



Comment vous y prendre ? Prévention et rééducation pour patients cardiaques

Information destinée aux patients

INTRODUCTION	3
QUELS SONT LES FACTEURS DE RISQUE ET QUE POUVEZ-VOUS FAIRE POUR LES ÉVITER ?	4
Le tabac	
Tension artérielle élevée (hypertension)	
Augmentation du taux de cholestérol (hypercholestérolémie)	
Diabète	
Excès de poids et obésité	
Manque d'exercice	
Dépression et stress	
LA RÉÉDUCATION CARDIAQUE À L'UZ LEUVEN	12
LA RÉÉDUCATION CARDIAQUE EN DEHORS DE L'UZ LEUVEN	14

La cause la plus fréquente de maladies cardiaques est l'artériosclérose. Il s'agit du processus qui provoque le rétrécissement (sténose) et/ou l'obstruction des vaisseaux sanguins par accumulation de graisse. Il peut en résulter un 'engorgement' des artères coronaires, mais aussi des artères du cerveau, du cou ou des jambes. L'artériosclérose peut ainsi provoquer non seulement des douleurs thoraciques, des difficultés respiratoires, un infarctus ou une diminution de la fonction cardiaque, mais peut aussi se manifester par une hémorragie cérébrale (AVC) ou une douleur dans les mollets (ou les cuisses) en raison d'une irrigation sanguine insuffisante dans les jambes. Outre la sténose et l'obstruction, la défaillance cardiaque est également un problème fréquent au niveau du cœur. La défaillance cardiaque peut être décrite comme une surcharge du cœur, si bien que le cœur ne peut plus faire circuler suffisamment de sang pour alimenter tous les tissus en oxygène.

Dans cette brochure, nous abordons l'importance de la prévention, le rôle que vous pouvez y jouer et les possibilités que vous offre l'UZ Leuven, ainsi que le programme de rééducation cardiaque.

Bien entendu, les maladies cardiaques peuvent aussi avoir d'autres causes sous-jacentes que l'artériosclérose (p. ex. certains troubles du rythme cardiaque, problèmes de valve, etc.). Mais dans ces cas également, il vaut mieux prévenir que guérir !

Service Maladies cardiovasculaires UZ Leuven
Secrétariat de rééducation cardiaque
Tél. 016 34 87 07

QUELS SONT LES FACTEURS DE RISQUE ET QUE POUVEZ-VOUS FAIRE POUR LES ÉVITER ?

De nombreux facteurs de risques peuvent favoriser l'artériosclérose et la défaillance cardiaque. Il y en a un certain nombre auxquels vous ne pouvez rien changer, comme l'âge, le sexe ou les antécédents personnels et familiaux. Mais il y a en a d'autres, tout aussi importants, sur lesquels vous pouvez agir. Il faut savoir que votre risque cardiovasculaire global est plus élevé que la simple addition des facteurs de risques séparés. Autrement dit, plusieurs facteurs de risques se renforcent non pas par addition, mais par multiplication! Tous les facteurs de risques ci-dessous doivent être pris en considération. Votre médecin généraliste et votre spécialiste cardiaque sont là pour vous aider et vous conseiller, mais vous pouvez prendre vous-même toute une série d'initiatives. Saisissez cette chance, car il est essentiel de prévenir les éventuelles (nouvelles) complications!

LE TABAC

Le tabac augmente fortement le risque de maladies cardiovasculaires. Les fumeurs ont deux à trois fois plus de risques que les non-fumeurs de décéder d'une maladie cardiovasculaire. La crise cardiaque, la défaillance cardiaque et l'angine de poitrine (sentiment d'oppression, de serrement dans la poitrine) se manifestent plus fréquemment et dans une forme plus grave chez les fumeurs.



La fumée de tabac a un effet négatif sur la composition de notre sang et sur l'état de nos vaisseaux sanguins. Nos organes ont besoin d'oxygène pour pouvoir fonctionner correctement. Quand on fume, du monoxyde de carbone se libère dans notre sang, ce qui a pour effet de réduire la quantité d'oxygène transportée et d'endommager les parois des vais-

seaux. Fumer augmente donc le risque d'engorgement de nos artères, si bien que le risque d'une crise cardiaque augmente à son tour.

Malgré cela, 20 % des gens continuent à fumer après un problème cardiaque. Il est absolument indispensable d'arrêter de fumer, mais c'est souvent plus facile à dire qu'à faire ...

