

Seniors et maladies cardio-vasculaires : plus on vieillit, plus la prévention est importante !

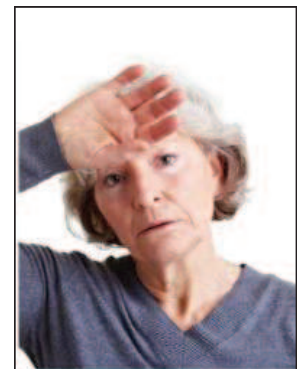
A l'occasion de la nouvelle édition du Salon des Seniors qui se tiendra du 7 au 10 avril prochains à Paris, la Fédération Française de Cardiologie rappelle l'importance grandissante de la prévention à partir de 50 ans. Au-delà de respecter une bonne hygiène de vie, les seniors n'hésiteront pas à réaliser des examens préventifs.

L'âge et le vieillissement normal modifient le fonctionnement du cœur et des artères. Des symptômes cardio-vasculaires (trouble du rythme lors d'efforts...) peuvent apparaître avec le temps. Les principaux facteurs de risque cardio-vasculaire ont également un impact sur la santé cardiaque des seniors : hypercholestérolémie, tabagisme, diabète, hypertension, obésité abdominale liée à la sédentarité, stress chronique lié à l'arrivée de la retraite...

« En lien avec ces facteurs de risque, l'hypertension associée à l'athérome (dépôts de graisse) a tendance à rétrécir et à rigidifier les artères, rappelle le Professeur Pierre Lantelme, cardiologue, trésorier de la Fédération Française de Cardiologie. Résultat, des complications peuvent très vite survenir chez le sujet âgé : maladie coronaire, troubles du rythme, rétrécissements des valves cardiaques, accidents vasculaires cérébraux... C'est pourquoi il est essentiel de développer des messages de prévention auprès des seniors. »

Une prise en charge adaptée aussi chez les femmes de plus de 50 ans

Les femmes au-delà de 50 ans sont également à plus hauts risques de maladies cardio-vasculaires, en raison de la disparition progressive de leurs estrogènes protecteurs. En effet, les femmes ménopausées ont tendance à prendre du poids, à avoir un excès de mauvais cholestérol et de triglycérides, à développer un diabète et de l'hypertension artérielle... en l'absence d'une hygiène de vie alimentaire et d'une activité physique régulière. Autant de facteurs qui accélèrent le vieillissement des artères.



« J'invite toutes les femmes ménopausées à consulter un cardiologue pour un bilan cardio-vasculaire complet et à être à l'écoute de leurs symptômes. Ces actes simples doivent devenir des automatismes, cela peut sauver des vies ! » alerte la Présidente de la FFC, le Professeur Claire Mounier-Vehier.

Un mode de vie sain pour vieillir en bonne santé

Pour maintenir un cœur en bonne santé à partir de 50 ans, il faut miser sur les facteurs protecteurs.

Adopter une alimentation saine et équilibrée

- 3 repas équilibrés par jours,
- 5 fruits et légumes / jour,
- limiter le sucre – les graisses – le sel,
- boire 1,5 l. d'eau / jour,
- privilégier les viandes maigres et les poissons...

Les excès alimentaires sont les bourreaux du cœur :

- Trop de sucre -> diabète et prise de poids
- Trop de sel -> hypertension artérielle
- Trop de graisses -> excès de cholestérol
- Trop d'alcool -> excès de triglycérides, hypertension et prise de poids

Eviter le tabac

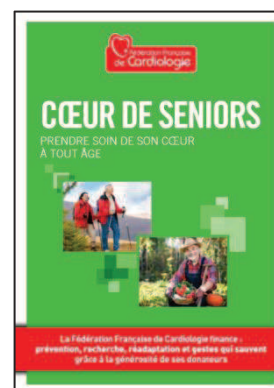
En France, un quart des 78000 décès attribuables au tabagisme chaque année sont dus à des accidents cardio-vasculaires. Le tabagisme représente le 2^{ème} facteur de risque d'infarctus du myocarde, juste derrière le cholestérol. Un fumeur régulier sur 2 meurt d'une maladie liée au tabac et perd 12 ans d'espérance de vie

Si on se réfère aux tables de risque cardiovasculaire, un fumeur de 55 ans qui a une tension de 180 mmHg et un taux de cholestérol de 3 g/l présente un risque de décès par accident cardio-vasculaire à 10 ans de l'ordre de 12%. S'il arrête de fumer, que sa tension diminue à 120 mmHg et son taux de cholestérol à 1,50 g/l, son risque de décès est divisé par 5. Rien que d'arrêter de fumer il diminue son risque de moitié. « *A tout âge, il y a un réel bénéfice à arrêter de fumer* », rappelle le Professeur Daniel Thomas, Président d'honneur de la FFC.

Rester actif

L'activité physique est le complément indispensable de l'équilibre alimentaire pour prévenir les maladies cardio-vasculaires ou diminuer le risque de récurrence. La Fédération Française de Cardiologie conseille, quel que soit l'âge et les capacités physiques, de pratiquer 30 minutes d'activité physique par jour (marche, jardinage, bricolage, danse, faire le marché...)

« *Les personnes de plus de 65 ans qui ont une activité physique régulière augmentent leur durée de vie en bonne santé* » rappelle le Professeur François Carré, cardiologue expert de la FFC.



→ La Fédération Française de Cardiologie propose une **brochure « Cœur de Seniors »**, téléchargeable gratuitement sur le site : <http://www.fedecardio.org/commande-de-brochure/prevention/coeur-de-seniors>

La prévention passe aussi par un suivi cardiologique régulier

Après 50 ans, il est important de surveiller son taux de cholestérol, sa tension, son poids chez son médecin traitant ou son cardiologue. Des examens complémentaires seront à discuter au cas par cas : électrocardiogramme, échographie, épreuve d'effort, dépistage du syndrome d'apnée du sommeil...

Une activité physique adaptée dans les Clubs Cœur et Santé

La Fédération Française de Cardiologie propose également un suivi aux patients cardiaques, dans près de 220 Clubs Cœur et Santé sur l'ensemble du territoire. « *La vocation de nos clubs est d'apporter des conseils adaptés pour maintenir une bonne hygiène de vie. Des cardiologues bénévoles et des animateurs sportifs proposent à tous nos adhérents une activité physique régulière et adaptée* » informe le professeur Patrick Messner, cardiologue, vice-président de la Fédération Française de Cardiologie.

Toutes les informations sur les Clubs Cœur et Santé : <http://www.fedecardio.org/qui-sommes-nous/r%C3%A9adaptation-phase-3>

Toute l'actualité de la Fédération Française de Cardiologie

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 clinique en cardiologie, l'accompagnement des patients cardiaques et la promotion des gestes qui sauvent



Agence PRPA pour la Fédération Française de Cardiologie

Isabelle Closet

Tél : 01 77 35 60 95 - Port : 06 28 01 19 76

Mail : isabelle.closet@prpra.fr