

RÉÉDUQUEZ VOTRE CŒUR

Un programme de réadaptation cardiaque peut vous être proposé par le service qui vous a pris en charge pour votre infarctus.

Il comprend un entraînement en endurance sur vélo ou tapis, de la musculation douce, ainsi qu'un suivi par une équipe pluridisciplinaire (kiné, diététicienne, tabacologue, psychologue) afin de vous donner une éducation et des conseils destinés à vous aider à vous rétablir.

Il s'agit d'un programme personnalisé (les séances sont adaptées à votre niveau, encadrées et sous surveillance médicale) pour ré-entraîner votre cœur à l'effort et retrouver une activité en adéquation avec votre vie au quotidien.

L'objectif final est de vous rendre acteur de votre santé au quotidien. Au long cours : prévenir les complications et éviter ainsi la récurrence.



NOUVELLE ALERTE

Même si vous avez déjà vécu cette expérience, il faut savoir que les symptômes peuvent être différents.

Soyez donc vigilant. A la moindre douleur thoracique (serrement dans la poitrine, sensation d'étouffement, irradiation de la douleur dans les bras, le cou, la mâchoire), pouvant être associée à une sensation de malaise (sueur, pâleur, nausées, vomissements...), n'hésitez pas : appelez les secours en composant le numéro du SAMU : le 15.



VOTRE SUIVI APRÈS UN INFARCTUS

QU'EST-CE QUE L'INFARCTUS ?

Il s'agit d'un ensemble de symptômes provoqués par une occlusion partielle ou totale des artères du cœur par une plaque d'athérome (dépôt de cholestérol sur la paroi des artères) ou par un caillot de sang appelé thrombus.

Le sang ne pouvant plus circuler librement dans les artères coronaires, le cœur est alors mal oxygéné.

Quand l'occlusion est importante, il peut en résulter une lésion du muscle cardiaque : c'est l'infarctus du myocarde.



UNITÉ DE SOINS INTENSIFS
DE CARDIOLOGIE
ET CARDIOLOGIE INTERVENTIONNELLE

LES FACTEURS DE RISQUES CARDIOVASCULAIRES

Chacun est concerné par les facteurs de risques cardiovasculaires cumulés. Ils peuvent aboutir à l'obstruction des artères et entraîner des maladies cardiovasculaires.

Voici les facteurs qui peuvent entraîner l'infarctus :

- L'hérédité, l'âge, le sexe.
- L'hypertension artérielle, l'hypercholestérolémie, le diabète, le tabac, le stress, l'obésité, la sédentarité.

QUELQUES CONSEILS HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES

Vous pouvez agir sur certains facteurs de risques, il est important :

- D'avoir une **alimentation équilibrée et variée** afin de limiter les plaques d'athérome qui peuvent obstruer vos artères. Il est recommandé de limiter votre consommation en graisse, en sel, en sucre et en alcool et de favoriser les fruits et légumes. Une diététicienne est à votre écoute au 04-77-12-07-10 pour répondre à vos questions.
- Pratiquer une **activité physique régulière** afin d'entretenir votre cœur qui est un muscle. A noter que les activités et le sport doivent être adaptés en fonction de votre état de santé. Vous pouvez reprendre une activité physique 1 mois après votre infarctus.
- Favoriser un **mode de vie sain**.
- Il est recommandé d'**arrêter le tabac** si vous êtes fumeur car celui-ci entraîne la survenue de spasme des artères (rétrécissement brutal) ainsi que la formation de caillot et fragilise la paroi des artères. Une tabacologue est à votre écoute au 04 77 82 86 28 pour répondre à vos questions et vous aidez à arrêter.

FAITES-VOUS SUIVRE RÉGULIÈREMENT

Il est important de vérifier régulièrement que votre maladie ne progresse pas et de prévenir les complications éventuelles et également de s'assurer de la bonne efficacité de votre traitement.

Consulter votre médecin traitant tous les 3 mois et votre cardiologue au moins 1 fois par an.



VOTRE TRAITEMENT MÉDICAMENTEUX

- **BÉTA-BLOQUANT** : ce médicament est destiné à ralentir la fréquence cardiaque et à réduire les besoins du cœur en oxygène (Ex : Ténormine, Cardensiel, Sactal, Témérit...)
- **INHIBITEUR DE L'ENZYME DE CONVERSION** : ce médicament permet de diminuer la tension artérielle et d'agir favorablement sur le muscle cardiaque (myocarde) après un infarctus (Ex : Périndopril, Triatec ...)
- **STATINE** : il permet de diminuer le taux de cholestérol et d'éviter la progression de rétrécissements au niveau des artères (Ex : Tahor, Pravastatine, Crestor ...)
- **ANTI-AGRÉGANT PLAQUETTAIRE** : il permet de fluidifier le sang en empêchant la formation de caillot obstruant vos artères ou stent mis en place (ex : Kardégic, Aspégic, Plavix, Eflent, Brilique)

Attention, en cas d'intervention chirurgicale, de soins dentaires, d'exams endoscopiques, vous devez informer le médecin ou dentiste que vous prenez un traitement anti-agrégant plaquettaire. Car celui-ci peut être arrêté momentanément afin d'éviter le risque de saignement pendant la chirurgie ou le soin dentaire.

CET ARRÊT NE POURRA ÊTRE EFFECTIF QUE SUR AVIS MÉDICAL

- **CONTRÔLE DES FACTEURS DE RISQUES CARDIOVASCULAIRES** :
 - * Prise de sang régulière pour contrôler votre taux de cholestérol
 - * Surveillance de votre diabète par contrôles glycémiques et suivi par votre endocrinologue
 - * Surveillance régulière de votre tension artérielle chez votre médecin traitant
 - * Arrêt du tabac

