

# CENTRE DE CARDIOLOGIE INTERVENTIONNELLE DROME-ARDECHE

CENTRE HOSPITALIER DE VALENCE

Dr Christophe BRETTELLE

Cardiologue

179, boulevard du Maréchal Juin – 26953 VALENCE Cedex

Téléphone : 04 75 75 75 46 - cbretelle@ch-valence.fr



**PROPOSITIONS EN FAVEUR D'UN  
CHANGEMENT DE MODE DE VIE  
ET  
CONSEILS A LA SORTIE DE  
L' HOSPITALISATION**

**Voici quelques objectifs personnalisés** suite à votre séjour dans le service.

Ils ne sont pas à prendre à la lettre et sont des pistes à suivre afin d'améliorer votre mode de vie.

L'objectif est de mettre tous les atouts de votre côté afin de stabiliser l'évolution de la maladie coronarienne mais, plus simplement, pour rester en forme sur le plan psychique et physique.

Vous reconnaitrez les facteurs de risque dans les paragraphes qui suivent.  
Les conseils ci-dessous découlent de la présence de ces facteurs.

**Alimentation déséquilibrée** → **Adopter une nutrition protectrice :**



L'alimentation de type méditerranéenne (comme le fameux «régime» Crétois) est capable de réduire fortement la mortalité cardiovasculaire. Cette alimentation n'est pas un régime mais un mode alimentaire.

Ses principes de base sont en adéquation avec une alimentation équilibrée :

Privilégiez les produits céréaliers complets

# CENTRE DE CARDIOLOGIE INTERVENTIONNELLE DROME-ARDECHE

CENTRE HOSPITALIER DE VALENCE

Dr Christophe BRETTELLE

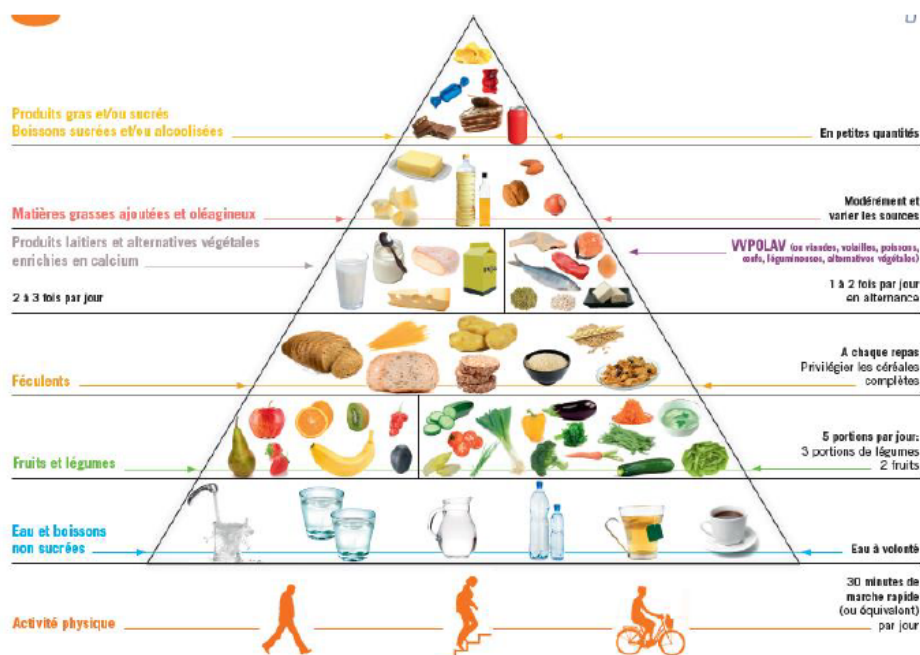
Cardiologue

179, boulevard du Maréchal Juin – 26953 VALENCE Cedex

Téléphone : 04 75 75 75 46 - cbretelle@ch-valence.fr

- Privilégiez les fruits et les légumes
- Agrémentez avec ail, oignon, épices et aromates
- Utilisation de l'huile d'olive comme matière grasse
- Consommation quotidienne de légumineuses, d'oléagineux
- Consommation quotidienne de produits laitiers
- Grande consommation de poisson (2 à 3 fois par semaine)
- Consommation limitée d'aliments sucrés (quelques fois par semaine)
- Consommation très limitée de viande rouge (quelques fois par mois)
- Consommation modérée d'alcool (1 à 2 verre de vin ou équivalent par jour (5 jours sur 7 , c'est-à-dire maximum 10 verres par semaine selon l'OMS).

