



**Prenez soin de votre cœur**

**Kit d'information personnel**

Une initiative de la Société Européenne de Cardiologie



Les informations contenues dans ce kit ne remplacent pas celles que peut vous fournir votre médecin, qui reste le seul à vraiment connaître votre état.

Pour plus d'informations sur le programme EuroAction, n'hésitez pas à contacter :

L'infirmière EuroAction  
Programme EuroAction  
Enquêtes cardiaques  
Institut Hospitalier Jacques Cartier  
Avenue du Noyer Lambert  
91349 Massy



## Pourquoi moi ?

Nous vous avons envoyé ce kit d'information parce qu'un parent proche – frère, sœur, fils ou fille – a développé une maladie coronarienne à un âge précoce.

Le fait qu'une personne de votre proche entourage ait développé une maladie coronarienne à un âge relativement jeune signifie que vous êtes peut-être également exposé au risque de cette maladie. Cela ne signifie pas que vous allez en être atteint mais que vous êtes statistiquement plus susceptible de la développer par rapport à d'autres personnes.

La bonne nouvelle est que vous pouvez faire beaucoup pour lutter contre les facteurs de risque de maladie cardiovasculaire. Si vous êtes déjà atteint d'une maladie du cœur – par exemple, une angine de poitrine ou si vous avez eu une crise cardiaque –, vous pouvez réduire le risque de récurrence.

### Ce kit :

- explique ce que cela signifie d'être membre d'une famille où il existe un risque important de maladie coronarienne
- vous renseigne sur tous les « facteurs de risque » de cardiopathie – c'est-à-dire sur tout ce qui augmente le risque de développer une maladie du cœur
- explique ce que vous, avec l'aide de votre médecin, pouvez faire pour éviter de développer une maladie du cœur, ou si vous en êtes déjà atteint, ce que vous pouvez faire pour réduire le risque de complications ou récurrences.



# Ce qu'il faut savoir sur la maladie coronarienne

## Qu'entend-on par maladie coronarienne ?

Le cœur est un muscle qui pompe le sang utilisé par l'ensemble de l'organisme. Le muscle cardiaque est alimenté en sang et en oxygène par des artères appelées « artères coronaires ». Chez les personnes souffrant de maladie coronarienne, la paroi interne de ces artères est épaissie de dépôts lipidiques appelés « athérome ». Avec le temps, ces dépôts se calcifient et provoquent « l'athérosclérose », laquelle peut entraîner une angine de poitrine ou une crise cardiaque (un infarctus du myocarde).

## Facteurs de risque de maladie coronarienne

Votre mode de vie peut augmenter votre risque de maladie coronarienne. Le tabagisme, une mauvaise alimentation et le manque d'activité physique provoquent l'augmentation de la tension artérielle, du cholestérol et du diabète, ainsi que l'apparition de dépôts lipidiques dans vos artères.

Les principaux « facteurs de risque » de maladie coronarienne sont indiqués dans l'encadré de la page suivante. Tous ces facteurs de risque sont des facteurs que vous pouvez changer. Il se peut toutefois que vous ayez besoin de l'aide de votre médecin pour changer certains d'entre eux. De petits changements peuvent faire une GRANDE différence pour votre santé !

## Pourquoi existe-t-il un risque cardiovasculaire important dans ma famille ?

Lorsqu'un membre d'une famille développe une maladie coronarienne à un jeune âge, le risque que cette maladie frappe aussi d'autres membres de sa famille est élevé.

Toutes les personnes qui partagent le même foyer ont généralement les mêmes habitudes de vie – par exemple, tabagisme, mauvaise alimentation ou manque d'activité physique. Il se peut que vous conserviez les mêmes habitudes toute votre vie. Changer certains de ces facteurs de risque liés à votre mode de vie peut dès à présent vous aider à lutter contre le risque de maladie coronarienne et aussi aider les autres membres de votre famille.

Certaines familles héritent d'un cholestérol élevé, ce qui augmente le risque de maladie coronarienne à un âge précoce. Votre médecin peut vous aider à découvrir si votre famille est affectée ou non.

