



Fondation Suisse
de Cardiologie

Active contre les maladies cardiaques et l'attaque cérébrale

Cœur et psychisme

Plus de bien-être en cas de maladie de cœur



Que fait la Fondation Suisse de Cardiologie?

La Fondation Suisse de Cardiologie s'investit depuis 1967 pour la santé cardio-vasculaire de chacun et chacune.

Entre-temps, de grands progrès ont été accomplis. Cependant, l'infarctus du myocarde et l'AVC (accident vasculaire cérébral, attaque cérébrale) font encore aujourd'hui partie des causes les plus fréquentes de décès, de handicap et d'invalidité.

C'est ce que nous voulons faire changer!

Nous nous investissons pour que les personnes

- › restent le plus longtemps possible en bonne santé et autonomes,
- › ne soient pas prématurément victimes d'une maladie cardio-vasculaire ou d'un AVC,
- › ne contractent pas de démence vasculaire,
- › puissent, en cas de maladie, mener une vie digne de ce nom.

Nous encourageons un mode de vie sain, la prévention et le sauvetage. Nous informons les personnes touchées et leurs proches et investissons dans la recherche cardio-vasculaire indépendante en Suisse.

Ce serait impossible sans le soutien de nos donatrices et donateurs. Vous aussi, aidez-nous à aider! Vous verrez comment faire un don au milieu de la brochure, au dos ou à l'adresse www.swissheart.ch/dons.



Chère lectrice, cher lecteur,

De nombreuses personnes atteintes d'une maladie de cœur et leurs proches font l'expérience du bouleversement de leur vie quotidienne et de leur confiance en la vie. Subitement, toutes les habitudes sont chamboulées.

Cette brochure aborde les grandes incertitudes liées à une maladie cardio-vasculaire. Elle montre qu'il est bien normal d'être psychiquement ébranlé.

Vous apprendrez que les humeurs dépressives, les angoisses, le stress et les troubles du sommeil sont fréquents chez les personnes atteintes d'une maladie cardio-vasculaire. Vous comprendrez d'où ils viennent et quelles sont les pistes qui aident à mieux les gérer.

Une maladie de cœur a un impact sur le psychisme et inversement, le psychisme influence la santé cardiaque. C'est pourquoi nous voulons vous encourager à prendre votre santé psychique au sérieux. Cette brochure vous montre les premiers pas qui vous aideront à reprendre confiance en votre corps et en votre vie!

Votre Fondation Suisse de Cardiologie

A stylized blue ink signature of Stefan Osswald.

Pr Stefan Osswald, président

Le cœur et le psychisme sont liés

Dès l'antiquité, on supposait un lien entre cœur et psychisme: le cœur était considéré comme le siège de l'âme car, vous en avez sans doute fait l'expérience, il réagit aux émotions fortes comme la colère, le deuil, la joie ou l'amour. Ce n'est que beaucoup plus tard que la médecine s'est penchée sur le lien entre cœur et psychisme et que de nombreuses études ont montré que le stress psychique favorise les maladies de cœur et péjore le pronostic de la maladie. Il est donc clair que la santé psychique a un impact sur la santé cardiaque. Et inversement: entre 20 et 40% des patient-e-s cardiaques souffrent de dépressions ou de troubles anxieux. De nos jours, on étudie de plus près ces liens.

Pourquoi les troubles psychiques peuvent-ils porter atteinte au cœur?

Des troubles psychiques comme le stress, les dépressions ou les angoisses peuvent, s'ils persistent, entraîner des modifications dans notre organisme et notre comportement. À long terme, ces modifications ont un impact négatif sur notre santé physique, en particulier celle du cœur et des vaisseaux sanguins. Les troubles psychiques

- › accélèrent le pouls au repos et font monter la tension artérielle. Le cœur a plus de travail et cela peut l'épuiser.
- › favorisent les inflammations dans les vaisseaux sanguins et modifient les propriétés du sang. Des caillots peuvent se former et obstruer les vaisseaux sanguins.
- › favorisent un mode de vie malsain: on a moins d'activité physique, mange plus que de raison et de manière déséquilibrée, fume plus, boit plus d'alcool et dort moins bien.

Les troubles psychiques peuvent donc accroître le risque d'hypertension artérielle, de maladie coronarienne, d'infarctus du myocarde, de troubles du rythme cardiaque et d'AVC (accident vasculaire cérébral, attaque cérébrale).

Qu'est-ce que le psychisme?

On entend par psychisme tout ce qui touche à la pensée, aux sentiments et au comportement. La santé psychique, qu'on appelle aussi santé mentale, est tout aussi importante pour notre bien-être que la santé physique. Il est possible de favoriser la santé mentale et, lorsqu'elle est en mauvais état, de la soigner efficacement.

Quels sont les facteurs qui portent atteinte à la santé cardiaque?

De nombreux aspects de la vie peuvent porter atteinte à notre psychisme et à notre santé cardiaque. En langage scientifique, ces aspects sont appelés facteurs psychosociaux. Font partie des facteurs psychosociaux qui mettent en danger la santé cardiaque:

- › des **facteurs sociaux** comme un bas niveau de formation et de revenu, le stress en famille ou au travail, le manque de soutien social;
- › des **facteurs liés à la personnalité**, par exemple pensées négatives, inhibitions sociales, tendance à la colère et à l'inquiétude, manque de résistance émotionnelle ou dévouement exagéré au travail;
- › des **états émotionnels négatifs persistants** dus à la dépression, aux angoisses, à l'épuisement, au désarroi ou au deuil.

