



MON GUIDE DE CŒUR



SOMMAIRE

<u>INTRODUCTION</u>	P.2
<u>ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE</u>	P.3
<u>ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ET SÉDENTARITÉ</u>	P.10
<u>SEVRAGE TABAGIQUE</u>	P.16
<u>SANTÉ MENTALE ET GESTION DU STRESS</u>	P.20
<u>SOMMEIL</u>	P.25
<u>VACCINATIONS - PRÉVENTION DES INFECTIONS</u>	P.28
<u>POLLUTION ENVIRONNEMENTALE</u>	P.31
<u>TRAITEMENT AU LONG COURS - SUIVI MÉDICAL</u>	P.38
<u>ASSOCIATIONS DE PATIENTS</u>	P.42
<u>MA VIE DE TOUS LES JOURS</u>	P.44
<u>NOTES PERSONNELLES</u>	P.48
<u>SOURCES BIBLIOGRAPHIQUES</u>	P.50

INTRODUCTION

Ce livre, co-écrit par les équipes professionnelles médicales, paramédicales de la Clinique Pasteur et l'association de patients Cœur d'Occitanie, est là pour vous aider à prendre un nouveau départ en pleine conscience avec votre maladie cardiaque.

Il a été conçu dans la bienveillance, comme un guide pour que vous puissiez appréhender votre nouvelle vie sur de bonnes bases, celles qui vous permettront de vivre mieux et plus longtemps auprès des vôtres. L'union faisant la force, il est aussi important d'informer votre entourage proche de votre état cardiaque pour qu'il puisse vous aider, veiller sur vous et réagir comme il se doit en cas de problèmes.

Souvent, vous vous imposez des interdits qui n'ont pas lieu d'être. **Les plaisirs de la vie restent compatibles avec une maladie cardiaque, l'essentiel étant de pouvoir les adapter à votre situation.**

Votre maladie ne doit pas être un frein à la vie. Elle ne doit pas occuper votre esprit en permanence et influencer négativement sur votre quotidien, vos loisirs, votre vie personnelle, familiale, professionnelle.

Aussi, vous trouverez 10 thématiques pour vous accompagner dans votre vie de tous les jours.

Nous espérons que ce guide vous apportera une aide précieuse et complémentaire pour répondre aux interrogations légitimes que vous vous posez, sans interférer sur la relation avec votre équipe médicale qui reste essentielle.

N'hésitez pas à le partager avec votre entourage car les messages délivrés se veulent ouverts à toutes et à tous dans un souci de prévention en santé. **C'est aussi un passeport pour rester en bonne santé !**

ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

Une alimentation équilibrée permet de préserver la santé, d'éviter les carences et les fringales, tout en vous faisant plaisir. Elle prend aussi en compte l'environnement en privilégiant les produits locaux, de saison et si possible bio. **Aucun aliment n'est interdit, pas de régime strict, mais de la modération, du bon sens et un équilibre sur la durée !**

RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

- **3 repas par jour**, sans en sauter.
- Éviter le grignotage.
- Manger calmement et prendre le temps (au moins 20 min/repas).
- Limiter le sel (retirer la salière de la table), **privilégier les épices et herbes aromatiques.**
- Boire **1,5 L d'eau plate par jour.**
- Pratiquer **30 min d'activité physique quotidienne.**



LES PRINCIPAUX GROUPES D'ALIMENTS

Groupes d'aliments	Caractéristiques	Recommandations
Fruits et légumes	Riches en fibres, vitamines, minéraux et antioxydants.	<ul style="list-style-type: none"> • Consommer des légumes à chaque repas. • 2 à 3 fruits par jour. • Privilégier les produits frais (ou surgelés), de saison, cultivés localement et si possible bio.
Féculents	Source essentielle de glucides complexes (sucres lents) = carburants des cellules.	<ul style="list-style-type: none"> • À consommer à chaque repas. • Privilégier les versions complètes ou semi-complètes.
Légumes secs (légumineuses)	Riches en fibres et protéines végétales.	<ul style="list-style-type: none"> • Consommer 2 fois/semaine. • Peuvent remplacer la viande quand associés à des céréales.
Viandes, poissons et œufs	Sources de protéines et de fer.	<ul style="list-style-type: none"> • Poisson : 2 à 3 fois/semaine (dont 1 poisson gras). • Privilégier viandes blanches (volaille, lapin) et œufs (2/semaine). • Réduire la viande rouge : au maximum 500 g/semaine.
Produits laitiers	Sources de calcium et de protéines.	<ul style="list-style-type: none"> • 2 portions par jour, dont 1 fromage maximum de 30 g.
Matières grasses	Acides gras essentiels, vitamines.	<ul style="list-style-type: none"> • Privilégier les huiles végétales (colza, noix, olive...). • Limiter beurre, crème et fritures.
Boissons	L'eau est la seule boisson indispensable.	<ul style="list-style-type: none"> • Café, thé, tisanes sans sucre autorisés. • Boissons sucrées et alcool : occasionnellement.
Produits sucrés et/ou gras	Non indispensables.	<ul style="list-style-type: none"> • À consommer rarement et avec modération. • Attention aux sucres et graisses cachés.

PRIVILÉGIER UNE ALIMENTATION RICHE EN FIBRES, EN OMÉGA 3 ET EN ANTIOXYDANTS

- **Les fibres** sont essentielles pour le transit intestinal, la régulation de l'appétit et de la glycémie. Elles doivent être consommées chaque jour et se trouvent surtout dans les légumes, fruits, légumineuses et céréales complètes.
- **Les antioxydants** protègent l'organisme en réduisant le vieillissement prématuré et en renforçant les défenses immunitaires. On les trouve dans les fruits, légumes, herbes et épices.
- **Les oméga-3** sont des acides gras essentiels apportés par l'alimentation. Ils aident à lutter contre l'inflammation, le mauvais cholestérol, la graisse abdominale et les risques cardiovasculaires. Ils sont présents dans les huiles végétales (colza, noix, lin...), les poissons gras (sardine, maquereau, hareng, foie de morue...), les fruits oléagineux (fruits à coques : amandes, noix, noisettes...) et les légumes à feuilles (salade, épinards...).

PRIVILÉGEZ UNE ALIMENTATION PAUVRE EN GRAISSES ANIMALES, EN SEL ET EN SUCRES

- **Graisses animales** : en excès, elles favorisent la prise de poids et augmentent le risque de cholestérol et de maladies cardiovasculaires (charcuterie, viande rouge, fromages, viennoiseries, plats industriels...).
- **Sucres rapides** : consommés en trop grande quantité, ils favorisent la prise de poids et les maladies métaboliques (sucre, sodas, biscuits...).
- **Sel** : une surconsommation augmente la tension artérielle et le risque cardiovasculaire. Cuisiner avec des aliments frais permet d'en réduire l'apport. Des alternatives existent comme les herbes aromatiques et épices.
- **Alcool** : à limiter au maximum.

↓ RÉDUIRE

- L'alcool
- Les produits salés et le sel
- La charcuterie
- Les produits sucrés, les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés (Nutri-Score D et E)
- La viande : porc, bœuf, veau, abats, mouton, agneau



↑ AUGMENTER

- Les fruits et les légumes
- Les légumes secs : lentilles (vertes, corail), pois chiches, pois cassés, haricots (blancs, rouges)...
- Les fruits à coque : noix, noisettes, amandes (non salées)...
- Le fait maison



→ ALLEZ VERS

- Le pain (complet ou aux céréales), les pâtes, la semoule et le riz complet
- Les poissons gras et maigres en alternance
- L'huile de colza, de noix ou d'olive
- Une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée
- Les aliments de saison et les aliments produits localement
- Les aliments bio et le fait maison



ATTENTION AUX INTERACTIONS ALIMENTAIRES

- Le pamplemousse et le pomelo (en fruit frais, jus, marmelade) peuvent interagir avec certains médicaments (notamment cardiovasculaires) et augmenter le risque de surdosage : préférez d'autres agrumes.
- En cas de traitement par antivitamine K (AVK), évitez les choux (brocoli, chou blanc, chou de Bruxelles...), riches en vitamine K, qui peuvent diminuer l'efficacité du traitement.

