



Fondation Suisse
de Cardiologie

Active contre les maladies cardiaques et l'attaque cérébrale

NOVEMBRE 2015

Cœur et Attaque cérébrale

Magazine pour nos donatrices et donateurs



ATTAQUE CÉRÉBRALE

**Comment on la
soigne en urgence**

PORTRAIT

**Une classe sauve
son enseignante**

ALIMENTATION SAINE

Bien manger, éviter les kilos



Chère lectrice, cher lecteur,

Pourquoi la Fondation Suisse de Cardiologie est-elle active non seulement contre les maladies de cœur, mais aussi contre l'attaque cérébrale? Le cœur et le cerveau ne sont-ils pas des organes totalement différents, me demandez-vous souvent. En principe, c'est vrai. Mais notre organisme recèle plus de liaisons étroites qu'on ne pourrait le croire à première vue. Ainsi l'infarctus du myocarde et l'attaque cérébrale sont-ils le plus souvent dus à une même affection de base: l'athérosclérose. Mais le cœur peut aussi être impliqué directement dans l'apparition de l'attaque cérébrale. Dans cette édition, nous présentons une jeune femme atteinte d'un foramen ovale perméable. Cet orifice de communication entre les oreillettes cardiaques a permis à un caillot de sang d'être entraîné directement des veines au cerveau et d'y provoquer une attaque cérébrale. Les deux organes sont donc étroitement reliés l'un à l'autre et, bien souvent, l'état de l'un influence celui de l'autre.

Votre Fondation Suisse de Cardiologie

Pr Ludwig K. von Segesser, Président

Quand chaque mi

En cas d'attaque cérébrale, des zones du cerveau risquent vite d'être détruites. C'est pourquoi l'essentiel est de remédier le plus vite possible au trouble circulatoire. Comment l'équipe de médecins, de personnel infirmier et de radiologues s'y prend, c'est ce que nous avons pu apprendre au centre spécialisé dans les attaques cérébrales de l'Hôpital de l'Île à Berne.

Lorsque la circulation sanguine est subitement perturbée dans certaines parties du cerveau, les cellules nerveuses y manquent d'oxygène et de nutriments. Elles cessent alors immédiatement de fonctionner et meurent très rapidement. Toute attaque cérébrale est donc une course contre la montre: plus le patient est soigné rapidement, plus on pourra sauver de tissus cérébraux et moins il y aura de lésions et handicaps durables. Au Stroke Center de l'Hôpital de l'Île à Berne, c'est-à-dire le centre spécialisé dans le traitement des attaques cérébrales, on est équipé pour cette course.

MOT-CLÉ: STROKE CENTER

Chaque année en Suisse, environ 16 000 personnes sont victimes d'une attaque cérébrale. Aujourd'hui, le traitement a généralement lieu dans un Stroke Center (centre cérébro-vasculaire d'un hôpital) ou une Stroke Unit (unité cérébro-vasculaire d'un hôpital). Seuls ces centres et unités sont équipés de manière optimale pour le traitement d'urgence de l'attaque cérébrale. Un Stroke Center a de plus grandes possibilités diagnostiques et surtout thérapeutiques interventionnelles qu'une Stroke Unit. C'est pourquoi tous travaillent en réseau, de manière à amener la victime d'une attaque cérébrale le plus vite possible à l'endroit où elle sera le mieux soignée. Des études ont montré que les Stroke Centers et les Stroke Units obtiennent de bien meilleurs résultats pour ce qui est du taux de survie à l'attaque cérébrale et des chances de conserver ou de retrouver son autonomie après l'accident. Vous trouverez la liste des Stroke Centers et des Stroke Units en Suisse sous:



www.helpbyswisheart.ch

nute et chaque millimètre compte



La salle d'angiographie: c'est ici que l'on dissout les caillots de sang ou qu'on les retire à l'aide d'un cathéter.

Chaque geste est pratiqué sans hésiter, les chemins sont courts, il n'y a pas d'attente. Tous savent que chaque minute gagnée améliore les chances de survie et la qualité de vie de la patiente ou du patient.

Des images pour clarifier la situation

Avant de commencer le traitement de l'attaque cérébrale, les médecins doivent voir ce qui se passe sur les lieux, c'est-à-dire dans le cerveau. S'agit-il d'une hémorragie ou d'un infarctus cérébral? Quelles sont les parties du cerveau touchées, lesquelles peut-on sauver? Où se trouve l'obstruction du vaisseau sanguin? Pour répondre à ces questions, on utilise l'imagerie par résonance magnétique (IRM), parfois aussi la tomodensitométrie (scanner), explique Michaela Mordasini, TRM en chef au service de neuroradiologie de l'Hôpital de l'Île. Elle fait partie d'une équipe cérébro-vasculaire hautement spécialisée qui s'occupe des patient-e-s victimes d'une attaque cérébrale. Après les premiers tests au service des urgences, la personne touchée est transportée sans tarder en neuroradiologie où toute une batterie d'appareils et du personnel spécialisé sont disponibles 24 heures sur 24 pour réaliser les examens nécessaires. Si l'état du patient le permet, on l'allonge et le fait entrer dans le tunnel d'imagerie. L'infirmière d'urgence est toujours présente. Elle surveille les fonctions vitales et réagit si

l'état du patient se dégrade, par exemple en cas de vomissements.

