



Coeur :

protection rapprochée

PARTICULIÈREMENT RÉSISTANT, LE CŒUR SUBIT LES EXCÈS DE NOTRE MODE DE VIE ET LES CONTRECOUPS DE NOS TENSIONS MENTALES, AFFECTIVES. AUSSI FAUT-IL VEILLER À PROTÉGER CET ORGANE POUR QU'IL PUISSE BATTRE LONGTEMPS À L'UNISSON DE NOTRE VIE.





“Le cœur a ses raisons que la raison ne connaît point”

Blaise Pascal

Au cœur d'un symbole

Depuis des temps immémoriaux, le cœur revêt une charge symbolique qui imprègne fortement notre imaginaire contemporain.

Centre vital, cet organe qui assure la circulation du sang constitue aussi le siège de l'affectivité, sans doute parce qu'il bat la chamade lorsqu'il est en proie à de vives émotions. Objet d'un culte ritualisé, le cœur symbolisait chez les Egyptiens la volonté, la conscience morale. Au tribunal, le dieu Osiris effectuait la pesée de l'organe du défunt pour décider de son sort : gagner l'éternité ou sombrer dans la mort corporelle.

C'est Aristote (IV^e siècle avant JC) qui attribua “pour la première fois une place centrale au cœur”, raconte le professeur Jean-Pierre Ollivier, cardiologue⁽¹⁾ ; s'opposant au médecin Hippocrate pour qui les émotions et les sentiments étaient gouvernés par le cerveau, le philosophe grec fit du cœur le siège de l'âme, du souffle (pneuma).

La tradition biblique a repris cette symbolique en accordant à cet organe une place centrale dans la vie spirituelle. Symbole de l'amour divin et humain par la réincarnation du Christ, le Sacré-Cœur est représenté dans l'imagerie religieuse, saignant ou flamboyant.

Les raisons du cœur

Si, jusqu'à la fin du moyen-âge, notre civilisation occidentale associait le cœur à l'affection, une séparation s'est produite au XVII^{ème} siècle avec Descartes. Rejetant l'héritage antérieur, il plaça désormais l'âme dans le cerveau. Selon ce philosophe dit cartésien, la passion, l'émotion qui demeurent le domaine réservé du cœur parasitent le cours limpide de la pensée logique.

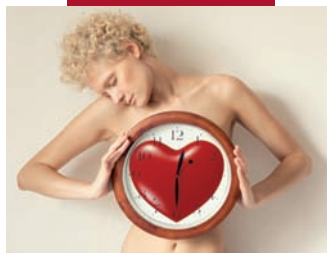
Absent de toute dimension religieuse, le cœur est désormais davantage lié à l'intuition. “Le cœur a ses raisons que la raison ne connaît point”, écrivait le penseur Pascal. Cette vision influença largement la pensée moderne.

Amour, courage, générosité... ou les vertus du cœur

Dans l'imaginaire populaire, le cœur demeure encore aujourd'hui l'organe de l'amour. Percé de la flèche de Cupidon, le dieu grec, il représente l'ardeur de ce noble sentiment. Ce mot universel désigne plus largement ce qui se trouve au centre (le cœur du problème, au cœur de la



nuit...), précise le docteur Jocelyne Vaysse⁽²⁾, psychiatre et cardiologue. Le cœur revêt également le symbole des qualités humaines : la générosité de l'être qui a “le cœur sur la main” ou qui est de “tout cœur”, le “cœur pur” de l'être doué d'un sens moral, mais aussi le courage de celui qui a “le cœur bien né”. Symbole enfin de la sincérité exprimée “à cœur ouvert” et de l'intériorité qui puise au “fond de son cœur”, le cœur constitue donc un organe “aimé, vénéré, sublimé, médiatique... dont les liens à l'imaginaire semblent illimités... L'aspect anatomique de l'organe cohabite largement avec l'imaginaire qu'il suscite”, conclut Jocelyne Vaysse.