BONS RÉFLEXES POUR BIEN MANGER SANS SE RUINER TOUT EN PRÉSERVANT L'ENVIRONNEMENT

- Faire une liste de courses pour éviter les achats inutiles.
- Choisir des produits locaux, de saison, si possible bio et complets.
- Cuisiner maison et limiter la viande rouge et les produits ultra-transformés.
- Boire de l'eau du robinet.
- S'aider du Nutri-Score (en fonction de la qualité nutritionnelle), du Green-Score (ancien Eco-Score, en fonction de l'empreinte environnementale) et des applications dédiées (ex : « OpenFoodFacts »).
- Profiter des fins de marché et des bons plans alimentaires.

MON REPAS ÉQUILIBRÉ

Choisir des plats faciles à réaliser ou améliorer des plats que vous connaissez déjà, en tenant compte de vos goûts alimentaires, votre culture, votre rythme de vie, votre budget, vos pathologies. Quelques recettes peuvent tourner facilement et évoluer avec les saisons.

La « fabrique à menus », application téléchargeable ou disponible sur le site mangerbouger.fr, est une bonne source d'idées de recettes, sans oublier le coup de pouce pour la liste de courses.

Mon petit déjeuner :

- | | | |
|---|--|---|
| • boisson (thé, café, tisane, chicorée...); | • produit laitier (lait, yaourt, fromage blanc); | ± 1 fruit ; |
| • produit céréalier (pain, biscottes...); | • beurre ; | ± 1 produit sucré (confiture, miel...). |

Ma collation en cas de fringale : 4 à 6 fruits à coque au choix.



**Légumes crus, cuits
ou en potage**
(sans pomme de terre)



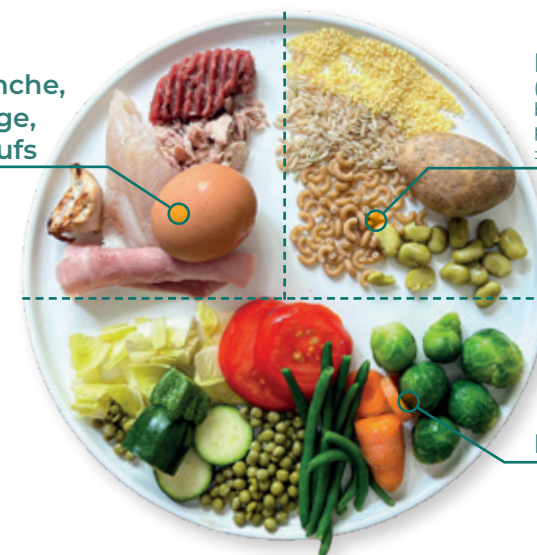
Eau

**Viande blanche,
Viande rouge,
Poisson, Œufs**

25 %

Féculents
(Pâtes, riz, semoule,
blé, lentilles,
pomme de terre,
± 1 pain...)

25 %



Légumes cuits

50 %



Fruit cuit ou cru



Un produit laitier

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ET SÉDENTARITÉ

Activité physique et sédentarité ne sont pas synonymes.

La sédentarité se définit par une situation d'éveil (hors temps de sommeil) caractérisée par une dépense énergétique proche de la dépense énergétique de repos en position assise ou allongée (travail, école, déplacements motorisés, temps d'écrans...). Le fait de passer un temps trop long (≥ 8 h/jour) assis ou allongé, hors sommeil, impacte négativement sur la santé. Un sportif même de haut niveau peut donc aussi être sédentaire !

L'activité physique ne se résume pas au sport. Elle peut être effectuée dans le cadre des loisirs, sur le lieu de travail, pour se déplacer ou lors des activités de la vie domestique. La marche, le vélo, les jeux actifs, la pratique sportive, le ménage, le jardinage, le bricolage, sont des exemples d'activités physiques.

Pratiquer une activité physique régulière ne suffit pas à compenser une sédentarité excessive : il faut agir sur les 2 paramètres, pour vivre mieux et plus longtemps.

QUELS SONT LES RISQUES POUR LA SANTÉ DE LA SÉDENTARITÉ ?

La sédentarité est un facteur de risque à part entière qui se surajoute au risque lié au manque d'activité physique. Elle est associée à une augmentation des risques de diabète de type 2, d'obésité, de maladie cardiovasculaire, de cancers (côlon, endomètre, sein, poumon), d'anxiété et de dépression. Elle est aussi associée à une hausse de la mortalité toutes causes confondues.

COMMENT AGIR CONTRE LA SÉDENTARITÉ ?

En réduisant votre temps total quotidien passé assis.

Il est recommandé de « *se lever et de marcher quelques minutes au moins toutes les 2 heures* » ... ce qui vous laisse le temps de profiter de tous les instants, même ceux de repos...

QUELS SONT LES BÉNÉFICES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LA SANTÉ ?

Quels que soient l'âge et le genre, la pratique régulière d'une activité physique est un **facteur protecteur** de la santé. Entre réduction de la mortalité (de 29 à 41 % !) et augmentation de la qualité de vie, l'activité physique régulière agit à différents niveaux :

- **Amélioration de la condition physique** : l'activité physique améliore l'endurance, les fonctions respiratoires et cardiaques, la force musculaire, la souplesse, l'équilibre et la coordination. Vous effectuerez plus aisément vos activités quotidiennes. Chez les personnes âgées, elle prévient les chutes et aide à rester autonome plus longtemps.
- **Amélioration de la santé mentale**, du bien-être et de la qualité de vie : elle améliore le sommeil, diminue l'anxiété et le stress, contribue à prévenir les états dépressifs, améliore l'estime de soi, favorise le lien social.
- **Aide à lutter contre le surpoids et l'obésité**, associée à une alimentation équilibrée.
- **Prévention des maladies chroniques** : diabète de type 2, maladies cardiovasculaires (réduction du risque de 20 à 50 % de maladie coronarienne et de 60 % du risque d'accident vasculaire cérébral), cancers (diminution de 10 à 27 % du risque de cancer du sein, de l'ordre de 25 % du risque de cancer du côlon).
- **Aide au maintien du capital osseux** et prévention de l'ostéoporose.
- **Thérapeutique non médicamenteuse** dans de nombreuses maladies chroniques pour ralentir l'évolution, prévenir les complications et les récives.

Il est donc essentiel de bouger pour prévenir les maladies chroniques mais il est aussi d'autant plus important de continuer à bouger ou de se mettre à bouger en présence d'une maladie chronique pour récupérer plus vite, mieux et éviter les complications, les récives.

Mais savoir bien bouger n'est pas intuitif. Il y a des recommandations et des règles à connaître pour ne pas vous tromper.

COMMENT FAIRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ET EFFICACE POUR VOTRE SANTÉ ?

Pour être bénéfique, l'activité physique doit être :

- **Régulière, au long cours** : idéalement 30 min/jour (60 min/jour chez l'enfant et l'adolescent).
- **Adaptée** : indépendamment de vos particularités (pathologies, âge, mode de vie, préférences personnelles...), il s'agit de pratiquer 2 types de travail musculaire en alternance ou en association, à votre guise.

1 - Le travail en endurance (ou effort dynamique)

Il sert à développer vos capacités cardiorespiratoires et vous sentir moins essoufflé, comme la marche d'un bon pas, le vélo d'appartement, la course lente... Pour être qualifié de travail d'endurance, chaque séance doit débuter par un **échauffement** (environ 5 à 10 min à un niveau d'intensité faible), **une phase de travail** (progressivement croissant avant de vous stabiliser sur une période suffisamment longue d'au moins 30 minutes pour obtenir une amélioration de la capacité physique) et se terminer par une récupération active (5 à 10 min à un niveau d'intensité faible, avec des étirements par exemple).

2 - Le travail de renforcement musculaire (ou effort statique)

Il sert à développer la force musculaire et faciliter les activités de la vie courante (jardiner, bricoler, entretien ménager, courses...). À réaliser au moins **2 à 3 fois par semaine durant 30 minutes environ**. Utiliser des charges légères (haltères de 1 - 1,5 kg) entraînant des efforts bien supportés par le cœur et permettant la synchronisation des mouvements avec la respiration. **Associer des exercices d'assouplissement et d'équilibre.**

Ne pas réaliser d'efforts comprenant une contraction soutenue avec un blocage ± complet des muscles respiratoires (haltérophilie, déplacement de charges trop lourdes pour votre morphotype) **induisant une élévation tensionnelle importante et brutale, à risque.**

- **D'intensité plus volontiers modérée en présence d'une maladie cardiovasculaire** : cette notion est à se faire préciser par votre équipe médicale en fonction de votre état de santé. Il s'agit alors de rester en « aisance respiratoire ». Prenez comme repère la parole : vous devez réussir à parler pendant l'exercice, sinon c'est que l'activité est trop élevée.