Le traitement commence dès l'IRM

À l'aide de l'IRM ou de la tomodensitométrie, le ou la neuroradiologue peut évaluer s'il s'agit d'une attaque cérébrale ischémique, due à un trouble circulatoire, ou, beaucoup plus rarement, d'une hémorragie cérébrale. Cette distinction est cruciale car les symptômes sont identiques dans les deux cas, mais le traitement totalement différent. En cas d'hémorragie, un vaisseau sanguin s'est déchiré et il faut stopper l'hémorragie. En revanche, dans 85% des cas, un vaisseau sanguin est obstrué par un caillot de sang, généralement entraîné vers le cerveau à partir du cœur ou d'une artère alimentant le cerveau. L'équipe du Stroke Center va alors tout faire pour éliminer le caillot, de manière à rétablir la libre circulation du sang.

Le temps presse, c'est pourquoi le traitement commence alors que le patient est encore en IRM. On lui injecte des anticoagulants puissants par voie intraveineuse pour dissoudre le caillot. C'est ce que l'on appelle thrombolyse ou simplement lyse. Mais la thrombolyse intraveineuse n'est possible qu'au cours des quatre à cinq premières heures suivant l'apparition des symptômes – raison essentielle, en cas d'attaque cérébrale,

d'alerter immédiatement les secours au numéro d'appel d'urgence 144.

Voyage vers le caillot

Si un gros caillot de sang est coincé dans l'un des principaux vaisseaux sanguins du cerveau, on s'y attaque également directement, par voie intra-artérielle. À cet effet, l'équipe soignante transporte le patient de l'IRM à la salle de coronarographie toute proche. À l'aide de produits de contraste, on y visualise les vaisseaux sanguins sur de grands écrans. À présent, par un tout petit trou dans l'artère fémorale (à l'aîne), le neuroradiologue introduit un fin cathéter et le pousse par l'aorte jusque dans le vaisseau du cerveau obstrué. Le médecin utilise ce cathéter pour amener des médicaments anticoagulants jusqu'au caillot et le dissoudre. Le vaisseau sanguin est alors libéré, le sang peut passer et la région du cerveau touchée reçoit à nouveau de l'oxygène.

Retrait à l'aide d'un stent

«Nous avons maintenant 23 ans d'expérience avec la thrombolyse intra-artérielle», explique le professeur Marcel Arnold, directeur du Stroke Center à l'Hôpital de l'île. Mais les spécialistes de l'attaque cérébrale cherchent sans cesse de nouvelles manières de dissoudre le caillot encore plus rapidement et de l'extirper lorsque la thrombolyse ne donne pas de résultats satisfaisants. Depuis quelques années, on emploie souvent ce que l'on appelle un stent retriever. Le professeur Arnold décrit le processus de la façon suivante: à l'aide d'un cathéter, le neuroradiologue interventionnel introduit un stent, c'est-à-dire un treillis métallique replié, dans l'artère cérébrale jusqu'à ce qu'il traverse le caillot.

Il le déploie alors pour «capturer» le caillot, puis il retire le stent avec le caillot. Tout ceci doit être précis au millimètre près et n'est réalisé que par des spécialistes expérimentés qui utilisent les appareils les plus modernes dans l'un des neuf Stroke Centers spécialisés et certifiés en Suisse (voir l'encadré). Les Stroke Centers disposent en outre de neurochirurgiens qui peuvent pratiquer une opération si, par exemple, l'attaque cérébrale est très étendue ou si une hémorragie vient compliquer la situation.

Éviter les récurrences

Après le traitement aigu, il faut éviter que d'autres attaques cérébrales se produisent. Une équipe de neurologues, cardiologues et angiologues recherche donc la cause du trouble circulatoire. Les artères menant au cerveau sont-elles rétrécies? Le caillot est-il venu du cœur? Dans certains cas, un foramen ovale perméable peut être la cause de l'attaque cérébrale: il s'agit d'un orifice entre les oreillettes qui permet à un caillot de passer directement des veines au cerveau via le cœur. Un cas plus fréquent est celui de la fibrillation auriculaire qui favorise la formation de caillots dans l'oreillette, lesquels sont ensuite transportés vers le cerveau. Une fois la cause déterminée, on s'efforce de la soigner sans attendre. En même temps, la réadaptation commence. Il s'agit de faire retrouver peu à peu au patient les capacités qu'il a perdues à cause de l'attaque cérébrale. En dépit de nombreux progrès médicaux dans le traitement de l'attaque cérébrale, près de la moitié des survivants garde des limitations durables. Ceci est hélas souvent dû au fait que les patients ou leurs proches appellent trop tard le 144, souligne le professeur Arnold. ■

ATTAQUE CÉRÉBRALE: LA RECONNAÎTRE ET RÉAGIR RAPIDEMENT

L'attaque cérébrale se reconnaît dans la majorité des cas à un ou plusieurs des symptômes suivants:

