



PROVINCE
de NAMUR

Direction de la Santé publique (DSP)
Direction des Affaires sociales et sanitaires (DASS)
Cellule Observation



Ligue Cardiologique Belge

Billet
santé
du mois
présenté par Anne-France



Du 26 septembre au 2 octobre

37^{ème} édition de la Semaine du Cœur

Une initiative de la Ligue Cardiologique Belge

Quelques chiffres:

« Les maladies cardiovasculaires restent encore, chez nous comme dans d'autres pays industrialisés, la première cause de mortalité. En Belgique, la mortalité cardiovasculaire représente 45% de la mortalité totale, en d'autres termes 1 Belge sur 2! Cependant, il est important de savoir que des enquêtes scientifiques ont démontré que la « prévention » peut diminuer la mortalité cardiovasculaire. Les chiffres dévoilés récemment par le SPF Economie montrent qu'en 1998, la mortalité due aux maladies cardiovasculaires touchait 37.500 personnes alors que 15 ans plus tard, en 2013, elle concernait 31.300 personnes ».¹

Quelques conseils pour garder un cœur en pleine forme :

Que nous ayons une histoire familiale de maladies cardiovasculaires ou non, nous pouvons en revanche agir sur différents facteurs pour réduire les risques cardiovasculaires:

- Le tabac : éviter de fumer et éviter la fumée de tabac.
- L'alcool : la consommation devient problématique à partir de 3 verres par jour en moyenne chez les hommes (2 pour les femmes), pas de jour de la semaine sans boisson alcoolisée ou plus de 5 verres en une seule occasion.
- L'alimentation : manger 5 portions de fruits et légumes par jour.
- L'activité physique : au moins 30 minutes d'activité physique modérée par jour sont recommandées aux adultes (1 h aux enfants et jeunes).
- La gestion du stress : apprendre à se protéger du stress et à lâcher prise.

¹Sources: SPF Economie ; <https://liguecardioliga.be>

Pour la santé de mon cœur, je m'y mets, je m'y tiens ...

Le concept du « 0-5-30 » résume bien les principaux « réflexes santé » à adopter : **zéro environnement enfumé, cinq portions de fruits/légumes par jour, trente minutes d'activité physique par jour. Des conseils que vous retrouverez plus détaillés dans la brochure « 0-5-30 » reprise dans la rubrique « pour en savoir plus ».**

Si on ne l'a pas fait avant, à partir de 40 ans, il est conseillé de faire contrôler au moins une fois par an sa tension artérielle, son taux de cholestérol et de voir avec son médecin généraliste si l'on présente ou non des facteurs de risque sur lesquels il est possible d'agir. N'hésitez pas à lui en parler, il vous conseillera sur les mesures correctives à prendre. Cependant, il n'existe pas de recette miracle, pour que ces mesures soient efficaces, le patient devra s'y soumettre consciencieusement, sur le long terme et de façon régulière. C'est ce qu'on appelle **l'adhérence** : l'adéquation entre le comportement du patient et le traitement proposé. Une bonne adhérence permet d'éviter un accident cardiaque grave, des hospitalisations ou des ré-hospitalisations, des rechutes et d'avoir une meilleure qualité de vie au quotidien. C'est ce thème qui sera abordé par la Ligue Cardiologique Belge pour la Semaine du Cœur (du 26/09 au 02/10).

Des signes qui doivent retenir notre attention

... Une forte douleur au niveau de la poitrine qui ne passe pas... et qui peut s'étendre dans le bras ou dans la mâchoire ... Ces signes peuvent évoquer un infarctus : le cœur n'est plus correctement irrigué.

... Des difficultés à parler, la bouche déformée, des difficultés à bouger un bras ou une jambe... Des signes qui peuvent faire songer à un AVC (ou accident vasculaire cérébral, appelé aussi thrombose): un caillot est venu se loger dans le cerveau ou dans la circulation périphérique et entrave l'irrigation du cerveau, la centrale de commande de nos mouvements volontaires ou involontaires. Parfois c'est une hémorragie cérébrale qui entraîne la compression d'une aire ou l'autre du cerveau.

Le réflexe à adopter si vous observez ces signes consiste à **appeler immédiatement le 112 et décrire les signes que vous observez**. En effet, l'arrivée sur place d'une ambulance spécialisée permettra de gagner un temps considérable et de préserver un maximum de potentialités et de limiter les séquelles éventuelles.

Pour en savoir plus :

Commandez la brochure « 0-5-30, combinaison santé » de L'Association des Provinces Wallonnes asbl auprès de la Cellule Promotion Santé de la Province de Namur ou téléchargez-la sur le site : <http://www.apw.be/index.php?page=les-publications>

Visitez le site www.delaiAVCinfarctus.eu et découvrez les nombreux témoignages de patients.

Téléchargez la brochure « 3 gestes pour sauver un cœur » :

[https://www.province.namur.be/documents/fichier/1/126/20140522_1353013volets\(3\).pdf](https://www.province.namur.be/documents/fichier/1/126/20140522_1353013volets(3).pdf)



Contactez la Cellule promotion santé de la Province de Namur :
081/77 55 81
dsp.promotionsante@province.namur.be