Les souffrances du cœur

Prodige de la nature, le cœur bat de façon autonome, involontaire ; son automatisme apparaît dès les premières semaines de la vie embryonnaire “alors qu’on ne voit pas les images du cœur formé”, explique Jean-Pierre Ollivier. L’autre grande caractéristique de cette pompe musculaire est la variabilité du rythme. Lorsqu’une personne en bonne santé prend son pouls, elle a la sensation que les pulsations sont régulières, ce que dément toutefois l’examen sur électrocardiogramme. “Il n’y a pas deux battements cardiaques qui se suivent exactement dans le même temps”, informe le cardiologue pour qui cette variabilité du rythme cardiaque constitue l’indice d’une absence de troubles cardiaques.

“Chez l’homme, le vieillissement de l’appareil cardiovasculaire est le fait des artères plus que du cœur lui même” professeur Jean-Pierre Ollivier



Alimenter la pompe

Particulièrement résistant, le cœur est une pompe qui ne s’arrête jamais. Sous impulsion électrique, il effectue en permanence un cycle de contractions (systoles) et de relâchements (diastoles), soit près de 100 000 battements par jour. “Ce muscle cardiaque est un moteur qui consomme de l’énergie et produit de la chaleur”, raconte le cardiologue. Pour fonctionner, le cœur a besoin d’un carburant essentiel qui est l’oxygène. “Travaillant en permanence, il en consomme environ cinq fois plus que les autres tissus...”, ajoute-t-il. Constitué du cœur et des vaisseaux (artères, veines), le système cardiovasculaire distribue ce gaz invisible, via le sang, à tous les organes du corps. C’est pour cette raison qu’un manque d’oxygène peut provoquer, en quelques minutes, de graves lésions dans le cœur.

Les artères plus fragiles que le cœur

Pour propulser le sang destiné à favoriser l’irrigation de l’organisme, les artères sont soumises à des pressions répétées. Aussi, les cellules de ces parois produisent-elles du monoxyde d’azote (NO) qui a une double fonction : c’est un vasodilatateur qui augmente le calibre des vaisseaux et un anti-agrégant plaquettaire qui améliore la fluidité du sang, empêchant ainsi la formation de caillots. Très fragiles, les molécules chimiques de NO s’inhibent et perdent de leur capacité d’action sous l’influence du vieillissement mais aussi du tabac, du diabète et autres facteurs de risque cardiovasculaire.

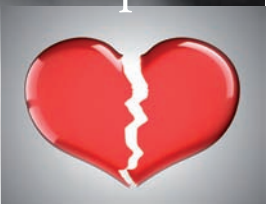
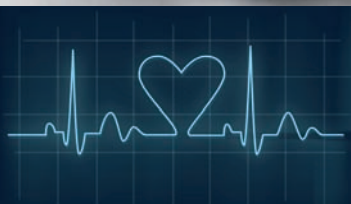
Vieillissant plus vite que le cœur, les artères perdent ainsi progressivement de leur élasticité ; d’où le risque d’hypertension artérielle. Comme le cœur est moins bien irrigué, il est contraint de fournir de plus gros efforts pour se remplir, au risque de ne plus pouvoir assurer un débit sanguin nécessaire au bon fonctionnement de l’organisme. “Sa vulnérabilité apparente (ndlr : celle du système cardiovasculaire) aux maladies vient des mauvaises conditions qui lui sont faites, et non d’une faiblesse intrinsèque”, souligne Jean-Pierre Ollivier.





“Le cœur est l’objet d’un dysfonctionnement favorisé par un état psychique particulier”, docteur Jocelyne Vaysse

Les peines de cœur



Miroir de l’âme, le cœur subit de plein fouet nos surcharges émotives et affectives. Lorsque nous sommes tendus par le stress ou anéantis par des souffrances morales, notre respiration se fait plus saccadée, le souffle devient rapide et court, la tension nerveuse s’intensifie. D’où une accélération du cœur, des palpitations, des sensations d’étouffement... Jouant librement sa partition, le cœur s’emballe, exprimant ainsi le mal-être de la personne. Un chagrin, un stress majeur peuvent ainsi provoquer une maladie du muscle cardiaque.