- Soudain affaiblissement, paralysie ou troubles sensitifs, le plus souvent d'un seul côté du corps (visage, bras ou jambe)
 - Cécité brutale (souvent d'un seul œil) ou vision double
 - Troubles de la parole ou difficultés de compréhension
 - Vertiges violents et incapacité à marcher
 - Maux de tête soudains, intenses et inhabituels
- Une attaque cérébrale, une mini-attaque ou une éclipse cérébrale est toujours une urgence absolue! Alerter immédiatement les secours améliore nettement le pronostic.
- Appelez dans tous les cas immédiatement le 144.
 - Pendant ce temps, allongez le patient à plat ou le torse légèrement surélevé sur une surface dure. Dégrafez des vêtements serrés, cravate ou soutien-gorge.
 - Ne lui donnez ni médicaments, ni eau, il risque de s'étouffer.



Pour être préparé en cas d'urgence, commandez le «set d'urgence HELP» de la Fondation Suisse de Cardiologie. Adresse de commande en dernière page ou sous:



www.swissheart.ch/publications

«Je pensais que c'était une migraine»

En plein milieu de son cours, Rahel Locher, trente ans, enseignante professionnelle, sent que sa vue se brouille. Cela va passer, se dit-elle. La réaction exemplaire de ses élèves et le traitement rapide au Stroke Center de l'Hôpital de l'Île à Berne lui épargnent les séquelles tragiques de l'attaque cérébrale.



Elle se rappelle parfaitement la matinée. Elle se voit face à sa classe. Elle se voit montrer aux futures professionnelles du cheval un exemple de lettre de motivation réussie. Elle se rappelle que la pause approchait et qu'elle avait besoin d'aller d'urgence aux toilettes. Mais soudain, sa vue se brouilla et sa voix ne lui obéit plus. Rahel Locher, 30 ans, enseignante professionnelle, s'assit en pensant: c'est une migraine.

Une élève reconnaît les symptômes

Elle voulut boire et tendit la main vers sa bouteille d'eau. Deux élèves lui vinrent en aide mais l'enseignante leur dit que c'était inutile: c'est juste une migraine, dit-elle, ça va passer. Mais la situation empirait: elle ne réussit ni à tenir la bouteille, ni à dévisser le capuchon. Les élèves ayant ouvert la bouteille, elle essaya de boire une gorgée, mais l'eau coula de la commissure gauche de ses

lèvres sur ses vêtements. «Cela devait être très étrange pour la classe qui voyait la joue gauche pendante et l'eau qui coulait», raconte Rahel Locher aujourd'hui. Mais sur le moment, elle continua à penser qu'il s'agissait d'une migraine, elle voulait juste s'allonger un instant.

Les élèves en revanche comprirent que quelque chose n'allait pas, car leur enseignante balbutiait.

Donné rapidement l'alerte

Les élèves étaient inquiètes, l'une d'elles alla chercher de l'aide dans une salle voisine, une autre s'écria qu'il s'agissait peut-être d'une attaque cérébrale et appela immédiatement le 144 avec son portable. Rahel Locher en revanche ne se rendait absolument pas compte du danger dans lequel elle se trouvait, elle pensait que tout allait bien. Aujourd'hui, elle sait qu'une attaque céré-

brale touchant l'hémisphère droit du cerveau peut avoir pour effet que la victime sous-estime la situation. Les sauveteurs arrivèrent rapidement et installèrent l'enseignante sur une civière. Une demi-heure plus tard, l'ambulance arriva à l'Hôpital de l'Île à Berne. Lorsque la neurologue lui demanda de lever la jambe gauche, elle pensa simplement: il pourrait peut-être me demander autre chose, ma jambe ne veut pas pour le moment. Ce n'est qu'à ce moment qu'elle perd la mémoire.

Retrait d'un caillot

Quand on la transporte en IRM (imagerie par résonance magnétique), elle a perdu connaissance. Lorsqu'elle se réveille, elle est entourée d'un rideau vert menthe du service des urgences. Elle veut se lever. Un médecin la retient et lui explique ce qui s'est passé: un gros caillot de sang se trouvait dans une artère du cerveau, bloquant la circulation du sang vers certaines parties du cerveau. Elle a été victime d'une attaque cérébrale. Le caillot de sang a été dissout par thrombolyse puis retiré mécaniquement pour libérer l'artère. Le cerveau n'a pas de lésions. Au bout d'une semaine, Rahel Locher peut rentrer chez elle, elle est presque entièrement remise de l'accident. Elle le doit au fait d'avoir été soignée aussi vite dans un Stroke Center, c'est-à-dire une unité hospitalière spécialisée dans le traitement des attaques cérébrales. Sans cette intervention rapide, elle aurait pu perdre la vie ou rester lourdement handicapée.