Ce dernier conseil ne concerne pas les patients ayant un problème d'addiction actuelle ou récente, l'abstinence est alors la règle.



# CENTRE DE CARDIOLOGIE INTERVENTIONNELLE DROME-ARDECHE

CENTRE HOSPITALIER DE VALENCE

Dr Christophe BRETTELLE

Cardiologue

179, boulevard du Maréchal Juin – 26953 VALENCE Cedex

Téléphone : 04 75 75 75 46 - cbretelle@ch-valence.fr

**Sédentarité** → **Pratiquer régulièrement une activité physique :**



Une activité physique **régulière** a une grande incidence **positive** contre la mortalité cardiovasculaire, les accidents vasculaires cérébraux et l'infarctus du myocarde. Les efforts physiques longs et peu intenses sont les plus bénéfiques **marche rapide, footing lent, natation, vélo...** L'effort doit se faire en **aisance respiratoire** et obtenir une **légère sudation**. Selon l'âge, le minimum est de **30 minutes deux à trois fois par semaine** pour les plus âgés, et jusqu'à une heure trois fois par semaine pour les autres. Il n'est pas déconseillé de faire plus.

L'effort physique régulier procure beaucoup d'autres effets bénéfiques pour la santé: amélioration de l'**humeur** (c'est un traitement de dépression), de l'**estime de soi** et la libido, favorise la **perte de poids**, améliore la **densité osseuse** et le tonus musculaire, fait partie du **traitement de l'hypertension artérielle**, participe à l'amélioration des chiffres de l'hypercholestérolémie, accroît la **capacité d'effort...**

L'idéal est d'associer une **activité physique d'endurance** avec un **renforcement musculaire** et à la réalisation d'**étirements / assouplissements**. Les kinésithérapeutes ou les professeurs de gymnastique peuvent vous enseigner ces techniques indispensables à un bon entretien physique.

Il faudrait définitivement se souvenir que l'espérance de vie brute, mais aussi l'espérance de vie en bonne santé est directement corrélé à une bonne activité physique.

Le bien être procuré par ces activités est lié à la sécrétion des endorphines, des hormones naturelles secrétées par l'organisme dans les conditions décrites.

S'entraîner en endurance, c'est une histoire de fréquence cardiaque (Fc). La  $F_{cmax} = 220 - \text{âge}$  (approximation). La Fc cible sera autour de 60 à 80% de la  $F_{cmax}$ . Le cardiofréquencemètre est un petit appareil peu onéreux permettant de mesurer la Fc à l'effort.

# CENTRE DE CARDIOLOGIE INTERVENTIONNELLE DROME-ARDECHE

CENTRE HOSPITALIER DE VALENCE

Dr Christophe BRETTELLE

Cardiologue

179, boulevard du Maréchal Juin – 26953 VALENCE Cedex

Téléphone : 04 75 75 75 46 - cbretelle@ch-valence.fr

**Tabagisme** → **Abandonner votre tabagisme :**



Le tabagisme est directement corrélé à la **mortalité cardiovasculaire** et à l'incidence de différents **cancers**. La décision de ne plus fumer améliore rapidement le **pronostic** individuel. Pour y arriver, nous avons de nombreuses méthodes. Nous vous proposons, si cela n'a pas été fait pendant l'hospitalisation, de consulter un **tabacologue** en consultation externe (consultation centre hospitalier de Valence : téléphone 04 75 75 75 92).

