

Objectif santé

Prenez votre cœur en main



 **Fédération Française
de Cardiologie**

Musclez votre vie, prenez soin de votre cœur

VOTRE CŒUR EST UN ATHLÈTE, SURVEILLEZ SA FORME !

Votre cœur bat environ **70 fois par minute** au repos, soit plus de 100 000 fois par jour. Il propulse le sang dans votre organisme à raison de **4 à 5 litres par minute**. Pour “tenir le rythme”, il doit être bien nourri en oxygène par les deux artères qui l'entourent comme une couronne, les artères coronaires.

Prenez soin de votre cœur, ne faites pas vieillir vos artères trop vite ! Les artères vieillissent naturellement avec l'âge, mais elles se détériorent beaucoup plus vite sous l'effet du tabac, de l'hypertension artérielle, de l'excès de cholestérol, du diabète ou du manque d'activité physique. **N'attendez pas d'être malade** pour combattre les dangers qui menacent votre cœur ! Cultivez le bien-être et profitez de tous les plaisirs d'une vie équilibrée avec un cœur en bonne santé.

PETIT LEXIQUE DES PEINES DE CŒUR

- **Plaques d'athérome** : dépôts de cholestérol dans les artères.
- **Athérosclérose** : les artères se rétrécissent et finissent par se boucher.
- **Angine de poitrine** : le cœur signale son manque d'oxygène par une douleur au milieu de la poitrine.
- **Infarctus du myocarde** : une artère du cœur se bouche sans prévenir, c'est la crise cardiaque.
- **Artérite des membres inférieurs** : les artères des jambes se bouchent.
- **Accident vasculaire cérébral** : une artère du cerveau se bouche ou un vaisseau se rompt, la circulation sanguine s'arrête brutalement, c'est l'attaque cérébrale.

UN CŒUR À PROTÉGER

Sans être malade, votre façon de vivre, vos habitudes peuvent contribuer à développer des “facteurs de risque cardiovasculaire”, c'est-à-dire des éléments qui menacent votre cœur et vont peu à peu dilapider votre capital santé.

Bien sûr, vous ne pouvez rien contre le fait d'être un homme ou une femme, de vieillir ou d'avoir dans votre famille des personnes qui souffrent d'une maladie cardiaque.

Mais si vous fumez, si votre alimentation est trop riche en matières grasses, en sel, en sucres, si vous êtes hypertendu, si vous avez du cholestérol ou du diabète et que vous ne faites rien, vous augmentez le risque que votre cœur soit atteint dans 10, 20 ou 30 ans.

Il faut donc savoir prendre la mesure de ce danger et agir pour le prévenir : arrêter de fumer, prendre en famille de bonnes habitudes alimentaires, surveiller régulièrement sa tension et son taux de cholestérol... Certaines habitudes sont faciles à modifier, d'autres moins.

La santé de votre cœur vaut bien un petit effort et vous vous sentirez tellement mieux !

Pr François Delahaye

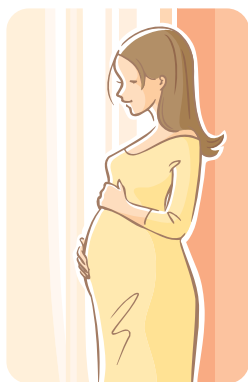
✦ **TABAC : LAISSEZ VOTRE CŒUR RESPIRER**

L'ENNEMI N°1 DE VOTRE CŒUR

Le monoxyde de carbone contenu dans la cigarette menace votre santé et celle de votre entourage : il détériore la paroi interne des artères, favorise la constitution de plaques d'athérome* et la formation de caillots. Entre 30 et 49 ans, le risque d'infarctus du myocarde est multiplié par cinq chez les hommes fumeurs.

LES FEMMES SONT PARTICULIÈREMENT EXPOSÉES

En fumant, elles perdent la protection cardiovasculaire qu'elles avaient naturellement jusqu'à la ménopause. L'association tabac et pilule contraceptive multiplie par dix le risque d'infarctus du myocarde. Fumer pendant la grossesse augmente le risque de complications ; le bébé est plus fragile.



