

# L'ÉTÉ AU RYTHME DU CŒUR

La période estivale est propice aux changements de rythme et de comportements.

Voici sept bons conseils à suivre pour préserver votre cœur et votre santé.

## 1 PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

S'y adonner régulièrement améliore la circulation sanguine et la fonction pompe du cœur, protège les artères. N'hésitez donc pas à poursuivre ou reprendre le sport. Mais pas n'importe comment ! Respectez un échauffement et une récupération de dix minutes. Buvez un peu d'eau toutes les demi-heures. Privilégiez les sports d'endurance aux activités intenses et brutales. « Chez les hommes de plus de quarante-cinq ans, les femmes de plus de cinquante ans, un bilan médical et un examen d'effort doivent être réalisés avant la reprise », signale Claire Mounier-Vehier, responsable du service de médecine vasculaire et hypertension au CHRU de Lille et première vice-présidente de la Fédération française de cardiologie (FFC).

## 2 PRÉVENIR LES MÉFAITS DE LA CHALEUR

L'excès de chaleur n'est bon pour personne. À craindre : le coup de chaleur, la déshydratation qui peut entraîner hypotension et malaise vagal, des troubles du rythme ou une accélération de la fréquence cardiaque. « Quand il fait chaud, le cœur travaille davantage et a besoin de plus d'oxygène pour se contracter », explique Claire Mounier-Vehier. Certaines précautions s'imposent : boire régulièrement (au moins 1,5 litre par jour, eau de préférence), éviter les efforts physiques intenses en plein soleil entre 12h et 16h.

## 3 EN PROFITER POUR ARRÊTER DE FUMER

Le tabagisme entraîne un risque important d'infarctus et d'accident vasculaire cérébral (AVC). Les vacances sont l'un des meilleurs moments pour se décider à arrêter. Reprendre une activité physique en parallèle vous permettra de soulager l'envie de fumer, de diminuer les risques de prise de poids, d'évacuer le stress. Autre conseil : évitez les contextes déclencheurs (consommation d'alcool, de café...).

## 4 MANGER ÉQUILIBRÉ

Une alimentation équilibrée, privilégiant fruits et légumes, protège contre l'excès de cholestérol et favorise la santé du cœur. Les recommandations à suivre : cinq fruits et légumes au moins par jour, des sucres lents à chaque repas, des viandes maigres et des poissons gras. Limitez les graisses saturées (charcuteries, sauces, beurre, fromages...), les pâtisseries, les sucreries, les boissons sucrées.

## 5 NE PAS ABUSER DES BOISSONS ALCOOLISÉES

En vacances, apéritifs et repas arrosés sont des plaisirs auxquels on sacrifie plus aisément. Or, consommer cinq verres d'alcool au cours d'une même occasion, au moins une fois dans la semaine, peut augmenter le risque d'accident coronaire, de tachycardie, de trouble du rythme, d'hémorragie cérébrale, de montée brutale et excessive de la pression artérielle. De plus, l'excès d'alcool déshydrate. Mieux vaut donc ne pas « exagérer ».

## 6 NE PAS INTERROMPRE SON TRAITEMENT

Ne pas respecter une prescription médicale contribue à rendre un traitement inefficace. Pas question donc d'interrompre le vôtre ! Vous pouvez toutefois l'adapter à votre mode de vacances avec les conseils de votre médecin. Et, pour ne pas oublier vos médicaments, gardez-les à portée de main au cours du voyage, puis placez-les à un endroit que vous ne pourrez éviter (table de nuit, etc.).

Par ailleurs, songez à emporter un double de votre ordonnance, spécifiant le nom international des produits, et votre dossier médical.

## COUP DE CHALEUR : QUE FAIRE ?

Dû à une exposition trop longue à une température élevée ou un effort musculaire intense ou prolongé, le coup de chaleur se manifeste de différentes manières : crampes musculaires, nausées, maux de tête, sensation de faiblesse, vertiges, fièvre, palpitations. La conduite à tenir : se reposer à l'ombre dans un endroit frais, boire, s'asperger d'eau fraîche. Si les symptômes persistent, consulter un médecin. Et, en cas de troubles de la conscience, de perte de connaissance, de malaise cardiaque, un tiers doit immédiatement appeler le 15.

C. R.

## 7 CONNAÎTRE LES GESTES QUI SAUVENT

« On part en vacances en étant citoyen ! », lance Claire Mounier-Vehier. En d'autres termes, il est important de savoir exactement quoi faire face à un malaise et/ou un arrêt cardiaque : ne pas paniquer, appeler le 15, masser, défibriller.

Claire Reuillon