

La solitude : « ennemi n°1 du cœur »

A la veille de la Saint Valentin, la Fédération Française de Cardiologie (FFC) alerte sur les méfaits de la solitude et l'isolement pour le cœur. En effet, d'après de récentes études¹, les personnes seules ou privées de relations sociales sont deux fois plus susceptibles que les autres de développer des pathologies graves comme des maladies cardiovasculaires.

- L'augmentation du risque de mortalité causée par la solitude est comparable à celle des fumeurs,
- La solitude est à peu près deux fois plus dangereuse que l'obésité,
- L'isolement social réduit les défenses immunitaires et augmente les inflammations, ce qui peut déboucher sur de l'arthrite, du diabète de type II et des maladies cardiaques.

→ **La solitude n'est pas une maladie et pourtant...**

La solitude touche 5 millions de personnes en France². Parce que c'est un sujet tabou, la Fédération Française de Cardiologie lève le voile sur les risques encourus. La solitude peut avoir des conséquences à long terme et conduire à la sédentarité, à la prise de poids, au stress accru lui-même responsable de tabagisme, de mauvaise alimentation et d'hypertension artérielle. Les personnes seules ont une tension artérielle plus élevée et risquent de souffrir prématurément de maladies cardiovasculaires (l'hypertension est une maladie grave particulièrement répandue, qui touche 15 à 16 millions de personnes sont hypertendues (enquête flash, comitehta.org). Environ 36 % ignorent leur affection et ne sont pas traités. (*Information dans la brochure du comité de lutte « objectifs 2015 », téléchargeable sur leur site.*)

« La prévention cardiaque est très centrée sur la lutte contre l'obésité, le tabac, le cholestérol. En revanche, peu de médecins interrogent leurs patients sur la qualité de leurs interactions sociales, et même s'ils le faisaient, ils ne pourraient pas les prescrire sur ordonnance ! » interpelle Claude Le Feuvre le Président de la FFC.

Face à ce constat alarmant, la Fédération Française de Cardiologie apporte des conseils pour sortir de la solitude et préserver un cœur en bonne santé !... Se tourner vers les autres, donner de son temps, avoir une vie affective riche... Avec un petit livre de messages clés s'aider à trouver et préserver l'amour et l'amitié...

¹Source : Etudes des chercheurs de l'université de l'Etat de l'Ohio (USA) janvier 2013

²Source : Fondation de France / Rapport 2013 sur la Solitude des Français

→ **Se tourner vers les autres, c'est bon pour le cœur...**

Faire du bien à un proche en l'appelant, échanger un simple sourire, exprimer sa reconnaissance à son entourage... sont des moyens simples de rompre avec l'isolement. Donner également de son temps peut avoir un impact certain sur la santé mentale, sur l'humeur et donc préserver le cœur en bonne santé.

« *Le partage, la volonté d'améliorer le bien-être d'autrui comme le bénévolat, l'empathie... améliorent nettement la santé cardiaque. Ce sont des facteurs d'épanouissement, il est bon de se sentir utile* » explique Claire Mounier Vehier, 1^{ère} Vice-Présidente de la FFC.

Penser au bénévolat avec les Clubs Cœur et Santé : La Fédération Française de Cardiologie avec ses 26 associations régionales, met à la disposition des cardiaques des Clubs Cœur et Santé. Tenus par des cardiologues et bénévoles de la FFC, les 200 clubs offrent des activités physiques éducatives, diététiques, permettant aux patients de continuer à modifier dans le bon sens leur hygiène de vie, leurs comportements alimentaires et psychologique. Les activités sont pratiquées en groupes dans une bonne ambiance solidaire.

→ Pour devenir bénévole de la FFC, trouver les coordonnées du club le plus proche sur www.fedecardio.org

Donner un peu de son temps à l'occasion des Parcours du Cœur les 5 et 6 avril prochains : La Fédération Française de Cardiologie organise les Parcours du Cœur dans toute la France le week-end des 5 et 6 avril prochain. Ce rendez-vous de la prévention cardiaque est devenu incontournable depuis 29 ans grâce à la grande mobilisation et la générosité de milliers de bénévoles.

La FFC durant ce weekend invite les familles et les amis... à se retrouver pour marcher, courir ensemble et apporter des conseils pratiques pour que chacun puisse protéger son cœur.