“Certaines manifestations cardiovasculaires tiennent lieu de langage”, explique Jocelyne Vaysse. Ainsi, des personnes qui ont perdu brutalement un être aimé peuvent souffrir d’une cardiopathie de stress. “On peut donc mourir de chagrin”, souligne le professeur Jean-Paul Bounhoure, cardiologue.

Si le cœur se brise...

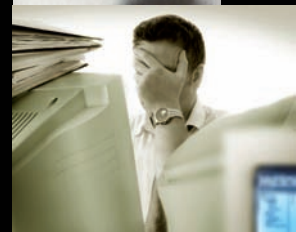
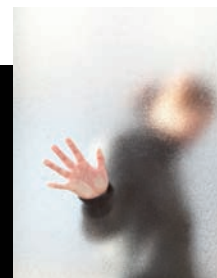
Lorsque survient la perte ou le départ d’un conjoint, l’être abandonné traverse une inévitable période de dépression qui accompagne la solitude affective et le long cheminement du deuil. Or, cet état de profonde lassitude constitue un facteur de risque cardiovasculaire qui peut être aggravé par une mauvaise hygiène de vie : la personne fume davantage, néglige les activités physiques, renonce à une alimentation saine...

Si la dépression peut briser le cœur, elle peut également aggraver les risques de complications et favoriser les récurrences chez un sujet cardiaque. “Prenant conscience de sa fin prochaine et convaincu de l’échec des soins, le malade ne respecte pas l’observance d’un traitement au long cours, d’où un risque de surmortalité”, signale Jean-Paul Bounhoure. Ainsi peut s’instaurer un cercle vicieux où la tension nerveuse provoque des souffrances du cœur et où la dépression provoquée par la maladie aggrave les troubles cardiovasculaires.



Des personnalités prédisposées à l’accident cardiaque

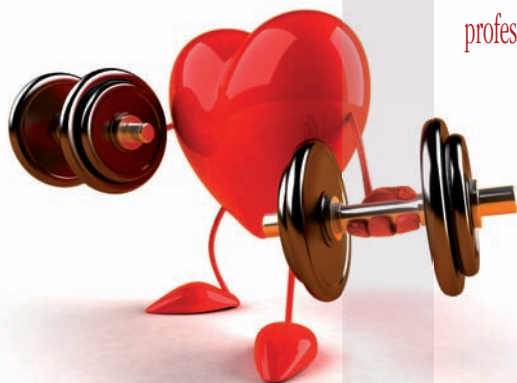
Outre le mode de vie, le tempérament peut constituer un facteur de risque cardiovasculaire. C’est le cas de certaines personnalités dites de type A qui correspondent au profil des managers hyperactifs, dotés d’une grande ambition professionnelle et d’un esprit de compétitivité. Toujours pressés et stressés, ils sont impatients, agressifs, s’interdisant de laisser libre cours à l’expression de leurs émotions. Vers cinquante ans, ces personnes risquent de souffrir brutalement d’un accident coronarien, alors qu’ils ne présentaient jusqu’alors aucune défaillance de cette sorte.



L’ANXIÉTÉ MAUVAISE POUR LE CŒUR

“Je ne savais pas qu’il y avait tant de souffrances et d’angoisses derrière la maladie cardiaque”, s’étonnait un cardiologue hospitalier. Comme l’explique Jocelyne Vaysse, “le cœur est, parmi les organes recensés, l’un des plus propices à l’expression de l’anxiété”. Ainsi, peut s’expliquer le fameux “syndrome de la blouse blanche” qui fait grimper anormalement la tension de certains patients, fortement impressionnés par la présence d’un médecin.