Les jeunes aussi

Aujourd'hui, un an après, elle s'est aussi remise psychologiquement de l'accident et du traitement. Son énergie et sa joie de vivre sont revenues. La cause de l'attaque cérébrale a été rapidement découverte: le foramen ovale, une communication entre les oreillettes cardiaques qui existe avant la naissance, ne s'était pas entièrement fermée chez elle. Un caillot de sang était passé par cet orifice et avait été propulsé directement vers le cerveau, entraînant l'attaque cérébrale. Pour éviter un nouvel accident, Rahel Locher a ensuite subi une intervention par cathéter pour fermer l'orifice.

Le risque d'attaque cérébrale augmente avec l'âge. Il est rare qu'une personne aussi jeune que Rahel Locher en soit victime. Mais son histoire montre que c'est possible. Il est alors décisif pour la personne touchée que quelqu'un reconnaisse les symptômes et réagisse correctement et rapidement. «Mes élèves m'ont sauvé la vie, je ne suis pas prête de l'oublier», dit Rahel Locher. Ce faisant, elle sourit avec satisfaction, comme si rien ne s'était passé. ■

Ne pas oublier les plaisirs de la table

Cœur et Attaque cérébrale: Docteur Fäh, lorsque vous faites vos achats, regardez-vous ce que d'autres personnes ont dans leur chariot?



Dr méd. David Fäh: Oui, je dois l'avouer. Quand je vois un chariot dans un coin, j'essaie de deviner à qui il appartient parmi les personnes se trouvant à proximité. Le plus souvent, je tombe juste. Un chariot contenant beaucoup de fruits et légumes appar-

tient en général à une personne mince. Inversement, s'il contient beaucoup de produits tout prêts et de boissons sucrées, il appartient plutôt à une personne en excès de poids ou jeune. Ces personnes ont aussi souvent des produits identiques, le contenu du chariot manque de variété. Par exemple un pack de bouteilles de nectar au lieu de fruits de saison variés.

Avons-nous plutôt tendance à manger trop ou les mauvais produits?

Probablement les deux. Malheureusement, nous manquons en Suisse de bonnes données sur la consommation individuelle de denrées alimentaires. Mais je pense qu'il est plus futé de faire attention à la qualité et au degré de raffinement des produits, plutôt qu'uniquement à la quantité. Les calories contenues dans le produit n'indiquent pas vraiment si nous les assimilons effectivement.

Qu'est-ce que cela signifie concrètement?

Par exemple, les fruits à coques (noix, noisettes) ont une haute densité énergétique, c'est-à-dire beaucoup de calories par rapport à leur petite taille. Cependant, notre organisme n'en assimile qu'une partie. L'emballage des chips indique moins de calories que celui des fruits à coque, mais ces calories sont plus facilement disponibles pour notre organisme, nous en assimilons donc plus. Pourquoi? À cause du degré de raffinement: plus un aliment a été transformé, plus ses calories sont disponibles et vont donc avoir un effet sur la prise de poids.

Dans quelle mesure l'alimentation a-t-elle une influence sur notre santé?

Ce que nous mangeons a d'une part un effet direct sur

Pour rester en bonne santé, il est préférable de ne pas avoir trop d'excès de poids. Et pour y parvenir, il faut avoir suffisamment d'activité physique et une alimentation équilibrée. PD Dr méd. David Fäh, nutritionniste, explique dans l'interview quel type d'alimentation assure à long terme santé et bien-être.



Une alimentation saine, c'est aussi le plaisir d'un repas à plusieurs.

les risques cardio-vasculaires: tension artérielle, taux de lipides sanguins et de glycémie. Mais d'autre part, l'influence indirecte est encore plus importante du fait des calories excédentaires que nous stockons sous forme de tissus adipeux. En particulier les graisses stockées au niveau du ventre influencent les facteurs de risque, et ce de manière permanente. Cela signifie que pour notre santé, il ne suffit pas de faire attention à ce que nous mangeons! Nous avons surtout besoin d'activité physique pour dépenser les calories que nous consommons.

Près de la moitié des Suissesses et des Suisses ont un excès de poids. Quel effet cela a-t-il sur la santé?

Un fort excès de poids, c'est-à-dire un IMC supérieur à 30, peut représenter un problème de santé. Environ 15% de la population sont concernés. Ces personnes ont un risque accru de nombreuses maladies graves, p. ex. l'infarctus du myocarde, l'attaque cérébrale ou le diabète. En revanche, un excès de poids modéré, c'est-à-dire un IMC légèrement supérieur à 25, ne pose généralement pas de problème. Il ne porte atteinte à la santé que si le mode de vie est malsain dans l'ensemble, c'est-

à-dire si la personne n'a en même temps pas assez d'activité physique, fume ou consomme trop d'alcool.

À partir de quand faut-il combattre les kilos en trop?

Il est très difficile de réduire durablement l'excès de poids. La bonne approche consiste donc à éviter l'excès de poids et à maintenir son poids corporel stable.

Mais cela aussi est bien souvent difficile. Pourquoi tant de personnes prennent-elles du poids?