Pour information, les **méthodes** suivantes sont efficaces : substituts à la nicotine, acupuncture, l'hypnothérapie, la thérapie cognitive et comportementale. L'aide thérapeutique peut être associée à un traitement non médicamenteux de l'anxiété et des troubles associés. Le traitement de l'anxiété et des symptômes dépressifs du fumeur ou de l'ex-fumeur augmentent les chances de sevrage définitif du tabac. Un abord pharmacologique peut être utile et discuté au cas par cas.

Les effets positifs du tabac sont connus (stimulation intellectuelle, effet relaxant, convivialité, plaisir de l'inhalation de la nicotine...). Le seul problème est le « prix à payer » pour avoir ces effets positifs. Ils sont de deux ordres : financier, bien sûr, mais surtout le risque important de survenue d'une maladie.

# CENTRE DE CARDIOLOGIE INTERVENTIONNELLE DROME-ARDECHE

CENTRE HOSPITALIER DE VALENCE

Dr Christophe BRETTELLE

Cardiologue

179, boulevard du Maréchal Juin – 26953 VALENCE Cedex

Téléphone : 04 75 75 75 46 - cbretelle@ch-valence.fr

**Surpoids ou obésité** → **Contrôler votre poids**



L'**obésité** ou à un moindre degré, la surcharge pondérale, favorise l'émergence d'un diabète, d'une HTA, d'une apnée du sommeil, de problèmes ostéo articulaires. L'obésité augmente la mortalité cardiovasculaire.

Pour réduire son poids, il vaut mieux réaliser une **enquête diététique**. Les « régimes » miracles ne marchent pas et la reprise des kilos est souvent la règle après un amaigrissement trop rapide. Pour éviter l'**effet « yoyo »**, l'idéal est de consulter une **diététicienne** qui vous expliquera comment maigrir durablement, mais lentement. Vous lui demanderez d'intégrer la nutrition méditerranéenne (le « régime Crétois ») à votre programme nutritionnel.

Il est parfois intéressant de coupler cette prise en charge avec une **approche comportementale** (le but est de modifier le comportement alimentaire durablement). Ce traitement peut être proposé par un spécialiste en diététique comportementale, un psychologue.

Je peux vous communiquer, par Email ou courrier, une méthode de perte de poids qui se démarque des habituels régimes.

**Autre point :** Il est important de dépister un syndrome d'apnée du sommeil ; si vous avez les symptômes suivants, veillez à en parler à votre médecin : somnolence la journée, ronflements, maux de tête le matin, impuissance pour les hommes ou troubles de la libido, hypertension artérielle, envie fréquente d'uriner la nuit.

# CENTRE DE CARDIOLOGIE INTERVENTIONNELLE DROME-ARDECHE

CENTRE HOSPITALIER DE VALENCE

Dr Christophe BRETTELLE

Cardiologue

179, boulevard du Maréchal Juin – 26953 VALENCE Cedex

Téléphone : 04 75 75 75 46 - cbretelle@ch-valence.fr

## **HTA** → Améliorer vos chiffres de pression artérielle



Les **médicaments** sont très utiles mais vous pouvez améliorer votre pression artérielle par des **mesures simples** : exercice physique régulier, réduction de la consommation de sel et réduction du poids. Pour réduire la consommation de sel, il faut surtout éviter les aliments industriels (souvent très salés pour donner du goût). En préparant ses repas soi même, on utilisera peu ou pas sel en préférant les aromates pour donner de la saveur. Pour finir, l'utilisation du sel à table sera limitée.

Comment pratiquer l'automesure de sa pression artérielle ?

En prenant sa pression artérielle à domicile, les médecins auront une idée plus précise de votre pression artérielle ; en effet, l'effet blouse blanche est toujours possible (hypertension induite par la consultation médicale). Une fois par semaine, au repos, faire 2 à 3 mesures le matin et le soir et consigner les mesures.

Le tableau figurant sur la page d'après peut être utilisé pour consigner vos mesures.