Les facteurs psychosociaux peuvent favoriser une maladie cardiovasculaire ou péjorer l'évolution de la maladie. Souvent, il n'y a pas un facteur unique, mais plusieurs qui pèsent sur la personne. Il est important de s'en apercevoir pour trouver une piste qui permette de sortir de la situation pesante. On peut remédier rapidement à certains facteurs négatifs, tandis que d'autres nécessitent plus de temps. Dans certains cas, on y arrive soi-même, dans d'autres, on a éventuellement besoin d'un soutien professionnel. Vous trouverez dans les pages suivantes des indications utiles sur la manière de s'y prendre.

Reprendre confiance en son cœur

Un évènement marquant ébranle, voire fait s'effondrer les piliers de notre sécurité. Une maladie de cœur ou un AVC (accident vasculaire cérébral, attaque cérébrale) déclenche des sentiments comme la peur, la perte de contrôle, la culpabilité, la tristesse, de profondes incertitudes, l'incrédulité, peut-être aussi la gratitude, le soulagement ou l'allègement. Mais il peut aussi arriver de ne rien ressentir du tout. Tout cela est normal. Acceptez les sentiments qui se manifestent. Si vous avez besoin qu'on vous laisse tranquille, dites-le. Si vous avez besoin de parler, faites-le.

Se sentir en sécurité

Au tout début, le but est de reprendre confiance et de se sentir en sécurité. Pour cela, il est utile de réactiver de vieilles ressources. La question suivante vous aidera: «Quelle personne ou quelle chose m'a aidé la dernière fois que j'ai vécu un évènement marquant?» Prenez votre temps. La médecine moderne a pour effet que, dans bien des cas, le corps se remet plus vite que le psychisme. Une fois revenu à sa vie quotidienne, on est assailli par des angoisses et des doutes, souvent liés à une humeur négative et à des soucis. De même que le corps, le psychisme a besoin de se rétablir. Cela veut dire qu'il doit se réorienter et s'adapter à la nouvelle situation.

Apprendre à accepter la maladie

Vous devrez probablement modifier certaines choses dans votre vie. Peut-être ne pourrez-vous plus pratiquer votre profession, votre engagement bénévole, votre rôle dans la famille ou vos activités sportives comme auparavant. Vous réussirez ces adaptations si vous apprenez à vivre avec la maladie de cœur et à l'intégrer à votre vie quotidienne. Pensez à la chance de modifier certaines choses: beaucoup de choses sont encore possibles, peut-être un peu autrement que par le passé. Réfléchissez à la manière dont votre vie continue pour vous.

Trouver ses propres valeurs et objectifs

Se réorienter en raison d'une maladie signifie se pencher sur ses propres valeurs et objectifs:

- › Quelles sont les choses importantes pour moi dans la vie?
- › Qu'est-ce que je souhaite conserver, qu'est-ce que je souhaite modifier?
- › De quoi ai-je besoin pour une modification?
- › Quelles sont les étapes qui y mènent?
- › Quels sont les avantages et les inconvénients de cette modification?
- › Qu'implique-t-elle à court et long terme?



L'entourage est aussi concerné

Une maladie de cœur représente une césure, non seulement pour la personne touchée, mais aussi pour son entourage. Plus les personnes sont proches, plus elles sont elles aussi touchées. On oublie souvent de tenir compte des proches. Or, certaines réactions sont très fréquentes chez eux et elles: peur de perdre l'être aimé, sentiment d'impuissance, mettre la personne touchée «dans du coton», éviter les conflits, se sentir surchargé-e, refouler la thématique, colère exprimée ou refoulée. Les proches doivent aussi penser à se ménager des pauses, à communiquer clairement leurs limites et à rechercher activement un soulagement. Quelques conseils:

- › Apprenez à évaluer quand il est préférable de ménager la personne et quand vous pouvez l'encourager à faire plus. Les personnes touchées perçoivent parfois leur état de manière erronée, soit de manière trop dramatique, soit en imaginant qu'après leur traitement, elles sont complètement guéries et peuvent reprendre leur mode de vie antérieur sans changement.
- › Apprenez à relativiser certains comportements (passivité, sautes d'humeur) qui, depuis sa maladie, vous rendent peut-être parfois votre compagne/compagnon étranger.
- › Le meilleur service que vous pouvez offrir à la personne, c'est de l'accompagner et de la soutenir pendant ses nécessaires changements de mode de vie: par exemple en renonçant vous aussi à fumer et en pratiquant plus souvent avec elle une activité physique.
- › Mais n'essayez pas de jouer au thérapeute. Restez compagne/compagnon, ami-e, collègue.
- › Prenez soin aussi de vous et de votre santé. Dormez suffisamment, mangez régulièrement et bien. Sollicitez conseils et soutien des personnes de votre entourage ou de professionnel-le-s, par exemple pour les travaux ménagers ou de jardin, les transports. En préservant vos forces, vous aidez votre compagne/compagnon.



Utiliser les avantages de la réadaptation

Un programme ambulatoire ou stationnaire de réadaptation cardiaque vous montre comment réduire vos risques cardio-vasculaires. En plus du programme d'activité physique, vous recevez des conseils pour, le cas échéant, arrêter de fumer, adopter une alimentation saine pour le cœur, apprendre des techniques de relaxation et gérer le stress. En cas de besoin, vous pouvez faire appel à un soutien psychologique. La participation à un programme de réadaptation améliore le succès à long terme de votre traitement. C'est pourquoi nous vous conseillons vivement de saisir cette chance.

Gérer le stress

«Je suis hyper stressé en ce moment», on entend souvent dire cela et on le dit parfois un peu vite. Le stress psychique est souvent considéré comme un corollaire normal de notre vie. On en oublie à quel point un stress fréquent et intense est dangereux: il peut avoir un impact négatif sur l'évolution et le pronostic d'une maladie de cœur existante et il fait partie des principaux facteurs de risque évitables de maladies cardio-vasculaires.

Quand le stress rend-il malade?