## Facteurs de risque de maladie coronarienne

Les facteurs de risque que vous POUVEZ changer

- ✓ Tabac
- ✓ Mauvaises habitudes alimentaires
- ✓ Manque d'activité physique
- ✓ Surpoids
- ✓ Hypertension artérielle
- ✓ Cholestérol élevé
- ✓ Diabète



# De quelle manière le programme EuroAction peut-il vous aider ?

Les pages 8 à 15 vous expliquent comment changer votre mode de vie et décrivent les facteurs de risque de maladie coronarienne. Nous expliquons ci-dessous en quoi consiste le programme EuroAction.

## 1 Première évaluation

La première étape consiste en un examen médical visant à déterminer vos facteurs de risque personnels.

Remplissez le *Questionnaire EuroAction* inclus dans ce kit. Vous devrez répondre vous-même à certaines questions – sur votre consommation de tabac, votre alimentation et votre activité physique – puis prendre un rendez-vous avec votre médecin pour qu'il réponde aux autres questions.

Votre médecin :

- vous pèsera, prendra votre taille et votre tour de taille
- mesurera votre tension artérielle et
- vous fera faire une analyse de sang afin de déterminer votre taux de cholestérol et de glucose. (Le test de glycémie sert à savoir si vous avez du diabète.)

Lorsque votre médecin aura noté tous les résultats sur le questionnaire, vous devrez envoyer ce questionnaire à l'infirmière du programme EuroAction en utilisant l'enveloppe fournie à cet effet.

## 2 Réduire vos facteurs de risque

Dès que votre médecin aura fini d'évaluer votre risque, il vous indiquera les facteurs de risque sur lesquels vous devrez vous concentrer.

Votre médecin peut être en mesure de vous aider. Par exemple, si vous fumez, votre médecin peut vous prescrire une thérapie de remplacement de la nicotine. Si vous êtes en surpoids, il peut vous conseiller de consulter un autre professionnel de la santé qui vous expliquera comment perdre du poids. Si vous ne pratiquez actuellement aucune activité physique, il peut vous conseiller sur la façon de faire de l'exercice de manière progressive, sans danger pour votre santé.

Vous pouvez également faire beaucoup vous-même. Aux pages 8 à 15 de ce kit, nous vous suggérons d'autres moyens de changer votre mode de vie et de réduire vos facteurs de risque.



### Première visite de contrôle

Douze mois après votre première évaluation, nous vous demanderons de remplir à nouveau le même questionnaire. Nous demanderons aussi à votre médecin de refaire les mêmes analyses. Vous pourrez alors savoir si vous êtes parvenu à réduire votre risque de maladie coronarienne.

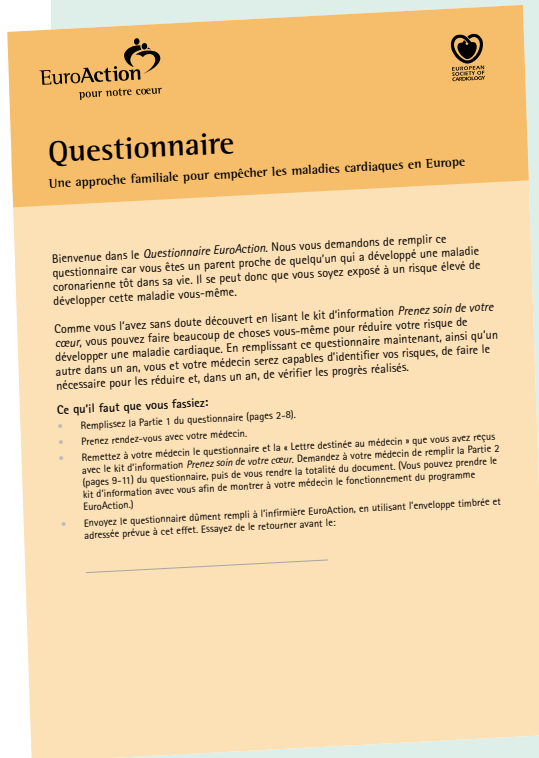
Première évaluation  
avec mon médecin

Efforts visant à réduire mes  
facteurs de risque pendant l'année  
– avec l'aide de mon médecin

1 an plus tard :  
première visite de  
contrôle chez  
mon médecin

# Questions et réponses sur EuroAction

## Que dois-je faire du *Questionnaire EuroAction* ?



- Remplissez la Partie 1 du *Questionnaire EuroAction* se trouvant dans la pochette de la couverture arrière de ce kit.

- Prenez rendez-vous avec votre médecin.

