Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 31 (2001)
Heft: 2

Artikel: Un corps sain pour un cœur sain
Autor: Pidoux, Bernadette
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-828282

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

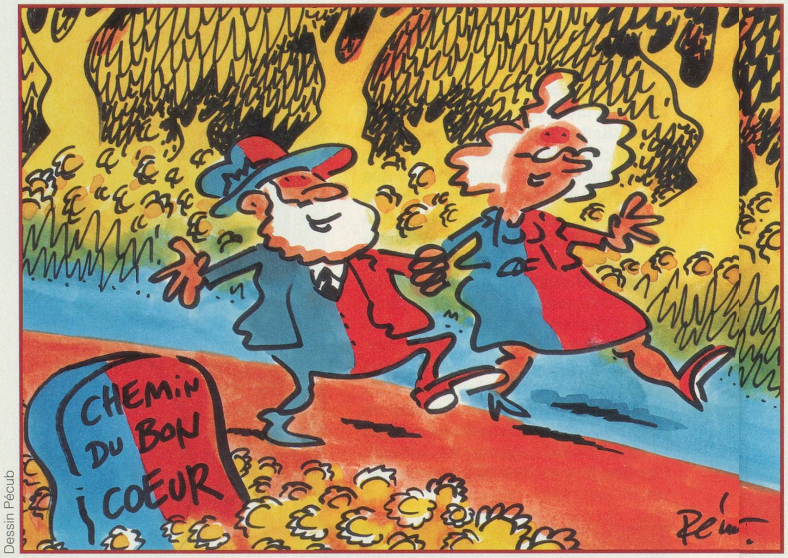
Un corps sain pour un cœur sain

Les maladies cardio-vasculaires constituent la première cause de mortalité en Suisse. Il y a pourtant moyen de limiter ce risque grâce à une bonne hygiène de vie. Conseils et gestes salvateurs.

Le cœur d'un adulte ne pèse que 300 grammes. Il bat en moyenne de 50 à 90 fois par minute, laps de temps durant lequel il propulse de 5 à 6 litres de sang dans le système circulatoire. En une année, le cœur pompe l'équivalent d'une piscine olympique! Selon que l'organisme est au repos ou en activité, le cœur bat plus ou moins vite. La fonction essentielle du cœur est d'approvisionner l'organisme en sang frais. Le cœur se compose d'une partie gauche et d'une partie droite séparées par une cloison. Cette cloison assure la séparation de la circulation du sang pauvre en oxygène de celle du sang richement oxygéné. En une journée, notre cœur bat 100 000 fois! Cette merveilleuse machine a pourtant tendance à s'user, parce que notre mode de vie le met à rude épreuve.

Parmi les nombreuses maladies qui affectent le système cardio-vasculaire, la plus fréquente est la sténose, ou rétrécissement des artères coronaires. Les deux maladies les plus répandues liées à ce phénomène de rétrécissement sont l'angine de poitrine et l'infarctus du myocarde.

L'angine de poitrine, ou angor, se manifeste par une douleur diffuse ou une sensation de serrement du thorax qui irradie dans le bras gauche, la mâchoire et le dos. La crise se produit souvent durant un effort physique, pendant la digestion ou à l'occasion d'une forte émotion. Il faut alors interrompre tout effort. Le muscle cardiaque manque d'oxygène, à cause de la sténose de l'artère coronaire. On dit souvent de l'angine de poitrine qu'elle est l'antichambre de l'infarctus du myocarde.



Dessin Pécub

L'infarctus du myocarde est dû à la présence d'un caillot de sang qui obstrue l'artère rétrécie. Le sang ne passe plus, les cellules étouffent et meurent. La douleur est subite, violente et peut durer plusieurs heures. Un traitement doit être administré dans les six heures qui suivent le début de l'infarctus.

Les facteurs de risque

Nous ne sommes pas égaux devant les maladies cardio-vasculaires. Jusqu'à la ménopause, les femmes courent beaucoup moins de risques que les hommes, parce que les œstrogènes qu'elles produisent protègent leurs artères. Dès cinquante ans, les femmes sont sur pied d'égalité avec les hommes. Le tabac, l'alcool, le surpoids, le stress et l'absence de mouvement physique sont des facteurs aggravants. A cela s'ajoutent des affections comme le diabète, l'hypertension et l'hyperlipidémie (cholestérol). L'hérédité joue également un rôle important. On devrait veiller à éviter tous les facteurs aggravants si, dans la famille, plusieurs cas d'angine de poitrine ou d'infarctus du myocarde sont connus.

Les ennemis de votre cœur

Le tabagisme, l'obésité, la sédentarité, le stress, l'hypertension, l'hyperlipidémie (excès de cholestérol), le diabète sont des facteurs de risque sur lesquels on peut agir.