À court terme, nous avons besoin de stress pour fonctionner dans la vie quotidienne: il nous donne en quelque sorte un coup de fouet et nous motive. Une réaction de stress peut même nous sauver la vie: en voiture par exemple, une situation dangereuse déclenche le stress, on est tout à coup plus attentif et réagit plus vite que d'habitude. Si on restait détendu-e et insouciant-e, on ne réagirait pas, ou seulement trop tard, et un accident se produirait.

Le stress de longue durée est le résultat d'un défi qui se transforme en surcharge. Lorsque nous pensons sans arrêt que nous n'allons pas y arriver. Ce stress menace le bien-être psychique et physique. Il accroît le risque de tomber malade, car il modifie des fonctions physiques. C'est ainsi que des hormones de stress comme le cortisol sont sécrétées. Le cortisol a une influence sur notre système immunitaire, notre reproduction, notre digestion et notre métabolisme. Comme le cortisol fait monter la tension artérielle et accélérer le pouls, le cœur est aussi concerné.

Le stress favorise en outre un mode de vie malsain. Représentez-vous votre vie quotidienne lorsque vous êtes stressé-e: avez-vous alors assez de temps pour la détente et l'activité physique? Mangez-vous tranquillement et avec plaisir ou avalez-vous à la hâte des plats tout prêts? Buvez-vous plus d'alcool qu'à l'accoutumée?

Reconnaître le stress néfaste

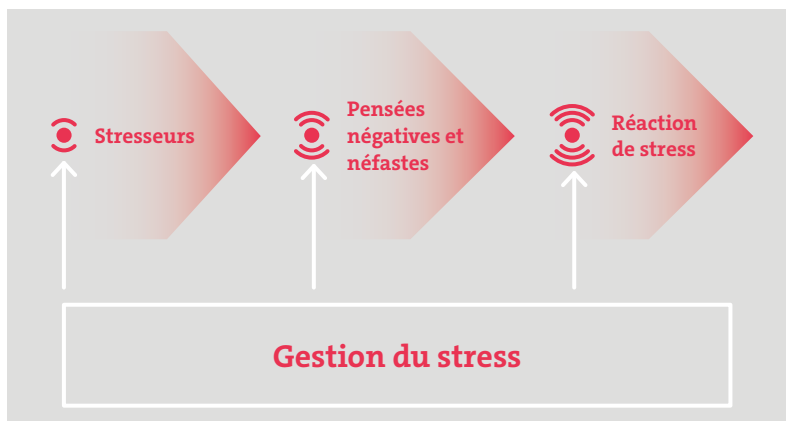
Il y a des signes révélateurs de stress à long terme, aussi appelé stress chronique. Ceux-ci se manifestent à quatre niveaux:

- › **Physique:** troubles du sommeil, contractures musculaires, maux de tête, symptômes cardio-vasculaires, troubles digestifs, on se sent épuisé et on tombe plus souvent malade
- › **Sentiments:** on a peur, a des humeurs dépressives, on est débordé et sous tension; on devient hypersensible, irritable, méfiant, on se sent intérieurement vide ou abattu
- › **Pensées:** les pensées tournent en rond, troubles de la concentration, difficultés à prendre des décisions, pensées comme: «je n'en peux plus», «je ne sais plus comment faire», «je ne vais jamais m'en sortir»
- › **Comportement:** on est agité, on fait des erreurs, on est bloqué, on se replie sur soi ou on fait des choses qui portent atteinte à la santé

Comment gérer le stress?

Avez-vous la sensation d'être souvent stressé-e? Dans ce cas, la gestion du stress peut vous aider. Nous vous expliquons ici brièvement comment cela fonctionne. Un petit conseil à l'avance: ne remettez pas le repos aux prochaines vacances. Pour ne pas s'épuiser, on a besoin tous les jours de repos et de détente. Commencez dès maintenant!

Tout d'abord, il faut savoir que le stress naît de trois manières différentes et que nous pouvons influencer et modifier les trois. Cela aide à réduire le stress.



Réduire les stresseurs

Les stresseurs déclenchent le stress, il s'agit de situations dans lesquelles vous êtes stressé-e. Demandez-vous quelles sont les situations qui déclenchent chez vous le stress. Quand vous sentez-vous dépassé-e et tendu-e? Cela peut être au travail, chez vous, dans la famille, mais aussi dans vos loisirs. Il y a beaucoup de stresseurs qu'on peut réduire ou éviter.

- › Avez-vous du mal à avoir à l'œil vos différentes tâches et obligations? **Établir un calendrier** peut vous aider.
- › Vous sentez-vous dépassé-e par les nombreuses tâches? **Fixer des priorités** aide à se concentrer sur les tâches importantes sans se laisser distraire par celles qui ne le sont pas.
- › Y a-t-il trop de tâches qui reposent sur vous? **Fixez des limites**. Apprenez à dire «non» lorsque vous ne pouvez pas gérer plus de tâches.
- › Avez-vous tendance à vous éparpiller? Une **stratégie de résolution des problèmes** est utile. Identifiez le problème, recherchez des solutions ciblées et planifiez les étapes concrètes.
- › Manquez-vous de compétences pour vos tâches? Une **formation complémentaire** peut aider à acquérir de nouvelles qualifications.

Identifier les pensées néfastes

Les pensées négatives renforcent les stresseurs. Si par exemple, dans les situations de stress, je pense souvent que je vais échouer, cela ne fait qu'aggraver le stress. Bien souvent, ces pensées sont fausses ou très exagérées. Une étape importante consiste donc à identifier ces schémas de pensées négatifs et à les modifier. Pour cela, il s'agit d'identifier et favoriser ses points forts et de mieux tenir compte de ses besoins personnels. Comme les schémas de pensées négatifs se sont installés depuis des années, cette étape requiert beaucoup d'entraînement et de patience, souvent aussi un soutien professionnel.