- Remettez le questionnaire et la « Lettre destinée au médecin » ci-jointe à votre médecin. Demandez-lui de remplir la Partie 2 du questionnaire.

- Envoyez le questionnaire dûment rempli dans l'enveloppe timbrée adressée à l'infirmière du programme EuroAction.

- Demandez à votre médecin de vous dire sur quels facteurs de risque vous devez vous concentrer et ce que vous pouvez faire pour les réduire.

Si vous avez des questions, contactez l'infirmière du programme EuroAction à l'adresse indiquée au dos de la couverture.



### **Avant quelle date dois-je remplir le questionnaire ?**

Il serait préférable que vous le remplissiez le plus vite possible ou, au plus tard, à la date indiquée sur le questionnaire.

### **Si je souffre déjà d'une maladie coronarienne (si vous souffrez d'une angine de poitrine ou avez eu une crise cardiaque), cela vaut-il encore la peine de remplir le questionnaire ?**

Oui. Vous pouvez faire beaucoup pour éviter des récurrences en réduisant vos facteurs de risque de maladie coronarienne.

### **Et si mon médecin dit qu'il ne veut pas faire d'autres analyses ?**

Vous trouverez dans ce kit une lettre d'informations sur le programme EuroAction destinée à votre médecin. N'oubliez pas de la lui remettre car elle l'aidera à comprendre combien son évaluation est importante pour déterminer vos facteurs de risque de maladie coronarienne. Si votre médecin persiste à ne pas vouloir faire les analyses en question, vous pouvez demander à un autre médecin ou bien demander à l'infirmière EuroAction d'en parler avec votre médecin.

### **Serai-je de nouveau contacté(e) par EuroAction ?**

Oui. Vous recevrez un autre questionnaire dans un an. Vous pouvez toujours contacter l'infirmière du programme si vous éprouvez des difficultés ou rencontrez des problèmes. Il est dans votre intérêt de prendre soin de votre cœur pour le restant de votre vie. Par conséquent, efforcez-vous avec l'aide de votre médecin d'atteindre vos objectifs. Nous attendons avec impatience le plaisir d'avoir de vos nouvelles dans un an.

### **Où puis-je avoir plus d'informations sur EuroAction ?**

Pour en savoir plus sur le programme EuroAction, rendez-vous sur le site Web de la Société Européenne de Cardiologie ([www.escardio.org](http://www.escardio.org)) ou contactez l'infirmière à l'adresse indiquée au dos de la couverture.

# Ce que vous pouvez faire pour lutter contre les facteurs de risque de maladie cardiovasculaire

## Arrêter de fumer



Si vous fumez, le plus important est d'arrêter de fumer pour éviter d'avoir un accident cardiaque dans le futur.

### Comment arrêter

Il est important d'arrêter complètement. Pour réussir, il ne suffit pas de fumer moins; vous devez arrêter franchement. Il n'existe aucun moyen facile et rapide d'arrêter. Vous devez donc vous préparer soigneusement et chercher parmi les solutions existantes celle qui vous convient le mieux. Voir les *Conseils pour arrêter de fumer*, à la page suivante.

### De quelle manière le tabagisme peut-il provoquer une maladie du cœur ?

- Le tabagisme endommage les parois de vos artères.
- La nicotine, substance qui engendre la dépendance, augmente le rythme cardiaque et la tension artérielle, ce qui fait travailler le cœur beaucoup plus.
- Lorsque vous fumez, le monoxyde de carbone est véhiculé dans votre sang à la place de l'oxygène. Votre cœur a donc plus de mal à trouver suffisamment d'oxygène.

#### Objectif

Arrêter de fumer

## Conseils pour arrêter de fumer

- ✓ Soyez positif(ve).
- ✓ Rendez-vous dans un centre antitabac.
- ✓ Demandez à votre médecin de vous renseigner sur la thérapie de remplacement de la nicotine ou sur le Zyban (bupropion). Le Zyban est un médicament qui ne contient pas de nicotine mais qui diminue l'envie de fumer et les symptômes qui surviennent fréquemment quand on arrête de fumer.
- ✓ Faites la liste des raisons que vous avez d'arrêter de fumer. Vous pouvez utiliser l'espace ci-dessous pour cela.
- ✓ Prévenez vos amis et votre famille que vous avez décidé d'arrêter de fumer.
- ✓ Fixez une date et débarrassez-vous de vos cigarettes et cendriers.
- ✓ Occupez-vous. L'ennui porte à fumer.
- ✓ Pratiquez une activité physique. Essayez de pratiquer une activité physique tous les jours.
- ✓ Économisez l'argent que vous dépenseriez pour acheter des cigarettes et offrez-vous une récompense.
- ✓ Si vous avez un moment de faiblesse, appelez un ami ou une de vos connaissances en mesure de vous aider.
- ✓ Ne renoncez jamais à persévérer !

