

CŒUR ET STRESS

COMBATTRE LE STRESS POUR RÉDUIRE
LE RISQUE CARDIOVASCULAIRE



**La Fédération Française de Cardiologie finance :
prévention, recherche, réadaptation et gestes qui sauvent
grâce à la générosité de ses donateurs**



UN ACTEUR INCONTOURNABLE DE LA SANTÉ EN FRANCE

Présente partout en France, la Fédération Française de Cardiologie (FFC) lutte depuis presque 50 ans contre les maladies cardiovasculaires.

Elle regroupe :

- 300 cardiologues bénévoles,
- 26 associations régionales rassemblant plus de 200 clubs Cœur et Santé,
- 1 600 bénévoles,
- 23 salariés au siège de l'association,
- Plus de 10 000 cardiaques bénéficiaires de la réadaptation dite de phase III.

LES MISSIONS DE LA FFC :

1. Informer pour prévenir
2. Financer la recherche
3. Aider les cardiaques à se réadapter
4. Apprendre les gestes qui sauvent

Association reconnue d'utilité publique, la FFC mène ses actions **sans subvention de l'État**. Ses moyens financiers proviennent **exclusivement de la générosité du public** (dons, legs, donations, assurance-vie...) et **des entreprises partenaires** (mécénat, dons).

VOUS AUSSI DEVEZ UN ACTEUR DE LA SANTÉ EN FAISANT UN DON À LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CARDIOLOGIE.

COMBATTRE LE STRESS POUR RÉDUIRE LE RISQUE CARDIOVASCULAIRE

Personne n'est épargné par le stress, qui est en train de devenir un véritable « mal du siècle ». Alors que son importance et sa prise en charge ont été longtemps négligées, son action négative sur les maladies cardiovasculaires est aujourd'hui clairement démontrée. Il peut aller jusqu'à entraîner un infarctus du myocarde.

Nous devons donc ouvrir les yeux, car les occasions de stress sont fréquentes, tant au niveau familial que professionnel. Peut-être sommes-nous devenus trop exigeants avec nous-mêmes ?

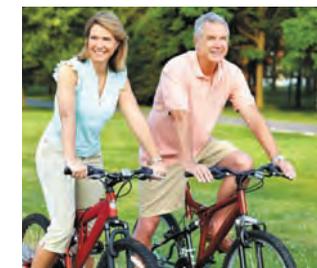
Heureusement, le stress n'est pas une fatalité et il existe des moyens de s'en protéger.

L'exercice physique est à privilégier absolument, car il est certainement le plus puissant des anti-stress. Mais au-delà des approches classiques de bonne hygiène de vie, certaines méthodes d'accompagnement psychologique peuvent se révéler d'une grande aide.

À défaut d'éliminer le stress, apprenons à mieux le gérer.



Pr Jacques Beaune
Cardiologue.



LES CAUSES DU STRESS SONT MULTIPLES

Les événements de la vie, les contrariétés, les exigences au travail associées au manque de considération... sont autant de facteurs de stress.



LE STRESS AIGU

Le stress aigu s'accompagne généralement d'une émotion particulièrement forte et brutale. Il peut être causé par une circonstance exceptionnelle, comme un accident, un attentat, une catastrophe naturelle...

Il s'agit le plus souvent d'événements tout à fait banals, mais que nous pouvons vivre de manière très intense : une dispute familiale, une remarque brutale au travail ou même un match de football à la télévision... Le stress aigu peut provoquer un accident cardiaque, surtout s'il survient sur un organisme déjà fragilisé, chez une personne à haut risque ou ayant déjà eu un problème cardiaque.

La survenue brutale d'accès de colère est le facteur déclenchant le plus nocif du stress aigu. Chez certaines personnes, ce genre d'épisode va multiplier par 15 le risque d'infarctus !

Les symptômes

Crampes, tremblements, essoufflement, sueurs, palpitations, angoisse, sensations de panique...

LE STRESS CHRONIQUE

Les personnes particulièrement exposées au stress chronique regroupent plusieurs traits de caractère : la combativité, la compétitivité, la polarisation par le travail, les activités multiples, l'urgence du temps, la quête de reconnaissance, l'impatience, l'exigence pour soi-même et pour les autres...

Au travail, un manque de considération, des objectifs mal définis, l'insuffisance d'informations, l'indifférence de la hiérarchie, l'impression d'une absence de reconnaissance quel que soit l'effort fourni sont de réels facteurs de stress chronique !