LE TABLEAU CI-DESSOUS REPRÉSENTE À TITRE INDICATIF LE TYPE D'INTENSITÉ EN FONCTION DE L'ACTIVITÉ PRATIQUÉE

Intensité	Exemples d'activités	Durée recommandée par jour*
Faible	<ul style="list-style-type: none">• Marche lente (4 km/h)• Faire du petit ménage (poussière...) ou activités ménagères habituelles (cuisine, repassage...)• Laver la voiture• Pétanque, billard, bowling...	45 min
Modérée	<ul style="list-style-type: none">• Marche d'un bon pas (6 km/h)• Petit jardinage, ramassage de feuilles...• Faire l'amour• Danses de salon, vélo, natation, aquagym, golf... « de plaisir »	30 min
Élevée	<ul style="list-style-type: none">• Marche en côte• Randonnée en moyenne montagne• Jogging, VTT, saut à la corde, football, tennis ...• Déménagement• Gros travaux (bêchage...)	20 min (après validation préalable par votre cardiologue)

* équivalent à 30 min de marche



COMMENT TENIR DANS LA DURÉE ?

- Même en petites quantités, l'activité physique est meilleure que l'inactivité. **Pratiquez progressivement** en augmentant doucement la durée de l'effort sur plusieurs jours voire semaines pour ne pas vous décourager.
- **Déplacez-vous à pied dès que vous le pouvez** : évitez la voiture pour des trajets courts, descendez un arrêt de bus/métro avant, garez-vous volontairement plus loin de la destination, évitez de prendre l'ascenseur...
- **Fixez-vous des objectifs raisonnables et atteignables** pour ne pas vous décourager.
- **Optez pour une activité physique ludique**, conviviale qui vous apporte du plaisir (car plus propice à sa poursuite au long cours).
- **Ne pas hésiter à faire participer vos proches** pour vous motiver mutuellement et leur faire aussi profiter des bienfaits de l'activité physique.

RÈGLES À RESPECTER : BOUGER OUI, MAIS PAS N'IMPORTE COMMENT !

- **Chaussez-vous et habillez-vous confortablement.**
- **Faites des pauses régulièrement**, dès que vous en sentez le besoin.
- **Buvez régulièrement**, 2 à 3 gorgées toutes les 20 - 30 minutes d'exercices au moins.
- Ne vous comparez pas aux autres, ce n'est pas une compétition mais un travail pour vous seulement.
- Stoppez immédiatement l'activité en cas de palpitations, vertiges, malaises, nausées, sueurs froides, douleurs dans la poitrine, essoufflement anormal → signalez-le à votre équipe médicale.
- **Évitez la pratique d'activité physique en cas de températures extérieures < -5°C ou > +30°C, lors des pics de pollutions et pendant la période de digestion** (1 à 3 h selon le type de repas).
- Ne pratiquez pas d'activité physique en cas de fièvre ou dans les 8 jours suivants un épisode grippal.
- Ne prenez pas de douche froide dans les 15 minutes après un effort.
- Ne pratiquez pas de sport de contact en cas de prise de médicament vous exposant à un risque de saignement (traitement anticoagulant, antiagrégant).

- En cas de randonnée en altitude, prenez l'aval de votre médecin au-delà de 2000 mètres. Dans tous les cas, grimpez progressivement, par paliers.

Ces conseils ne se substituent pas à l'intérêt de pouvoir bénéficier d'une réadaptation cardiovasculaire encadrée par des professionnels de santé. N'hésitez pas à en discuter avec votre équipe médicale pour définir ce qui est le plus adapté à votre situation (pathologie, âge, domiciliation...) et disposer d'une prescription médicale adéquate. Il peut s'agir :

- d'un centre de réadaptation cardiovasculaire en hospitalisation complète ou en hospitalisation de jour ;
- d'un cabinet de kinésithérapie libéral ;
- d'un encadrement par un·e enseignant·e en activité physique adaptée, compétent(e) dans le suivi des pathologies cardiovasculaires ;
- d'un Club Cœur et Santé sous la dépendance de la Fédération Française de Cardiologie ;
- d'une Maison Sport-Santé sous la tutelle des ministères du Sport et de la Santé (consulter le site <https://occitanie-sport-sante.fr/> pour identifier le centre le plus proche de votre domicile).

À cette occasion, il pourra vous être proposé de vous équiper d'un cardiofréquencemètre de façon à pouvoir vous surveiller durant l'effort, pour rester dans votre plage de fréquence cardiaque autorisée ou pour ne pas dépasser une fréquence cardiaque maximale.

À présent, plus d'excuse pour ne pas bouger mais, comme pour l'alimentation équilibrée, tout est une question de bon dosage et de bon sens pour faire du bien à votre corps et à votre esprit. Tout déplacement est bon à prendre car bouger ne se résume pas à faire du sport. Bouger comme il vous plaît, à votre rythme, seul ou accompagné, mais bouger !

SEVRAGE TABAGIQUE

Le tabac, pourtant en vente libre, est une drogue pour votre cerveau et un poison pour votre corps. Il constitue la lière cause de mortalité précoce (avant 65 ans) **et évitable**, par cancers (poumon, ORL, digestifs, urologiques) et maladies chroniques (cardiovasculaires, respiratoires). **Le tabac est toxique, dès la première cigarette !** Autrement dit, il n'existe pas de seuil en dessous duquel fumer ne présente pas de risque (fumer 1 cigarette par jour augmente de 50 % le risque d'infarctus du myocarde et multiplie par 9 le risque de cancer du poumon). Et rien ne s'oppose aux effets toxiques du tabac : la femme fumeuse est encore plus à risque que l'homme fumeur malgré ses hormones naturelles, fumer au décours d'une activité physique augmente le risque d'infarctus, toute forme de tabagisme est nocive (légère ou pas, tabac à mâcher, pipe, cigare...) !

Arrêter de fumer est très rapidement bénéfique, dès les 24 premières heures, à tous les âges. Il est donc toujours temps d'arrêter, pour votre santé et celle de votre entourage (tabagisme passif) mais aussi pour votre pouvoir d'achat et pour la planète (déforestation massive pour la plantation du tabac, émission de CO₂ dans la fumée de tabac, pollution des microplastiques des filtres...).

Mais le sevrage tabagique est d'autant plus difficile que la dépendance à la nicotine est élevée (évaluée par le test de Fagerström disponible p.18) ou quand la situation cardiovasculaire « l'impose » plus ou moins rapidement sans véritable préparation (psychologique).

Des solutions d'accompagnement existent pour faciliter ce sevrage et peuvent être associées pour plus d'efficacité. N'ayez pas peur de demander de l'aide, nous réussissons bien mieux lorsque nous sommes entourés et encouragés dans nos efforts.

Les traitements de substitution nicotinique ont prouvé leur efficacité et sont pris en charge à 65 % par l'Assurance Maladie (ou à 100 % en cas d'Affection de Longue Durée - ALD -) sans plafonnement annuel, sur prescription d'un professionnel de santé (médecin dont le médecin du travail, infirmier·ère, sage-femme...). Ils ne sont pas contre-indiqués au décours même de la prise en charge initiale d'un accident coronarien. Correctement dosés et administrés, ils vous permettront d'éviter le manque, de contrôler votre poids et de vous sevrer ainsi progressivement de la dépendance physique à la nicotine.

La Varénicline, commercialisée sous le nom de CHAMPIX®, est à nouveau disponible en France et remboursée à 65 % par l'Assurance Maladie (ou à 100 % en cas d'ALD). Prescrite en deuxième intention (après les substituts nicotiniques), elle est aussi autorisée en cas d'antécédent cardiovasculaire.

Les thérapies cognitivo-comportementales peuvent compléter le traitement médicamenteux, en tant qu'aides à la gestion du stress et des émotions pour vous libérer des dépendances psychiques et comportementales.

En parallèle, l'activité physique adaptée permet d'évacuer le stress, soulager l'envie et diminuer les risques de prise de poids.

Vous pouvez aussi demander de participer au programme Tabacologie de la Clinique Pasteur : tabacologie@clinique-pasteur.com

—
Consulter le site tabac-info-service.fr ou appeler gratuitement le 39 89 du lundi au samedi de 8 h à 20 h.

Même si vous avez déjà essayé d'arrêter sans succès, ne vous découragez pas. Plus on multiplie les tentatives, plus on a de chances de réussir pour de bon. Chaque tentative d'arrêt, même infructueuse, vous rapproche du sevrage définitif !