Modifier la rédaction de stress

Il existe des techniques qui modifient notre manière de vivre le stress. Elles aident à faire revenir plus de moments de pause et de détente dans la vie quotidienne et à nous faire recharger nos batteries. Ces techniques sont par exemple les suivantes:

- › Exercices de relaxation et de pleine conscience comme la relaxation musculaire progressive (RMP), les voyages imaginaires, la méditation en pleine conscience, le yoga et le training autogène
- › Placer consciemment de courtes pauses dans la journée
- › Pratiqués régulièrement, le sport et l'activité physique sont non seulement bons pour la santé physique, mais aussi psychique et réduisent les tensions
- › Les activités de loisir, les hobbies et les activités sociales aident à se changer les idées et à recharger ses batteries
- › Savourez consciemment vos repas, un bain relaxant ou une promenade dans la nature. Des moments agréables réduisent le stress
- › Améliorez votre sommeil (cf. page 25)

L'essentiel pour finir: appliquez ces techniques au quotidien, cela les rendra encore plus efficaces.

«Cela me fait du bien d'en parler»

Guido Scheerer (64 ans) est atteint de la maladie coronarienne. Le traitement le protège d'un infarctus du myocarde, mais pas de ses angoisses et soucis. Une consultation psychocardiologique lui vient en aide.

Un incident au cours d'un vol transatlantique déclencha finalement tout: dans l'avion, Guido Scheerer perdit brièvement connaissance. Personne ne trouva la cause. Mais il ne se sentait pas en bonne santé, il avait souvent des difficultés respiratoires lors d'efforts physiques.

Ce n'est que beaucoup plus tard qu'on découvrit que son cœur était en souffrance: «Je suppose que personne n'y a pensé parce que je suis mince et que je mène une vie saine», dit-il. Un examen du cœur révéla des rétrécissements, dont certains sévères, de trois artères coronaires. Une intervention avec pose d'un stent remédia à l'un, des médicaments stabilisent à présent les autres. En même temps, on découvrit que son taux de cholestérol était très élevé. «Il est grand temps de vous soigner», souligna la cardiologue: un infarctus du myocarde aurait pu lui coûter la vie.





Le traitement a évité le pire et Guido Scheerer peut aujourd'hui vivre avec sa maladie, mais un risque résiduel demeure et il ne trouve pas toujours facile de le gérer: «Les médecins ne peuvent pas tout expliquer», dit-il «et cela me cause parfois de grandes inquiétudes.» Il a de bons et de moins bons jours. Depuis quelques mois, il en parle avec un cardiologue formé à la psychocardiologie. Celui-ci l'aide à gérer les incertitudes, les angoisses et la tristesse qu'il ressent parfois. «Cela me fait du bien d'en parler avec un professionnel», souligne-t-il.

À propos de la psychocardiologie ou cardiopsychologie

La psychocardiologie ou cardiopsychologie est une nouvelle discipline en cardiologie. Elle se base sur la prise en compte du fait que non seulement des facteurs biologiques, mais aussi psychiques et sociaux jouent un rôle dans une maladie de cœur. Les interactions entre les troubles psychiques et les maladies de cœur sont entre-temps bien étudiées et intégrées au traitement des patient-e-s atteint-e-s de maladies cardiovasculaires. Les grands hôpitaux proposent une consultation psychologique et une thérapie de ce type, spécifiquement pour ces patient-e-s.

Surmonter les dépressions

Vous vous sentez souvent abattu-e, avez le sentiment de ne plus ressentir de joie, vous manquez d'intérêt, de force et d'énergie, avez perdu confiance en vous, avez du mal à vous concentrer et vous vous repliez sur vous-même? Si vous vous reconnaissez dans cette description, il se peut que vous soyez atteint-e d'une humeur dépressive, voire d'une dépression. Les dépressions sont fréquentes chez les personnes atteintes de maladies cardio-vasculaires: environ 20% d'entre elles en souffrent.

Si vous ou vos proches remarquez que vous êtes depuis quelques temps abattu-e, que vous avez des sautes d'humeur, plus souvent des angoisses ou des soucis qu'à l'accoutumée et que vous ne dormez plus aussi bien, ce n'est pas inhabituel, mais il faut prendre ces phénomènes au sérieux. Les conseils suivants vous aideront à faire quelque chose contre cette situation.

Mettre progressivement des activités en place

Les personnes atteintes d'une maladie de cœur sont souvent limitées dans leurs capacités physiques, que ce soit provisoirement ou dans la durée. Elles s'aperçoivent qu'elles ne peuvent plus s'adonner comme avant aux activités qu'elles aiment. Cela déclenche une tristesse, une surcharge, mais aussi une baisse de la motivation et de la joie. Elles se replient sur elles-mêmes, ce qui entraîne un cercle vicieux: le repli renforce les sentiments négatifs, on manque d'attention d'autrui et de satisfaction personnelle. Pour sortir de ce cercle vicieux, il est très utile de mettre progressivement des activités en place.

- › Trouver des activités qui font du bien: quelles sont les activités qui étaient importantes pour vous avant la maladie de cœur et la dépression? Quelles sont les activités qui vous réjouissaient à l'époque?
- › Éviter les activités qui font du mal: combien de temps consacrez-vous à des activités négatives comme ruminer ou faire des tâches stressantes? À des choses qui vous attristent, vous mettent en colère ou pompent votre énergie?

- › Planifiez votre vie quotidienne de manière structurée, sans vous mettre ni mettre d'autres personnes sous pression.
- › Établissez un calendrier quotidien ou hebdomadaire comprenant de nombreuses pauses, des activités agréables et des contacts sociaux.
- › Prévoyez des activités physiques comme les promenades, la marche sportive, la natation, les travaux de jardin, etc. Les activités en plein air sont bonnes pour le moral et vous maintiennent en forme.
- › Partez du principe qu'il y aura des échecs. Tout ne peut pas fonctionner du premier coup, c'est tout à fait normal.