# CENTRE DE CARDIOLOGIE INTERVENTIONNELLE DROME-ARDECHE

CENTRE HOSPITALIER DE VALENCE

Dr Christophe BRETTELLE

Cardiologue

179, boulevard du Maréchal Juin – 26953 VALENCE Cedex

Téléphone : 04 75 75 75 46 - cbretelle@ch-valence.fr

Jour 1	Matin			Soir		
	systolique	diastolique	pouls	systolique	diastolique	pouls
Mesure 1	— — — —	— — — —		— — — —	— — — —	
Mesure 2	— — — —	— — — —		— — — —	— — — —	
Mesure 3	— — — —	— — — —		— — — —	— — — —	

Jour 2	Matin			Soir		
	systolique	diastolique	pouls	systolique	diastolique	pouls
Mesure 1	— — — —	— — — —		— — — —	— — — —	
Mesure 2	— — — —	— — — —		— — — —	— — — —	
Mesure 3	— — — —	— — — —		— — — —	— — — —	

Jour 3	Matin			Soir		
	systolique	diastolique	pouls	systolique	diastolique	pouls
Mesure 1	— — — —	— — — —		— — — —	— — — —	
Mesure 2	— — — —	— — — —		— — — —	— — — —	
Mesure 3	— — — —	— — — —		— — — —	— — — —	

# CENTRE DE CARDIOLOGIE INTERVENTIONNELLE DROME-ARDECHE

CENTRE HOSPITALIER DE VALENCE

Dr Christophe BRETTELLE

Cardiologue

179, boulevard du Maréchal Juin – 26953 VALENCE Cedex

Téléphone : 04 75 75 75 46 - cbretelle@ch-valence.fr

**Diabète sucré déséquilibré** → **Améliorer votre diabète sucré**



Tout commence par une consultation de diététique.

Ensuite, avec l'aide de votre médecin traitant et votre diabétologue, il faudra mettre en place un traitement, un suivi et des objectifs.

L'exercice physique, la réduction pondérale et la nutrition sont au cœur de la prise en charge de cette pathologie. La prise en charge du diabète doit être précoce et énergique. L'obtention d'un chiffre d'HbA1c à moins de 7% est un objectif habituel mais à définir précisément avec votre médecin traitant et votre diabétologue.

**Dyslipidémie** → **Améliorer vos chiffres de Cholestérol ou de Triglycérides**



Les médicaments sont souvent utiles mais vous pouvez améliorer votre hypercholestérolémie ou votre hypertriglycéridémie en adoptant une nutrition de type méditerranéenne (« régime Crétois »). Vous pouvez aussi adopter un mode de vie différent : faire de l'exercice physique et réduire une éventuelle surcharge pondérale. Loin des polémiques sur les statines, nous avons une vision modérée concernant le traitement des hypercholestérolémies (nous excluons celles d'origine génétiques). Nous prescrivons ces médicaments à des doses adaptées



# CENTRE DE CARDIOLOGIE INTERVENTIONNELLE DROME-ARDECHE

CENTRE HOSPITALIER DE VALENCE

Dr Christophe BRETTELLE

Cardiologue

179, boulevard du Maréchal Juin – 26953 VALENCE Cedex

Téléphone : 04 75 75 75 46 - cbretelle@ch-valence.fr

au patient (poids, tolérance, niveau initial du taux de cholestérol) et uniquement en prévention secondaire (après un problème coronarien). Notre objectif pour le LDL : environ 1g/l.

**Excès de « stress » → Mieux gérer votre « stress » ou anxiété**



Le « stress » fait partie de notre **quotidien**. Il nous fait avancer, envisager des projets... Parfois, ce stress devient **néfaste** et engendre un **mal être** qui peut entraîner des troubles médicaux psychiques ou somatiques.