Arrêter de fumer est une démarche personnelle qui oblige à connaître vos limites, les situations à risque... le contexte pouvant être différent entre 2 périodes de sevrage ce qui nécessite de bien savoir les analyser, les comprendre en amont ou au décours avec parfois l'aide de thérapeutes mais arrêter de fumer seul·e reste aussi possible (en particulier si vous êtes peu dépendant·e et réellement motivé·e).

TEST DE DÉPENDANCE À LA NICOTINE : TEST DE FAGERSTRÖM

Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette ?	Dans les 5 premières minutes	3
	Entre 6 et 30 minutes	2
	Entre 31 et 60 minutes	1
	Après 60 minutes	0
Trouvez-vous difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit ?	Oui	1
	Non	0
À quelle cigarette de la journée renoncerez-vous le plus difficilement ?	La première le matin	1
	N'importe quelle autre	0
Combien de cigarettes fumez-vous par jour en moyenne ?	10 ou moins	0
	11 à 20	1
	21 à 30	2
	31 ou plus	3
Fumez-vous à un rythme plus soutenu le matin que l'après-midi ?	Oui	1
	Non	0
Fumez-vous lorsque vous êtes malade, au point de devoir rester au lit presque toute la journée ?	Oui	1
	Non	0
Score de votre test :		<input type="text"/>

Score de 0 à 2 : vous n'êtes pas dépendant.e de la nicotine. Vous pouvez vous arrêter de fumer sans avoir recours à des substituts nicotiniques. Si toutefois vous redoutez cet arrêt, prenez conseil auprès de votre pharmacien ou de votre médecin traitant.

Score de 3 à 4 : vous êtes faiblement dépendant.e de la nicotine.

Score de 5 à 6 : vous êtes moyennement dépendant.e. L'utilisation de substituts nicotiniques va augmenter vos chances de réussite. Demandez conseil à votre médecin traitant ou à votre pharmacien pour choisir le traitement le plus adapté à votre cas.

Score de 7 à 10 : vous êtes fortement ou très fortement dépendant.e de la nicotine. L'utilisation de substituts nicotiniques est recommandée pour vous aider à surmonter votre dépendance à la nicotine. Le traitement doit être utilisé à dose suffisante et adaptée. En cas de difficulté, prenez conseil auprès de votre médecin traitant ou de votre pharmacien.

Ce test n'évalue pas la difficulté que vous pourriez rencontrer dans votre démarche d'arrêt du tabac mais **il guide le personnel de santé à vous accompagner au mieux avec la prescription notamment d'un traitement substitutif.**

ET LES PRODUITS DE VAPOTAGE ?

Les « cigarettes électroniques » ou « vapeuses », avec ou sans nicotine, **ne sont pas des produits de santé** mais des produits de consommation soumis à l'obligation générale de sécurité ainsi qu'à certaines exigences spécifiques (ingrédients exclus, mélanges chimiques dangereux, concentration maximale en nicotine de 20 mg/ml, volume des flacons de recharge à 10 ml...). Le nombre d'ingrédients déclarés par e-liquide varie généralement entre 2 et 20 !

La e-cigarette ne bénéficie d'aucune prise en charge par l'Assurance Maladie. Les substituts nicotiniques sont quant à eux soumis à la réglementation sur les médicaments et sont positionnés en 11^{ème} ligne dans l'accompagnement au sevrage tabagique.

La cigarette électronique se révèle malgré tout parfois une aide pour arrêter de fumer et ne doit être utilisée **si besoin que dans cet objectif, sur une période transitoire, car son innocuité à long terme sur la santé n'est actuellement pas connue** (travaux scientifiques en cours).



SANTÉ MENTALE ET GESTION DU STRESS

Au sens large, la santé mentale est un état de bien être qui permet de vivre pleinement, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté.

La santé mentale est une composante de la santé aussi importante que la santé physique. « **Il n'y a pas de santé sans santé mentale** », rappelle l'Organisation Mondiale de la Santé.

La santé mentale et la santé cardiovasculaire sont intimement liées et s'influencent dans les 2 sens.

Un accident cardiaque peut engendrer un stress post-traumatique puis une réaction dépressive. Inversement, un état dépressif chronique ou une situation de stress négative et prolongée peuvent aussi favoriser la survenue d'une maladie cardiaque (infarctus du myocarde, insuffisance cardiaque, troubles du rythme) via des mécanismes inflammatoires, comportementaux.

Le stress survient lorsqu'il y a un déséquilibre entre la perception à des contraintes liées à votre environnement et vos ressources pour y faire face. Le stress est une réaction physiologique qui a pour but de vous permettre de vous adapter. Positif, il est perçu comme agréable et pousse à l'action. Négatif, il compromet vos capacités à faire face engendrant des émotions désagréables à vivre, et possiblement à un épuisement.

Savoir vous interroger sur votre bien être psychologique et mettre en place des stratégies pour y faire face, c'est aussi savoir prendre soin de vous.

La réadaptation cardiaque joue un rôle important après un accident cardiologique, grâce aux ateliers sur la gestion du stress, d'activité physique adaptée et de rencontre avec des associations de patients (cf. p.42) pour échanger sur le vécu et le savoir expérientiel.

Il n'y a pas de santé
sans santé mentale.

EVALUEZ VOTRE NIVEAU DE STRESS

Questionnaire d'évaluation élaboré par la Société Européenne de Cardiologie

En 5 symptômes

Indiquez combien de fois vous avez ressenti l'un de ces problèmes au cours des deux dernières semaines :

- 0 Si vous ne l'avez jamais ressenti.
- 1 Si vous l'avez ressenti plusieurs jours.
- 2 Si vous l'avez ressenti plus de la moitié des jours.
- 3 Si vous l'avez ressenti presque tous les jours.

Question 1 : Vous sentez-vous nerveux, anxieux, ou à cran ?

- 0 1 2 3

Question 2 : Êtes-vous incapable de mettre fin ou de contrôler une préoccupation ?

- 0 1 2 3

Question 3 : Avez-vous perdu de l'intérêt ou du plaisir à vivre ?

- 0 1 2 3

Question 4 : Vous sentez-vous triste, déprimé ou sans espoir ?

- 0 1 2 3

Question 5 : Avez-vous des troubles du sommeil (difficulté d'endormissement ou réveil nocturne) ou dormez-vous trop longtemps ?

- 0 1 2 3

Les questions 1 et 2 permettent d'évaluer votre niveau d'anxiété : si la somme des scores (Q1 et Q2) est supérieure ou égale à 3, parlez-en à votre médecin traitant.

Les questions 3 et 4 recherchent un éventuel syndrome dépressif : si la somme des scores (Q3 et Q4) est supérieure ou égale à 3, parlez-en à votre médecin traitant.

La question 5 analyse la présence d'éventuels troubles du sommeil : si vous avez répondu 1 ou plus, parlez-en à votre médecin traitant.

CONSEILS POUR RÉDUIRE LE STRESS

L'esprit et le corps sont indissociables.

Pour « libérer » votre esprit et votre corps, et donc réduire votre stress psychique et physique, essayer de prendre le temps de vous écouter (comprendre les signes que votre organisme vous envoie) ce qui suppose être en « pleine conscience » avec vous-même. Cette union entre le corps et l'esprit n'est pas évidente à appréhender et des techniques existent pour vous aider (à pratiquer seul ou avec un accompagnement), certaines empruntées de traditions ancestrales orientales.

Mais cette aide de « mise en relation de votre corps avec votre esprit » que peuvent vous apporter les techniques dites de gestion du stress, s'accompagne d'autres mesures qui peuvent paraître évidentes... et pourtant :

- adopter une bonne hygiène de vie pour un « **corps sain** » : alimentation équilibrée, activité physique adaptée et régulière, ne pas fumer, limiter sa consommation d'excitants, bien dormir... ;
- **vous octroyer quotidiennement des moments de plaisir et de détente ;**
- entretenir des relations sociales harmonieuses ;
- savoir exprimer vos émotions.