Le métabolisme se modifie avec l'âge, nous perdons de la masse musculaire au profit de la masse adipeuse. Par conséquent, notre organisme dépense de moins en moins de calories. Si l'on ne rectifie pas en permanence son mode de vie, on prend automatiquement du poids, en moyenne entre une livre et un kilo par an.

Vous ne recommandez pas de suivre un régime.

Les régimes stricts et déséquilibrés sont contre-productifs. Non seulement en raison du célèbre effet yo-yo, mais aussi parce qu'ils ont une influence négative sur le comportement alimentaire. Ils font augmenter le risque de troubles du comportement alimentaire.

Comment se nourrir de manière aussi saine que possible?

L'alimentation méditerranéenne (voir l'encadré, n.d.r) réduit d'une part directement les risques cardiovasculaires, comme le montrent des études sérieuses. D'autre part, elle aide à maintenir son poids à long terme.

Pourquoi?

La clé du succès de l'alimentation méditerranéenne est le facteur plaisir. Elle ne connaît pas d'interdits pour certains produits. Contrairement par exemple au régime «Low Carb», vous avez le droit de manger une assiettée de pâtes de temps en temps!

Une alimentation saine, ce n'est donc pas seulement les aliments, mais aussi ce qui va avec.

Faites-vous une fête de préparer et de déguster vos repas. Si vous cuisinez vous-même, mangez à des heures régulières et en compagnie, vous vivez plus sainement que si vous mangez souvent des snacks sur le pouce.

Qu'en est-il des graisses? On rencontre souvent à ce sujet des informations contradictoires.

On a longtemps voulu bannir les graisses saturées telles qu'on les trouve dans la viande et les produits laitiers. Aujourd'hui, les positions sont plus nuancées: si on les remplace par des glucides, l'effet pour la santé est probablement faible, voire négatif. Par contre, si on les remplace par des acides gras polyinsaturés, c'est avantageux. Il faudrait que notre consommation de graisses se fasse essentiellement sous forme d'acides gras polyinsaturés comme l'huile d'olive ou de colza.

Vous ne dédouane pas la charcuterie?

Non. Les viandes rouges, et plus particulièrement les viandes transformées, contiennent non seulement des acides gras saturés, mais aussi d'autres substances problématiques, par exemple beaucoup de sel. Mais s'offrir de temps en temps un morceau de viande rouge de bonne qualité, d'une bête de pâturage, cela fait partie du plaisir et ne fait pas de mal.

Quels sont les autres produits à consommer avec modération?

Dans tous les cas les boissons sucrées. Attention, les jus de fruits en font partie: un jus de pomme a plus de calories qu'un coca! Les boissons énergétiques, les boissons toutes prêtes parfumées au café et les yaourts aux fruits contiennent également de grandes quantités de sucre et nous font donc consommer des calories inutiles. Il faut que l'industrie agroalimentaire réduise le taux de sucres et de graisses dissimulés dans nos aliments, comme elle le fait déjà pour le sel. De préférence peu à peu, de sorte que nous ne le remarquerons pas. Il y a là un potentiel non négligeable pour la santé.

Peut-on aussi se soucier à l'excès de l'alimentation saine ou malsaine?

Oui, c'est sûr! Si une personne ne prend plus ses décisions alimentaires que du point de vue de la santé, cela devient problématique. D'autres aspects très importants ne comptent alors plus, par exemple le plaisir ou la convivialité. On risque de s'isoler et d'être obsédé par l'alimentation saine. Ce phénomène porte même un nom: l'orthorexie.

Résumons la recette de santé: avoir une alimentation méditerranéenne, choisir des aliments de bonne qualité, aussi peu transformés que possible, cuisiner soi-même et déguster les repas en compagnie, avoir une activité physique suffisante pour conserver son poids.

Oui, c'est une bonne ligne de conduite. ■

LA CUISINE MÉDITERRANÉENNE

L'alimentation méditerranéenne se caractérise par des produits frais, en grande partie d'origine végétale, et une préparation simple et respectueuse des produits. En voici les principaux éléments:

- Mangez tous les jours beaucoup de légumes, salades et fruits.
- Complétez chaque repas principal par des produits à base de céréales complètes, des légumineuses, d'autres céréales ou des pommes de terre. Les fruits à coque (noix, noisettes) doivent aussi être au menu.
- Les graisses doivent essentiellement provenir de l'huile d'olive et de colza.
- S'agissant des produits d'origine animale, privilégiez les produits laitiers écrémés, la volaille, le poisson issu de la pêche durable et les œufs.
- Pour assaisonner, réduisez le sel et remplacez-le par des épices, des herbes aromatiques fraîches, des oignons et de l'ail.
- Un verre de vin peut tout à fait compléter le repas.



Inspirez-vous de la cuisine méditerranéenne à l'aide de notre livre de cuisine «La cuisine pour le cœur – à la façon méditerranéenne», Fr. 28.90,

frais de port en sus, adresse de commande: www.swissheart.ch/leshop

Nos experts répondent à vos questions

Vaccin contre la grippe: oui ou non?

Il y a trois semaines, on m'a implanté un défibrillateur. Le vaccin contre la grippe est-il conseillé dans mon cas ou présente-t-il des risques?