NE JAMAIS COMMENCER, ENCORE MIEUX POUR LE CŒUR !

Nous avons tous une responsabilité envers les nouvelles générations. Prévenir le tabagisme chez les adolescents, c'est aider leur cœur à rester jeune et sain. Pour les aider, la Fédération Française de Cardiologie informe et sensibilise chaque année des milliers de jeunes avec la campagne "Jamais la première cigarette".

POUR ARRÊTER DE FUMER, FAITES ÉQUIPE AVEC VOTRE MÉDECIN

La nicotine est une drogue qui crée une forte dépendance. Les substituts nicotiques (patchs, gommes à mâcher) vous aideront à vous déshabituer du tabac progressivement.

Mais surtout, il est vivement conseillé de consulter votre médecin qui analysera avec vous votre type de dépendance afin de choisir la méthode la mieux adaptée pour arrêter.

Motivé et accompagné, vous avez toutes les chances de réussir !

*voir lexique page 2.



Si vous souhaitez arrêter de fumer, consultez notre brochure Tabac « Laissez votre cœur respirer ».

✦ HYPERTENSION ARTÉRIELLE : NE FRANCHISSEZ PAS LA LIMITE

14/9

DEUX CHIFFRES À CONNAÎTRE

La tension artérielle (pression du sang dans les artères) varie naturellement en fonction du rythme de votre cœur. Elle est mesurée par deux chiffres :

- le plus élevé indique la pression systolique : quand le cœur se contracte et propulse le sang dans les artères ;
 - le plus bas indique la pression diastolique : quand le cœur se relâche et se remplit du sang provenant des veines.
- Une tension artérielle normale doit être inférieure à 14/9.

L'HYPERTENSION EST UNE ÉPREUVE DE FORCE POUR VOTRE CŒUR

La trop forte pression du sang dans les artères fatigue le cœur prématurément car elle le contraint à une surcharge de travail. L'hypertension artérielle favorise également le dépôt des graisses sur la paroi des artères.

Aucun trouble ne permet de suspecter l'hypertension artérielle.

La seule façon de savoir si vous êtes hypertendu est de faire mesurer régulièrement votre pression artérielle par votre médecin.



CONNAISSEZ VOS PRÉDISPOSITIONS !

- Vous fumez ?
- Vos parents sont eux-mêmes hypertendus ?
- Vous êtes anxieux, nerveux, vous dormez mal ?
- Vous prenez la pilule ?
- Vous buvez beaucoup d'alcool ?
- Votre alimentation est riche en sel et en graisses ?
- Vous avez des kilos en trop ?
- Vous avez plus de 50 ans ?

Il est temps de consulter votre médecin et d'adopter une bonne hygiène de vie, le meilleur moyen pour lutter contre l'hypertension artérielle.

Si vous êtes hypertendu, consultez notre brochure Hypertension Artérielle "Des chiffres qui comptent".



✦ CHOLESTÉROL : SURVEILLEZ VOTRE TAUX

NE LAISSEZ PAS LE CHOLESTÉROL BOUCHER VOS ARTÈRES

Le cholestérol est une graisse naturelle indispensable à l'organisme, fabriquée en grande partie par le foie. Il existe deux types de cholestérol :

- le "bon", le HDL-cholestérol, nettoie les artères ;
- le "mauvais", le LDL-cholestérol, les encrasse.

Lorsque le taux de cholestérol total (HDL-cholestérol + LDL-cholestérol) dépasse 2 g par litre de sang, le "mauvais" cholestérol a tendance à se déposer sur la paroi des artères. Il forme des plaques d'athérome* qui s'épaississent, durcissent, deviennent friables et peuvent boucher partiellement ou totalement l'artère.

ADOPTÉZ LE RÉGIME MÉDITERRANÉEN !



Pour réduire le mauvais cholestérol, il suffit dans la majorité des cas de **modifier ses habitudes alimentaires**. Limitez l'usage des graisses saturées (celles qui figent en refroidissant) et évitez les viandes grasses, la charcuterie, les abats... Remplacez-les par l'huile

d'olive ou de colza, le poisson, les légumes frais, les fruits, le pain, les légumes secs. **Invitez les saveurs du Sud à votre table et vous prendrez du plaisir à combattre le cholestérol !**

*voir lexique page 2.