Exemple de techniques pour apprendre à gérer votre stress

- **La cohérence cardiaque**
C'est une technique de respiration active permettant d'avoir une action sur les battements du cœur et par réaction en chaîne sur le système nerveux central pour créer un équilibre entre les systèmes sympathique (lié aux fonctions de survie en cas de danger notamment) et parasympathique (lié à la détente, à la récupération). La **méthode 365** est la plus répandue et la plus facile à appréhender pour ressentir des effets bénéfiques au quotidien sous couvert d'une certaine rigueur et régularité. La pratique se fait dans un lieu calme, en position assise ou debout, dos bien droit, menton relevé et tête haute. Vous pouvez également fermer les yeux pour mieux sentir votre respiration. Inspirez par le nez et expirez par la bouche selon un rythme régulier si possible en respiration abdominale.
 - › **3** : nombre de fois par jour.
 - › **6** : nombre de respirations par minute (durée de l'inspiration = durée de l'expiration = 5 secondes).
 - › **5** : nombre de minutes que doit durer l'exercice.
 - › **365** : répéter l'exercice tous les jours de l'année.
- **La méditation (en pleine conscience)**
En simple observateur du moment présent, vous prenez conscience de vos pensées, vos émotions et sensations physiques sans les juger, ni chercher à les comprendre ou à les chasser.
- **La sophrologie**
C'est une méthode qui combine des techniques de respiration, de détente musculaire et de visualisation positive pour vous permettre de retrouver un équilibre entre le corps et l'esprit.
- **Le yoga**
Mêlant méditation, gymnastique douce, exercices de postures et de respiration, le yoga vise à « **lier** » le corps et l'esprit, favorisant ainsi santé physique et bien-être mental.
- **Le Tai Chi (ou Tai Chi Chuan)**
Parfois appelé « **méditation en mouvement** », le Tai Chi est un art martial chinois ancestral qui combine harmonieusement méditation, respiration contrôlée, mouvements fluides lents et continus (pouvant évoquer une sorte de danse au ralenti) bénéfiques pour la santé mentale et physique.

À côté de ces techniques (liste non exhaustive), vous pouvez ressentir le besoin de mettre des mots sur vos difficultés, les freins qui viennent limiter votre épanouissement. Le psychologue psychothérapeute peut vous offrir un espace d'écoute bienveillant et sans jugement, bien à vous. Il pourra vous proposer une approche ou des outils adaptés à votre situation.

Avec le **dispositif Mon soutien psy**, toute personne en souffrance psychique d'intensité légère à modérée peut directement prendre rendez-vous avec un psychologue partenaire (<https://monsoutienpsy.ameli.fr/recherche-psychologue>) pour bénéficier jusqu'à 12 séances annuelles d'accompagnement, remboursées à 60 % par l'Assurance Maladie.

Vous pouvez également vous renseigner auprès de votre mutuelle, certaines proposent une enveloppe annuelle dans le cadre du suivi psychologique.

Faites du stress votre allié...
et retrouvez l'équilibre
**entre le corps sain
et l'esprit léger !**

SOMMEIL

10 recommandations pour bien dormir

Bien dormir passe par des **règles d'hygiène du sommeil** simples. Appliquer ces conseils quotidiennement réduit les difficultés de sommeil et augmente la qualité des nuits.

1

Maintenez des horaires de lever et de coucher réguliers aussi bien en semaine qu'en week-end.

2

Respectez votre rythme et vos besoins de sommeil.

3

Exposez-vous à la lumière du jour en particulier le matin, pour aider à réguler votre horloge biologique.

4

Pratiquez une activité physique régulière pour garantir le bon fonctionnement de l'horloge biologique et augmenter la pression de sommeil. Arrêtez de préférence 3 h à 4 h avant le coucher.

5

Modérez la consommation d'excitants (café, thé, coca) et n'en absorbez plus après 14 h.

6

Le soir, afin de prévenir les fringales nocturnes, **ne sautez pas le dîner** mais évitez les plats trop gras et difficiles à digérer.

7

Privilégiez une activité calme le soir (musique douce, lecture, relaxation, activités manuelles).

8

Aménagez-vous une chambre propice au sommeil : obscurité, silence, température entre 18 et 20°C.

9

Déconnectez-vous 1 h avant de vous coucher (éteindre téléphone, tablette, ordinateur) et laissez les écrans éteints jusqu'au lendemain matin.

10

Gardez un temps limité au lit pour maintenir l'association : lit = sommeil. Si vous ne dormez pas sortez du lit.

Un sommeil de durée inadéquate et/ou de mauvaise qualité affecte le fonctionnement cérébral pouvant entraîner des symptômes psychiques (troubles de l'humeur...), des atteintes cognitives (troubles de la mémoire...) et immunitaires (baisse des défenses immunitaires), pouvant elles-mêmes favoriser la survenue de maladies aiguës (infections intercurrentes...) mais aussi chroniques (diabète de type 2, obésité, maladies cardiovasculaires, dépression...).

La durée idéale d'une nuit de sommeil pour un adulte, bien qu'individuelle, est de l'ordre de 7 à 8 h. Un temps de sommeil < 6 heures par nuit ou > 10 heures par nuit est défavorable pour la santé notamment cardiovasculaire.

La qualité du sommeil est également importante à prendre en compte et est particulièrement impactée en cas d'apnée du sommeil. Cette pathologie concerne jusqu'à 10 % des adultes en France et augmente le risque de maladies cardiovasculaires. Le questionnaire d'Epworth (ci-après) mesure votre niveau général de somnolence, il n'établit pas un diagnostic. Vous pouvez le remplir et l'apporter à votre médecin pour discuter avec lui des **10 règles d'hygiène du sommeil** (énumérées p.25) et envisager, si besoin, un dépistage du syndrome d'apnée du sommeil. Ce dépistage peut aussi vous être proposé directement en fonction de votre pathologie cardiovasculaire et de vos facteurs de risque.

ÉCHELLE DE SOMNOLENCE D'EPWORTH

Johns MW (Sleep 1991; 14:540-5)

« A new method for measuring day time sleepiness : The Epworth Sleepiness Scale.Sleep »

La somnolence est la propension plus ou moins irrésistible à s'endormir si l'on est pas stimulé.

(Nb. Ce sentiment est très distinct de la sensation de fatigue qui parfois oblige à se reposer). Le questionnaire suivant, qui sert à évaluer la somnolence subjective, est corrélé avec les résultats objectifs recueillis par les enregistrements du sommeil.

Vous arrive-t-il de somnoler ou de vous endormir (dans la journée) dans les situations suivantes :

Même si vous ne vous êtes pas trouvé récemment dans l'une de ces situations, essayez d'imaginer comment vous réagiriez et quelles seraient vos chances d'assoupissement.

- › Notez **0** : si c'est exclu.
« Il ne m'arrive jamais de somnoler » : aucune chance.
- › Notez **1** : si ce n'est pas impossible.
« Il y a un petit risque » : faible chance.
- › Notez **2** : si c'est probable.
« Il pourrait m'arriver de somnoler » : chance moyenne.
- › Notez **3** : si c'est systématique.
« Je somnolerais à chaque fois » : forte chance.

Pendant que vous êtes occupé à lire un document	0	1	2	3
Devant la télévision ou au cinéma	0	1	2	3
Assis inactif dans un lieu public (salle d'attente, théâtre, cours, congrès...)	0	1	2	3
Passager, depuis au moins une heure sans interruption, d'une voiture ou d'un transport en commun (train, bus, avion, métro...)	0	1	2	3
Allongé pour une sieste, lorsque les circonstances le permettent	0	1	2	3
En position assise au cours d'une conversation (ou au téléphone) avec un proche	0	1	2	3
Tranquillement assis à table à la fin d'un repas sans alcool	0	1	2	3
Au volant d'une voiture immobilisée depuis quelques minutes dans un embouteillage	0	1	2	3

TOTAL (DE 0 À 24) :

- < **8** : vous n'avez pas de dette de sommeil.
- **9 à 14** : vous avez un déficit de sommeil, revoyez vos habitudes.
- > **15** : vous présentez des signes de somnolence diurne excessive. Consultez votre médecin pour déterminer si vous êtes atteint d'un trouble du sommeil. Si non, pensez à changer vos habitudes.