N'hésitez donc pas à faire appel à une aide professionnelle si vous n'arrivez pas à arrêter par vous-même. Dans le cadre du programme de rééducation cardiaque, vous pouvez bénéficier d'une aide à l'arrêt du tabac auprès de notre psychologue/tabacologue. Prenez contact avec le secrétariat de rééducation cardiaque (tél. 016 34 87 07) ou directement avec le psychologue (tél. 016 34 19 89).

Vous pouvez également faire appel à la ligne téléphonique Tabacstop, une initiative de la Fondation contre le Cancer. Il s'agit d'un numéro de téléphone gratuit (tél. 0800 111 00) où l'on peut obtenir toutes sortes d'informations et de conseils pour arrêter de fumer. Certaines mutuelles organisent également un accompagnement pour fumeurs.

TENSION ARTÉRIELLE ÉLEVÉE (HYPERTENSION)

Au repos, votre tension ne doit pas dépasser 140/90 mmHg. Certains patients à haut risque (comme les patients diabétiques) doivent même viser une tension inférieure à 130/80 mmHg.

Il existe de nombreux médicaments pour faire baisser la tension, mais une alimentation saine et un mode de vie sain (consommer le sel avec modération, faire suffisamment d'exercice, éviter l'excès de poids, arrêter de fumer, restreindre sa consommation d'alcool...) sont tout aussi importants pour prévenir l'hypertension. Faites contrôler régulièrement votre tension par un médecin. Vous pouvez aussi, éventuellement, acheter vous-même un tensiomètre avec les conseils de votre médecin.



L'appareil doit répondre aux normes internationales et doit être placé de préférence sur le bras au-dessus du coude, plutôt qu'au poignet. Vous trouverez une liste de modèles recommandés sur le site web www.dableducational.com.

AUGMENTATION DU TAUX DE CHOLESTÉROL (HYPERCHOLESTÉROLÉMIE)

Connaissez-vous votre taux de cholestérol ? Si la réponse est non, demandez-le à votre médecin !

Chez les patients avec athéromatose avérée, le taux de cholestérol LDL ('mauvais' cholestérol) doit être inférieur à 70-80 mg/dl.

Pour le taux de cholestérol HDL ('bon' cholestérol), c'est l'inverse qui s'applique : une valeur faible est le signe d'un risque cardiovasculaire accru (< 40 mg/dl chez les hommes et < 46 mg/dl chez les femmes). Un taux de triglycérides ('graisses') en hausse est aussi révélateur d'un risque en augmentation (> 150 mg/dl).

Une alimentation saine, pauvre en acides gras saturés, est essentielle pour chacun d'entre nous. Limitez la quantité totale de graisses en optant pour des produits maigres (lait, fromage, viande...) et consommez de préférence des graisses d'origine végétale ou des graisses de poisson plutôt que des graisses animales. Veillez à manger quotidiennement des fruits et légumes en quantité suffisante.



La diététicienne pourra vous donner une foule de conseils pratiques et de règles à suivre. À l'UZ Leuven, elle donne chaque semaine, à l'intention des patients du service de cardiologie, une séance d'information sur l'alimentation et le régime alimentaire (flèche brune, troisième étage, E 432).

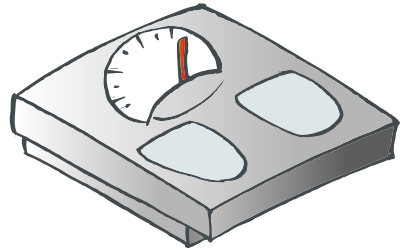
Outre les règles diététiques, des médicaments contre le cholestérol s'avèrent souvent nécessaires.

DIABÈTE

Il ne faut pas sous-estimer cet important facteur de risque. Un contrôle très strict de votre profil de risque, avec **un suivi régulier de votre taux de glycémie** et un dépistage des complications éventuelles, est extrêmement important car vous courez bel et bien un risque élevé de problèmes cardiovasculaires. Combiné à d'autres facteurs de risques, le diabète peut être particulièrement dangereux et doit être traité énergiquement.

EXCÈS DE POIDS ET OBÉSITÉ

Si vous divisez votre poids par le carré de votre taille, vous obtenez une valeur exprimée en kg/m^2 que l'on appelle body mass index (BMI). Ce nombre est indicateur d'un éventuel excédent de graisse accumulée et de la nécessité de maigrir.



