

Demain c'est l'été : partez en vacances le cœur léger !

Si l'été est synonyme de vacances et de bons moments, il favorise aussi des situations qui peuvent avoir un impact sur la santé cardio-vasculaire : long voyage sans bouger, forte chaleur, reprise d'activité physique, alimentation trop salée et oubli de prendre ses médicaments. La Fédération Française de Cardiologie alerte et livre ses conseils pratiques pour faire face aux risques de l'été.

VOYAGES LONGS, ATTENTION AU « JET-LEG »

Qu'ils soient en avion, en voiture, en train ou en bus, les voyages longs nécessitent une station assise prolongée. En immobilisant les jambes, ils provoquent un risque de phlébite. Appelée aussi thrombose veineuse profonde, cette affection désigne la formation de caillots dans les veines profondes de la jambe lorsque la circulation sanguine se fait difficilement. La déshydratation renforce ce risque, en provoquant une concentration accrue du sang qui s'épaissit.

La phlébite s'exprime par une douleur spontanée ou provoquée par la palpation du mollet. Une fois formé, ce caillot peut migrer dans la veine cave inférieure, puis dans les artères pulmonaires déclenchant une embolie pulmonaire, avec un danger vital.

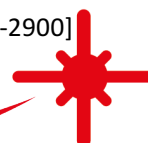
En avion, le risque est encore plus fort, car la pression basse en cabine favorise le gonflement des jambes. Ainsi, la probabilité de développer une phlébite lors d'un voyage en avion est multipliée par 2,8¹ chez une personne en bonne santé, quel que soit le temps de vol. Le risque augmente ensuite de 26% toutes les 2h de vol et il est également multiplié lors de vols successifs¹. A noter que ce phénomène ne concerne pas seulement l'avion, mais tout voyage de plusieurs heures dans une voiture, un train ou un bus.

L'obésité, l'âge, la contraception, une chirurgie récente, un cancer, une maladie thromboembolique, une grossesse, sont autant de facteurs qui augmentent le risque de manière significative.

Quelques bonnes habitudes à adopter en voyage :

- Portez des chaussettes de contention et des vêtements amples
- Hydratez-vous et bougez régulièrement : marchez dans l'avion ou le train au minimum toutes les deux heures, faites des mouvements de flexion extension des jambes et des chevilles si les déplacements sont impossibles, faites des pauses lors de voyages en voiture en sortant de la voiture et en marchant un peu...

¹ CHLEIR F. Maladie thromboembolique des voyages aériens. EMC – Angéiologie 2012;7(1):1-5 [Article 19-2900]



40° A L'OMBRE

Pendant une période de forte chaleur, il faut être vigilant en cas de maux de tête, nausées, crampes musculaires, confusion mentale... qui peuvent être le signe d'un coup de chaleur, pouvant entraîner des conséquences graves. Dans ce cas, il faut appeler le 15 sans tarder et rafraîchir la personne souffrante en attendant les secours.

Quelques règles pour éviter le coup de chaleur :

- Munissez-vous de bouteilles d'eau en quantité suffisante
- Passez-vous des linges frais et humides sur le corps
- Evitez de sortir entre 12h et 16h et limitez les efforts physiques
- Equipez les pièces de ventilateurs ou de climatiseurs
- Réduisez au maximum la consommation de cigarettes, d'alcool et de boissons sucrées ou à forte teneur en théine et caféine
- Portez des vêtements légers, amples, et de couleur claire, protégez-vous la tête avec un chapeau et les yeux avec des lunettes de soleil à haut indice de protection
- Et enfin, prenez des nouvelles des personnes isolées, fragiles, dépendantes, ou âgées de votre entourage proche et aidez-les à boire et à manger

Pour en savoir plus sur la canicule : [téléchargez la fiche pratique](#)

L'ETE, UNE BONNE OCCASION DE SE REMETTRE AU SPORT

L'activité physique et sportive régulière est essentielle pour la santé du cœur et des artères, car elle participe à la prévention des maladies cardio-vasculaires et en diminue les conséquences. L'été est une bonne occasion de s'y remettre, cependant il est important de le faire de manière progressive, afin d'éviter un effort trop soutenu et brutal.

En saisissant toutes les occasions de bouger au fil de la journée, le cœur et le corps deviennent plus toniques. Une demi-heure de pratique quotidienne parvient à réduire de 25 à 30% les risques de mortalité cardio-vasculaire, or aujourd'hui seuls 21% des Français bougent au moins 30 minutes d'affilée plus de trois fois par semaine², se rapprochant ainsi des recommandations officielles.

Une activité physique ponctuelle et saisonnière ne suffit pas pour compenser les effets d'une vie sédentaire tout au long de l'année.