Les femmes qui déclarent éprouver un stress élevé au travail ont 40 % de risque supplémentaire face aux maladies cardiovasculaires, comparativement à celles dont le stress est faible. L'insécurité de l'emploi ou le stress lié à l'exigence de résultats pourrait accroître jusqu'à 88 % le risque de crise cardiaque chez les femmes.

Les symptômes

Troubles de la vigilance, fatigue, endormissement diurne, insomnies nocturnes... Irritabilité, manque d'énergie et de moral... Douleurs à la poitrine, à l'estomac, au ventre... Troubles de l'appétit et de la digestion... Éruptions cutanées...



FOOT ET STRESS...

Lors de la coupe du monde de football 2006 en Allemagne, le taux d'infarctus des téléspectateurs allemands a été multiplié par près de trois les soirs de match de l'équipe nationale. Le risque le plus élevé ? Lors du match Allemagne-Argentine, qui s'est terminé par une séance de tirs au but...



L'hostilité (et en particulier la tendance à la méfiance et au ressentiment) est le principal facteur de risque de développement d'une maladie coronarienne. Le râleur permanent qui peste contre tout et contre tous se met particulièrement en danger à terme... »

Pr Silia Consoli,
psychiatre,
Hôpital Européen
Georges Pompidou,
Paris.

STRESS AIGU : UN RISQUE D'ARRÊT CARDIAQUE

Un stress aigu produit un effet immédiat sur le fonctionnement du cœur.



Un stress aigu peut déclencher une émotion intense, avec plusieurs conséquences physiques :

- la fréquence cardiaque s'accélère,
- la pression artérielle augmente,
- les artères coronaires se rétrécissent,
- le volume sanguin diminue,
- le sang a tendance à coaguler plus facilement.

Cela peut déclencher :

- un infarctus du myocarde,
- une angine de poitrine,
- un trouble du rythme cardiaque,
- une embolie pulmonaire, formation de caillots de sang dans les artères des poumons.

Il existe alors un risque d'arrêt cardiaque (mort subite).

« Le stress aigu provoque une augmentation des besoins de sang au niveau du cœur, alors qu'il y a dans le même temps une diminution des apports et un risque de formation de caillots... Ces phénomènes provoquent un défaut de perfusion cardiaque, qui peut conduire à l'infarctus et à l'arrêt cardiaque (mort subite). »



Pr Jacques Beaune,
cardiologue.

Les circonstances déclenchant un infarctus du myocarde :

Les circonstances qui déclenchent un infarctus du myocarde dépendent de l'individu et de ses comportements (on parle alors de "risque individuel") et de l'exposition à certains facteurs en population (on parle alors de "risque attribuable" en population). Il existe trois groupes de circonstances :

Liées au stress :

- exercice physique violent,
- colère, émotions négatives et positives,
- activité sexuelle,
- tremblements de terre, coupe du monde de football, guerres, actes de terrorisme...

Liées au comportement alimentaire et aux drogues :

- tabac,
- hyper-alcoolisation,
- café,
- repas lourds,
- cocaïne,
- cannabis...

Liées à l'environnement et au climat :

- exposition au trafic routier,
- pollution de l'air,
- température inférieure à - 5°C, ou supérieure à + 30°C.



« En pratique, pour un coronarien, il est fortement déconseillé de se livrer à des activités stressantes tel qu'un exercice physique violent, après un repas copieux, en plein trafic dans une ville polluée. »

Stress aigu + tabac + froid = accident cardiaque



Au cours d'une réunion de travail avec son supérieur hiérarchique, Gérard B. se voit reprocher

de manière brutale de mauvais résultats par rapport à ses objectifs. À la fin de cet entretien éprouvant, il sort fumer pour se détendre. Dehors, il gèle. Après avoir terminé sa cigarette, il ressent une vive douleur au niveau de la poitrine, avec un serrement qui irradie vers la mâchoire. Gérard se rend tout de suite à la médecine du travail. Réalisé immédiatement, un électrocardiogramme montre les signes d'un infarctus du myocarde. Le Samu emmène Gérard de toute urgence en salle de coronarographie. L'occlusion de son artère coronaire sera très rapidement résorbée par une dilatation. Dans le cas de Gérard B., la convergence de trois facteurs a déclenché l'infarctus. Le stress a entraîné une augmentation de

la fréquence cardiaque. Le froid a rétréci l'artère coronaire. Le tabac a de nouveau accéléré le cœur tout en intensifiant encore le rétrécissement de l'artère et a entraîné la formation d'un thrombus (caillot sanguin).