Dans votre situation, nous vous recommandons instamment de vous faire vacciner contre la grippe. Une grippe présenterait pour vous un fort risque de complications, p. ex. de troubles du rythme cardiaque. De manière générale, les infections des voies respiratoires et autres inflammations augmentent le risque d'infarctus du myocarde et d'attaque cérébrale chez les patients atteints d'une maladie cardio-vasculaire. Il est établi qu'une grippe ou autre maladie accompagnée de fièvre renforce la sécrétion de substances qui peuvent gravement porter atteinte à la circulation. Il semble en outre que les maladies des voies respiratoires aient une influence sur la coagulation sanguine. Trois semaines après implantation d'un défibrillateur, le vaccin contre la grippe ne pose pas de problème. ■

Oubli de comprimés

J'oublie toujours mes comprimés antihypertension. Est-ce dangereux?



Vous ne courez quasiment aucun danger immédiat, mais ce n'est pas bon pour votre santé si votre tension artérielle n'est pas correctement réglée et qu'elle est toujours trop élevée parce que vous oubliez vos comprimés. Discutez-en avec votre médecin. Il vous donnera des conseils pour ne pas les oublier. Éventuellement, il est possible d'adapter vos médicaments de telle sorte que vous puissiez prendre seulement un comprimé par jour au lieu de deux. Vous trouverez aussi en pharmacie des piluliers spéciaux dans lesquels ranger une ration hebdomadaire de médicaments en fonction des jours et des heures. Un tel semainier vous aide à penser au moment opportun à vos médicaments. Il existe aussi des applis pour smartphone qui vous rappellent de prendre vos médicaments. ■

De la grenouille à l'électrocardiogramme

«Bon, nous allons maintenant faire un ECG!»: voici une phrase standard en cabinet médical. Le patient s'allonge, on lui pose des ventouses câblées en différents endroits du corps et un appareil, l'électrocardiographe, enregistre la courbe électrique du cœur. Sa représentation graphique appelée électrocardiogramme (ECG) permet au médecin de détecter diverses maladies telles que l'infarctus du myocarde, les troubles circulatoires ou les arythmies cardiaques.



Mais il a fallu des dizaines d'années pour que l'ECG devienne un examen de routine. Au début était une grenouille: en 1842, le professeur Carlo Matteucci, physicien italien, découvre que chaque battement de cœur de la grenouille est lié à une activité électrique. 35 ans plus tard, le médecin britannique Augustus Waller enregistre pour la première fois cette activité en appliquant des électrodes sur la poitrine et le dos d'un homme. Le médecin hollandais Willem Einthoven perfectionne la méthode de Waller et invente le terme «électrocardiogramme». Ses enregistrements sont si précis que, vers 1901, on peut déjà utiliser l'ECG à des fins diagnostiques. Pour la première fois, les médecins disposent de données objectives sur l'activité cardiaque. En 1924, Einthoven reçoit pour ces travaux le prix Nobel de médecine.

Avec le temps, on inventa des électrocardiographes plus petits et plus maniables et les chercheurs s'efforcèrent de déterminer le meilleur positionnement des électrodes. Aujourd'hui, différentes formes d'ECG sont utilisées: à part l'ECG au repos, on connaît aussi l'ECG de l'effort et l'ECG sur 24 heures, qui permet d'enregistrer l'activité cardiaque dans la durée. ■



RECETTE BONNE POUR LE CŒUR

Curry de bœuf et de courge

Repas pour 2 personnes

1 cs d'huile d'olive
 1 petit oignon
 1 gousse d'ail
 1 poivron vert
 600 g de chair de courge,
 p. ex. Muscade de Provence,
 Butternut, Acorn, en dés
 1 cs de mélange d'épices
 pour curry
 un peu de thym
 2 dl de bouillon de légumes,
 environ

1 cc d'huile d'olive
 200 à 240 g de filet de bœuf,
 en cubes
 sel marin
 poivre du moulin

Préparation

Peler et hacher fin l'oignon et l'ail. Partager le poivron, éliminer la tige et les graines et le couper en dés.

Faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive. Ajouter le poivron, faire revenir encore. Idem pour la courge. Ajouter le thym et le mélange d'épices pour curry, puis le bouillon de légumes. Faire mijoter jusqu'à ce que la courge soit tendre.

Ne pas remuer trop souvent afin que la courge ne se défasse pas.

Saisir à feu vif dans l'huile d'olive. Saler et assaisonner. Mélanger avec les légumes.

La recette est tirée du livre de cuisine «**La cuisine pour le cœur à la façon méditerranéenne**», Fondation Suisse de Cardiologie et Éditions Fona. À commander à la Fondation Suisse de Cardiologie pour Fr. 28.90, frais de port en sus (voir adresse en dernière page), en librairie ou sous



www.swissheart.ch/leshop

RÉTROSPECTIVE

À Londres avec le Tour de Cœur 2015

En août, 30 cardiologues ont participé au Tour de Cœur. En six jours, ils sont allés à vélo de Bâle à Londres, pour le Congrès européen de Cardiologie. Par cette action, la Société Suisse de Cardiologie (SSC) veut attirer l'attention de la population sur l'importance des maladies cardiovasculaires. En même temps, elle collecte des dons pour le fonds de recherche de la Fondation Suisse de Cardiologie et de la SSC.

