

Journée nationale du cœur Le 29 septembre 2019

Comment préserver son cœur tout au long de sa vie.

L'alcool ? Il doit être consommé avec modération pour éviter hypertension, diabète, troubles du rythme et insuffisances cardiaques. **Le tabac ?** Dès la première cigarette, c'est une véritable agression pour les parois de nos artères. **L'activité physique ?** Elle doit être pratiquée régulièrement pour renforcer ce muscle creux, mais sous surveillance médicale à partir de 35 ans et chez certaines personnes à risques pour éviter les accidents cardiaques

Explications avec les spécialistes d'un des principaux services de cardiologie en France, l'Institut Mutualiste Montsouris (IMM) : le Dr Christelle Diakov, cardiologue, et le Dr François Raoux, cardiologue et médecin référent de l'Unité de Soins Intensifs (USIC), médecin cardiologue sport INSEP.

1. La consommation d'alcool

Vrai ou faux : la consommation d'alcool n'a pas d'impact sur le bon fonctionnement du cœur.

Faux : grâce aux différentes campagnes de prévention, on connaît l'impact de l'alcool sur les comportements à risques : alcool festif des jeunes, alcool au volant... On connaît aussi ses répercussions sur le système digestif, pouvant entraîner hépatites, cancers, cirrhoses. Mais l'alcool présente aussi un potentiel toxique pour le cœur (et les autres organes). « *L'alcool peut être à l'origine de troubles cardiaques* », prévient le Dr Christelle Diakov. Pourquoi ?

- 1.Parce qu'une consommation excessive peut entraîner de l'hypertension, et donc générer des problèmes vasculaires.
- 2.Parce que l'alcool est riche en sucres et toxique pour le pancréas : sa consommation régulière et/ou excessive peut être cause de diabète et de surpoids, et donc facteur de troubles cardiovasculaires.
- 3.Parce qu'une consommation excessive peut entraîner des troubles du rythme cardiaque (arythmie de l'oreillette, tachycardie...) et provoquer des AVC.
- 4.Parce que l'abus d'alcool sur une longue durée peut altérer le fonctionnement du muscle et entraîner des insuffisances cardiaques graves (cardiopathie toxique).

A retenir : qu'entend-on par consommation abusive ?

« Les nouveaux critères recommandés par Santé Publique France (10 verres standard par semaine, 2 verres par jour maximum dans la semaine, incluant des jours d'abstinence) semblent permissifs : c'est la fréquence et la régularité qui posent un problème pour le cœur », rappelle le Dr Christelle Diakov.

2. La consommation de tabac

Vrai ou faux : si je limite ma consommation à 2 ou 3 cigarettes par jour, cela n'a pas d'impact sur mon cœur.

Faux : le risque démarre dès la première cigarette. Des études cliniques d'envergure ont montré que ce risque est exponentiel, quelle que soit la quantité absorbée.

Vrai ou faux : la consommation de tabac entraîne la formation de maladies vasculaires.

Vrai : le tabac provoque le vieillissement accéléré des artères. « Une consommation, même légère, est déjà une agression sur la paroi des artères qui alimentent le cœur, indique le Dr Diakov. Le tabac altère le fonctionnement des cellules qui recouvrent le système vasculaire. Il passe dans le sang et se substitue aux molécules d'oxygène, exactement comme si vous respiriez devant un pot d'échappement ».

Vrai ou faux : la consommation de tabac exerce un effet relaxant.

Faux : « quand on fume, le corps sécrète les hormones du stress et accélère le rythme cardiaque. La consommation de tabac est tachycardisante : plus on fume, plus on est stressé », poursuit-elle.

A retenir : il est admis qu'un fumeur âgé de 50 ou 60 ans a des artères d'un non-fumeur âgé de 80 ans.

3. L'activité physique et sportive

Vrai ou faux : l'activité sportive est à l'origine d'un grand nombre de morts subites.

Vrai : l'activité physique et/ou sportive peut être source d'accident cardiaque après une reprise ou lorsque l'effort est intense : on estime à 1000 le nombre de morts subites, et à 1000 le nombre d'infarctus du myocarde survenant pendant ou après l'effort en France. Après 35 ans, la cause de mort subite du sportif est attribuée à une maladie coronaire dans plus de 85 % des cas. Pourquoi ?

1. Parce que la pratique sportive, intense ou non, régulière ou de reprise, peut révéler une cardiopathie (maladie du cœur) responsable d'accidents pouvant être fatals.

2. Parce que l'engouement récent pour des compétitions de masse (course à pied, marathon...), ouvertes à des sportifs âgés ou pas toujours bien préparés, fait de la prévention et de la sensibilisation des accidents cardiovasculaires du sportif, un enjeu de santé publique.

Alors, la pratique sportive est-elle dangereuse pour le cœur ?

Non, mais sous certaines conditions, explique le Dr François Raoux : « *la pratique régulière d'une activité physique et/ou sportive est formellement reconnue comme bénéfique pour la santé, elle est recommandée et encouragée par l'ensemble des sociétés savantes. Mais une visite de non contre-indication à la pratique sportive est recommandée après 35 ans, afin de détecter éventuellement une cardiopathie méconnue. Pour être efficace, la visite doit comporter un interrogatoire médical complet, un examen clinique et un ECG. Elle doit aussi tenir compte du type d'activité ou d'effort (intensité, durée, préparation...) et des terrains à risques : faible niveau d'entraînement, plus de 45 ans, tabagisme, surpoids, antécédents cardiologiques ou vasculaires...* ».

A retenir : le risque cardiovasculaire diminue avec l'entraînement.

Le pôle de pathologie cardiaque de l'IMM :

C'est l'un des services de cardiologie les plus importants de France. Il dispose d'un service d'hospitalisation de 54 lits, d'une unité de soins intensifs de 18 lits, d'une réanimation post-chirurgie cardiaque de 9 lits et d'un plateau d'exploration complet.

Le pôle couvre l'ensemble des domaines médicaux et chirurgicaux en cardiologie, à l'exception des transplantations. Il comprend l'Institut des Maladies Valvulaires (IMV), un centre expert de chirurgie reconstructrice (plastie) de la valve mitrale et de la valve aortique, de chirurgie mini-invasive mitrale et aortique, et de cathétérisme interventionnel valvulaire.

Il est précurseur dans de nombreux traitements innovants : chirurgie mini-invasive, plastie aortique, TAVI, mitra-clip, ablations d'arythmies complexes...

Contact presse

Laurence Bourguine

Directrice de la communication

laurence.bourguine@imm.fr

01 56 61 63 56 - 06 09 34 85 94