	BMI (kg/m^2)
manque de poids	< 18.5
normal	18.5 - 24.9
excès de poids	25 - 29.9
obésité	≥ 30

Exemple : vous mesurez 1,72 m et vous pesez 84 kg.
Votre BMI est alors de $84 / (1,72 \times 1,72) = 28,4$.

Outre la quantité totale de graisse corporelle, la répartition de cette graisse est aussi importante : un tour de ventre de ≥ 94 cm chez les hommes et de ≥ 80 cm chez les femmes va de pair avec un risque accru pour la santé et doit également inciter à maigrir.



Chacun peut maigrir. Le principe est le suivant : il faut emmagasiner moins de calories qu'on en dépense. Veillez dès lors à faire suffisamment d'exercice et évitez une alimentation irrégulière, l'abus d'alcool et les en-cas riches en calories.

Ici aussi, la diététicienne peut vous apporter une aide précieuse, mais la réussite dépend avant tout de votre motivation. Pour des conseils diététiques à l'UZ Leuven, vous pouvez vous adresser à la diététicienne de l'équipe de rééducation cardiaque. Votre médecin ou infirmier(ère) peut la contacter via le secrétariat de rééducation cardiaque. (tél. 016 34 87 07).

MANQUE D'EXERCICE

Il est recommandé de pratiquer une activité sportive au minimum cinq fois par semaine pendant au moins 30 minutes. La marche (à bonne allure), le vélo, la natation, le jogging et l'aérobic sont les activités qui s'y prêtent le mieux.

Pour déterminer le niveau d'intensité à ne pas dépasser, la règle générale est qu'il faut encore pouvoir mener une conversation pendant l'effort.

Essayez aussi, autant que possible, de faire un peu d'exercice au cours de vos occupations quotidiennes, par exemple prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur, garer votre voiture un peu plus loin, aller à pied à la boulangerie, etc.



DÉPRESSION ET STRESS

La dépression et le stress persistant (professionnel, familial, financier...) augmentent le risque cardiovasculaire. Après un infarctus ou une opération cardiaque, un sentiment de culpabilité ou de détresse peut apparaître. Vingt pour cent environ des patients cardiaques souffrent de symptômes dépressifs : ne plus avoir goût à rien, se sentir abattu, se torturer l'esprit, avoir l'impression que la vie n'a plus de sens. Heureusement, la dépression peut fort bien être traitée à l'aide de médicaments et/ou par des entretiens avec un thérapeute.

N'hésitez pas à parler de vos difficultés. Si vous souffrez de stress ou si vous vous reconnaissez dans les troubles décrits ci-dessus, ne gardez pas cela pour vous !

Parlez-en à votre médecin ou prenez contact avec un psychologue. À l'UZ Leuven, vous pouvez vous adresser pour cela au secrétariat de rééducation cardiaque (tél. 016 34 87 07).

Voici quelques sites web sur lesquels vous trouverez d'autres informations et conseils intéressants pour un mode de vie sain :

- X www.cardiologischeliga.be
- X www.hartstichting.nl
- X www.belhypcom.be
(Comité belge de lutte contre l'hypertension artérielle)
- X www.vig.be (Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie)

LA RÉÉDUCATION CARDIAQUE À L'UZ LEUVEN

Si vous êtes actuellement hospitalisé(s) pour :

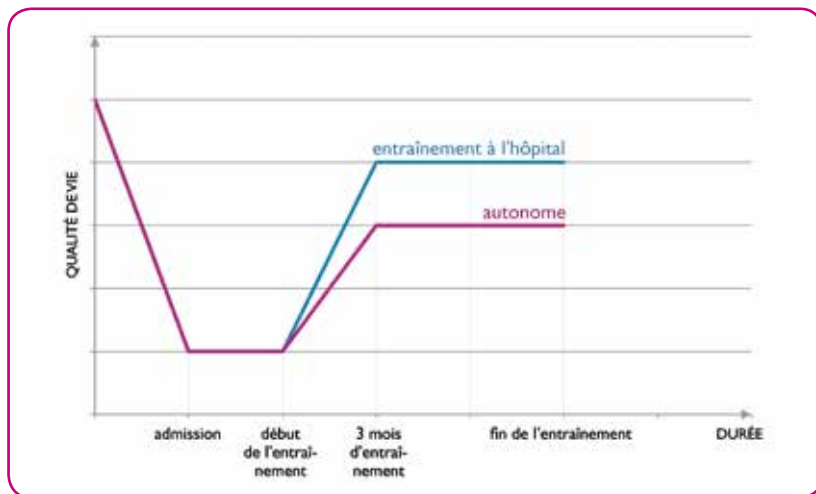
- X un infarctus
- X une dilatation par ballonnet avec ou sans implantation d'un stent
- X un pontage (bypass)
- X une opération suite à un problème de valve ou autre malformation cardiaque acquise ou congénitale
- X une transplantation cardiaque
- X une défaillance cardiaque

vous entrez en ligne de compte pour bénéficier, dans le cadre de la convention INAMI, du programme de rééducation cardiaque multidisciplinaire ambulatoire.

