

# Bouger plus, avec ma maladie cardiovasculaire



8

Cool la Vie



Union Nationale des Associations de Malades Cardiovasculaires et Opérés du Cœur

**C**hez les personnes en bonne santé, l'activité physique est importante dans la prévention des maladies cardiovasculaires. Le Programme National Nutrition Santé, établi par le Ministère de la Santé, recommande une activité physique équivalente à une demi-heure de marche par jour. Or, en France, plus d'une personne sur trois n'en pratique pas, et augmente son risque de souffrir d'une maladie cardiovasculaire. Mais l'activité physique est tout aussi indispensable, voire davantage, pour les personnes ayant déjà un problème cardiovasculaire ! Fini les plans canapé-télé ! Nous, malades cardiovasculaires, pouvons trouver des solutions pour changer nos habitudes de vie, bouger plus au quotidien et y trouver du plaisir !

## J'ai une maladie cardiovasculaire, dois-je malgré tout pratiquer une activité physique ?

En principe, l'activité physique n'est pas dangereuse pour les malades cardiovasculaires, sauf cas exceptionnel. Elle est même bénéfique et recommandée. Pratiquer une activité physique permet de rester en bonne santé plus longtemps, et de prévenir un nouvel incident cardiovasculaire.

Notre cardiologue est notre référent en la matière : il va pratiquer les examens (électrocardiogramme, test d'effort) qui lui permettront de nous donner des recommandations personnalisées. Pour la majorité d'entre nous, le conseil habituellement prodigué est de marcher d'un bon rythme au moins une demi-heure par jour, et de faire de la gymnastique, du vélo ou de la natation une à deux fois par semaine.

### Trucs et astuces

Ecoutez vous ! Nous, malades cardiovasculaires, savons spontanément ce que nous pouvons faire et quand nous devons nous arrêter.



« L'hiver, je fais du vélo d'appartement trois à quatre fois par semaine, pendant 45 minutes. Quand les beaux jours reviennent, je fais une vingtaine de kilomètres à vélo une à deux fois par semaine, et je marche deux à trois fois par semaine, pendant une heure environ. Je fais attention de ne pas aller jusqu'à l'essoufflement, et je contrôle mon rythme cardiaque à l'aide d'un cardiofréquencemètre. Je ne marche pas par mauvais temps, ni s'il fait trop chaud, et je choisis l'heure de mon activité dans la journée. »

Jean-René, 72 ans

« Je vis à Paris, ce qui n'est pas idéal pour l'activité physique. Je marche un peu, mais j'ai trop peur de faire du vélo, d'autant que je ne suis plus toute jeune ! Alors je fais une demi-heure de gymnastique tous les matins chez moi. »

Claudine, 61 ans

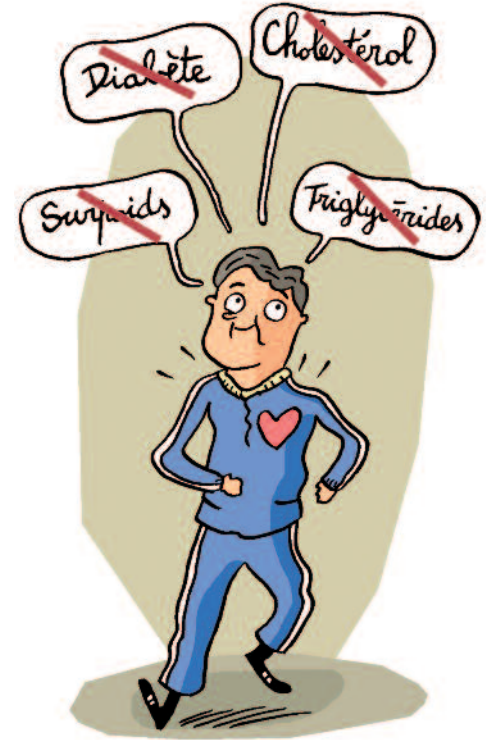
# Pourquoi est-il important de bouger ?

Les bénéfices de l'activité physique sont nombreux :

- Amélioration de la circulation sanguine et protection des artères contre les obstructions (caillots).
- Diminution du risque de diabète
- Maintien d'un poids normal ou réduction du surpoids
- Diminution des chiffres de pression artérielle
- Augmentation du taux de HDL-cholestérol (le « bon » cholestérol)
- Diminution du taux de triglycérides
- Musculation du cœur, qui devient plus résistant
- Amélioration des capacités cardiaques et respiratoires
- Meilleure gestion du stress

Il ne faut pas confondre activité physique et sport : l'activité physique comprend l'ensemble des activités de la vie quotidienne. On peut bouger régulièrement sans pratiquer un sport, ni fréquenter assidûment une salle de gym.