Le cœur en mouvement



“L'exercice physique permet seul d'entretenir le tic-tac régulier du cœur : c'est l'action la plus efficace et la moins onéreuse”, souligne Jean-Pierre Ollivier. En augmentant la résistance de cet organe à l'effort, l'activité physique favorise le ralentissement des battements cardiaques et diminue ses besoins en oxygène. “Les artères menant aux muscles s'ouvrent largement ; l'organisme apprend ainsi à dilater ses vaisseaux sanguins... et la pression dans les tuyaux est plus faible”, ajoute le docteur Stéphane Cascua, médecin du sport ⁽³⁾. Réduisant le risque d'hypertension artérielle, l'activité physique permet également de prévenir la formation des plaques d'athérome, ces dépôts gras à l'origine des accidents cardiovasculaires. Bouger régulièrement ralentit également le vieillissement. “On possède aujourd'hui la preuve d'une diminution de la mortalité par maladie chez ceux et celles qui se mettent à bouger après 50 ans”, précise Jean-Pierre Ollivier ⁽⁴⁾.

Une activité physique pour dompter l'adrénaline

Les personnes soumises à des tensions nerveuses sécrètent davantage d'adrénaline, l'hormone du stress qui provoque l'accélération du cœur et l'augmentation de la pression sanguine. Lors d'une activité physique, “le cœur “habitué” à fournir de hauts débits, organise au mieux sa réponse à l'adrénaline, et la réserve au seul cas où elle est utile : la livraison accélérée de sang au cours du travail musculaire”, signale le cardiologue.

Par ailleurs, l'effort physique modifie favorablement la régulation du sucre et des graisses, diminuant ainsi le “mauvais cholestérol” (LDL) à l'origine du diabète, l'un des facteurs de risque des pathologies cardiovasculaires. Avantage non négligeable, le mouvement améliore également la maîtrise du poids en brûlant les excès de calories et décourage de fumer.

Les efforts physiques favorisent une décontraction qui permet la libération des endorphines, les hormones du bien-être. D'où son intérêt pour les personnes qui souffrent de stress majeur, de dépression.

Conseillée à toutes les personnes en bonne santé, l'activité physique est également indiquée par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) qui préconise une rééducation cardiovasculaire après une crise cardiaque, afin de remuscler le cœur.

Mouvement mode d'emploi

Des défaillances cardiaques brutales peuvent survenir chez des sportifs du dimanche qui pratiquent une activité physique intensive ou de façon irrégulière. D'où l'intérêt, après quarante ans, de consulter un médecin qui fera subir une épreuve d'effort avec un électrocardiogramme.

Pour que les mouvements soient effectués sans risque, ils doivent être précédés d'une période d'échauffement pour permettre au cœur de s'adapter progressivement à l'effort. Choisir de préférence une activité d'endurance qui augmente la résistance du muscle cardiaque : vélo, natation, footing... ou une marche quotidienne de trente minutes qui détend l'esprit. A la portée de tous, cette dernière activité est recommandée après une journée particulièrement fatigante nerveusement.

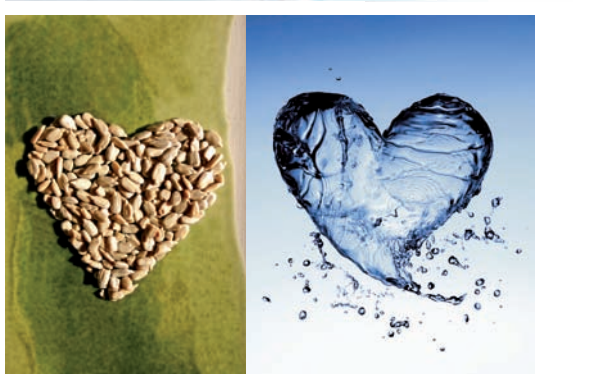
“L'activité n'a pas besoin d'être très intense pour avoir des effets bénéfiques”

professeur Jean-Pierre Ollivier





Prendre son alimentation à cœur



“Les aliments les moins chers sont aussi les plus caloriques” professeur Jean-Pierre Ollivier