LES BONNES HABITUDES DE VIE SONT EXCELLENTES POUR VOTRE CŒUR

- Faites contrôler régulièrement votre taux de cholestérol, il a pu augmenter à votre insu.
- Pratiquez une activité physique régulière, surveillez votre poids.
- Ne fumez pas car le tabac augmente considérablement la menace sur le cœur.
- Et si le médecin vous a prescrit un médicament pour contrôler le cholestérol, prenez-le régulièrement.



Si vous avez un excès de cholestérol, consultez notre brochure Cholestérol « Devenez acteur de votre santé ».

S'INFORMER POUR PRÉVENIR

La Fédération Française de Cardiologie met gratuitement à votre disposition un large éventail de brochures que vous soyez cardiaques ou que vous souhaitiez prendre soin de votre cœur.

Cochez les documents qui vous intéressent (5 maximum) et retournez ce bon à :

Fédération Française de Cardiologie
Pôle commande de documentation
5, rue des colonnes du Trône • 75012 PARIS

M^{me} M^{lle} M. Date de naissance : / /

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> BR73 : Objectif Santé
<i>(Prenez votre cœur en main)</i> | <input type="checkbox"/> BX20B : Cœur de femmes* |
| <input type="checkbox"/> BR71 : Tabac
<i>(Laissez votre cœur respirer)</i> | <input type="checkbox"/> BX64 : Mieux soigner son hypertension par l'automesure* |
| <input type="checkbox"/> BR43B : Hypertension artérielle
<i>(Des chiffres qui comptent)</i> | <input type="checkbox"/> BX61 : Je suis hypertendu et je me soigne* |
| <input type="checkbox"/> BR57B : Cholestérol
<i>(Devenez acteur de votre santé)</i> | <input type="checkbox"/> PFMCV : Les maladies cardiovasculaires : ce que l'on croit savoir* |
| <input type="checkbox"/> BR56B : Diabète
<i>(Changez son évolution)</i> | <input type="checkbox"/> BR76 : Les maladies des artères |
| <input type="checkbox"/> BR70 : Activité physique
<i>(bougez, muscliez votre cœur)</i> | <input type="checkbox"/> BR75 : Les maladies des valves |
| <input type="checkbox"/> BR72 : Alimentation
<i>(Mangez équilibré)</i> | <input type="checkbox"/> BR77 : L'insuffisance cardiaque |
| <input type="checkbox"/> BR66 : Génération sans tabac
<i>(Pour les jeunes)</i> | <input type="checkbox"/> BR74 : Les troubles du rythme |
| <input type="checkbox"/> BR37b : Fédération Française de Cardiologie <i>(Qui sommes-nous?)</i> | <input type="checkbox"/> BR78 : Les principaux examens en cardiologie |
| <input type="checkbox"/> DE39E : Carte de poche de l'urgence cardiaque + autocollant | <input type="checkbox"/> BR04 : Après l'accident coronaire... redémarrez! |
| <input type="checkbox"/> BR42 : Cœur et stress | <input type="checkbox"/> BR13 : Prévenir l'endocardite infectieuse |
| | <input type="checkbox"/> BR40 : Vous et votre traitement anti-coagulant |
| | <input type="checkbox"/> BR03 : Les malformations cardiaques |

*Brochures validées par la FFC mais réalisées par d'autres organismes.

DONNEZ À LA FFC



La Fédération Française de Cardiologie est une association Loi 1901 indépendante du Ministère de la Santé, dirigée par des cardiologues bénévoles engagés au quotidien dans la lutte contre les maladies du cœur. La FFC est active depuis plus de 40 ans sur tout le territoire grâce à 27 associations de cardiologie et plus de 180 clubs Cœur et Santé.

Ce sont des personnes comme vous, cardiaques ou simplement soucieuses de leur santé, qui nous permettent de mener à bien nos missions grâce à leurs dons.

