



Dossier de presse

« Bien Vivre, c'est prendre soin de sa santé ! »



Septembre 2014

CONTACTS PRESSE :

Fédération Française de Cardiologie

Isabelle Hoareau

isabelle.hoareau@fedecardio.com

Tel : 01 44 90 70 21

Agence PrPa

Isabelle Closet

Isabelle.closet@prpa.fr

Tel : 01 46 99 69 69 - 06 28 01 19 76

La « prévention positive », comment la mettre à la portée de tous ?

1/ Les 10 conseils pour réduire le stress journalier

Attention au stress quotidien, il peut être un danger pour le cœur en provoquant :



- une augmentation du rythme cardiaque
- une augmentation de la pression sanguine
- une augmentation du rythme respiratoire
- de l'hypertension

Il existe un risque accru d'accident vasculaire deux heures après un excès de colère. "Le stress psychologique" augmente le rythme cardiaque, la pression artérielle et la résistance exercée par les vaisseaux sur le flux sanguin". Les risques d'infarctus ou de syndrome coronarien aigu peuvent être au moins multipliés par 2,5.

Source : Outbursts of anger as a trigger of acute cardiovascular events: a systematic review and meta-analysis. E. Mostofsky, E.A. Penner, M.A. Mittleman. Eur Heart J. 3 mars 2014

→ **33 % des infarctus ont le stress comme facteur principal.**

Le stress est une réponse normale de l'organisme face à un ensemble de contextes modifiant son fonctionnement habituel.

- Positif, il peut être perçu comme agréable et pousse à l'action.
- Négatif, il met en péril les capacités de l'individu à faire face à ses responsabilités et engendre des émotions désagréables : anxiété, colère, découragement.

Les personnes colériques et les individus stressés sont plus susceptibles que les autres d'avoir des infarctus... comme le démontrent des études épidémiologiques*.

Le stress parvient à fragiliser les plaques d'athérome qui se développent sur les parois de nos artères.

**Source : - Chronic variable stress activates hematopoietic stem cells. Timo Heidt et coll. Nature*

♥ Conseil FFC

Grace à l'effort physique, le cerveau libère des dérivés d'opiacés, **les endorphines**. Elles réduisent le stress, procurent une sensation de bien être, de plaisir et peuvent également favoriser le sommeil. « L'activité physique est une parenthèse pour faire le vide, se recentrer sur soi. Donnons-nous tous les jours des petits objectifs positifs à atteindre (faire son jardin, marcher 30 min...) pour maintenir son capital santé au top », conseille le Pr Claire Mounier Vehier

→ **Le tako-tsubo : un syndrome cardiovasculaire méconnu à prendre au sérieux**



Des douleurs à la poitrine, un essoufflement aigu ou, plus rarement, une perte de connaissance ou un arrêt cardiaque, peuvent être les signes du tako-tsubo. Ce symptôme survient dans un contexte de stress et d'épuisement physique ou moral dans la majorité des cas (plus de 80%).

« Il peut ainsi s'agir d'un stress émotionnel, tel qu'une agression, l'annonce du décès d'un proche, ou d'un stress physique tel qu'un incendie », explique Claire Mounier Vehier, cardiologue, 1^{er} vice-présidente de la FFC.

Le tako-tsubo est assez rare (2 % environ des urgences pour diagnostic d'infarctus). Cette cardiomyopathie du stress touche préférentiellement la femme ménopausée. Dès l'arrivée aux urgences, les cardiologues dosent les enzymes cardiaques, font un ECG et une échographie du cœur, et gardent le patient 48 heures en soins intensifs, puis, généralement, une semaine à l'hôpital. Le traitement consiste surtout en la prise de bêtabloquants et d'inhibiteurs d'enzymes de conversion pour aider le cœur à retrouver la forme. Il faut revoir le cardiologue dans les deux mois, pour vérifier qu'il a bien repris son fonctionnement normal.

Bien heureusement, le stress n'est pas une fatalité et il existe des moyens de s'en protéger.



Les 10 règles d'or de la FFC pour réduire le stress

1. **La respiration :**

La cohérence cardiaque pour gérer le stress : la règle des **3, 6, 5** :

3 fois par jour, je respire au rythme de **6** cycles respiratoires par minute pendant **5** minutes.

À l'inspiration, la fréquence cardiaque et la pression artérielle augmentent et en expiration c'est l'inverse qui se produit. Cinq minutes : le temps nécessaire pour avoir un effet physiologique efficace sur les hormones du stress dont le cortisol.

2. **Je m'organise** que ce soit au bureau ou à la maison : dès que je sens que la situation m'échappe, je fais un planning et j'anticipe. Je hiérarchise les tâches, du plus urgent à ce qui peut attendre...

3. **Je pratique au moins 30 minutes d'activité physique quotidienne**, elle renforce le système anti-stress.

4. Je bois **moins de café et d'alcool**.

5. **Je ne fume pas.**

Si je fume en pensant que cela me détend, je me trompe : je me mets, au contraire, dans une situation de haut risque d'infarctus du myocarde.

6. **Je mange équilibré :**

3 repas par jour avec 5 fruits et légumes : moins de graisses, de sucre et de sel. Pas de grignotage.

7. Je m'accorde chaque jour des **moments de détente** : relaxation, méditation, lecture, musique, cinéma... Je me fais plaisir une fois par jour.

8. Je prévois toujours **10 à 20 minutes supplémentaires** sur mes temps de trajet :

Fondamentalement, cela ne bousculera pas mon emploi du temps et cela me permettra de commencer la journée sur une bien meilleure note.

9. Je respecte **mon rythme de sommeil** : si je sens l'appel de l'oreiller, je ne lutte pas. Je me couche assez tôt, de préférence à heure fixe. Et je pense à dîner au moins 1h avant le coucher. Ma digestion n'en sera que meilleure.

10. Si j'en ressens le besoin, je n'hésite pas à consulter un spécialiste : psychologue, psychothérapeute.

♥ A télécharger la brochure « *Cœur et Stress* » sur le site www.fedecardio.org (rubrique « nos brochures ») et tous les renseignements sur le stress et le cœur sur <http://mafedecardio.org/>