Pour obtenir de l'aide et des conseils pour arrêter de fumer, vous pouvez vous adresser à Stop Tabac ([www.stoptabac.com](http://www.stoptabac.com)) ou à Tabac Info service au 0825 309 310.

Mes raisons d'arrêter de fumer :

---

---

---

---

## Manger sainement pour le cœur

Une alimentation saine réduit le risque de cardiopathie. Soyez positif(ve), poursuivez votre lecture et pensez dès à présent à la façon dont vous pourriez améliorer votre alimentation et votre mode de vie.

### Objectif

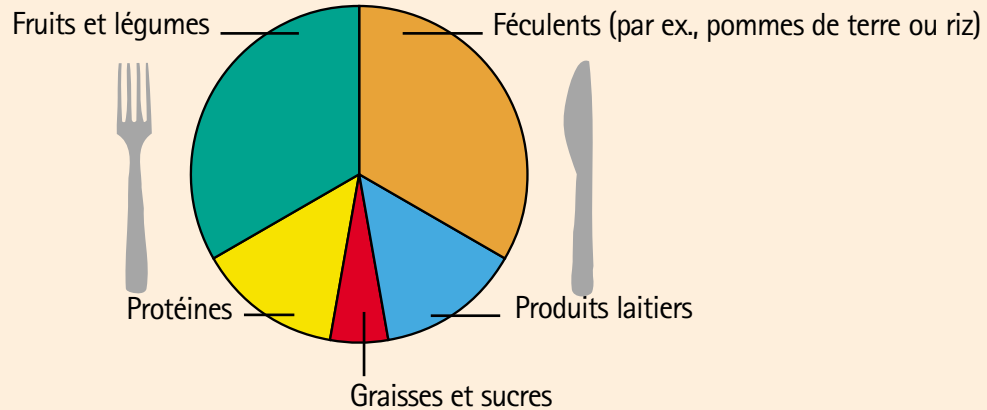
Vous pouvez adopter certaines des idées suggérées dans l'encadré ci-contre intitulé *Conseils pour manger sainement*.



### Conseils pour manger sainement

- ✓ Remplacez les graisses saturées par des matières grasses monoinsaturées et polyinsaturées. (Par exemple, utilisez de la margarine polyinsaturée à la place du beurre, et de l'huile de colza, de l'huile d'olive ou de l'huile de tournesol à la place de l'huile de coco ou de l'huile de palme.) Consommez moins de matières grasses en général.
- ✓ Mangez davantage de poissons gras comme le maquereau, la sardine et le hareng.
- ✓ Mangez davantage de fruits et légumes. Essayez de manger au moins cinq portions par jour.
- ✓ Consommez plus de fibres – notamment les fibres solubles comme celles qui se trouvent dans les haricots secs, les petits pois, les lentilles et l'avoine.
- ✓ Évitez d'utiliser trop de sel. Utilisez plutôt des herbes, des épices, du citron ou de l'ail pour donner plus de saveur à vos aliments.
- ✓ Évitez d'utiliser trop de sucre ou de consommer des aliments et boissons trop sucrés.
- ✓ Limitez votre consommation d'alcool à la quantité maximale recommandée.

Essayez de respecter les proportions de l'équilibre alimentaire global suivant.



### Conseils

- ✓ Faites cuire plus de légumes que vous n'en prépareriez normalement.
- ✓ Dans votre assiette, mettez les légumes en premier pour qu'ils occupent pratiquement la moitié de l'assiette.
- ✓ Mettez ensuite les féculents – par exemple, les pommes de terre ou le riz.
- ✓ Mettez la portion de viande ou de fromage en dernier. Cela vous aidera à réduire la quantité que vous consommez habituellement.

## Activité physique

Pratiquer de l'activité physique réduit le risque de maladie cardiovasculaire.