La FFC c'est environ 2 millions de brochures gratuites distribuées chaque année, plus de 100 000 participants aux *Parcours du Cœur*, près de 1000 collègues inscrits à *Jamais la première cigarette*. C'est aussi le second financeur de la recherche cardiologique clinique en France (29 projets en 2005).

Nous espérons vous compter très prochainement parmi nos fidèles donateurs pour pouvoir faire plus pour la cause.

D'avance, un très grand merci.

A stylized, handwritten signature in black ink, consisting of several overlapping loops and a long horizontal stroke extending to the right.

Professeur Alec Vahanian
Président

 **Fédération Française
de Cardiologie**

Musclez votre vie, prenez soin de votre cœur

Maison du Cœur: 5, rue des Colonnes du Trône - 75012 Paris
Tél. : 01 44 90 83 83 - Fax: 01 43 87 98 12

www.fedecardio.com

BON DE SOUTIEN

OUI, JE SOUTIENS LA CAUSE DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CARDIOLOGIE PAR UN DON DE :

- 25 € 45 € autre.....€
 35 € 60 €

VOTRE DON

J'envoie par courrier un chèque libellé à l'ordre de la
Fédération Française de Cardiologie accompagné de ce bon
à l'adresse suivante: *Fédération Française de Cardiologie*
5, rue des colonnes du Trône • 75012 PARIS

VOS COORDONNÉES

- Mme M^{lle} M.

Date de naissance:..... /..... /.....

Nom:.....

Prénom:.....

Adresse:.....
.....

Code postal:.....

Ville:.....

Téléphone:.....

E-mail:.....

**Vous recevrez un reçu fiscal, vous permettant
de déduire du montant de vos impôts 66 % du
montant de votre don dans la limite de 20 % de
votre revenu imposable.**

Pour l'exercice du droit d'accès, de rectification
et de confidentialité, s'adresser à la
Fédération Française de Cardiologie
5, rue des colonnes du Trône • 75012 PARIS



CŒUR & SANTÉ : SOUTENIR LA FFC TOUT EN S'INFORMANT

CŒUR & SANTE EN BREF

- **Tous les 2 mois**, dans votre boîte aux lettres
- **Des dossiers très documentés** traitant 1 sujet répondant à vos préoccupations
- **Des articles de fond** écrits par des cardiologues et des spécialistes
- **Des informations pratiques** pour votre vie de tous les jours

VOTRE ABONNEMENT

OUI, je m'abonne pour 1 an :
6 numéros bimestriels au prix de 25€

OUI, je m'abonne pour 2 ans :
12 numéros bimestriels au prix de 45€
*Prix au 01/01/2006 et prix unité: 5€

À NOUS RETOURNER

J'envoie par courrier un chèque libellé à l'ordre de C3P Services accompagné de ce bulletin à l'adresse suivante:
C3P Services • 19, rue Vivienne • 75002 Paris

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

Code postal :

Ville :

✚ DIABÈTE : CONNAISSEZ-VOUS VOTRE GLYCÉMIE ?

LE SUCRE N'EST PAS TENDRE POUR VOTRE CŒUR



La plupart des personnes diabétiques après 40 ans ont des kilos en trop et, 9 fois sur 10, leur diabète est lié à des erreurs alimentaires. En prendre conscience, c'est déjà un pas vers la solution, d'autant que le diabète est "asymptomatique", c'est-à-dire sans signes visibles de maladie.

UNE ÉTROITE SURVEILLANCE S'IMPOSE

Le diabète est un excès de sucre dans le sang. Il multiplie par 3 le risque de crise cardiaque et peut entraîner d'autres complications, en particulier au niveau des yeux et des membres inférieurs. Parfois, il existe déjà des complications au moment du diagnostic.

Pour préserver votre cœur, la seule solution est de contrôler régulièrement votre glycémie (le taux de sucre dans votre sang) par une prise de sang.



TROUVEZ LE BON ÉQUILIBRE AVEC L'AIDE DE VOTRE MÉDECIN

Vous devez avant tout apprendre à connaître votre diabète afin de prendre les mesures adaptées. Cela suppose de changer vos habitudes anciennes :

- **modifiez votre alimentation** : moins de gras, moins de sucreries, une alimentation équilibrée, bonne pour votre cœur et vos artères ;
- **pratiquez une activité physique régulière** : bougez, marchez, nagez, faites du vélo, vous perdrez des kilos et ferez baisser le taux de sucres dans votre sang ;
- **faites équipe avec votre médecin** et, s'il vous a prescrit un médicament pour faire baisser votre diabète, suivez bien le traitement.