Ne vous attendez pas à ressentir tout de suite de la joie ou à vous sentir immédiatement mieux. Cela viendra avec le temps, lorsque vous aurez peu à peu plus d'activités. Réjouissez-vous des petits succès.

Trois pensées positives

Cela peut vous sembler difficile à croire en ce moment, et pourtant, même à des périodes difficiles, on vit de bons moments. L'exercice suivant aide à ressentir les côtés positifs de la vie: chaque soir, notez trois choses positives de la journée écoulée. Cela peut être de toutes petites choses, par exemple «des rayons de soleil sur mon visage». Pour chacune des trois choses, notez quelle a été votre contribution, par exemple «je me suis assis/assise au soleil». Faire cet exercice tous les jours vous aidera à ressentir plus de sentiments positifs.

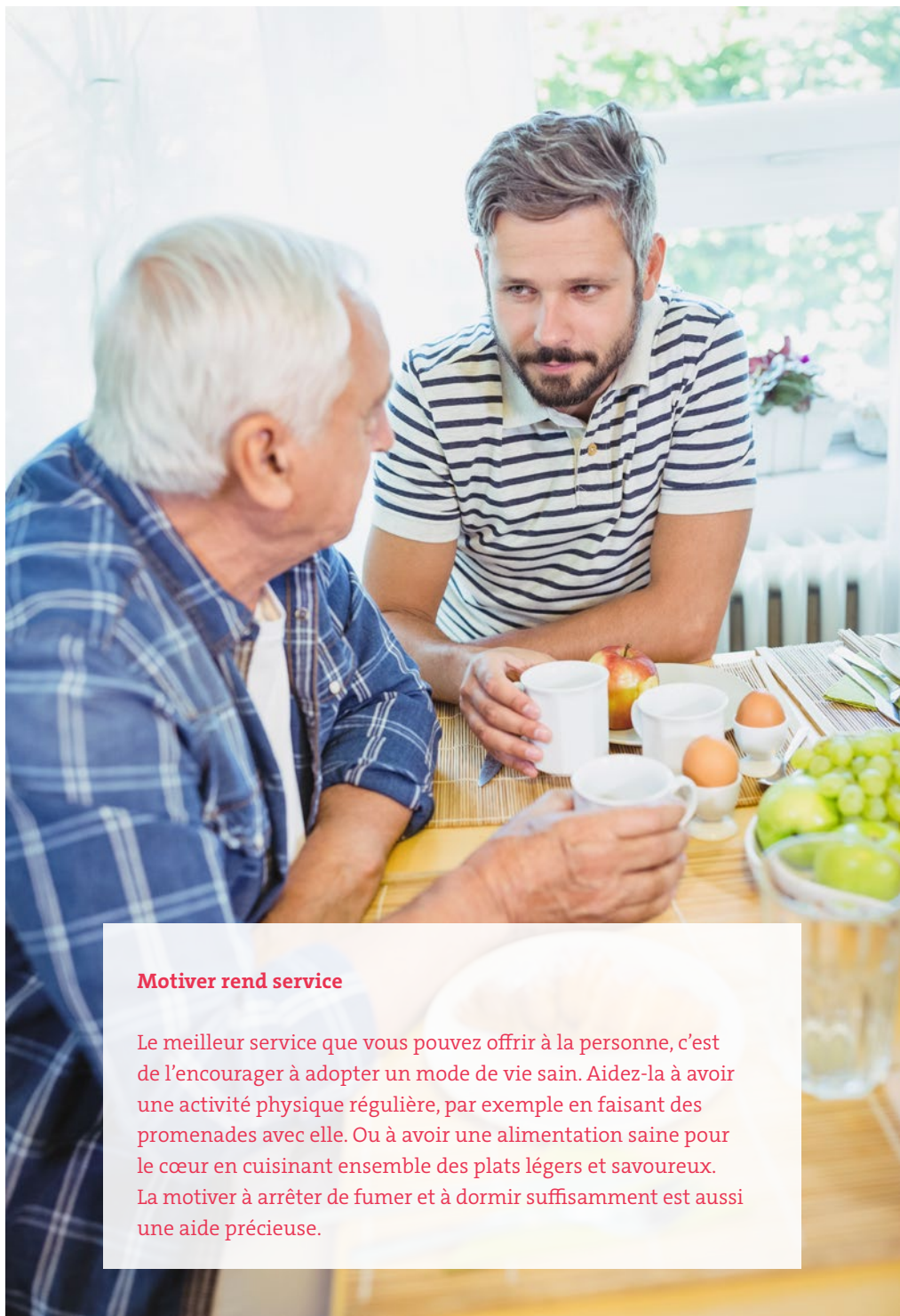
Un diagnostic peut être utile

Une dépression n'est pas le corollaire normal ou bénin d'une maladie de cœur. Si des modifications de votre comportement, de vos sentiments ou de vos pensées persistent et vous pèsent, il convient d'en parler à votre cardiologue ou à votre médecin de famille. Un diagnostic spécialisé aura lieu le cas échéant et, en fonction du résultat et de la problématique personnelle, il existe des traitements médicamenteux ou non-médicamenteux.

Ce que les proches peuvent faire

Vous souhaitez, en tant que proche, soutenir une personne touchée? Nous avons rassemblé quelques conseils. Mais n'oubliez pas de prendre soin aussi de vous. Le soutien d'un-e proche stressé-e peut être un défi, il est donc important que vous fassiez attention à votre propre santé et à votre bien-être.