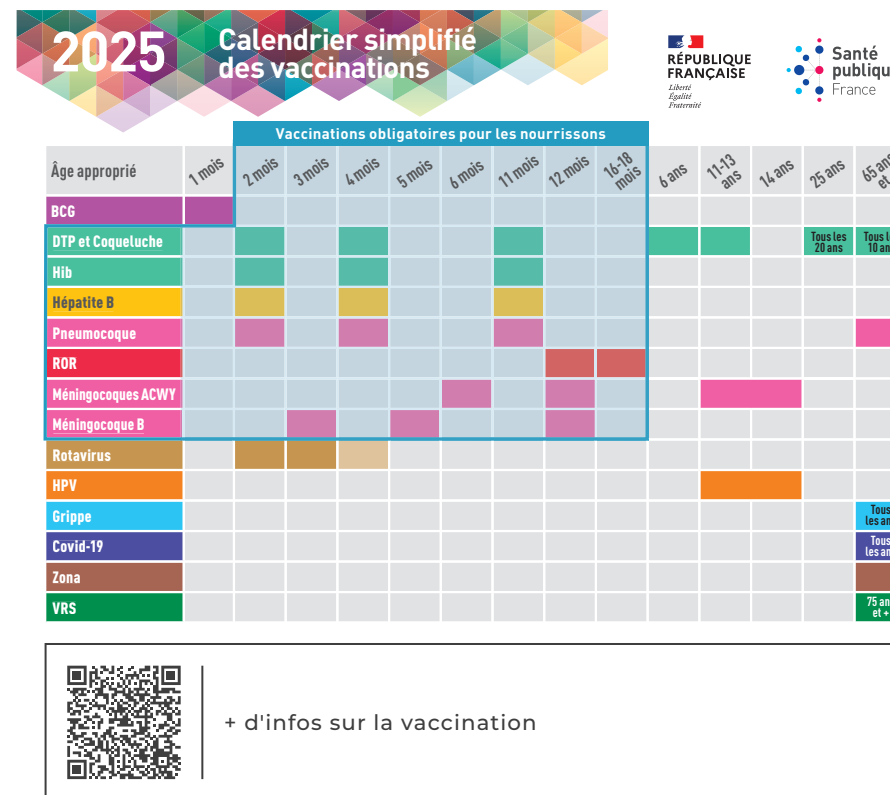
VACCINATION PRÉVENTION DES INFECTIONS

Si les recommandations d'usage qui suivent s'appliquent à tout le monde, une vigilance toute particulière s'adresse aux patients greffés ou porteurs de valves cardiaques (bioprothèses ou valves mécaniques) ou encore en cas d'antécédents d'endocardite infectieuse.

La vaccination s'impose désormais comme une nouvelle dimension de la prévention cardiovasculaire.

La vaccination permet la stimulation du système immunitaire afin de produire des anticorps contre un virus ou une bactérie pour vous protéger pour le futur. La connexion entre infection, inflammation et événements cardiovasculaires est scientifiquement établie de même que l'effet protecteur de la vaccination, à titre individuel mais aussi collectif. Il est donc vivement recommandé aux patients porteurs de pathologies chroniques, dont cardiovasculaires, de tenir à jour leur calendrier vaccinal pour éviter de décompenser leur maladie à l'occasion d'une infection pouvant être prévenue par la vaccination.

La politique de vaccination est élaborée par le ministre chargé de la santé après avis de la Haute Autorité de Santé (HAS). Le calendrier des vaccinations est susceptible d'être mis à jour en fonction des actualités liées à la vaccination, le dernier datant de 2025.



Le VRS (Virus Respiratoire Syncytial) est un virus automno-hivernal très contagieux responsable de fréquentes infections respiratoires. Il est pourvoyeur, au même titre que la grippe, la COVID-19 ou encore le pneumocoque, de nombreuses décompensations de pathologies chroniques dont cardiaques, responsables d'hospitalisations et de décès surtout chez les sujets âgés. Dans le calendrier vaccinal, la vaccination contre le VRS est recommandée chez les plus de 75 ans et pour les plus de 65 ans avec antécédent cardiaque ou pulmonaire mais elle n'est pas à ce jour remboursée par l'assurance maladie.

À l'automne, vous pouvez coupler les vaccins (grippe, COVID-19...). Il est possible de faire jusqu'à 3 vaccins le même jour, en 3 lieux d'injections différents ou sinon de les décaler de quelques jours.



AUTRES PRÉCAUTIONS À PRENDRE POUR PRÉVENIR CETTE PLUS GRANDE SENSIBILITÉ AUX INFECTIONS

Même petite, toute blessure ou coupure doit être désinfectée immédiatement. Prenez l'habitude de jardiner avec des gants.

Tout problème infectieux est à signaler à votre médecin traitant d'autant plus rapidement qu'il existe de la fièvre, sans prendre par vous-même un « reste » d'antibiotique.

D'une manière générale, évitez le contact avec des personnes malades en adoptant les « gestes barrières » : portez au moindre doute un masque (surtout en collectivité au moment des épidémies saisonnières), lavez-vous très régulièrement les mains (eau + savon et/ou solutions hydro-alcooliques), aérez les espaces clos, utilisez des mouchoirs en papier à usage unique. N'hésitez pas à prévenir votre entourage de votre état de santé pour qu'il puisse vous protéger au mieux, en évitant tout contact rapproché en cas de maladie contagieuse (serrer les mains, embrasser, partager des objets...) et en se vaccinant régulièrement.

Une bonne hygiène bucco-dentaire est également indispensable. L'idéal est de vous brosser les dents après chaque repas, pendant 2 minutes. Une visite annuelle chez le dentiste est conseillée même en l'absence de symptômes, en l'informant des médicaments que vous prenez et de votre situation cardiaque.

POLLUTION ENVIRONNEMENTALE

Les facteurs de risque environnementaux sont nombreux à impacter sur votre santé : pollution de l'air (l'air intérieur est même plus pollué que l'air extérieur par les activités d'intérieur et l'usage des produits ménagers), qualité de l'eau potable, pratiques de l'industrie agro-alimentaire (pesticides, eaux usées)...

Près de 80 % du temps est passé dans des environnements clos (domicile, travail, école, transports...) dans lesquels vous êtes exposés à des substances chimiques, pouvant contenir des perturbateurs endocriniens, des allergènes. Elles pénètrent l'organisme par différentes voies : digestive (alimentation), respiratoire (produits d'entretien), cutanée (produits cosmétiques), foeto-placentaire et lors de l'allaitement. Dans la vie courante, chaque individu est exposé différemment selon ses habitudes de consommation, son milieu de vie et de travail. Les populations particulièrement sensibles sont les jeunes enfants, les adolescents, les futurs parents, les femmes enceintes et allaitantes.

En adoptant des habitudes éco responsables, cela vous permettra de vivre dans des environnements plus sains et d'avoir une action positive sur votre santé, tant physique que mentale.

Si certaines actions relèvent de décisions politiques par les pouvoirs publics, d'autres sont réalisables à l'échelle individuelle.

PRINCIPALES SOURCES DE POLLUTION ENVIRONNEMENTALE

ACTIVITÉS HUMAINES

Tabagisme.
Bricolage.
Activités de ménage, de cuisine et de séchage du linge.
Parfums d'intérieur, bougies, encens.

OCCUPATION DES LOCAUX

Animaux et plantes (allergènes, engrais, pesticides).

ENVIRONNEMENT EXTÉRIEUR

Polluant de l'air extérieur, radon, sols contaminés.

MATÉRIAUX DE CONSTRUCTION

Moquettes, peintures, vernis, colles.

ÉQUIPEMENTS

Ameublement
Ventilation et climatisation mal réglées ou mal entretenues.
Appareils à combustion (chaudières, cheminées, poêles).



LES BONS GESTES À ADOPTER POUR RÉDUIRE LA POLLUTION ENVIRONNEMENTALE

- **Aérer le logement au moins 2 fois 10 minutes par jour**, toute l'année (parfois aux heures où la pollution extérieure est la moins forte, soit tôt le matin ou tard le soir), et pendant/après chaque activité de nettoyage.
- **Vérifier et entretenir régulièrement les systèmes d'aération, de chauffage, de plomberie.**
- Ne pas fumer ! (même à l'intérieur avec les fenêtres ouvertes).
- Étendre le linge à l'extérieur si possible ou dans une pièce bien aérée.



1 - Les produits ménagers : le propre n'a pas d'odeur !

- Nettoyer régulièrement les sols, les surfaces, la literie avec un usage raisonné et limité de produits chimiques d'entretien.
- Préférer des produits simples, naturels (vinaigre blanc, bicarbonate de soude...) et/ou avec un label fiable garantissant le respect de l'environnement et de la santé.

LIMITER LE NOMBRE DE PRODUITS UTILISÉS SANS LES MÉLANGER* PEU DE PRODUITS SUFFISENT POUR NETTOYER



J'ÉVITE



JE PRÉFÈRE

Une priorité : aérer en grand matin et soir
et après/pendant chaque activité de nettoyage

* Ne jamais mélanger plusieurs produits d'entretien, sous peine de formation de gaz toxiques ou de projections.