→ Pour devenir bénévole aux prochains Parcours du Cœur 2014 de la FFC, lire les informations sur le site : www.fedecardio.org

Courir solidaire, un autre bon moyen d'être généreux ! La Fédération Française de Cardiologie a mis en place une l'application smartphone de Run Raising « Cardio Info », qui permet de courir pour la bonne cause. En utilisant le GPS intégré, l'application enregistre les activités de l'utilisateur (marche à pied ou course, limité à 15km/h), et les transforme en dons ! Concrètement, chaque kilomètre parcouru sera automatiquement converti en don de 1€, abondé par un des partenaires de la Fédération Française de Cardiologie.

Une manière de soutenir différemment la Fédération Française de Cardiologie qui, rappelons-le, est financée à 98% par la générosité du public.

→ Pour courir et soutenir la FFC, télécharger l'application « Cardio Info » ou aller sur www.lesdefiscardio.fr

→ Avoir une vie affective riche, c'est bon pour les artères

Une activité physique régulière est conseillée par tous les cardiologues pour la santé du cœur. La vie amoureuse, compte aussi !

En effet, l'activité sexuelle est une activité physique comme une autre. D'intensité modérée, elle sollicite le muscle cardiaque et permet d'activer la circulation artérielle et veineuse, de muscler le cœur et de libérer des hormones de bien-être relaxantes (endorphines). Pratiquée régulièrement, elle rend le cœur plus résistant à l'effort. **Les hommes et les femmes qui ont au moins deux rapports sexuels par semaine ont 45 % de risques en moins de développer une maladie cardiovasculaire que ceux qui n'en ont qu'un par mois ou moins.**

« Les bienfaits de l'activité sexuelle pourraient être dus à la fois aux effets émotionnels et physiques », rappelle Claire Mounier Vehier. « Les hommes et les femmes qui ont une activité sexuelle régulière sont aussi plus impliqués dans une relation intime, ce qui peut radicalement améliorer la santé en réduisant le stress ».

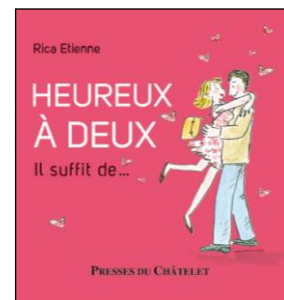
Etre accompagné au quotidien peut sauver une vie

« *J'ai sauvé la vie de mon mari !* » confie Martine 54 ans. « *Au mois de juin dernier, alors que mon mari, n'avait aucun signe présumant un problème cardiaque, il tombe brutalement sur le lit en se recouchant à 4 heures du matin. Je n'aurais pas été là il serait sûrement mort ! Aujourd'hui, il porte un pacemaker, il est en bonne santé et nous dormons bienheureux l'un contre l'autre !* »

Un petit livre qui a du cœur ! Heureux à 2 : il suffit de... Rica Etienne³

« *A tous ceux qui ont décidé de laisser entrer l'amour plutôt que garder les paupières closes* » : Rica Etienne

Ce recueil offre des messages tous simples, mais efficaces, pour trouver l'âme sœur, séduire et conquérir, réveiller sa libido, rendre sa vie de couple plus rose, plus riche, plus pimentée, plus romantique... De vraies informations fondées pour la plupart sur des études scientifiques sérieuses, distillées « mine de rien » en petites leçons de vie et de sagesse. Les ventes sont au profit de la Fédération Française de Cardiologie : 160 pages - 6€ - Parution : 22 janvier 2014



- ♥ *Tissez votre amour et n'oubliez pas de l'entretenir...*
- ♥ *Aimer ses qualités et ses défauts...*
- ♥ *Il faut savoir céder et s'aider...*
- ♥ *Les mots d'amour réparent les maux d'amour...*

Pour blogger et sortir de sa solitude : lamourenquestions.com

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

CONTACTS

Fédération Française de Cardiologie
Isabelle Hoareau
isabelle.hoareau@fedecardio.org
Tél : 01 44 90 70 21

PRPA
Isabelle Closet
isabelle.closet@prpa.fr
Tél : 01 46 99 69 69 / 06 28 01 19

³ Journaliste spécialisée dans les questions de santé, psychologie et société, Rica Etienne a cosigné plusieurs ouvrages de psychologie et psychosomatique de l'intime, dont le dernier chez Albin Michel, *Côté cœur, Côté sexe* (Janv. 2014).