Il est alors préférable de remédier à cette situation :

- De nombreuses techniques de **relaxation** sont enseignées (Yoga, training autogène, musicothérapie, sophrologie, méditation, cohérence cardiaque).
- Il y a forcément, dans votre quartier ou pas très loin, une institution qui enseigne ces techniques.
- Certaines **activités physiques sportives** sont aussi relaxantes ; il s'agit surtout des activités d'endurance (marche rapide, footing, natation) mais aussi certaines gymnastiques, citons le tai-chi.
- Pratiquer une **activité plaisante** peut aussi amener à la détente.
- Lorsque l'**anxiété** devient trop importante, il ne faut pas hésiter à consulter un psychologue ou un psychiatre :
  - Les **médicaments** pourront parfois être utilisés pour passer un cap difficile ou en cas de dépression très sévère.
  - La plupart du temps, **les thérapies modernes dites « brèves »** amènent des améliorations rapides et durables en quelques séances.
  - La durée de ce type de thérapie dépend aussi du **nombre** de problèmes à traiter.

**En cas de besoin, votre médecin peut certainement vous mettre en relation avec un psychothérapeute ou un psychologue. Dans le cas contraire, je peux vous recommander des thérapeutes.**

# CENTRE DE CARDIOLOGIE INTERVENTIONNELLE DROME-ARDECHE

CENTRE HOSPITALIER DE VALENCE

Dr Christophe BRETELLE

Cardiologue

179, boulevard du Maréchal Juin – 26953 VALENCE Cedex

Téléphone : 04 75 75 75 46 - cbretelle@ch-valence.fr

## Pour finir, Vivre votre sexualité en confiance



Ce chapitre n'est pas souvent abordé pendant l'hospitalisation. C'est bien normal car cela relève de notre intimité.

Cependant après un accident cardiaque, l'activité sexuelle peut se poursuivre comme avant. **Il n'y a pas de contre indication médicale en lien avec votre pathologie.**

Il faut aussi savoir que certains médicaments cardiologiques sont incompatibles avec la prise de VIAGRA® (comme la trinitrine, IKOREL® ou ADANCOR®). Si vous utilisez ce type de médicaments, merci de nous en aviser.

Enfin, les troubles de la sexualité peuvent être améliorés par une psychothérapie après avoir éliminé un problème organique (consultation d'urologie pour les hommes et de gynécologie pour les femmes).

# CENTRE DE CARDIOLOGIE INTERVENTIONNELLE DROME-ARDECHE

CENTRE HOSPITALIER DE VALENCE

Dr Christophe BRETTELLE

Cardiologue

179, boulevard du Maréchal Juin – 26953 VALENCE Cedex

Téléphone : 04 75 75 75 46 - [cbretelle@ch-valence.fr](mailto:cbretelle@ch-valence.fr)

## Et en guise de conclusion ...

L'amélioration de votre mode de vie et la prise régulière de vos médicaments sont les axes principaux de votre prise en charge ultérieure.

**Pour mieux mémoriser le message, penser à un tabouret à 4 pieds symbolisant les 4 recommandations principales !**



- 1) **Activité physique** recommandée,
- 2) **Nutrition** adaptée,
- 3) **Bien être psychique** souhaitable,
- 4) **Observance du traitement** indispensable.

Penser aussi à prendre rendez-vous avec votre médecin traitant et votre cardiologue, si vous en avez un (sinon votre médecin vous conseillera).

### A propos du traitement par NATISPRAY® (trinitrine)

C'est un traitement très actif sur **la crise d'angine de poitrine** (ou angor). C'est un traitement vasodilatateur qui permet d'améliorer une crise angineuse.

La posologie est d'une pulvérisation sous la langue, à renouveler, une ou deux fois avec un intervalle de 2 à 3 minutes, si la crise persiste.

Il est conseillé au patient de s'asseoir et de rester assis pendant une dizaine de minutes. Si la douleur persiste, **contacter le centre 15 (SAMU)**.

Un contact médical est obligatoire même en cas de disparition de la douleur.

Bon courage !

Dr BRETTELLE Christophe

*PS : Vous pouvez me contacter à ce mail [cbretelle@ch-valence.fr](mailto:cbretelle@ch-valence.fr) ou par courrier pour me faire des commentaires, suggestions sur ce petit texte, ou simplement pour une question.*