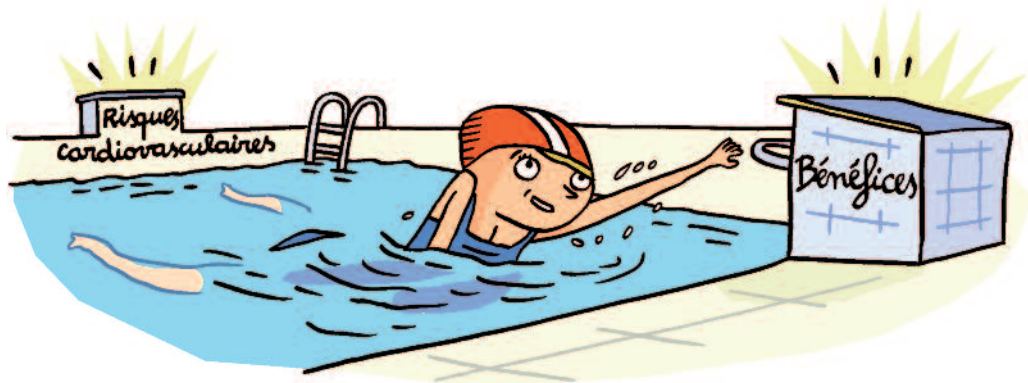
Le danger, c'est la sédentarité, véritable problème de société : nos obligations professionnelles, familiales, nos modes de déplacement, et notre environnement mécanisé (ascenseurs, escalators) nous imposent de moins en moins d'activité physique. Nous pouvons être sédentaires en ayant le sentiment d'être très actifs. Mais lire, regarder la télévision, travailler devant un ordinateur sont des activités statiques, qui ne sollicitent pas le corps.



La sédentarité est reconnue comme un facteur de risque cardiovasculaire, au même titre que l'hypertension artérielle ou l'hypercholestérolémie : le risque de maladie cardiaque est en effet multiplié par deux chez les personnes n'ayant pas d'activité physique régulière.

***Bouger pour lutter contre le mauvais cholestérol !***

Le manque d'activité physique est l'un des facteurs de risques qui favorise l'amélioration du rapport bon cholestérol/mauvais cholestérol. Une alimentation équilibrée et un exercice physique régulier sont les premiers traitements de l'hypercholestérolémie, accompagnés si nécessaire de médicaments anti-cholestérol.



# Comment bouger quand on n'est pas sportif ?

Soyons honnêtes : pour beaucoup d'entre nous, faire du sport est une contrainte. Notre emploi du temps est chargé, le soir nous sommes fatigués et le week-end, nous avons la flemme d'enfourcher notre vélo ou d'aller à la piscine. Il ne s'agit pas de changer radicalement notre mode de vie et de prendre des résolutions intenable que nous allons abandonner au bout de trois semaines...Il faut d'abord commencer par prendre d'autres habitudes, et se fixer des petits challenges au quotidien :

- Descendre du bus ou du métro un arrêt plus tôt
- Prendre systématiquement les escaliers plutôt que l'ascenseur ou l'escalator
- Aller chercher le pain à pied ou en vélo plutôt qu'en voiture
- Accompagner les enfants à l'école à pied
- Sortir le chien plusieurs fois par jour
- Faire chaque week-end des promenades d'au moins une heure
- Profiter de la pause déjeuner pour marcher.

N'oubliez pas que jardiner ou danser lors d'une soirée, c'est aussi de l'activité physique ! En revanche, contrairement aux idées reçues, faire du shopping, c'est-à-dire piétiner devant les vitrines des magasins, ne présente aucun intérêt pour notre santé... ni pour notre porte-monnaie !



