humaine qui s'occupe des interactions entre le cœur et le psychisme.

R

Rythme cardiaque

L'activité cardiaque mécanique est commandée par des impulsions électriques produites à intervalles constants. La séquence impulsion-activité donne le rythme cardiaque. Chez une

personne en bonne santé, le rythme est imprimé par le → nœud sinusal.

S

Situs inversus

Les vaisseaux et les organes sont à l'envers chez certaines personnes. Cette particularité anatomique a pour nom « situs inversus ». En soi, du point de vue médical, elle est toutefois considérée comme non problématique.

Sténose

En termes médicaux, la notion de sténose désigne toute forme de rétrécissement d'une partie du corps de forme tubulaire. Au niveau du cœur, la sténose de la valvule aortique (→ valvule) est un cas de rétrécissement typique.

Stent

Fin treillis métallique de forme tubulaire introduit dans un vaisseau au moyen de la → dilatation par ballonnet, pour éviter que le vaisseau se rétrécisse de nouveau à l'endroit où l'élargissement a été pratiqué.

Sympathique

Le système nerveux végétatif, autonome, est constitué du système nerveux sympathique et du système nerveux parasympathique. Le système nerveux commande notamment la tension artérielle : le système nerveux sympathique stimule le système cardio-vasculaire et entraîne une hausse de

la tension artérielle. A l'inverse, le système nerveux parasympathique abaisse la tension artérielle et le pouls.

Syndrome du cœur brisé

Le syndrome du cœur brisé est une maladie présentant des symptômes semblables à l'infarctus du myocarde. Les facteurs déclencheurs potentiels sont le stress et le harcèlement (mobbing), mais aussi des chocs émotionnels tels que le décès d'un proche.

Systole

La phase durant laquelle le cœur se contracte pour le pompage est qualifiée de « systole » (ou phase de contraction). Durant cette phase, le cœur pompe le sang provenant des ventricules vers les artères.

T

Tachycardie

On parle de tachycardie lorsque le cœur bat plus de 100 fois par minute.

V

Valvules

Dans le cœur, quatre valvules font en sorte que le sang coule toujours dans le bon sens. Les deux valvules atrioventriculaires (mitrale et tricuspide) sont situées entre les oreillettes et les ventricules. Les deux valvules sigmoïdes (aortique et pulmonaire) se situent entre les ventricules et le grand ou le petit système circulatoire.

Ventricule

Le ventricule droit pompe du sang pauvre en oxygène dans les poumons. Le ventricule gauche pompe du sang riche en oxygène dans les organes via le système circulatoire.

Un cardiologue a volé
mon cœur.

Et moi, j'ai un
neurologue qui me
tape sur les nerfs!



Impressum

Le « Guide » paraît deux fois par an en complément du magazine clients « Actuel » ;
éditeur : Helsana Assurances SA ; **rédaction** « Actuel/Guide », Case postale, 8081 Zurich, redaktion@helsana.ch ; **rédactrice en chef** : Claudia Wyss ; **rédaction** : Christian Benz, Gabriella Braun, Lara Brunner, Daniela Diener, Carmen Schmidli, Daniela Schori ;
réalisation : Helsana Assurances SA ; **concept et mise en page** : Raffinerie AG, Zurich (conseil externe : Rainer Brenner) ; **traduction et correction** : Apostroph Zürich AG ;
impression : Stämpfli SA, Berne ; **envoi** : veuillez annoncer tout changement à notre Service Clientèle : 0844 80 81 82 ou www.helsana.ch/contact ; Helsana décline toute responsabilité en cas d'informations erronées ou incomplètes.

© Helsana, 2019. Reproduction – même partielle – autorisée uniquement avec mention des sources.

Crédits photographiques et sources : Laurie Rollit : pp.4–9, 20–21, 34–35, 40–53 ; Raffinerie : pp. 16–17 ; Marie-Christine Gerber : pp.18–19 ; Getty/BSIP/contributeur : pp.24–25 ; Shutterstock : p.26 ; Getty / David Redfern / personnel : p.27 ; Alamy Stock Photo : p.28 ; Getty / Ákos Erdélyi : p.29 ; Getty / Bettmann / contributeur : p.30 ; Dr P. Libera, Hôpital de l'île : p.31 ; Getty / Kelly Castro : p.32 ; Keystone/film « Le Passager clandestin » AUS/FR 1957 : p.33 ; iStockphoto : pp. 52–53 ; Getty / Caiaimage / Adam Gault : p.53 ; Diana Pfammatter : pp.54–60 ; Nicolas Mahler : p.64



imprimé en
suisse

Avez-vous
un bon
cœur ?

Helsana

Engagée pour la vie.