Le cœur brisé par l'émotion



Monique R. a 60 ans. Elle a perdu son mari il y a quelques mois et elle vient d'apprendre la mort

de sa fille, victime d'un accident de la circulation.

Elle a une douleur vive dans la poitrine. Ce n'est pas un infarctus. C'est un Tako-Tsubo, conséquence d'un stress majeur, le plus souvent chez la femme. Les signes sont ceux d'un syndrome coronaire, mais la coronarographie est pourtant normale. Lors du tremblement de terre de Niigata, une étude japonaise a démontré que les cas de Tako-Tsubo ont été multipliés par 24 dans la région proche de l'épicentre.



Il est bien sûr préférable d'éviter le stress et de ne pas fumer. Mais si vous fumez, il vaut mieux ne pas le faire à la suite d'un stress, à l'extérieur et quand il fait froid... »

Pr Jacques Beaune, cardiologue.

STRESS CHRONIQUE :

UNE AUGMENTATION DES FACTEURS DE RISQUE

Le stress chronique a une influence négative sur les facteurs de risque cardiovasculaire.

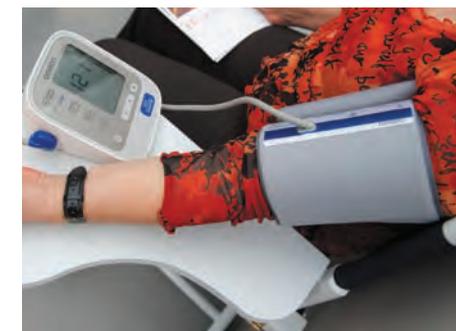
L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

Si le stress n'est pas la cause principale de l'hypertension artérielle, il peut néanmoins la favoriser, voire l'aggraver. De manière générale, on remarque une augmentation de la pression artérielle chez une personne exposée à un stress. Elle ne dure généralement pas au-delà de la période d'exposition au stress. Cependant, certaines personnes présentent une réactivité tensionnelle anormale au stress, qui augmente leur risque cardiovasculaire. L'exemple le plus connu est « l'effet blouse blanche ». Il fait augmenter la pression artérielle chez les patients stressés par un médecin.

Cette réactivité particulière peut arriver à l'occasion d'un autre type de stress, au travail par exemple. Cela explique aussi le phénomène d'« hypertension masquée » : les personnes ont une tension normale chez leur médecin, mais leurs chiffres sont anormalement élevés à d'autres moments de leur vie, tout particulièrement pendant leur temps de travail et/ou à domicile. Ce lien entre stress et hypertension artérielle est particulièrement sensible chez les hommes, pour le stress au travail et lors d'accès de colère.

Pour s'affranchir de l'HTA de stress, réalisez une auto mesure de la pression artérielle suivant la règle des 3 : "Trois mesures le matin, trois mesures le soir, trois jours de suite"

recommandée par le Comité Français de Lutte Contre l'Hypertension Artérielle ("comitehta.org").





LE CHOLESTÉROL

Le stress provoque des modifications lipidiques. Le mauvais cholestérol (LDL) monte, le bon (HDL) diminue. Cela, pour toutes les tranches d'âge et toutes les classes socio-économiques.

L'OBÉSITÉ

Si le stress aigu fait maigrir, le stress chronique peut faire grossir, en particulier les personnes qui ont déjà un poids au-delà de la norme. Le stress favorise le syndrome métabolique, qui associe une obésité abdominale, des troubles de la glycémie, une résistance à l'insuline, une hypertension artérielle, un excès de mauvais cholestérol, une coagulation trop importante du sang. Le syndrome métabolique augmente sensiblement le risque d'infarctus.



LE DIABÈTE

Il n'y a pas de preuve véritable sur le rôle joué par le stress dans le déclenchement du diabète. En revanche, son équilibre et ses complications sont influencés par le stress et l'anxiété : « Quand la Bourse baisse, le sucre monte... » Le diabète est fréquemment associé à des troubles anxieux.



LE TABAC

Le stress incite à fumer davantage, en donnant l'impression d'un moment de détente. L'arrêt du tabac devient plus difficile, car il augmente le stress et l'anxiété. Il existe un cercle vicieux de cause et de conséquence entre le stress et le tabac...



LA SÉDENTARITÉ

Certaines personnes sensibles au stress ont tendance à être davantage sédentaires. À son tour, la sédentarité aggrave les effets du stress. À l'inverse, l'activité physique a un effet anti-stress.