Si vous êtes diabétique, consultez notre brochure Diabète « Changez son évolution ».



✦ ET SI VOUS MARCHIEZ UN PEU PLUS ?

Si vous êtes de ceux que la "vie active" a transformé en "sédentaires", il vous suffira de quelques changements tout simples dans vos habitudes pour garder votre cœur en bonne santé : marcher plus souvent, bouger davantage, varier vos loisirs... Pour

les repas, n'oubliez pas que la salade, les légumes et les fruits sont aussi vite prêts que la pizza ou les frites ! Essayez en famille. Vous verrez qu'il est facile d'agir pour votre bien-être.

✦ VOTRE CŒUR VA MIEUX QUAND VOUS BOUGEZ !

N'oubliez pas que **votre cœur est un muscle**.

Plus il est entraîné, mieux il fonctionne.

L'activité physique régulière aide à la dilatation des artères, y compris les artères coronaires qui nourrissent le cœur en oxygène. Au moins 30 minutes d'exercice physique chaque jour et

en continu sont donc indispensables pour entretenir votre cœur.

Elles vous aideront aussi à éviter d'autres ennemis de votre cœur qui ont tendance à faire équipe, comme l'hypertension artérielle, l'excès de cholestérol ou le diabète !



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU QUOTIDIEN

- Laissez votre voiture et faites un bout de chemin à pied.
- Utilisez votre vélo pour les petits déplacements.
- Préférez les escaliers à l'ascenseur.
- Le week-end, prenez l'air en famille au lieu de vous détendre devant la télévision...
- Descendez du bus ou du métro un arrêt avant votre destination.



Pour en savoir plus, consultez notre brochure
Activité Physique « Bougez, muscliez votre cœur ».

✦ ALLÉGEZ VOTRE CŒUR!

En évitant une alimentation trop riche en graisses et en sucres, vous avez toutes les chances d'éviter aussi l'excès de cholestérol et les kilos en trop. Vous limitez du même coup le risque d'hypertension artérielle et de diabète.

Alors n'attendez pas pour arrêter de grignoter, de vous resservir de tous les

plats, de consommer trop de sucreries, d'alcool ou de sodas... Corrigez quelques habitudes et vous éviterez que l'excès de poids se transforme en obésité, oblige votre cœur à un travail accru et aggrave le risque d'apparition des maladies cardiovasculaires.

✦ DE BONNES HABITUDES POUR UN CŒUR EN GRANDE FORME

Une alimentation équilibrée associée à une activité physique régulière vous aident à conserver un poids normal et, si besoin, à perdre des kilos. Elles contribuent aussi

du même coup à diminuer le "mauvais" cholestérol et à lutter contre le diabète. **Vous réduisez d'autant le risque de crise cardiaque !**

✦ PRÉSERVEZ LE CAPITAL SANTÉ DE TOUTE LA FAMILLE

Il n'est pas question de "mettre tout le monde au régime", mais plutôt de donner à toute la famille de bonnes habitudes de vie. À tout âge, on a tout à gagner à manger "méditerranéen", avec moins de sel, moins de gras, moins de sucreries, plus de légumes et de fruits. On a tout à gagner à pratiquer une activité physique régulière et à saisir toutes les occasions de bouger son corps.



Il n'est jamais trop tôt ni trop tard pour prendre soin de son cœur !

Pour en savoir plus, consultez notre brochure **Alimentation.**



APPRENEZ À VOUS CONNAÎTRE !

Maintenant, vous connaissez les ennemis de votre cœur et vous savez comment les éviter. Alors faites le point et passez à l'action pour conserver plus longtemps un cœur en bonne santé !

✦ QUELS DANGERS FAITES-VOUS COURIR À VOTRE CŒUR ?