- › Écoutez. Donnez la possibilité à la personne de parler de ses soucis et de ses sources de stress. Parfois, une personne qui écoute est déjà une aide en soi.
- › Si vous avez suffisamment de ressources, proposez votre aide, que ce soit pour les travaux ménagers, la garde des enfants ou d'autres choses.
- › Prévoyez du temps pour des activités communes qui réduisent le stress, comme faire une promenade, cuisiner ensemble ou faire des exercices de relaxation.
- › Essayez de vous mettre à la place de la personne et de manifester de l'empathie. Évitez de porter des jugements ou de donner des conseils, sauf si la personne vous le demande expressément.
- › Respectez les besoins de la personne, n'insistez pas pour qu'elle ait des activités ou des contacts sociaux si elle ne le souhaite pas. Chacun-e gère le stress à sa manière. Certain-e-s préfèrent avoir du temps pour soi tandis que d'autres recherchent de la compagnie.
- › Soutenez la personne dans l'organisation des tâches et devoirs, par exemple planifier les rendez-vous, déléguer les tâches ou établir des listes de choses à faire.
- › En cas de stress chronique et obsédant, il peut être judicieux d'envisager un soutien professionnel.



Motiver rend service

Le meilleur service que vous pouvez offrir à la personne, c'est de l'encourager à adopter un mode de vie sain. Aidez-la à avoir une activité physique régulière, par exemple en faisant des promenades avec elle. Ou à avoir une alimentation saine pour le cœur en cuisinant ensemble des plats légers et savoureux. La motiver à arrêter de fumer et à dormir suffisamment est aussi une aide précieuse.



Sortir de la solitude

En cas d'humeur dépressive, il est fréquent de se recroqueviller dans sa coquille. On n'a pas envie ou pas la force d'être en société ou de rencontrer des ami-e-s. Cela contribue au cercle vicieux, car on a encore plus de temps pour les choses tristes ou pour ruminer. Planifiez petit à petit des contacts sociaux dans votre vie quotidienne. La Fondation Suisse de Cardiologie propose la possibilité suivante:

- › Dans un **groupe cardio**, vous avez une activité physique régulière sous la surveillance d'un-e professionnel-le. Par ailleurs, vous entrez en contact avec d'autres personnes également touchées par une maladie de cœur. Plus d'informations sur les groupes cardio à l'adresse: **www.swissheartgroups.ch**

Surmonter les peurs

Même le cœur le plus vaillant peut parfois être saisi par la peur. Les symptômes d'anxiété sont très fréquents chez les personnes atteintes d'une maladie de cœur et leurs proches: environ 20 à 30% sont touchées. Bien souvent, un trouble anxieux s'accompagne d'une dépression.

Chez les patient-e-s cardiaques, la peur est tout d'abord justifiée: la personne touchée et ses proches ont souvent vécu des instants dramatiques, il n'est donc pas étonnant de s'inquiéter pour sa santé ou pour celle de sa compagne ou de son compagnon. Une certaine dose de peur peut aussi être utile: elle contribue à s'adapter à la nouvelle situation. Mais elle peut aussi devenir excessive et dominer la pensée et les actions de la personne touchée.

Est-ce que je me fais trop de souci?

Un trouble anxieux va au-delà de peurs ou soucis occasionnels. Un diagnostic professionnel est recommandé si

- › depuis l'accident, vous avez peur de faire des choses que vous aviez l'habitude de faire.
- › vous passez beaucoup de temps à réfléchir aux choses graves qui pourraient se produire.
- › vous vous sentez nerveux/nerveuse dans les lieux public, seul-e ou à plusieurs.
- › vous pensez régulièrement à l'accident et évitez certaines choses par peur, par exemple peur de déclencher un infarctus du myocarde ou un rythme cardiaque anormal.
- › vous avez du mal à dormir parce que vous ruminez trop.
- › vous êtes souvent agité-e parce que vous vous faites beaucoup de souci.
- › vous avez des accès de panique.

Sortir du cercle vicieux

La peur est déclenchée par un phénomène plus ou moins conscient. Cela peut être un pincement dans la poitrine, un pouls accéléré au repos, une transpiration accrue ou des palpitations. Cette modification physique est ressentie comme un «danger», d'où un sentiment de peur qui, à son tour, entraîne des réactions physiques comme un emballement du rythme cardiaque, une poussée de sueur, un vertige ou un étourdissement. Et ceci accroît encore la sensation physique, de sorte que le moindre déclencheur semble menaçant. C'est un cercle vicieux.

On réagit souvent en évitant les situations ou les choses qui déclenchent la peur, mais cela ne soulage qu'à première vue et renforce au contraire l'anxiété. Le fait d'éviter certaines situations ou de se ménager excessivement fait diminuer encore la capacité de résistance. On s'isole, ce qui porte atteinte à la qualité de vie. On a de plus en plus de mal à apprendre à gérer les angoisses. En même temps, la tension due à l'anxiété augmente, le corps est dans un état de tension permanent, ce qui accentue encore les symptômes. Il faut sortir de ce cercle vicieux.

Se rapprocher des situations qui déclenchent la peur

Se confronter progressivement aux situations anxiogènes peut aider à les surmonter. Un-e professionnel-le pourra vous guider. Si vos angoisses sont légères, vous pouvez faire quelque chose vous-même: efforcez-vous de ne plus esquiver les situations ou les choses qui vous semblent désagréables ou menaçantes.

Stopper les pensées négatives

L'exercice «stop» peut vous aider à sortir des pensées qui tournent en rond.

- › **Reconnaître les pensées qui tournent en rond:** reconnaissez les moments où vos pensées tournent autour du pire et renforcent les angoisses.
- › **Panneau «stop»:** imaginez que vous plantez un panneau de stop pour interrompre les pensées qui tournent en rond.
- › **Utiliser vos cinq sens:** utilisez vos cinq sens pour vous libérer de ces pensées. Portez votre attention sur ce que vous voyez, entendez, sentez, touchez ou goûtez. Cela fait porter l'attention sur la réalité.
- › **Développer des contre-pensées:** développez des contre-pensées réalistes et utiles qui vous rassurent. Exemple: «Il est parfaitement normal que le cœur s'emballe de temps en temps. Si je ne pense plus qu'à ma peur, elle va encore s'aggraver. Donc je vais maintenant me calmer et me détendre.»