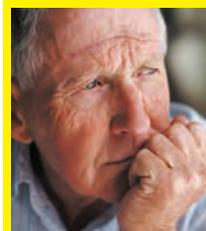
« Le stress psychosocial est responsable d'un 1/3 des infarctus du myocarde, 3^e cause juste après le cholestérol et le tabagisme et de 10 % des accidents vasculaires cérébraux. »



Dr Hervé Gallois, cardiologue.

VÉCU

Un stress subi au quotidien



Michel T. a toujours été émotif. À 70 ans, alors qu'il est marié depuis 35 ans, il découvre la relation extra-conjugale de son épouse. Il est très affecté. Quelques mois plus tard, ils décident de divorcer, mais continuent à vivre ensemble. La procédure se prolonge pendant plus de deux ans. La cohabitation est difficile, avec des relations tendues. Michel en souffre beaucoup. Un jour, la sensation d'une

barre le tétanise au niveau des épaules et du cou. La douleur se passe au bout de dix minutes et il n'en parle à personne. Deux semaines plus tard, il est chez lui quand une douleur fulgurante lui traverse la poitrine, d'une épaule à l'autre. Il manque d'air, ouvre la fenêtre et réussit à prévenir sa voisine. Elle appelle immédiatement le Samu, qui intervient très vite. À l'hôpital, on lui dilatera une artère coronaire et on lui posera un stent. La situation de stress chronique vécue par Michel a favorisé l'infarctus.

LA MALADIE CARDIOVASCULAIRE EST ELLE-MÊME STRESSANTE

Si le stress augmente les risques de maladie cardiovasculaire, celle-ci renforce à son tour l'état de stress de ceux qui en souffrent...



Après un infarctus, il existe un risque de dépression chez de nombreux patients, lié au profond bouleversement psychologique qu'ils ont vécu. Pour beaucoup d'entre eux, en particulier les personnes jeunes, il s'agit d'une première confrontation avec la maladie et le risque de mort. La prescription d'un antidépresseur peut être indiquée, mais les approches psychothérapeutiques ont également leur importance.

La réadaptation cardiaque joue un rôle important après un infarctus. Elle permet aussi de dépister et de prendre en charge une dépression. L'éducation thérapeutique du patient est essentielle pour améliorer ses connaissances et surtout pour lui redonner confiance et envie de mieux prendre soin de lui. Ensuite, l'activité physique est à privilégier, car elle est un puissant antidépresseur, tout en étant très bénéfique pour le cœur.

Pendant votre période de rééducation, n'hésitez pas à demander à rencontrer le psychologue du centre de réadaptation. Ce que vous ressentez est habituel dans votre situation et il saura vous donner les conseils qui vous aideront à vous sentir mieux.

20 % des patients opérés d'une artère coronaire vivent un stress post-traumatique, comme les victimes d'un accident ou d'un attentat.

20 % des patients souffrent de troubles psychiques après un infarctus.

30 à 60 % des patients d'une maladie coronarienne présentent un syndrome dépressif au cours de leur maladie.

50 % des insuffisants cardiaques souffrent d'anxiété à un moment ou un autre de leur maladie.

60 % des patients se disent anxieux après un acte de chirurgie ou de dilatation coronaire.

Trois questions à se poser après un infarctus ou un accident cardiovasculaire :

- Ai-je peu d'intérêt ou de plaisir à faire les choses ?
 oui non
- Me suis-je senti abattu, déprimé ou sans espoir ?
 oui non
- Ai-je besoin d'une aide en ce moment ?
 oui non

Si vous avez répondu oui à l'une des deux premières questions et à la demande d'aide, n'hésitez pas à en parler à votre médecin.

Près de chez vous, les Clubs Cœur et Santé de la Fédération Française de Cardiologie vous proposent de pratiquer une activité physique en groupe, de manière régulière et en toute sécurité. Trois heures d'activité physique par semaine ont une influence très positive sur le stress.



L'être humain fonctionne de façon harmonieuse, en définissant ses propres valeurs et en se fixant des objectifs de vie conformes à celles-ci, pour le travail, la famille, les loisirs, les croyances... L'arrivée brutale d'un infarctus remet totalement en cause cet édifice fragile construit par chacun d'entre nous. »

Dr Jean-Pierre Houpe,
cardiologue à Thionville,
auteur de nombreuses
recherches sur la relation
entre cœur et stress.
www.meditascordio.fr



DIX CONSEILS POUR RÉDUIRE LE STRESS

Des moments de plaisir,
de l'exercice physique,
une alimentation équilibrée,
une vie sociale harmonieuse...