- Vous êtes un homme de plus de 45 ans, une femme de plus de 55 ans.
- Des membres de votre famille ont eu une maladie cardiaque à un âge précoce (avant 55 ans chez le père ou 65 ans chez la mère).
- Vous fumez.
- Vous avez du diabète.
- Votre taux de HDL-cholestérol est $< 0,60$ g/l, votre taux de LDL-cholestérol est $> 1,60$ g/l.
- Votre consommation d'alcool est excessive.
- Vous n'avez pas d'activité physique régulière.
- Vous avez des kilos en trop.

N'attendez pas que votre cœur vous donne un signal d'alarme. Prenez votre santé en main ! Consultez votre médecin pour faire un bilan complet.

✦ LES CHIFFRES À CONNAÎTRE... PAR CŒUR

VOTRE POIDS

Une formule simple permet de calculer le poids recommandé en fonction de votre taille. Elle détermine l'indice de masse corporelle (IMC).

Il suffit de diviser votre poids (en kg) par la taille (en m) au carré.

L'IMC idéal est compris entre 18,5 et 25 kg/m².

- IMC $< 18,5$ maigreur
- IMC entre 25 et 30surpoids
- IMC entre 30 et 40obésité
- IMC > 40 obésité majeure

VOTRE TAUX DE CHOLESTÉROL TOTAL

- < 2 g/lNormal
- Entre 2 g/l et 2,5 g/lLimite
- $> 2,5$ g/lÉlevé

VOTRE TENSION ARTÉRIELLE

- $< 14/9$ Normale

VOTRE TAUX DE GLYCEMIE (à jeun)

- $> 1,26$ g/lDiabète

+ VOUS ALLEZ VOUS REMETTRE AU SPORT, C'EST DÉCIDÉ !

- Consultez un cardiologue.
- Surveillez votre rythme cardiaque.
- Apprenez à connaître votre fréquence cardiaque limite.
- Contrôlez souvent votre pouls (nombre de pulsations pendant 15 secondes x 4).



CONTRÔLE DU POULS

Nombre de pulsations
pendant 15 secondes x 4

FRÉQUENCE CARDIAQUE LIMITE

220 – votre âge = nombre
de battements par minute

+ EN SAVOIR PLUS

À CONSULTER

Les brochures de prévention de la Fédération Française de Cardiologie :

- Tabac : « Laissez votre cœur respirer »
- Hypertension artérielle : « Des chiffres qui comptent »
- Cholestérol : « Devenez acteur de votre santé »
- Diabète : « Changez son évolution »
- Activité physique : « Bougez, musclez votre cœur »
- Alimentation équilibrée

SUR INTERNET

www.fedecardio.com : le site de la Fédération Française de Cardiologie qui propose des informations pratiques et documentées sur les facteurs de risque cardiovasculaire.

www.tabac-info.net : site d'information sur le tabac où vous trouverez le centre antitabac le plus proche de chez vous.

www.comitehta.org : le site du Comité Français de Lutte contre l'hypertension artérielle.

www.diabete.fr : un site complet d'information sur le diabète, les moyens de le prévenir et de le soigner.

www.doctissimo.fr : des dossiers très documentés sur tous les facteurs de risque cardiovasculaire ainsi que des conseils pratiques pour protéger votre cœur.

La Fédération Française de Cardiologie : qui sommes-nous ?

La Fédération Française de Cardiologie (FFC) est une association loi de 1901 créée en 1964 et reconnue d'utilité publique en 1977.

Dirigée et animée par des cardiologues bénévoles, elle compte 27 associations de cardiologie régionales et plus de 180 Clubs Cœur et Santé qui développent localement ses actions.

Elle ne reçoit aucune subvention de l'État ni des collectivités locales. Seule la générosité du public, à travers des dons et des legs, lui permet de mener ses actions.

Quatre missions principales:

- informer pour prévenir les maladies cardiovasculaires ;
- aider les cardiaques à se réadapter ;
- financer la recherche en cardiologie ;
- informer sur les gestes qui sauvent.



5, rue des Colonnes du Trône 75012 Paris ■ Tél. : 01 44 90 83 83 ■ Fax : 01 43 87 98 12

www.fedecardio.com