Impliquer le corps

Tout particulièrement pour les patient-e-s cardiaques, il est recommandé d'impliquer le corps, par exemple par du sport, des exercices de relaxation ou des exercices respiratoires. Un exercice simple de respiration lente et rythmée vous aide à activer le système nerveux responsable de la relaxation. Vous trouverez des exercices de respiration simples sur Internet, par exemple sur les sites des caisses-maladie.

Un système de feux tricolores rassure

Un système de feux tricolores peut aider à classer les symptômes physiques correctement.

- › Rouge signifie «problème cardiaque menaçant», p.ex. les symptômes classiques de l'infarctus du myocarde: douleurs perçantes dans la poitrine qui irradient dans le bras gauche, sueurs froides. Dans ce cas, il faut immédiatement composer le numéro d'urgence 144. Demandez à votre cardiologue quels sont les symptômes qui signifient une urgence.
- › Le feu orange marque les symptômes qui ne sont pas clairs, par exemple des battements de cœur accélérés. Dans ce cas, il faut observer l'évolution et appliquer les stratégies apprises. Si les symptômes s'aggravent, consultez votre médecin.
- › Le feu vert marque les symptômes anxieux classiques. Dans ce cas, il faut appliquer les exercices décrits plus haut, se concentrer sur l'instant présent et désigner la peur en tant que telle, sans pour autant la juger de manière négative.

En cas de trouble anxieux de même qu'en cas de dépression, une aide professionnelle peut vous aider à recouvrer votre qualité de vie et contribuer à réduire les risques pour votre santé physique. N'hésitez pas à contacter votre médecin si vous ou vos proches avez l'impression que vous n'arrivez plus à maîtriser vos angoisses.

Trouver un bon sommeil

Vous connaissez peut-être ce phénomène: vous vous sentez épuisé-e, allez vous coucher, mais alors, les pensées tournent en rond dans votre tête. Impossible de vous endormir. Vous vous retournez dans tous les sens et lorsque vous regardez l'heure, vous constatez qu'il ne vous reste plus que cinq heures de sommeil. Cela vous énerve. Au petit matin, vous finissez par vous endormir et le réveil sonne. Vous vous levez épuisé-e et démoralisé-e.

Les personnes atteintes d'une maladie de cœur ont souvent des troubles du sommeil: jusqu'à 50 à 70% souffrent d'insomnies. Entre autres l'excès de poids, l'hypertension artérielle, le diabète et les dépressions peuvent perturber le sommeil. L'un des troubles du sommeil les plus fréquents chez les personnes atteintes d'une maladie de cœur est le syndrome d'apnées obstructives du sommeil (SAOS), de brefs arrêts respiratoires qui se produisent pendant le sommeil.

Or, un bon sommeil est important en cas de maladie cardio-vasculaire. Les troubles du sommeil peuvent accentuer l'hypertension artérielle, modifier la fréquence cardiaque et déclencher des processus inflammatoires. Cela sollicite encore plus le cœur.

Un bon sommeil, c'est personnel

Il y a beaucoup d'avis différents sur ce qu'est un bon sommeil et tous ne sont pas exacts. Voici donc quelques faits:

- › Il n'y a pas de durée standard de sommeil valable pour tout le monde. Les besoins en sommeil diffèrent d'une personne à l'autre et dépendent de la génétique, du mode de vie et des préférences personnelles.
- › La durée du sommeil et les besoins en sommeil diminuent avec l'âge. Les nouveau-nés dorment en moyenne 14 à 17 heures par jour, les plus de 65 ans 6 à 7.
- › Il est normal de se réveiller plusieurs fois pendant la nuit et de se rendormir. Se réveiller brièvement a lieu pendant le sommeil paradoxal (ou REM) qui est le sommeil «léger».
- › Plus nous vieillissons, plus nous avons de phases de sommeil paradoxal, de sorte que nous avons le sommeil de plus en plus léger.

Le sommeil est une affaire très personnelle, il n'y a pas de règles fixes ou de normes valables pour tout le monde. On ne peut pas tellement influencer ses besoins personnels en sommeil. Tenez-en compte et développez un plan de sommeil qui corresponde à vos besoins en sommeil et à vos conditions de vie.

Quand parle-t-on de troubles du sommeil?

Si vous répondez «oui» aux questions ci-dessous, il y a des indices de troubles du sommeil. Dans ce cas, il serait judicieux d'en parler à votre médecin de famille.

- › Avez-vous du mal à vous endormir et à vous rendormir et cela dure-t-il plus de 30 minutes?
- › Avez-vous ces problèmes au moins 4 fois par semaine?
- › Avec-vous ces problèmes depuis plus d'un ou deux mois?
- › Ressentez-vous dans la journée le contrecoup de ces problèmes, par exemple par une grande fatigue ou des difficultés à vous concentrer?

Les troubles du sommeil se soignent bien. Par conséquent, n'hésitez pas à faire appel à un traitement médical ou psychologique.