Une étude récente indique qu'hommes et femmes en Suisse ont tendance à négliger leur santé et ignorent les facteurs déclenchant les maladies cardio-vasculaires. Deux hommes sur cinq et une femme sur quatre fument. Plus du quart des femmes et du tiers des hommes présentent un surpoids. Plus de la moitié des femmes et du tiers des hommes s'accordent du mouvement moins d'une fois par semaine. Le tabac, l'abus d'alcool et un mauvais équilibre alimentaire sont réversibles au prix de quelques efforts. Pour l'hypertension, un traitement et des contrôles réguliers s'imposent.

En Suisse, un adulte sur sept présente une tension artérielle excessive. L'hypertension ne se remarque guère, c'est pourquoi un tiers d'hypertendus ne connaissent pas leur état. On considère que la tension artérielle, qui varie au long de la vie, est trop forte lorsqu'elle dépasse 140/90 mmHg au repos. A long terme, l'hypertension favorise l'athérosclérose (le rétrécissement des artères), puisque les artères, qui sont soumises à une tension excessive, se mettent à s'épaissir et à se durcir.

Le cholestérol mérite tout autant d'attention. Cette substance est indispensable à l'organisme, mais son excès est dangereux. C'est le cholestérol en surplus qui se dépose sur les parois internes des artères. Pour faire baisser votre lipidémie, il faut réduire la consommation en graisses et se méfier des graisses cachées qui se trouvent dans certaines viandes, dans les produits laitiers ainsi que dans les pâtisseries et les friandises. Les éléments qui favorisent l'excès de cholestérol sont présents dans les charcuteries, les viandes, le beurre, dans la graisse de coco, le beurre de cacao. Privilégiez donc les huiles d'olive, de colza et de tournesol. Méfiez vous des jaunes d'œuf, des abats et des fruits de mer. L'excès de cholestérol est également soumis à des facteurs héréditaires. Il est donc conseillé de contrôler son taux de graisses dans le sang régulièrement.

Examens et traitements

Les examens simples sont les suivants: l'électrocardiogramme qui analyse la fonction du cœur, la radio du thorax qui mesure la taille du cœur et l'irrigation des poumons, l'échocardiographie qui observe le mouvement du cœur et la vitesse d'écoulement du sang. La coronographie, pratiquée dans un second temps, est un examen approfondi des artères coronaires.

Les traitements dépendent évidemment de la gravité et de l'extension du rétrécissement coronarien. Un traitement médicamenteux ou un traitement invasif, comme le pontage, sont décidés par le médecin. Les médicaments généralement prescrits agissent sur le cœur et les artères, sauf l'aspirine qui agit sur le sang. Le traitement invasif vise à déboucher la partie obstruée de l'artère. L'angioplastie consiste à dilater l'artère grâce à un ballonnet gonflable introduit dans l'artère. Le pontage coronarien est largement pratiqué en Suisse, puisqu'on compte 6000 opérations de ce type en Suisse par an. On prélève un segment de veine dans une jambe, qui permet de réparer l'artère endommagée. Cette opération, qui dure entre deux et quatre heures, est suivie d'une cure de «réhabilitation» cardio-vasculaire.

On pourrait éviter, ou en tout cas retarder, près de la moitié des maladies cardio-vasculaires en adoptant une meilleure hygiène de vie. Il n'est jamais trop tard pour changer de mauvaises habitudes!

Bernadette Pidoux

Les signaux d'alarme

Dans deux tiers des cas, l'organisme manifeste des signaux précurseurs de l'infarctus du myocarde. Pour soi-même, comme pour son entourage, il est utile de connaître les manifestations d'un tel phénomène. Les symptômes caractéristiques sont les suivants:

- Douleur constrictive ou oppressante dans la région thoracique durant plusieurs minutes.
- Irradiation de la douleur dans le cou, dans l'épaule et le bras gauche.

Si de tels symptômes se présentent chez un individu en bonne forme physique, faites immédiatement appel à un médecin ou à une ambulance.

Lors d'un infarctus du myocarde, les symptômes sont les mêmes, ils ne varient qu'en longueur et en intensité. En plus, le malade peut ressentir des angoisses, des difficultés respiratoires, des nausées et éventuellement perdre connaissance. Il vaut mieux connaître ces manifestations, afin de pouvoir agir rapidement. Néanmoins, il faut savoir qu'un cinquième des infarctus se déroulent «silencieusement», en particulier chez les diabétiques, les personnes très âgées et les femmes.

Que faire?

Appelez l'ambulance en composant le 144, surélevez le haut du corps, dégrafez les vêtements du malade. Si vous avez à disposition de la nitroglycérine, placez une capsule sous la langue, ainsi qu'un comprimé d'aspirine. N'hésitez jamais à appeler l'ambulance, une fausse alerte étant bien moins grave qu'une omission, qui peut être fatale.