Intensité	Exemples d'activités	Durée recommandée par jour (équivalent à 30 minutes de marche)
Faible	Marche lente (4 km/h) Laver sa voiture Faire du petit ménage (poussière), la vaisselle, la cuisine, du repassage Pétanque, billard, bowling, frisbee, voile, ping-pong	45 mn
Modérée	Marche d'un bon pas (6 km/h) Petit jardinage, ramassage de feuilles... Passer l'aspirateur Faire l'amour Danse de salon, vélo, natation « plaisir », aquagym, golf	30 mn
Elevée	Marche en côte Bêchage, déménagement Randonnée en moyenne montagne, jogging, VTT, saut à la corde, football, basket-ball, sports de combat, tennis	20 mn Attention : quelques-unes de ces activités sont déconseillées à certains malades cardiovasculaires

L'activité physique permet à l'organisme de « brûler » des calories. Elle est bénéfique pour la santé lorsque nos dépenses caloriques atteignent au minimum 2000 Kcalories par semaine. Vous pouvez calculer votre dépense calorique en fonction des activités pratiquées et de votre poids, à l'aide du tableau ci-après.

« J'ai eu un infarctus, mais aujourd'hui je me sens en pleine forme. Je fais du VTT avec mon chien. Mais mon chien ne court pas ! J'ai acheté un panier spécial, et je l'emmène sur mon vélo. Mon chien est ravi, puisque c'est moi qui pédale ! »  
Pietro, 58 ans



ACTIVITÉ	DÉPENSE EN CALORIES			
	Poids 50 kg	Poids 70 kg	Poids 80 kg	Poids 90 kg
Monter quatre étages à pied .....	13	19	22	24
Promener son chien (15 mn) .....	44	60	69	78
Gym à la maison (15 mn) .....	75	105	120	135
Laver le sol (30 mn) .....	82	115	132	148
Jardinage (1 h) .....	215	301	344	387
Marche rapide (1 h) .....	233	320	369	416
Natation (30 mn) .....	300	420	480	540
Jogging (45 mn) .....	375	525	600	675
Tennis (1 h) .....	400	420	640	720
Promenade en vélo (1 h) .....	500	700	800	900
Golf (2 h) .....	500	700	800	900

**Exemple :** Norbert, 48 ans, 80 kilos, habite un appartement au 4<sup>ème</sup> étage.

Au lieu de prendre l'ascenseur, il monte les escaliers deux fois par jour ( $44 \text{ Kcal} \times 7 = 308 \text{ Kcal}$ ). Il promène aussi son chien chaque soir en rentrant du travail ( $69 \text{ Kcal} \times 7 = 483 \text{ Kcal}$ ), et il fait deux heures de vélo tous les dimanches (1600 Kcal). Sans vraiment s'en rendre compte, son activité physique lui permet de dépenser 2391 Kcal par semaine, ce qui n'est déjà pas si mal !





## *J'ai envie de démarrer une activité, mais je n'ose pas, j'ai peur d'être ridicule !*

Ce qui compte, c'est la régularité et l'endurance, pas la performance ! Il faut d'abord choisir une activité que nous avons vraiment envie de pratiquer. Ping-pong, tai-chi-chuan ou cours de tango, peu importe, du moment que cela nous plaît ! Nous devons ensuite nous conditionner pour ne pas laisser tomber à la première occasion. Il faut s'imposer une discipline au départ, persévérer, ne pas se décourager. La pratique de cette activité va ensuite devenir un réflexe, une habitude, et pour finir un besoin et un véritable plaisir ! Pour en arriver là, nous devons juste nous dépasser un peu, repousser petit à petit nos limites, apprendre à découvrir en nous de nouvelles capacités...

Il faut savoir qu'en termes de bienfaits pour la santé, la régularité de l'activité physique est déterminante. Faire du sport deux heures par jour pendant le mois d'août est beaucoup moins bénéfique qu'une activité régulière et continue : le rythme idéal est de trois séances par semaine, ou 30 minutes par jour s'il s'agit de marche. L'activité physique peut être réalisée en une ou plusieurs fois au cours de la journée avec un bénéfice équivalent.



### Trucs et astuces

Du sport pour les petits budgets, c'est possible ! L'inscription à certaines activités ou clubs sportifs et l'acquisition de matériel peuvent représenter une dépense importante. Mais il est également possible de pratiquer une activité à moindre frais, grâce aux cours proposés par les communes ou les associations à but non lucratif, aux piscines municipales, etc.

N'hésitez pas à vous renseigner dans votre mairie.