Recommandations pour un bon sommeil

Vous pouvez contribuer à améliorer votre sommeil. Voici quelques conseils qui aident à améliorer la qualité du sommeil:

- › **Respecter un rythme régulier:** allez toujours vous coucher à la même heure et levez-vous toujours à la même heure, y compris le week-end et pendant les vacances. Passez moins de temps au lit (6 à 7 heures maximum).
- › **Ne pas dormir dans la journée:** cela perturbe le rythme biologique et fait que vous n'êtes pas assez fatigué-e le soir et ne ressentez donc pas le besoin de dormir.
- › **Développer une attitude positive vis-à-vis du sommeil:** n'allez vous coucher que lorsque vous êtes fatigué-e. Des exercices de relaxation, une musique ou des sons apaisants, ou encore des livres audio vous mettront dans l'ambiance. Si vous n'arrivez pas à dormir, levez-vous au bout d'une vingtaine de minutes et allez dans une autre pièce, mais n'entamez pas d'activités stimulantes. Ne travaillez pas au lit et laissez le téléphone portable à l'arrêt.
- › **Décompresser avant de dormir:** il est préférable d'avoir des activités physiques, par exemple le sport, le matin. Avant d'aller au lit, détendez-vous à l'aide de rituels du soir relaxants, par exemple de la lecture, de la musique douce ou des exercices de relaxation.
- › **Réduire les sources de perturbations:** dormez au calme, à une température agréable. Tournez le réveil pour ne pas le voir et ne regardez pas l'heure quand vous vous réveillez. Évitez l'alcool, la nicotine et la caféine en fin d'après-midi et en soirée.

Les somnifères sont conçus pour une utilisation brève. N'en prenez pas durant plus de 3 semaines de suite.

Les signes d'une urgence cardiaque

Après l'intervention, vous vous protégerez au mieux d'un nouvel infarctus du myocarde en suivant votre traitement et en adoptant un mode de vie sain pour le cœur. Ne vous faites donc pas trop de soucis.

Malgré tout, il est important que vous et vos proches connaissiez les signes de l'infarctus du myocarde pour pouvoir réagir rapidement en cas d'urgence. Si ces symptômes se manifestent, ne perdez pas de temps, composez immédiatement le numéro d'appel d'urgence 144.

Numéro d'appel d'urgence 144!

Les symptômes suivants sont des signes d'infarctus du myocarde:

- › violente oppression dans la poitrine et douleurs avec sensation de serrement ou de brûlure (durant plus de 15 minutes), souvent liées à des difficultés à respirer et à une forte angoisse;
- › parfois, irradiation des douleurs dans toute la cage thoracique, vers les deux épaules, les bras, la gorge, la mâchoire inférieure et la partie supérieure de l'abdomen;
- › symptômes supplémentaires éventuels: teint pâle et blafard, nausées, sensation de faiblesse, poussée de sueur, difficultés à respirer, pouls irrégulier;
- › la douleur est indépendante de l'activité physique et de la respiration et ne disparaît pas suite à la prise d'un médicament à base de nitroglycérine.

Chez les femmes, les diabétiques et les personnes âgées, il se peut que les symptômes suivants soient les seuls signaux d'alarme: difficultés respiratoires, nausée inexplicable et vomissement, sensation de pression dans la poitrine, le dos ou l'abdomen.



Avez-vous des questions?

Cette brochure ne saurait répondre à toutes les questions. Notez ici ce dont vous voulez parler avec votre médecin au prochain rendez-vous. Courage, n’hésitez pas à poser vos questions, même délicates!

IMPRESSUM

Éditrice et adresse de commande
Fondation Suisse de Cardiologie
Dufourstrasse 30, Case postale, 3000 Berne 14
Téléphone 031 388 80 80
info@swissheart.ch
www.swissheart.ch, www.swissheartgroups.ch

Cette publication est également disponible
en allemand et en italien.

© Fondation Suisse de Cardiologie 2024,
3^e édition entièrement remaniée

Conception graphique et réalisation
aleanza.ch | Design. Inhalt. Wirkung., Zurich

Impression
Courvoisier-Gassmann, Bienne

Remerciements
Nous remercions la Société Suisse de Cardiologie pour
sa contribution au contenu et à la rédaction.



Traduction
Sophie Neuberg, Berlin

Sources iconographiques
Pages 1 et 9: Adobe Stock
Pages 7, 19, 20, 29: iStock
Page 3: Werner Tschan
Page 14 et 15: Ralph Hut

Cela pourra vous être utile

Une brochure ne saurait aborder tous les soucis. Si vous avez besoin de plus d'aide, consultez les adresses et/ou personnes suivantes:

- › Votre médecin de famille est votre interlocuteur/-trice privilégié-e en cas de problèmes comme la dépression, l'anxiété ou les troubles du sommeil. N'hésitez pas à lui en parler.
- › Un-e psychologue pourra vous venir en aide. Pour trouver un-e professionnel-le qui convienne, consultez: **www.comment-vas-tu.ch**
- › Les grands hôpitaux proposent des consultations psychocardiologiques spécialement adaptées aux patient-e-s atteint-e-s d'une maladie cardio-vasculaire. Renseignez-vous auprès de votre hôpital.

Savoir – Comprendre – Vivre mieux

Les sociétés suivantes sont partenaires de la plateforme «Savoir – Comprendre – Vivre mieux» de la Fondation Suisse de Cardiologie. Nous nous engageons ensemble pour informer les patients de manière complète et claire et encourager leurs compétences.
















Fondation Suisse de Cardiologie

Dufourstrasse 30 | Case postale | 3000 Berne 14
031 388 80 80 | info@swissheart.ch | www.swissheart.ch

Un grand merci pour votre soutien!

La Fondation Suisse de Cardiologie vous remet cette brochure gratuitement. Nous espérons avoir pu vous aider.

Les personnes atteintes d'une maladie cardio-vasculaire ont besoin d'informations indépendantes et médicalement contrôlées. La Fondation Suisse de Cardiologie distribue chaque année environ 400 000 publications gratuites. Ce serait impossible sans le soutien de donatrices et donateurs.

Vous aussi, aidez en faisant un don!

Utilisez le bulletin de versement qui se trouve au milieu de la brochure ou le code QR ci-dessous.

Compte pour les dons
Fondation Suisse de Cardiologie
IBAN CH16 0900 0000 1000 0065 0



Scannez le code QR avec
votre smartphone pour faire
un don directement en ligne.
Merci!



**Votre don en
bonnes mains.**