

CŒUR ET STRESS

COMBATTRE LE STRESS
POUR RÉDUIRE LE RISQUE
CARDIOVASCULAIRE



Fédération Française
de Cardiologie

REPÈRES

Le **stress** est une réponse normale de l'organisme face à un ensemble de contextes modifiant son fonctionnement habituel. Positif, il peut être perçu comme agréable et pousse à l'action. Négatif, il met en péril les capacités de l'individu à faire face et engendre des émotions désagréables : anxiété, colère, découragement.

Lorsqu'elle se prolonge et devient incontrôlable, une situation de stress peut mener à un **syndrome d'épuisement**. Ce dernier associe une forte irritabilité, une démoralisation et un manque d'énergie.

Lorsque cet état aboutit à un vécu de tristesse et à une perte de l'élan vital persistantes, **c'est la dépression**.

33 %
des infarctus ont le stress
comme facteur
de risque principal.
Il occupe la 3^e place par
ordre d'importance, après
le cholestérol et le tabac.

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...

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...

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...



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 rôleur 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.

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.

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.

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

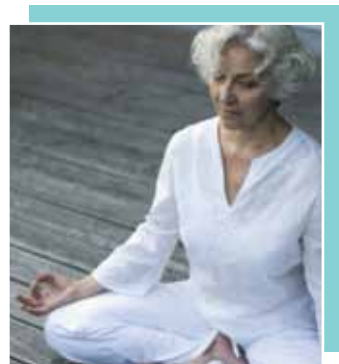
Je parle avec ceux qui m'entourent et les écoute : collègues, conjoint, enfants, famille, amis...

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



LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CARDIOLOGIE

DES CARDIOLOGUES PROCHES DE VOUS

Soutenue par ses 350 000 donateurs, la Fédération Française de Cardiologie est une association de cardiologues bénévoles qui luttent, depuis 1964, contre l'un des principaux facteurs de décès en France. **Les maladies cardiovasculaires qui tuent, chaque jour, 400 personnes** (première cause de mortalité chez les plus de 65 ans et chez les femmes).

Chaque jour, nous conseillons les malades et leurs familles. Nous aidons aussi à prendre soin de leur cœur tous ceux qui pourraient être touchés demain.

Chaque année, nous finançons 50 projets de recherche en cardiologie clinique qui permettent la mise au point de gestes et de médicaments qui, demain, sauveront davantage de vies. Peut-être la vôtre.

NOTRE COMBAT PASSE PAR VOTRE SOUTIEN

Reconnue d'utilité publique en 1977, la Fédération Française de Cardiologie ne reçoit aucune aide directe de l'État. Seule la générosité des particuliers via les dons (déductibles du revenu fiscal), les legs et les assurances-vie lui permet de poursuivre ses missions.

Nous comptons sur vous et votre générosité, pour continuer à financer la recherche médicale (Donocoeur), diffuser une information de qualité (plus de 2,3 millions de brochures par an), organiser nos campagnes de prévention (Parcours du Cœur, Arrêt cardiaque : 1 vie = 3 gestes), aider à la réadaptation de 11 000 cardiaques (via nos 26 associations et plus de 200 clubs Cœur et Santé).

Merci à tous ceux qui nous soutiennent aujourd'hui.
Merci à vous qui le ferez demain.

Retrouvez-nous sur www.fedecardio.com !