Journée mondiale du cœur sportive à Zoug

Lors de la Journée mondiale du cœur le 29 septembre, plus de 2,3 millions de pas ont été accumulés à Zoug pour la Fondation Suisse de Cardiologie. Par une magnifique journée d'automne ensoleillée, quelque 340 participant-e-s ont parcouru environ 2,5 kilomètres au bord du lac de Zoug. De nombreuses entreprises de la région avaient tenu à participer à la randonnée caritative, soulignant ainsi l'importance de la santé cardiaque. Un programme impliquant de nombreuses personnalités du monde du sport et de la politique accompagnait la manifestation. L'entreprise biotechnologique Amgen, sponsor principal, a fait don d'un centime par pas à la Fondation Suisse de Cardiologie.

MANIFESTATIONS

Commander l'exposé Femme&Cœur

Les maladies cardio-vasculaires sont-elles une affaire d'homme? Ce mythe a la vie dure. L'exposé «Ce que les femmes devraient savoir sur les maladies cardio-vasculaires» vous permet d'apprendre ce qu'il en est vraiment des maladies de cœur et si le cœur des femmes bat autrement. L'exposé s'adresse aux femmes de 40 ans et plus. Les organisations féminines souhaitant s'informer de cette thématique peuvent commander l'exposé gratuitement. Une médecin spécialisée fera l'exposé d'environ une heure et répondra ensuite aux questions des auditrices. Plus d'informations sous www.femmeetcoeur.ch/expose, femmeetcoeur@swissheart.ch, téléphone 031 388 80 80.






NOUVELLES PUBLICATIONS

Carte personnelle d'urgence

Petite, utile, toujours à portée de main en Suisse et à l'étranger: la carte personnelle d'urgence de la Fondation Suisse de Cardiologie a été remaniée et complétée. Les patients cardiaques peuvent maintenant y consigner un traitement aux nouveaux anticoagulants. De même, les personnes portant un défibrillateur implanté (DAI) peuvent le préciser sur la carte. De plus, elle contient des renseignements sur les directives anticipées et la carte de donneur d'organes. Les principales informations sont également mentionnées en anglais. La carte personnelle d'urgence est disponible gratuitement.

Stimulateur cardiaque: décisions en fin de vie

Que se passe-t-il avec le stimulateur cardiaque ou le défibrillateur implanté (DAI) lorsque la vie touche à sa fin? Quels sont les choix et comment le patient peut-il prendre une décision? Que se passe-t-il aux derniers instants? En tant que patient ou proche, puis-je décider qu'il faudra alors arrêter l'appareil ou ne plus changer la pile? En coopération avec Dialog Ethik, la Fondation Suisse de Cardiologie a rédigé une nouvelle fiche détaillée sur ce sujet. Elle s'adresse aux personnes portant un tel appareil ainsi qu'à leurs proches. À télécharger gratuitement sous:

 www.swissheart.ch/publications

POUR FINIR

Cadeaux de Noël judicieux

Quoi de plus beau qu'un cadeau utile? Le porte-clés keymail de la Fondation Suisse de Cardiologie en est un. Son fonctionnement: quelqu'un perd son trousseau de clés muni d'un médaillon keymail. Il suffit à celui qui le trouve de mettre le trousseau dans la boîte aux lettres la plus proche. Pas besoin d'enveloppe. La poste envoie le trousseau au service des clés perdues et keymail envoie aussitôt gratuitement un SMS ou un e-mail au propriétaire. Les clés lui sont renvoyées en recommandé (port à charge). Un cadeau judicieux par lequel vous soutenez en même temps notre travail (prix: Fr. 29.90, dont 14 francs vont à la Fondation Suisse de Cardiologie). Vous trouverez le porte-clés keymail et bien d'autres idées de cadeaux pour les fêtes sous

 www.swissheart.ch/leshop

Candidature au Prix Help

Sans être professionnel médical, vous avez sauvé la vie d'une personne victime d'un arrêt cardio-circulatoire, que ce soit en pratiquant la réani-

mation cardio-pulmonaire (RCP) et/ou en utilisant un défibrillateur automatique externe (DAE) ou en alertant immédiatement les secours (dans le cas d'une attaque cérébrale)? Dans ce cas, posez votre candidature pour le Prix HELP! Les lauréat-e-s reçoivent un certificat et un cadeau. Posez votre candidature en ligne sous:

 www.helpbyswiss-heart.ch/prix

Fan sur Facebook

Restez en contact avec la Fondation Suisse de Cardiologie en devenant fan de notre page Facebook! Vous serez ainsi toujours renseigné des manifestations actuelles, recevrez des conseils utiles pour un mode de vie sain pour le cœur et des informations intéressantes sur les maladies cardio-vasculaires. Il suffit d'aller sur www.facebook.com/FondationSuisseDeCardiologie et de cliquer sur «J'aime»!