Ce programme comprend, à l'UZ Leuven, un programme d'entraînement d'environ six mois adapté aux besoins de la personne. Les trois premiers mois, le patient s'entraîne à raison de 3 x 90 minutes par semaine. Par après, la rééducation est poursuivie à raison de deux séances par semaine jusqu'à la date finale de la convention ou jusqu'à ce que les 45 séances soient épuisées. Ceci est combiné avec des séances d'information en groupe sur les aspects médicaux, l'exercice physique et le sport, l'alimentation saine, le vécu et l'acceptation, la gestion du stress, la reprise du travail, etc., avec la possibilité pour les participants de poser des questions et de faire part de leurs expériences personnelles. Ceci peut éventuellement être complété par un accompagnement individuel.

Une équipe de kinésithérapeutes, diététiciens, assistants sociaux et psychologues travaille sous la conduite d'un médecin rééducateur pour vous aider à développer et maintenir un mode de vie le plus bénéfique possible sur le plan physique et psychosocial.

Il est prouvé qu'un tel programme contribue à réduire le risque de complications et de décès prématuré, à améliorer la condition physique et à augmenter la qualité de vie.



Après la rééducation, vous pouvez éventuellement vous affilier à HARPA, une association sportive pour patients cardiaques. Il est important, en effet, de ne pas perdre le bénéfice de votre entraînement.

Vous trouverez des informations détaillées sur leur site web www.harpa.be.

Si vous entrez en ligne de compte pour la rééducation cardiaque, veuillez à contacter le secrétariat de rééducation cardiaque dans les 14 jours qui suivent votre sortie de l'hôpital, ceci afin de prendre un rendez-vous pour une première consultation avec un test d'effort sur vélo.

Pour d'autres renseignements, vous pouvez contacter le secrétariat de rééducation cardiaque (tél. 016 34 87 07).

Vous pouvez aussi envoyer votre demande d'information par e-mail à :
hartrevalidatie@uzleuven.be.

ANNEXE DE LA RÉÉDUCATION

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
LA MATINÉE	08.00 - 09.30 09.30 - 11.00 11.00 - 12.30	08.30 - 10.15 10.15 - 12.00	08.00 - 09.30 09.30 - 11.00 11.00 - 12.30	08.30 - 10.15 10.15 - 12.00	08.00 - 09.30 09.30 - 11.00 11.00 - 12.30
APRÈS-MIDI	16.15 - 18.00			16.15 - 18.00	16.15 - 18.00

Si vous avez d'autres questions, n'hésitez pas à en parler à votre médecin ou au personnel infirmier !

LA RÉÉDUCATION CARDIAQUE EN DEHORS DE L'UZ LEUVEN

Si vous souhaitez suivre la rééducation dans un autre centre, l'assistante sociale de la rééducation vous fournira les renseignements nécessaires. Vous pouvez aussi contacter le secrétariat de la rééducation cardiaque (tél. 016 34 87 07).

Une liste de tous les centres de rééducation cardiaque peut être obtenue au secrétariat du service social (tél. 016 34 86 20).

© août 2015 UZ Leuven

Ce texte et illustrations ne peuvent être reproduit qu'avec l'accord du service Communication de l'hôpital universitaire de Leuven (UZ Leuven).

Conception et réalisation

Ce texte a été rédigé par l'équipe de rééducation cardiaque du service maladies cardiovasculaires, en collaboration avec le service de communication.

Vous trouvez cette brochure aussi à www.uzleuven.be/node/21367.

Les remarques et suggestions concernant cette brochure peuvent être adressées à communicatie@uzleuven.be.

Éditeur responsable
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tél. 016 34 49 00
www.uzleuven.be

En tant que patient,
vous pouvez consulter vos
rendez-vous, vos factures et
vos données personnelles en
ligne via **mynexuz**. Pour plus
d'informations, visitez
[www.uzleuven.be/fr/
mynexuz](http://www.uzleuven.be/fr/mynexuz).