

Février est le mois du cœur. Les maladies cardiovasculaires ou les maladies du cœur sont les maladies les plus mortelles au Canada. Elles sont aussi les plus coûteuses, imposant le plus grand fardeau à notre système national de soins de santé.

Nous profitons donc de ce mois pour parler des affaires de cœur dans notre bulletin « Le coin santé ».

Bonne Lecture

## Le cœur...

Le cœur normal est une pompe musculaire puissante légèrement plus grosse qu'un poing. Il fait partie du système circulatoire du corps, ce réseau de vaisseaux sanguins et d'organes qui comprend le cœur, les poumons, les artères, les veines et les capillaires. Le « travail » du cœur consiste à pomper le sang à travers le système circulatoire.

Le sang fournit l'oxygène et les nutriments à tous les organes et tissus du corps, y compris le cœur lui-même. Le sang, tout en circulant, ramasse également les déchets cellulaires corporels. Ces déchets sont éliminés par



filtration à travers les reins, le foie et les poumons. Au repos, la fréquence cardiaque est généralement de 50 à 90 battements à la minute.

## Problèmes cardiaques courants

Les médecins ont identifié de nombreuses maladies du cœur. Certaines sont rares tandis que d'autres sont très répandues. Les problèmes cardiaques les plus courants sont les suivants.

### Insuffisance coronarienne

Les artères coronaires qui approvisionnent le cœur en sang deviennent obstruées par une accumulation de plaques athéromateuses.

### Arythmies

Le système électrique du cœur qui contrôle les battements cardiaques se dérègle.

### Valvulopathie

Une ou plusieurs valvules cardiaques ne fonctionnent pas adéquatement.

### Atteintes myocardiques

Le muscle cardiaque lui-même peut être atteint (par exemple, par une cardite ou une insuffisance cardiaque).

Un certain nombre de facteurs, pris individuellement ou en combinaison, peuvent

mener aux maladies du cœur :

- le tabagisme;
- les diètes riches en gras saturés;
- le manque d'activité physique;
- le stress;
- antécédents familiaux de maladies du cœur; et
- les kilos en trop.

Les conditions médicales telles que la haute pression, le taux élevé de cholestérol sanguin, l'obésité et le diabète sont aussi de puissants facteurs de risque.

*Si vous êtes préoccupés par la santé de votre cœur, rassurez-vous et consultez votre médecin.*

**Source :** [Fondation des maladies du cœur et Santé Canada](#)



« Enfants – aînés : le cœur d'une communauté en santé »



Association des parents francosaskois



Fédération des aînés francosaskois

## Mariage serein, cœur sain

Un bon mariage rend le cœur heureux, selon une nouvelle étude financée par la Fondation des maladies du cœur.

« Il y a peu de doute qu'un mariage harmonieux donne un avantage en matière de santé du cœur », selon le Dr Brian Baker, chercheur financé par la Fondation des maladies du cœur.



Cette étude de trois ans a porté sur 118 hommes et femmes souffrant d'hypertension artérielle modérée. Le tiers des participants étaient des femmes et les deux tiers, des hommes. Tous étaient mariés, bien qu'aucun participant n'était marié entre eux.

Au début et à la fin de cette étude de trois ans, les participants ont répondu à un questionnaire conçu pour mesurer leur satisfaction – ou insatisfaction – par rapport à leur mariage. On a aussi mesuré leur tension artérielle et pratiqué une échocardiographie pour

mesurer le volume de leur cœur. « Les personnes dont les parois du cœur sont plus épaisses ont tendance à avoir une tension artérielle plus élevée. Des parois cardiaques plus minces indiquent une tension artérielle moins élevée », explique le Dr Baker, psychiatre spécialisé en médecine cardiovasculaire.

Durant une période de 24 heures les participants ont porté un appareil qui mesurait les variations journalières de leur tension artérielle pendant leurs occupations quotidiennes.

Dans le groupe dont les mariages étaient problématiques, l'épaisseur des parois cardiaques a augmenté en moyenne de 8 %. Dans le groupe se déclarant heureux en ménage, cette épaisseur a en fait diminué de 5 %. Le groupe des gens insatisfaits de leur union a aussi affiché des tensions artérielles moyennes plus élevées au cours de la période de surveillance de 24 heures comme sur l'ensemble des trois ans.

« Quand un mariage va bien, l'engagement et la satisfaction sont plus élevés, dit le Dr Baker. Mais pour bénéficier de l'effet cardioprotecteur, vous devez avoir de fréquents contacts. Nous avons découvert que

ceux et celles qui ont à la fois la satisfaction et l'occasion de passer du temps ensemble voient leur tension artérielle diminuer. Dans un bon mariage, vous passez plus de temps ensemble. Les personnes qui ont déclaré avoir un bon soutien de la part de leur conjoint passaient près de deux fois plus de temps avec leur partenaire. Mais quand le mariage va mal, les partenaires ont tendance à s'éviter. »

Un mariage en difficulté semble encourager l'hypertension et les modes de vies malsains, deux facteurs de risque de maladies du cœur et d'accident vasculaire cérébral.

Cette étude vient s'ajouter à toutes celles qui démontrent l'existence d'une dimension physiologique de l'insatisfaction et du stress. Un mode de vie sain devrait signifier plus que la simple forme physique, sans en diminuer l'importance. Se sentir bien dans sa peau et entretenir de saines relations peut aussi être un excellent remède. »

Source : **Fondation des maladies du cœur**

---

« Le coin santé » est aussi disponible sur le site Internet du Guichet unique au : <http://www.guichetunique.ca/francais/projetsante.cfm>