LIMITER LES DÉSINFECTANTS DANS LA MAISON DÉSINFECTER PEUT NUIRE À LA SANTÉ



J'ÉVITE



JE LIMITE



JE PRÉFÈRE

Terminer le ménage par un rinçage à l'eau

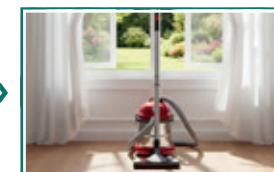
ÉVITER LES SOURCES D'ÉMISSION DE POLLUANTS DANS L'AIR



J'ÉVITE



JE LIMITE



JE PRÉFÈRE

2 - Les cosmétiques

LIMITER LE NOMBRE DE PRODUITS UTILISÉS ET LEURS INTERACTIONS
POUR PRÉVENIR LES ALLERGIES ET EFFETS COCKTAILS

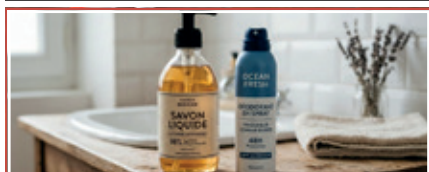


J'ÉVITE

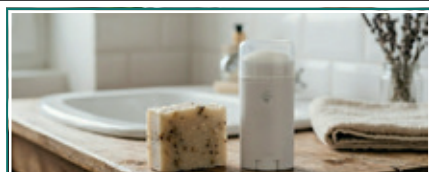


JE PRÉFÈRE

PRIVILÉGIER CERTAINS CONDITIONNEMENTS
PAINS DE SAVONS PLUTÔT QUE GEL/SAVON LIQUIDE (MOINS D'INGRÉDIENTS)
STICKS PLUTÔT QUE SPRAYS (MOINS D'INHALATION DES SUBSTANCES)



J'ÉVITE



JE PRÉFÈRE

PRÉFÉRER LES LABELS FIABLES

Par exemple :



...

3 - Les contenants alimentaires

QUAND JE STOCKE
ET CONSERVE



J'ÉVITE



JE PRÉFÈRE

ATTENTION AUX PLASTIQUES

02 PE-HD PEHD	Polyéthylène haute densité Bouteilles de lait, bouchons vissés	
04 PE-LD PEBD	Polyéthylène basse densité Barquettes, films alimentaires, sacs congélation	
05 PP	Polypropylène Barquettes (beurre...), boîtes conservation, pots de yaourt, gobelets plastique	
01 PET PET	Polyéthylène téréphtalate Bouteilles eau minérale et autres boissons	👉
03 PVC	Polychlorure de vinyle Films alimentaires étirables, jouets de bain souples	👎
06 PS	Polystyrène Couverts et gobelets jetables, barquettes frais, pots de yaourt	👎
07 OTHER OU PC	PC: Polycarbonate Marqué PC: gobelets en plastique rigide et transparent, vieux biberons, vieux biberons	👎

Recommandations :

Éviter de chauffer aliments et boissons dans un récipient en plastique

- › surtout si l'aliment est liquide ou gras
- › surtout si le récipient est usé ou abîmé
- › surtout pas au micro-ondes (altère la structure du plastique)

4 - Quand je cuisine

Privilégier la cuisine faite maison, avec des aliments locaux, de saison et si possible bio ou en achetant des produits contenant le moins d'additifs possibles dont on connaît désormais le risque associé sur le développement de certains cancers ou de diabète de type 2.

Bien laver les fruits et les légumes avant de les éplucher ou de les consommer permet d'éliminer certains de ces produits toxiques.



L'inox



Le fer



Le verre



La fonte



Les ustensiles en bois non traité



La porcelaine



Les moules en porcelaine, pyrex et fer



Le papier cuisson « écologique »

JE PRÉFÈRE



Les poêles en céramique



Les poêles en pierre

JE LIMITE

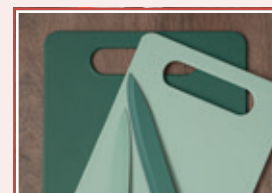


Planche à découper en plastique



L'aluminium



Le silicone



Les récipients en cuivre non étamés



Les revêtements anti-adhésifs de type Teflon



L'aluminium

J'ÉVITE

Pour vivre durablement,
réapprenons à vivre simplement !

TRAITEMENT AU LONG COURS SUIVI MÉDICAL

Une maladie cardiovasculaire est habituellement une maladie chronique : elle ne se guérit pas. Mais la prise d'un traitement au long cours parallèlement à une bonne hygiène de vie permettent de la stabiliser. Il est donc important que vous compreniez votre maladie et sa prise en charge, l'intérêt de vos médicaments, leur rôle et leur désagrément potentiel pour en être que plus attentif. La qualité de votre relation avec l'équipe médicale est fondamentale pour devenir acteur de votre maladie. Elle se base sur une bonne communication et une confiance mutuelle. N'hésitez pas à poser toutes vos questions (préalablement notées pour ne rien oublier), osez parler, demandez de ré expliquer si besoin. De cette dynamique positive, vous serez beaucoup plus adhérent dans vos soins, rendez-vous médicaux et traitements au long cours.

L'efficacité d'un traitement est fortement liée à son observance, c'est-à-dire au fait de le prendre régulièrement et correctement. Signalez à votre médecin d'éventuels effets secondaires indésirables pour évaluer avec lui la situation et envisager ensemble une alternative thérapeutique, possible dans la plupart du temps mais n'arrêtez pas par vous-même votre traitement (notez alors le nom du médicament mal toléré pour qu'il ne vous soit pas prescrit ultérieurement).

Inversement, **ne prenez pas de médicament** (même en vente libre) **sans en parler préalablement à un professionnel de santé** pour éviter toute interaction médicamenteuse potentiellement dangereuse.



Attention également à la phytothérapie (millepertuis, passiflore, réglisse...) : **toutes les plantes ne sont pas anodines !** Avoir un pharmacien qui connaît bien votre maladie et votre traitement permet de limiter de tels problèmes.

Très régulièrement, il vous est délivré un **médicament générique ce qui ne doit pas vous inquiéter**. Il contient le même principe actif que le médicament de marque qu'il remplace et possède donc les mêmes propriétés. Seuls les excipients utilisés (l'enrobage) et la présentation (comprimé, gélule...) peuvent être différents.

Organisez-vous simplement et efficacement en fonction de votre mode de vie pour ne pas oublier de prendre votre traitement sans que cela ne devienne une obsession : pilulier, rappels électroniques automatiques... Décaler les prises médicamenteuses est aussi possible si votre emploi du temps est plus contraignant, à partir du moment où l'intervalle entre les prises est respecté (toutes les 12 h...).

Le cœur n'a pas de frontières. Voyager reste le plus souvent possible et même conseillé pour favoriser le « lâcher prise » si bénéfique pour votre santé mentale (et donc aussi pour votre santé physique). **Il suffit là encore d'anticiper et de s'organiser** : prévoir votre traitement pour une durée un peu plus longue en cas d'imprévu, garder vos médicaments (et votre ordonnance) avec vous pendant le trajet sans les placer dans un endroit où ils pourraient disparaître (soute à bagages des avions, entrée d'un compartiment de train).



L'acceptation psychologique d'un traitement « à vie » est une phase indispensable. Elle commence par l'acceptation que votre maladie est une réalité et une priorité pour ne pas risquer des complications ou des rechutes. Rencontrer et échanger avec d'autres patients peut vous aider à prendre conscience de cette importance et à rester motivé. C'est d'ailleurs un des rôles des associations de patients (cf. p.42) pour briser ce sentiment parfois de solitude face à vous-même, ou de lassitude, notamment en l'absence d'un entourage à l'écoute et bienveillant.

Dans le même ordre d'idée, **le suivi médical par votre médecin traitant et votre cardiologue doit être régulier et planifié, indépendamment du suivi par vous-même** préalablement expliqué en fonction de votre pathologie (surveillance de la pression artérielle par auto-mesures, surveillance du poids, de votre essoufflement, de vos œdèmes...). Ce suivi est clinique mais s'appuie aussi sur les résultats d'examen complémentaires programmés à intervalles réguliers (biologie, échocardiographie, épreuve d'effort...).