01

Je me fais plaisir, au moins une fois par jour.

02

Je pratique au moins 30 minutes d'activité physique quotidienne, elle renforce le système anti-stress.



03

Je bois moins de café et d'alcool.

04

Je ne fume pas. Si je fume en pensant que cela me détend, je me trompe : je me mets au contraire dans une situation de haut risque d'infarctus du myocarde.



05

Je mange équilibré : 3 repas par jour avec 5 fruits et légumes ; moins de graisses, de sucre et de sel ; pas de grignotage.

06

Je m'accorde chaque jour des moments de détente : relaxation, méditation, lecture, musique, cinéma...

07

J'exprime mes émotions : peurs, joies, sentiments...

08

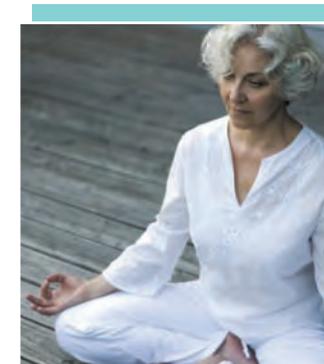
Je parle avec ceux qui m'entourent et les écoute : collègues, conjoint, enfants, famille, amis...

09

Je respecte la qualité et la durée de mon sommeil.

10

Si j'en ressens le besoin, je n'hésite pas à consulter un spécialiste de l'aide à la relation : psychologue, psychothérapeute...



Des professionnels de la psychologie proposent des méthodes efficaces pour réduire les effets du stress et de l'anxiété. Cette approche est complémentaire des méthodes de prévention physique classiques et reconnues. »



Cyril Tarquinio,
psychologue, professeur
à l'université de Metz.
www.cyriltarquinio.com

ÉVALUEZ VOTRE NIVEAU DE STRESS

Vous manquez d'allant ? Vous vous sentez abattu ? C'est le moment de vérifier votre niveau de stress, en répondant à ces quelques questions...

AU TRAVAIL

En 4x4 questions.

1. Le vécu

- Êtes-vous globalement satisfait de votre travail ?
 oui non
- Avez-vous de bonnes relations avec les autres dans votre entreprise ?
 oui non
- Avez-vous des retours, positifs ou négatifs, sur le résultat de votre travail ?
 oui non
- Vous sentez-vous entouré dans votre travail ?
 oui non

2. L'entreprise

- Votre entreprise se porte-t-elle bien ?
 oui non
- L'ambiance est-elle bonne ?
 oui non
- Y a-t-il peu d'absences ?
 oui non
- Y a-t-il peu de départs ?
 oui non

3. L'organisation du travail

- Vos horaires de travail vous conviennent-ils ?
 oui non
- Avez-vous le sentiment d'avoir le temps de bien faire votre travail ?
 oui non

- Vous donne-t-on les moyens de vous adapter ?
 oui non
- Êtes-vous libre de vous organiser ?
 oui non

4. Les signes

- La fatigue.
 oui non
- Les troubles du sommeil.
 oui non
- L'augmentation de la consommation de tabac et d'alcool.
 oui non
- La somatisation : vos tracas vous causent des maux physiques.
 oui non

Si vous avez une majorité de non sur les trois premiers thèmes et de oui sur le quatrième, votre niveau de stress est élevé. N'hésitez pas à en parler à un médecin du travail et à votre médecin traitant.

À LA MAISON

En 15 symptômes.

Après chaque symptôme, indiquez 0 si vous ne l'avez jamais ressenti, 1 si vous le ressentez un peu ou rarement, 2 si vous le ressentez souvent, 3 si vous le ressentez continuellement.

- Je vieillis vite 0 1 2 3
- Je panique 0 1 2 3
- J'ai les nerfs à fleur de peau 0 1 2 3
- Je suis déprimé 0 1 2 3





- Je m'isole 0 1 2 3
- J'ai perdu le désir d'apprendre 0 1 2 3
- Je fuis tout ce que je peux fuir 0 1 2 3
- J'ai un sentiment de vide 0 1 2 3
- Je n'ai plus le goût de faire
quoi que ce soit 0 1 2 3
- Je fais de plus en plus d'efforts pour
de moins en moins de résultats 0 1 2 3
- Je ne me reconnais plus 0 1 2 3
- J'ai l'impression que quelque chose
en moi est brisé 0 1 2 3
- Je suis désespéré 0 1 2 3
- Je suis au bout du rouleau 0 1 2 3
- J'ai des idées suicidaires 0 1 2 3

Votre niveau de stress est élevé si vous avez noté des 2 ou des 3 pour l'un ou l'autre des symptômes. N'hésitez pas à en parler à votre médecin.