Quelques précautions pour reprendre une activité physique cet été :

- Dans le cas d'une reprise après un arrêt de plusieurs années, une visite chez le médecin s'impose après 40 ans, en particulier en cas de prise de poids, de tabagisme, d'excès de cholestérol, de diabète, d'hypertension artérielle, de signes anormaux à l'effort
- Quel que soit le sport choisi, préparez votre corps et votre cœur à l'effort de manière progressive
- Débutez et terminez chaque séance par une phase d'échauffement puis de retour au calme d'au moins 10 minutes chacune
- Pendant l'effort, hydratez-vous et soyez à l'écoute de votre cœur et de votre corps
- Limitez au maximum le tabagisme, en particulier dans les 2h qui précèdent et suivent l'activité

Pour en savoir plus sur l'activité physique : [téléchargez la fiche pratique](#)

² L'Observatoire du cœur des Français de la Fédération Française de Cardiologie, Janvier 2017



APERU, BARBECUE, PIQUE NIQUE... ATTENTION AU SEL

L'été est une période favorable à la hausse de la consommation de produits très riches en sel : charcuterie, chips, cacahuètes, etc. Or un excès de sel nuit gravement aux artères et au cœur. Si le sel est important pour l'organisme (il permet de contrôler tout le système hydrique de notre corps), sa consommation en excès rigidifie les artères et favorise l'hypertension artérielle, l'un des principaux facteurs de risque d'infarctus du myocarde et d'Accident Vasculaire Cérébral (AVC).

L'apport journalier de sel recommandé par l'OMS est inférieur à 6g par jour, alors que sa consommation atteint fréquemment plus de 10g chez l'adulte. Par exemple, on trouve 1g de sel dans 3 tranches de saucisson, dans une poignée de chips ou de biscuits apéritifs, dans quatre tranches de pain ou encore une part de pizza.

Quelques conseils pour limiter sa consommation de sel :

- Préparez vous-même vos repas à partir d'aliments frais
- Privilégiez des herbes aromatiques, épices ou aromates pour relever le goût de vos plats
- Le sel de table peut aussi être remplacé par du sel diététique au goût similaire mais qui ne contient que 30% de chlorure de sodium. Soyez cependant très vigilants à la composition de certains sels de régime à basse de potassium ; si vous prenez un médicament à visée cardio-vasculaire pour l'hypertension artérielle : parlez en à votre pharmacien ou à votre médecin généraliste qui saura vous conseiller

Pour en savoir plus sur l'impact du sel sur la santé : [téléchargez la fiche pratique](#)

NE PAS OUBLIER SES MEDICAMENTS

L'été est aussi synonyme de changement de rythme : journées plus longues, vacances, voyages, décalages horaires... il permet de décompresser mais ne doit pas perturber la prise d'un traitement médicamenteux. Les personnes ayant une maladie cardio-vasculaire ou une hypertension artérielle doivent poursuivre leurs traitements en cours et consulter impérativement un médecin si des symptômes anormaux surviennent. Le succès du traitement repose en grande partie sur sa continuité, même en vacances !

Quelques recommandations pour passer des vacances en bonne santé :

- Faites un point avec votre médecin avant de partir en voyage
- Prévoyez le bon nombre de boîtes de médicaments
- Anticipez l'impact d'un décalage horaire éventuel sur vos horaires de prise de médicaments
- Conservez vos médicaments habituels à proximité, même pendant le trajet
- Voyagez avec votre dossier médical et vos ordonnances ainsi que leur Dénomination Commune Internationale (DCI)

Pour en savoir plus sur l'observance en vacances : [téléchargez la fiche pratique](#)

Retrouvez toute l'actualité de la Fédération Française de Cardiologie sur

www.fedecardio.org / [Facebook](#) / [Twitter](#)

La Fédération Française de Cardiologie lutte contre les maladies cardio-vasculaires depuis 50 ans. Association financée uniquement grâce à la générosité du public, reconnue d'utilité publique depuis 1977, elle est présente partout en France. Ses quatre missions sont : la prévention, la recherche en cardiologie, l'accompagnement des patients cardiaques et la promotion des gestes qui sauvent.



CONTACTS PRESSE

AGENCE BURSON-MARSTELLER I&E POUR LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CARDIOLOGIE

Clémence Gaultier // 01 56 03 12 77 // 06 14 06 51 95 // clemence.gaultier@bm.com

Véronique Machuette // 01 56 03 12 38 // 06 15 39 90 23 // veronique.machuette@bm.com

Juliette Billaroch // 01 56 03 12 52 // 06 26 28 40 11 // juliette.billaroch@bm.com