Quelques conseils supplémentaires pour vous aider dans ce suivi médical au long cours :

- se rendre aux rendez-vous médicaux avec votre proche aidant car 4 oreilles attentives valent mieux que deux ;
- demander à votre médecin les signes d'alerte pouvant annoncer une récurrence ou une complication (différents selon les pathologies et les personnes) sans s'y focaliser dessus ;
- noter sur votre téléphone les noms et les coordonnées des professionnels de santé qui vous suivent ;
- alimenter régulièrement votre Dossier Médical Partagé (DMP) pour tenir vos données de santé à jour et les partager avec les professionnels de santé ;
- garder sur vous l'ordonnance de votre traitement en cours (ou un double).

Pour bien vous suivre et vous soigner,
**accepter, communiquer, vous organiser
et le tour est joué !**



ASSOCIATIONS DE PATIENTS

En complément des équipes médicales, les associations de patients sont là pour vous accompagner, avec vos proches aidants, dans une logique de pair-aidance, de soutien et de transmission d'expérience pour que vous retrouviez plus rapidement votre autonomie, en devenant acteur de votre santé, en pleine connaissance et confiance.

Leur rôle est de :

1	2	3	4
Témoigner de leur parcours de soins, de l'annonce de la maladie au retour à domicile.	Favoriser la compréhension et l'appropriation de la maladie.	Rassurer par l'exemple.	Transmettre des repères concrets pour le quotidien.

Les associations de patients sont des acteurs de santé à part entière. Ce sont à la fois des acteurs de prévention en menant des campagnes d'informations et de sensibilisation auprès du grand public (lutte contre le tabagisme, l'obésité...), et des alliés du soin en contribuant à une prise en charge plus humaine et efficace.

En pathologie cardiovasculaire, **l'association Cœur d'Occitanie** est reconnue d'intérêt général et agréée du système de santé au niveau régional. Tous les adhérents sont concernés par une pathologie cardiaque. **Elle intervient :**

- **au sein des établissements de santé** (publics et privés) sur des programmes de co-construction de parcours de soins avec les équipes médicales dans une démarche de partenariat en santé ;
- **au moment du retour à domicile en proposant des ateliers d'échanges entre usagers**, des sorties pour promouvoir l'activité physique adaptée, des accompagnements en diététique, en action sociale ainsi qu'un soutien psychologique à la demande.

Pour les contacter, rien de plus simple :

- par mail à : contact@coeurdoccitanie.org ;
- ou par téléphone au : 05 32 92 40 05, du lundi au vendredi de 14 h à 16 h.

Parce que le rétablissement est un chemin progressif, il faut savoir valoriser toutes les ressources existantes dont les associations de patients, pour ne pas s'isoler, savoir qu'un après existe (parfois différent mais aussi vecteur d'espoir) et prévenir les ruptures de parcours ou autres facteurs de rechute.



MA VIE DE TOUS LES JOURS

Vie sociale et affective, retour à domicile, reprise du travail... autant de situations pouvant poser questions là où les réponses viennent avec la communication.

VIE SOCIALE ET AFFECTIVE

La parole a des vertus thérapeutiques. Parler vous soulagera mais apaisera aussi les craintes légitimes des personnes qui tiennent à vous. Cela permettra d'éviter des situations d'incompréhension, de malentendus, sources de conflits. Parlez librement et simplement de votre maladie. C'est aussi une façon de protéger votre couple. Si vous êtes célibataire, évitez de vous isoler socialement. **L'amitié et l'amour sont des piliers essentiels pour une stabilité d'abord psychologique.** Trouvez des occasions pour rencontrer d'autres personnes en dehors du monde de la maladie en restant honnête sur votre état de santé habituellement vécu comme une marque de confiance.

La sexualité fait partie intégrante de la vie. Physiquement, un rapport sexuel correspond à la montée de 2 étages à un bon rythme, soit à un effort physique d'intensité modérée. En présence de facteurs de risque cardiovasculaires, après un accident cardiaque, ou sous l'effet de certains médicaments (variable d'une personne à une autre), la sexualité peut se compliquer. Chez l'homme comme chez la femme, quel que soit l'âge, il peut y avoir une perte du désir, de la motivation. **Ne passez pas sous silence les obstacles à une sexualité épanouie.** Là encore, un accompagnement est possible, aussi bien sur le versant psychologique que médical.

Les troubles de l'érection sont désormais considérés comme un signal d'alerte d'une potentielle maladie cardiovasculaire sous-jacente, notamment athéromateuse, et doivent donc inciter à consulter pour organiser un bilan de dysfonction érectile comprenant, entre autres, une évaluation cardiovasculaire.

Autre point à savoir aborder avec le médecin si vous êtes une femme porteuse d'une maladie cardiovasculaire en âge de procréer : la question de la contraception et du désir de grossesse.

RETOUR À DOMICILE

Une nouvelle direction s'impose à vous. Adopter les bonnes règles hygiéno-diététiques et s'y tenir, intégrer dans vos habitudes la prise d'un traitement de fond avec un suivi médical régulier, nécessite de vous requestionner sur cette vie d'après. Quel sens souhaitez-vous lui donner ? Il va falloir prioriser, penser (plus) à vous. **Pour cela, il ne faut pas hésiter à faire appel si besoin à des services d'aide à domicile.** Il est aussi important de rester bienveillant pour votre entourage volontiers inquiet et ne pas vous isoler. Vos proches peuvent suivre une formation « Premiers Secours Citoyen » auprès d'organismes comme la Croix-Rouge ou la Protection Civile et connaître le numéro du SAMU en cas d'urgence (15 depuis un fixe, 112 depuis un portable).

Le cœur est plus sollicité à des températures extrêmes. L'idéal est de rester à l'intérieur les jours d'hiver très froids et de garder une température fraîche dans votre habitation lors des étés chauds (volets fermés en journée, aération en fin de nuit/au petit matin, ventilateur, climatisation si besoin).



REPRISE DU TRAVAIL

Quand votre pathologie cardiaque nécessite une hospitalisation, un arrêt de travail, la question de la reprise du travail doit rapidement être abordée avec l'équipe médicale. **D'une façon générale, tout doit être fait pour une reprise assez rapide du travail antérieur, en passant éventuellement par une phase transitoire de mi-temps thérapeutique.** Cette étape, parfois sous-estimée, est pourtant essentielle pour votre reconstruction, accepter la maladie, comprendre qu'un APRES reste possible en vous sentant toujours utile pour vous-même et la société. Le moment approprié pour reprendre le travail dépend de plusieurs facteurs, dont le temps écoulé depuis votre hospitalisation, de votre stabilité cardiovasculaire et de votre bien-être psychologique. La nature de votre activité professionnelle a également son importance, car les personnes occupant des postes moins éprouvants physiquement, comme le travail de bureau, reprennent souvent leur activité plus tôt que celles effectuant un travail manuel. N'hésitez pas à demander une visite de « pré-reprise » auprès de la médecine du travail, notamment si votre poste doit être aménagé. L'idéal est d'amener le dernier compte-rendu médical relatif à votre situation cardiologique pour aider le médecin du travail à vous accompagner dans ce parcours de réinsertion.



CONSTRUIRE DES PROJETS DE VIE AVEC UNE MALADIE

Lorsque vous souhaitez emprunter, votre banque exige de souscrire une assurance pour garantir votre prêt. Ainsi, en cas de décès ou d'invalidité, c'est l'assurance qui remboursera à l'établissement prêteur le reste du crédit en cours.

Une personne est considérée comme présentant un risque aggravé de santé si elle est malade ou a été malade et qu'elle présente un risque de maladie ou de décès supérieur à la moyenne. Cela concerne notamment les pathologies cardiovasculaires.

La convention AERAS (« s'Assurer et Emprunter avec un Risque Aggravé de Santé ») a été signée par les professionnels de la banque et de l'assurance, les associations de patients et les pouvoirs publics le 6 juillet 2006. **Elle a pour objectif de faciliter l'accès à l'assurance et à l'emprunt des personnes ayant ou ayant eu un problème de santé.** Elle s'applique pour les crédits à la consommation, les prêts immobiliers et les prêts professionnels. Malgré cette convention, la proposition d'assurance peut être assortie d'une exclusion ou d'une surprime. En cas de refus d'assurance, il est possible de saisir la commission de médiation AERAS. Pour en savoir plus, retrouvez la convention actualisée et les informations relatives à son application sur le site <https://www.aeras-infos.fr/>.

AERAS
s'assurer et emprunter avec
un risque aggravé de santé



45 avenue de Lombes BP 27617 - 31076 Toulouse Cedex 3
Tél 05 62 21 31 31 | Fax 05 62 21 31 32
www.clinique-pasteur.com