De quelle manière la pratique d'une activité physique peut-elle vous aider ?

- L'activité physique améliore le flux sanguin dans l'ensemble de l'organisme.
- Elle permet de contrôler le poids, d'abaisser la tension artérielle et le cholestérol et de réguler le taux de glucose dans le sang.
- Elle permet de réduire le risque de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral.
- Elle réduit le stress, l'anxiété et la dépression et procure une sensation de bien-être.



Quels types d'activité dois-je pratiquer ?

Les meilleurs types d'activité pour votre cœur sont la marche, le vélo, la danse et les activités de tous les jours comme, par exemple, monter les escaliers. Quel que soit l'exercice choisi, il doit toujours être plaisant et ne pas provoquer de douleur.

Qu'entend-on par suffisamment d'exercice ?

L'idéal est une activité physique modérée. Vous devez vous sentir bien mais légèrement hors d'haleine et avoir chaud. Si vous ne réussissez pas à parler pendant l'exercice, c'est probablement que vous forcez trop.

Pour être en forme, vous devez faire de l'exercice **fréquemment et régulièrement**. Accélérez le rythme petit à petit pour intégrer cette activité dans votre vie de tous les jours. Donnez pour objectif ultime de pratiquer une activité physique modérée pendant un total de 30 minutes par jour, au moins 5 jours par semaine.

## Objectif

Une activité physique modérée de 30 minutes au total par jour, au moins 5 jours par semaine.

Si vous avez des problèmes de santé ou si vous avez des doutes, demandez conseil à votre médecin avant de commencer à faire de l'exercice.

## La clé du succès !

*Essayez de faire ce qui suit au moins cinq fois par semaine.*

**Echauffement :** Faites 10 à 15 minutes d'échauffement avant l'exercice proprement dit.

**Activité :** Une activité modérée comme, par exemple, une marche rapide. Commencez par 5 minutes, puis augmentez un peu plus la durée chaque semaine pour atteindre 20 à 30 minutes.

**Récupération :** Diminuez progressivement l'intensité de l'exercice pendant 10 minutes, puis arrêtez.

## Choses importantes à faire et à ne pas faire

### À faire

- ✓ Portez des vêtements amples et confortables, et des chaussures dotées d'une bonne voûte plantaire.
- ✓ Essayez de faire votre exercice avant les repas. Si vous ne pouvez pas, attendez au moins une heure après avoir mangé.
- ✓ Si vous avez une douleur à la poitrine, êtes pris d'étourdissement ou d'un malaise, arrêtez votre exercice et consultez votre médecin.

### À ne pas faire

- ✗ N'en faites pas trop. Vous tirerez plus de bénéfices d'un exercice modéré que d'un exercice vigoureux.
- ✗ Ne faites pas d'exercice lorsque vous êtes malade ou si vous avez de la température – par exemple, en cas de rhume, de toux ou de grippe.

## Conserver la forme et maintenir un poids-santé

Maintenir un poids-santé permet de réduire le risque de développer une maladie du cœur. Il est important de savoir deux choses :

- combien vous pesez et
- où se situe votre masse grasse.

Porter la masse grasse autour de la taille fait augmenter votre risque de maladie coronarienne.

### Avez-vous trop de graisse autour de la taille ?

Pour le savoir, mesurez votre tour de taille, 2,5 centimètres au-dessus de votre nombril. Si votre tour de taille est supérieur au tour de taille cible indiqué dans l'encadré ci-contre, il est important de perdre du poids autour de la taille.

### Êtes-vous en surpoids ?

Demandez à votre médecin de vous dire si votre poids est trop élevé.

- **Si votre poids est correct** : Parfait. Essayez de maintenir ce poids.
- **Si vous êtes en surpoids** : Essayez d'en perdre. Voir les *Conseils* utiles fournis ci-contre.

Il importe que vous vous fixiez un objectif réaliste pour perdre du poids. Si vous réussissez à perdre entre 5 % et 10 % de votre poids actuel, vous améliorerez votre état de santé global.

### Objectifs

**Tour de taille** : Hommes : Moins de 94 cm  
Femmes : Moins de 80 cm  
**Poids** : Demandez à votre médecin de vous indiquer votre poids cible.