Le profil génétique de l'homme d'aujourd'hui n'a guère varié de celui de nos plus lointains ancêtres, il y a quelques millions d'années. La hausse des maladies cardiovasculaires dans les pays occidentaux est liée à nos habitudes alimentaires contemporaines qui ne coïncident pas avec nos besoins de base. Il est donc important d'adapter notre quantité de nourriture “aux besoins réels de la journée, et non à la sensation de faim”, souligne Jean-Pierre Ollivier. “Moins d'aliments signifie moins de métabolisme, moins de combustion, moins d'oxygène, moins d'usage de la machinerie métabolique”, ajoute-t-il.

Il faut donc manger lentement, sans atteindre l'état de satiété complète, et ne pas grignoter entre les repas ; souvent riches en sucres et en graisses, les produits dévorés sur le pouce apportent en excès des calories inutiles.

Mettez votre cœur au vert !

Trop grasse, trop sucrée, notre alimentation a des effets néfastes sur le cœur : cholestérol, hypertension, diabète... Les fruits et les légumes qui nourrissent bien, sans provoquer de surcharge de poids excessive, sont à privilégier. De plus, ces produits naturels sont riches en anti-oxydants, des molécules qui ralentissent le vieillissement et empêchent la mauvaise combustion des graisses, très nocives pour les artères. Les végétaux sont également riches en potassium qui limite l'hypertension en éliminant l'excès de sodium dans les vaisseaux.

Le meilleur des protéines

Indispensables sources d'énergie, les protéines favorisent la bonne contraction du cœur. Ces nutriments sont présents dans les produits d'origine animale (viande, poisson), les légumes secs (lentilles, pois chiches...) et les produits laitiers (fromages, yaourts...). Riches en protéines, les céréales complètes apportent également “des fibres qui diminuent le risque de diabète, et des molécules à effet hormonal (les “phytoestrogènes”) qui montrent un effet protecteur sur le cœur”, souligne Jean-Pierre Ollivier. Comme les produits d'origine animale (beurre, fromage, gras des viandes) contiennent des graisses dites saturées qui favorisent le LDL (mauvais cholestérol), il ne faut donc pas en abuser ; aussi, est-il conseillé de ne pas manger plus d'un plat de viande par jour et de privilégier le poisson, à raison de deux à trois fois par semaine. En effet, les produits de la mer sont riches en graisses dites insaturées qui éliminent le mauvais cholestérol en excès dans les cellules. De plus, le poisson est riche en acides gras monoinsaturés (AGMI) et en acides polyinsaturés (AGPI), les oméga 3 qui favorisent la croissance et le renouvellement des cellules, contribuant ainsi à lutter contre l'athérome. Comme les oméga 3 sont également présents dans certaines huiles végétales (olive, colza, noix), il est donc conseillé de préférer leur consommation au beurre. Enfin, il est important de boire beaucoup d'eau pour assurer le bon fonctionnement du corps et éliminer les déchets et les toxines. “Une alimentation qui correspond à nos besoins ne comporte pas de graisses saturées, ni d'aliments à goût sucré”, conclut le cardiologue.

Détendre le palpitant

Comme “le cœur est l’objet d’un dysfonctionnement favorisé par un état psychique particulier”, rappelle Jocelyne Vaysse, il est donc essentiel de pouvoir affronter les situations douloureuses pour protéger son cœur.

Pouvoir en parler, c’est déjà se détendre... “La thérapie verbale de soutien qui se veut rassurante, abaisse le seuil anxieux, apaise le patient et ramène la tension vers des seuils moins dangereux”, ajoute-t-elle. Un dialogue avec le thérapeute permet à la personne stressée ou dépressive de relativiser ses difficultés, de tenter d’y trouver des solutions pour modifier en profondeur son quotidien. À l’issue de ces rencontres régulières, elle peut également repenser son mode de vie : pratiquer de l’exercice physique, arrêter de fumer...