« Le stress psychosocial n'est pas assez pris en compte, alors qu'il touche un Français sur deux. Il interfère avec tous les facteurs de risque de la maladie cardiovasculaire et influe sur son évolution. Nous devons aider nos patients à nous en parler, pour pouvoir mieux les accompagner. L'éducation thérapeutique constitue pour cela un outil privilégié. »



Dr Patrick Fayolle,
médecin généraliste
à Agny (62).

UNE AIDE PSYCHOLOGIQUE À LA GESTION DU STRESS

Toutes ces techniques impliquent, au moins dans un premier temps, l'accompagnement par un thérapeute.

La respiration

Je me concentre sur les inspirations et les expirations, jusqu'à descendre à six respirations par minute.

La relaxation

Je relâche mes muscles un par un et j'identifie les zones de tension dans mon corps pour mieux parvenir à un apaisement.

La méditation

En simple observateur du moment présent, je prends conscience de mes pensées, émotions et sensations physiques sans les juger, ni chercher à les comprendre, ni les chasser.

La sophrologie

Des exercices rythmés par la respiration améliorent mon ressenti corporel pour mieux vivre le présent, reconsidérer le passé et se projeter dans l'avenir.

La cohérence cardiaque

Je synchronise mes rythmes cardiaque et respiratoire à l'aide de techniques de relaxation et de méditation.

Les thérapies cognitivo-comportementales

Je repère et travaille sur mes schémas de pensée automatiques ou irrationnels, ainsi que sur certains comportements répétitifs qui entretiennent mon vécu de stress ou entravent ma capacité à m'affirmer en société.

La psychanalyse

J'essaie de mieux comprendre, en fonction de l'ensemble de mon histoire, certaines de mes conduites dont le sens m'échappe et qui nuisent à mon épanouissement.

Plus d'informations sur meditas-cardio.fr





LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES : UN FLÉAU MÉCONNU

- 400 morts / jour,
- 1^{ère} cause de mortalité chez les femmes et les plus de 65 ans,
- 28 milliards d'euros de dépenses annuelles,
- 16 millions de personnes concernées.

LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CARDIOLOGIE : UN ACTEUR MAJEUR DE LA LUTTE CONTRE CES MALADIES

Principaux succès depuis 10 ans :

- **310 projets de recherche pour plus de 8 millions d'euros**, grâce notamment au **Donocœur**,
- Plus d'**un million de personnes** initiées aux bienfaits de l'activité physique dans le cadre des **Parcours du Cœur**,
- Plus d'**un million d'enfants** sensibilisés aux dangers de la cigarette,
- Plus de **20 millions de brochures** et supports de prévention distribués gratuitement,
- Plus de **70 000 cardiaques** accueillis en réadaptation de Phase III dans les **clubs Cœur et Santé**,
- Plus de **4 millions de brochures et cartes de poche** de l'arrêt cardiaque diffusées dans le cadre de la campagne "**Arrêt cardiaque : 1 vie = 3 gestes**",
- Une démarche "**Vers un Plan Cœur**",
- Une politique européenne de lutte contre les maladies cardiovasculaires.

" Tout enfant qui voit le jour au cours du nouveau millénaire a le droit de vivre jusqu'à 65 ans au moins, sans souffrir d'une maladie cardiovasculaire évitable. "

Déclaration de Charte Européenne pour la Santé du Cœur

DONNEZ À LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CARDIOLOGIE

Envoyez par courrier un chèque libellé à l'ordre de la Fédération Française de Cardiologie à l'adresse suivante :

5 rue des Colonnes du Trône - 75012 Paris

ou par carte bancaire sur notre site sécurisé www.fedecardio.com

Vous pouvez aussi soutenir la Fédération Française de Cardiologie grâce à :

- un don par prélèvement automatique,
- un don *in memoriam*,
- un legs et/ou une assurance-vie.

Retrouvez toutes les informations sur le site Internet de la Fédération Française de Cardiologie : www.fedecardio.com ou appelez-nous au **+ 33 (0)1 44 90 83 83**.