### Conseils

- ✓ Essayez de prendre des repas réguliers.
- ✓ Choisissez des produits à faible teneur en matière grasse. Évitez les aliments frits. Pour la cuisson, utilisez aussi peu de matière grasse et d'huile que possible.
- ✓ Mangez de petites portions de viande. Mangez du poulet et du poisson plus souvent.
- ✓ Mangez une portion de féculents (par exemple, pommes de terre ou riz) à chaque repas.
- ✓ Mangez au moins cinq portions de fruits et de légumes par jour.
- ✓ Évitez les aliments et boissons sucrés.
- ✓ Limitez votre consommation d'alcool.
- ✓ Pratiquez une activité physique.



## Tension artérielle

Votre médecin doit vous aider à maintenir votre tension artérielle à moins de 140/90 – ou si vous souffrez de diabète, à moins de 130/85. En ayant une tension artérielle basse, vous protégez votre cœur.

## Cholestérol

Votre médecin doit vous aider à maintenir votre taux de cholestérol à moins de 5 mmoles par litre (190 milligrammes par decilitre). En ayant un taux de cholestérol bas, vous protégez votre cœur.

## Diabète et intolérance au glucose

Votre médecin doit vérifier si vous avez du diabète ou une intolérance au glucose. Les personnes souffrant de diabète présentent un risque plus important que d'autres personnes de développer une maladie coronarienne.

Si vous êtes diabétique, il est important de surveiller votre diabète, de manger sainement et de pratiquer une activité physique. Voir les conseils fournis aux pages 10 à 13. Votre médecin peut également vous prescrire des comprimés de glucose.

Si l'on vous a dit que vous avez une intolérance au glucose, cela signifie que vous courez le risque d'avoir le diabète. Demandez à votre médecin de contrôler votre glycémie une fois par an.

### Objectifs

<b>Tension artérielle</b>	Moins de 140/90. <i>Si vous avez du diabète :</i> Moins de 130/85.
<b>Cholestérol</b>	
Cholestérol total :	Moins de 5 mmoles par litre Moins de 190 mg par decilitre
Cholestérol LDL :	Moins de 3 mmoles par litre Moins de 115 mg par decilitre
<b>Glucose dans le sang à jeun</b>	Moins de 6,1 mmoles par litre Moins de 110 mg par decilitre

## Que puis-je faire ?

Les conseils que vous trouverez aux pages 8 à 14 – arrêter de fumer, manger sainement et pratiquer une activité physique – vous permettront d'atteindre vos objectifs en matière de tension artérielle, de cholestérol et de glucose. Il est également important de prendre les médicaments que votre médecin vous a prescrits.

Nous souhaitons que ce kit vous soit utile et vous aide à prendre bien soin de votre cœur.

Prenez soin de votre cœur. *Arrêtez de fumer, mangez sainement et pratiquez une activité physique.*