Relâcher les tensions

Par ailleurs, la relaxation offre également des effets bénéfiques pour la personne hypertendue. Des techniques revitalisantes (yoga, sophrologie...), avec respirations profondes et visualisation de paysages apaisants, encouragent ainsi la détente musculaire pour favoriser un lâcher prise physique et mental. Ainsi, la personne peut se créer un espace protecteur pour être moins réceptive aux tensions quotidiennes, sources d’anxiété. S’intégrant dans les thérapies dites cognitivo-comportementales, les techniques dites de “coping” (de l’anglais : faire face) dirigées par un thérapeute intègrent ces deux facettes, verbales et corporelles. Plutôt que de subir des mécanismes inconscients de défense, le patient apprend ainsi à affronter l’adversité en se réajustant à la réalité.

Il est prouvé que l’isolement social, le sentiment de solitude que peuvent connaître certaines personnes les fragilisent, les rendant ainsi plus vulnérables aux facteurs de stress et à la dépression ; aussi, est-il important de favoriser les liens : sortir, rencontrer du monde, partager ses préoccupations avec les proches... et rire ensemble.

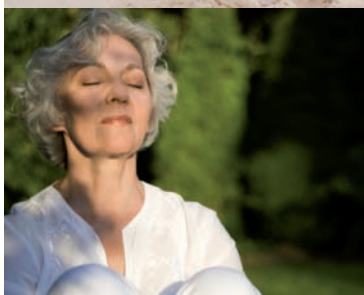
Le cœur à rire

En effet, la sollicitation des muscles zygomatiques (sur la lèvre supérieure) procure une grande relaxation musculaire, en particulier du système cardiovasculaire, et améliore la circulation sanguine. Moyen de défense naturelle contre la souffrance psychique, un franc éclat de rire diminue également le taux de cortisol, l’hormone du stress, tout en augmentant les endorphines, les hormones du bien-être. Selon le docteur Michael Miller de l’université du Maryland à Baltimore (États-Unis), qui a dirigé une recherche ⁽⁶⁾ sur le sujet, le rire pourrait réduire les risques cardiovasculaires. En permettant une relaxation, il constitue un excellent complément à l’activité physique et nous détourne de certains comportements qui aggravent les problèmes cardiovasculaires : tabac, excès d’alcool, alimentation compulsive...

Rédaction
Christine Laouénan



“Une minute
de rire
équivalent à
45 minutes
de relaxation”,
docteur Henri Rubinstein,
psychiatre (5)





Bibliographie Carnet d'adresses

Nous vous conseillons de lire :

- (1) Le cœur rythme de la vie
Jean-Pierre Ollivier
Ed : Découvertes Gallimard 2008
- (2) Petit traité de médecine psychosomatique
Jocelyne Vaysse
Ed : Synthélabo 1996
- (3) Le sport est-il bon pour la santé ?
Stéphane Cascua
Ed : Odile Jacob 2002
- (4) Demain les vieux
Jean-Pierre Ollivier
Ed : CNRS éditions 2010
- (5) Psychosomatique du rire - rire pour guérir
Henri Rubinstein.
Ed : Robert Laffont 2003
- (6) L'article "Rire est bon pour le cœur selon des chercheurs américains", paru dans Le Monde.fr planète
En ligne : www.lemonde.fr/planete/article/2005/03/08/rire-est-bon-pour-le-c-ur-selon-des-chercheurs-americains_400739_3244.html

Lire aussi

- Histoire de la cardiologie
Jean-Paul Bounhoure
Ed : Privat 2004
- Stress, dépression et pathologie cardiovasculaire
Jean-Paul Bounhoure
Ed : Masson 2010
- Rire pour vivre : les bienfaits de l'humour et du rire !
Bernard Raquin,
Ed : Dangles 2008.

Adresses

- Fédération française de cardiologie
5, Rue des Colonnes du Trône
75012 Paris
En ligne: www.fedecardio.com
- Société française de cardiologie
En ligne : www.sfcardio.fr