Joyeuses fêtes!

L'équipe de la Fondation Suisse de Cardiologie vous souhaite, à vous et à vos proches, de joyeuses fêtes et une excellente nouvelle année, en particulier une très bonne santé!

CœuretAttaque cérébrale

magazine destiné aux donatrices et donateurs de la Fondation Suisse de Cardiologie, paraît 4 fois par année. Contribution annuelle à l'abonnement Fr. 5.–.

Éditeur:

Fondation Suisse de Cardiologie

Rédaction scientifique:

Jen Haas

Conseil médical:

Pr Dr méd. Wilhelm Rutishauser

Pr Dr méd. Heinrich Mattle

Collaboration:

Pr Dr méd. Marcel Arnold

PD Dr méd. David Fähr

Michaela Mordasini

Traduction:

Sophie Neuberger (Wortlabor)

Conception typographique:

buchundgrafik, Zurich

Graphisme: Katharina Zbinden

Impression:

W. Gassmann AG, Bienne

Photos et illustrations:

istockphoto: Cover, p. 7, 11;

Pascal Gugler, Inselspital: p. 3;

Jens Friedrich/Fond. Suisse de

Cardiologie: p. 5; Éditions Fona

p. 10; PD p. 9; Eva Kohler/

Fond. Suisse de Cardiologie:

p. 10; Loipen Schweiz: p. 12.

© Fondation Suisse de

Cardiologie, novembre 2015





Fondation Suisse de Cardiologie

Active contre les maladies cardiaques et l'attaque cérébrale

www.swissheart.ch

facebook.com/FondationSuisseDeCardiologie

twitter.com/HerzstiftungCH

Compte pour les dons CP 10-65-0

IBAN CH16 0900 0000 1000 0065 0

Le label de qualité ZEW0 garantit l'utilisation adéquate de votre don.



Fondation Suisse de Cardiologie

Schwarztorstrasse 18, Case postale 368, 3000 Berne 14

Téléphone 031 388 80 80, Fax 031 388 80 88

info@swissheart.ch

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Cinq nouvelles pistes pour le cœur

Loipen Schweiz et la Fondation Suisse de Cardiologie ont mis en place cinq nouvelles pistes pour le cœur. Elles conviennent aux débutants et à tous ceux qui veulent se maintenir en forme en hiver.



C'est l'hiver, les repas sont plus copieux, le climat plus rude et les journées plus courtes. Si l'on prend quelques kilos, comme c'est fréquent à cette période de l'année, on aura bien du mal à les perdre au printemps prochain. Il est donc d'autant plus important de pratiquer une activité physique et de se maintenir en forme à la saison froide.

L'activité physique est la meilleure recette de santé. C'est pourquoi Loipen Schweiz et la Fondation Suisse de Cardiologie ont mis en place cinq nouvelles pistes pour le cœur. Il s'agit de courtes boucles sans montées. Les pistes pour le cœur situées à Einsiedeln, Alt St. Johann, Eigenthal (LU), Lenzerheide et Kandersteg offrent aux débutants une occasion unique de découvrir un sport d'hiver proche de la nature et de se maintenir en forme. Elles entendent en outre encourager les patient-e-s cardiaques à rester actifs physiquement. En effet, les cardiologues leur recommandent un entraînement d'endurance modéré auquel les pistes pour le cœur sont parfaitement adaptées. Le ski de fond active tous les groupes de muscles, sans trop solliciter les articulations, de sorte que c'est un sport idéal à tout âge. Dynamique, ce sport

d'endurance renforce les muscles, mais aussi le cœur. Il réduit la fréquence cardiaque ainsi que la consommation d'oxygène du myocarde. Tout ceci a un effet positif sur la tension artérielle, le taux de lipides sanguins et de glycémie et aide à maintenir son poids corporel. Pratiqué régulièrement, le ski de fond améliore le bien-être physique et psychique et abaisse le risque d'infarctus du myocarde, d'attaque cérébrale et de diabète. ■



CE QUE LA FONDATION SUISSE DE CARDIOLOGIE PEUT FAIRE POUR VOUS

La Fondation Suisse de Cardiologie s'investit

- pour qu'il y ait moins de personnes touchées par des maladies cardio-vasculaires ou par une attaque cérébrale,
 - pour qu'il y ait moins de personnes qui en restent handicapées ou qui en meurent prématurément,
 - et pour que la vie des patients reste digne d'être vécue.
- Nous informons et promouvons la prévention.
Nous conseillons les patients.
Nous encourageons la recherche.



CONSULTATION

Vous pouvez poser vos questions par courrier ou par e-mail. Questions sur les maladies cardio-vasculaires et l'AVC: www.swissheart.ch/consultation
Questions sur la tension artérielle:
www.campagne-tension-arterielle.ch/consultation



CARDIOPHONE 0848 443 278

le mardi de 17 h à 19 h

Des spécialistes répondent à vos questions sur tout ce qui touche aux maladies cardio-vasculaires.
www.swissheart.ch/cardiophone