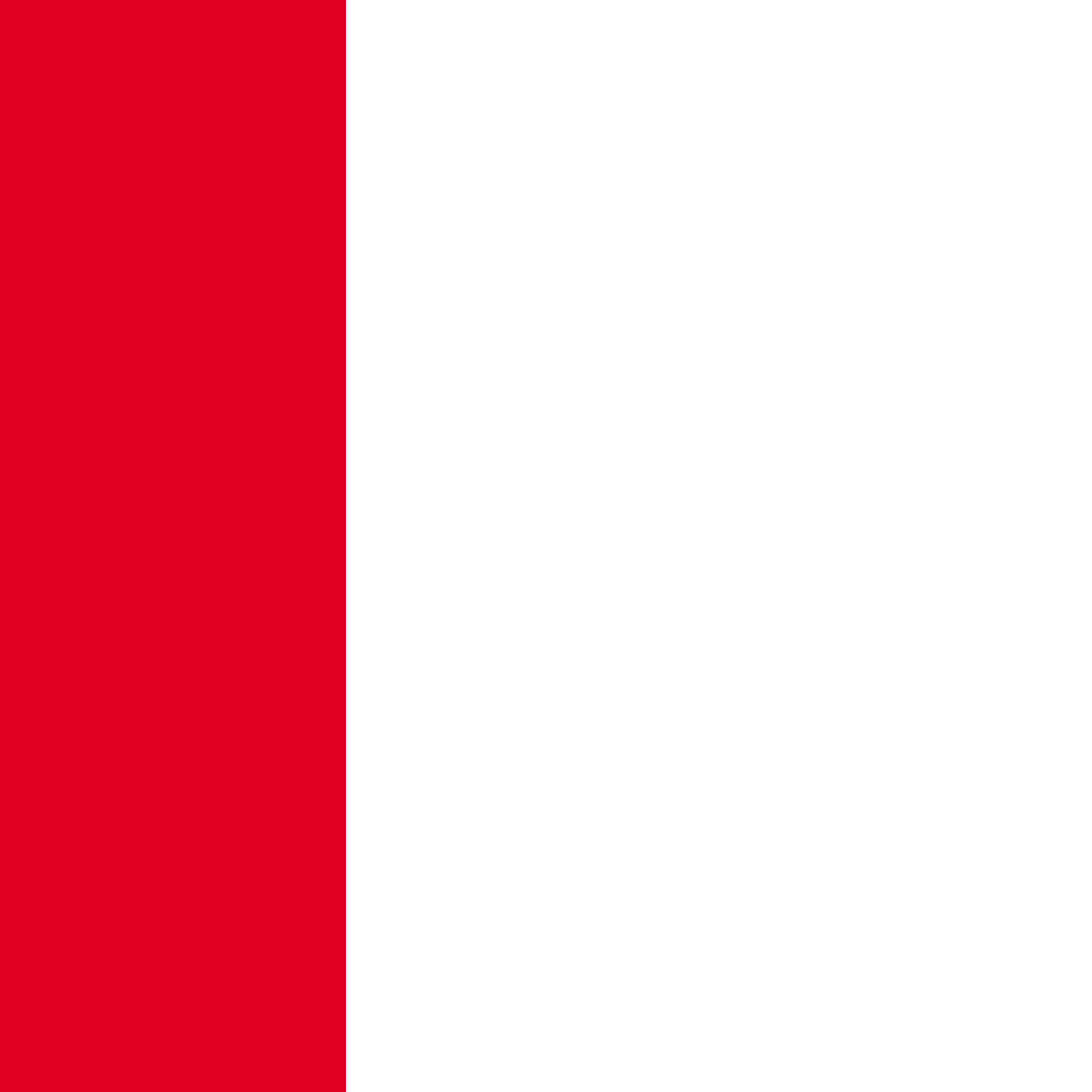


#### **Si vous êtes anxieux ...**

Il se peut que vous éprouviez de l'anxiété en recevant ce kit d'information. N'oubliez pas, toutefois, que si vous présentez plus de risque qu'un individu moyen de développer une maladie cardiovasculaire, ce risque dépend davantage de facteurs liés à votre mode de vie – tabagisme, mauvaise alimentation et manque d'activité physique – que de facteurs héréditaires.

Vous pouvez faire beaucoup pour réduire vos facteurs de risque, comme vous avez pu le constater à la lecture de ce kit d'information. Si vous éprouvez de l'anxiété et souhaitez en parler, consultez votre médecin. Il est en mesure de vous aider. Vous pouvez aussi demander à parler à l'infirmière du programme EuroAction à l'adresse indiquée au dos de la couverture.





Dans cette pochette se trouve un questionnaire, une lettre à remettre à votre médecin et une enveloppe timbrée adressée à l'infirmière.

- Remplissez la Partie 1 du questionnaire.
- Prenez rendez-vous avec votre médecin.
- Remettez le questionnaire et la lettre au médecin. Demandez-lui de remplir la Partie 2 et de vous redonner tout le questionnaire.
- Envoyez le questionnaire dûment rempli à l'infirmière EuroAction, en utilisant l'enveloppe timbrée adressée à son nom prévue à cet effet.

# Programme EuroAction

Le programme EuroAction est conçu pour vous aider à lutter contre les facteurs de risque de maladies cardiovasculaires. Ce programme est prévu pour vous et pour votre entourage.



EUROPEAN  
SOCIETY OF  
CARDIOLOGY

EuroAction est une initiative de la Société Européenne de Cardiologie pour la prévention des maladies cardiovasculaires en Europe.

Ce projet est financé grâce à une subvention éducative sans restrictions de AstraZeneca.

AstraZeneca 

© ESC, 2003

Société Européenne de Cardiologie, La Maison Européenne du Cœur,  
2035 Route des Colles, BP 179 Les Templiers, FR-06903 Sophia Antipolis, France. [www.escardio.org](http://www.escardio.org)