

Journée du Cœur du 16 septembre 2023



Cette année, la Journée du Cœur s'est déroulée à l'Espace Herbauges des Herbiers organisée par l'association A Tout Cœur Vendée représentée par son Président Mr Eugène Montassier en partenariat avec Alliance du Cœur représentée par son Président, Mr Philippe Thébault et la ville des Herbiers.

Après la présentation du thème de la journée : « **Cœur ; Santé et Sport** », après l'accueil, le merci aux bénévoles, les discours d'usage des Prési-

dents et Mr Hoggard le Maire des Herbiers et Conseiller Départemental, le **Dr Emmanuel BOIFFARD, cardiologue** au CHD de la Roche Sur Yon, est intervenu sur le thème : « **L'effet bénéfique de l'activité physique sur la santé** ». Celui-ci a insisté sur l'importance de la prévention pour inciter les gens à bouger. L'activité physique a des effets positifs sur le corps et agit comme un véritable médicament. Il cite cette maxime qui reflète bien la teneur de son exposé : « **Les médicaments donnent des années à la vie, l'activité physique donne la vie aux années** ». En effet, cela joue sur la santé, la qualité de vie, la diminution du stress, le système nerveux, le bien dormir, baisse des triglycérides et du mauvais cholestérol, meilleur équilibre du diabète, protection du cœur, perte de poids pour ceux qui ont une charge pondérale excessive.... Il énumère et préconise des exercices simples d'une activité modérée de 30 minutes par jour 3 fois par semaine : marche, vélo, aller à pied chercher du pain, monter l'escalier, jardinage... En un mot « bouger ».

Outre les facteurs de risques comme le tabac, l'alcool, mauvaise alimentation, l'ennemi principal est la sédentarité. Le Dr Boiffard cite ces chiffres : **par an, 150 000 personnes meurent d'infarctus dont 50 000 morts sont dues à la sédentarité et 2 000 seulement à des patients qui ont une activité physique normale.** Cependant, il faut éviter toute activité lorsque la pollution est importante, lors de températures extrêmes (pas d'activité en dessous de -5 et au-dessus de +30°), en cas de fatigue et de traitement contre-indicatif. **Ne pas confondre sport qui implique de la compétition et activité physique.** Il faut, enfin, se préparer lorsque l'on veut entreprendre une activité importante. **Les recommandations édictées par le club des cardiologues du Sport sont : 10 minutes d'échauffement, s'hydrater avant, pendant, et après, ralentir ou arrêter en cas d'essoufflement.**

Plein de bons conseils que les malades ou opérés du cœur... et les bien-portants n'ont plus qu'à mettre en pratique pour leur bien-être, une meilleure qualité de vie et une espérance de vie prolongée.

Mme Béatrice PIERROT, tabacologue

Enseignante et tabacologue au CHU d'Angers, elle est intervenue sur le thème du tabac et de ses méfaits. En procédant **par des questions VRAI ou FAUX, elle a fait une mise au point au sujet d'idées reçues sur le tabac.** Voici pêle-mêle quelques réponses de Mme Pierrot.

- Le tabac coûte plus à l'Etat que ce qu'il lui rapporte. Le coût des maladies dues au tabac est largement supérieur aux recettes de ventes de cigarettes. Il est estimé par an à 156 milliards €.

- Trois fumeurs sur 10 ont fait une tentative d'arrêt de fumer pendant au moins une semaine en 2020.

- Les cigarettes roulées sont aussi nocives que les manufacturées.

- La nicotine n'est pas le produit le plus dangereux dans la cigarette. **Les plus dangereux sont : le monoxyde de carbone (CO), mauvais pour le cœur, les irritants, toxiques pour les poumons, les goudrons qui favorisent le développement des cancers.**

- **Plus la durée d'exposition au tabac est grande, et plus il y a un risque de complications,** peu importe le nombre de cigarettes fumées donc il est toujours bon de pouvoir accéder au sevrage le plus tôt possible.



On peut remplacer la cigarette par des substituts. Un patient cardiovasculaire peut utiliser des substituts. La cigarette électronique ne contient pas de monoxyde de carbone ni de goudrons par rapport au tabac. Il existe par contre une incertitude vis-à-vis des irritants.

- Après un accident vasculaire, privilégiez la cigarette électronique sans nicotine.
- Les composés toxiques du tabac ne sont pas éliminés en faisant du sport.
- Ne pas fumer 1 heure avant une activité physique et 2 heures après.
- **On ne prend pas de poids de façon significative si on arrête de fumer. Les bénéfices cardiovasculaires de l'arrêt du tabac sont immédiats pour la santé. On retrouve son poids de base. En plus, le goût, l'odorat et l'appétit en sont améliorés.**
- Le fumeur de la cigarette électronique doit entretenir son matériel et acheter dans des boutiques référencées et contrôlées selon les normes.
- Dans une pièce confinée, les non-fumeurs sont aussi exposés par les effets néfastes du tabac que les fumeurs.
- **80% des patients présentant un infarctus avant 45 ans sont des fumeurs.**
- Se faire aider- par un tabacologue par exemple- si on a l'intention de s'arrêter de fumer. Du sevrage, on en tire que des bienfaits. **Il n'est jamais trop tard pour dire définitivement « STOP » à la cigarette. Il en va de votre santé et de celle de votre entourage.**

Mme Margaux LETORT, diététicienne

Le thème choisi : Bien manger et se faire plaisir.

Mme LETORT part du principe que **les recettes pour être en bonne santé sont des choses faciles à réaliser comme savoir apprécier le plein air, apprécier un bon repas, se faire plaisir, bien dormir, bouger, avoir une alimentation variée saine avec apport important de fruits et légumes, s'hydrater peu mais souvent (1,5l par jour).**

Elle énumère des conseils et les bienfaits du sommeil, des tisanes ou infusions, des huiles essentielles. **Elle ne déconseille pas le gras que contiennent les huiles et crèmes végétales, le poisson, le beurre cru qui réduisent les risques cardio-vasculaires.** En cas de problèmes de gluten ou de lactose, ne pas les supprimer mais les réduire.

Le repas doit être un moment de détente. Ne pas manger trop vite et bien mâcher.

Mme Margot Miot devait assurer la dernière conférence. Celle-ci s'étant excusée c'est Mme Letort qui a terminé la 2^{ème} partie de sa conférence sur le sport adapté et régulier pour maintenir la forme physique. **Tout sport est bon pour le moral, pour garder sa souplesse, brûler les calories, se détendre et être content de soi. Choisissons le sport qui plaît. Il ne faut pas que ce soit une contrainte.** Bien s'échauffer et s'étirer. Attention aux palpitations, étourdissements, malaises ou essoufflements, arrêtez l'activité.

« Le tabac, l'alcool et le sport intensif : à proscrire évidemment ».

La journée s'est terminée par le verre d'amitié offert par la Municipalité des Herbiers.



Remise de 2 chèques de 1 500€ pour la recherche médicale au CHD de la Roche sur Yon et d'Angers