## Comment trouver la motivation pour bouger davantage ?

Bien sûr, au départ, il faut se forcer un peu, mais il existe des moyens pour déclencher et entretenir cette motivation :

- Se persuader que l'on fait du bien à notre corps et que l'on se maintient en bonne santé
- Avoir envie de faire plaisir à quelqu'un (un conjoint, un enfant, un prof, ou notre médecin !)
- Prendre des modèles dans son entourage et les suivre
- Pratiquer une activité à plusieurs, pour s'entraîner mutuellement
- Se sentir encouragé par les autres

« Mon état de santé ne me permet pas de faire du sport, mais je voudrais au moins faire de la gymnastique respiratoire dix minutes par jour. Seulement voilà, j'ai la flemme. J'ai toujours une bonne excuse pour faire autre chose. Il faut que je trouve la motivation, alors je vais me fixer un horaire précis pour faire mes exercices, et je vais essayer de le respecter, quoi qu'il arrive. »

Sandrine, 37 ans

« Mon mari s'est mis au vélo sur l'injonction de son médecin, qui lui a un peu «remonté les bretelles» par rapport à son inactivité. Depuis, il s'y tient. Il n'aime pas ça, il dit que c'est une corvée, mais il considère cette activité physique comme un traitement, au même titre que ses médicaments. C'est sa façon à lui de se motiver. »

Marie-France, 52 ans

## *Mieux dans son corps, mieux dans sa tête !*

Les bienfaits de l'activité physique ne se situent pas seulement au niveau du corps, mais aussi dans la tête !

L'activité physique permet de découvrir des sensations et des émotions fort plaisantes : la satisfaction personnelle et la fierté d'atteindre nos objectifs, le plaisir de l'effort, le bien-être de sentir notre corps devenir plus souple et plus performant, l'impression de détente qui permet d'être plus agréable avec les autres.

Et au-delà des bénéfices physiques reconnus, l'activité physique favorise un meilleur sommeil et a des vertus anti-stress. Elle peut également se montrer bénéfique dans le traitement des dépressions.

« Marcher sans but, je n'y arrive pas. Mais faire une demi-heure de marche pour aller à la meilleure pâtisserie du coin, ça oui ! »

Charlotte, 46 ans



# L'activité physique n'est-elle pas dangereuse après un accident cardiaque ?

Une règle importante, après un infarctus ou une opération cardiaque, est de mettre en place une réadaptation progressive et surveillée par un cardiologue. Un séjour, d'environ trois semaines, dans un établissement spécialisé pour la réadaptation cardiaque devrait être systématiquement proposé après une hospitalisation pour infarctus, pontages, etc. Mais certains malades, pressés de rentrer chez eux, refusent ce séjour, qui est pourtant très utile, et fortement recommandé. Les exercices physiques effectués par les malades sont en effet suivis médicalement, et des examens réguliers (électrocardiogramme, échographie, épreuve d'effort) permettent d'évaluer la progression, d'ajuster le programme physique et d'adapter les traitements médicamenteux.

## Trucs et astuces

Si vous ne souhaitez pas effectuer un séjour dans un centre de réadaptation, mais qu'il en existe un à proximité de chez vous, contactez l'équipe pour demander à bénéficier d'un suivi post-opératoire. Certains centres peuvent le mettre en place. Vous ne dormirez pas sur place, mais vous recevrez quand même les conseils avisés d'un « coach » professionnel.



« Après ma troisième opération de la valve aortique, le programme de réadaptation prévu était généreux... Seulement, après lecture de mon dossier médical et quelques examens complémentaires, le planning s'est limité, pendant six semaines, à une demi-heure de gymnastique respiratoire et une demi-heure de gymnastique douce par jour. Vers la fin de mon séjour, j'ai réussi à faire un peu de tapis roulant »

Bruno, 45 ans, atteint d'une cardiopathie congénitale

Par la suite, n'hésitez pas à vous inscrire à un club Cœur et Santé. Environ 200 clubs, parrainés par un cardiologue, existent en France. Ils vous permettront de continuer les exercices appris en centre de réadaptation, et de pratiquer, en groupe, des activités physiques encadrées par un kiné. Renseignements sur le site internet [www.fedecardio.com](http://www.fedecardio.com)

## *Certaines activités, ou certains sports, sont-ils interdits aux malades cardiovasculaires ?*

Les sports violents sont déconseillés : tennis, squash, boxe, rugby... Si vous étiez un sportif pratiquant la compétition avant votre maladie cardiovasculaire, vous pourrez sûrement reprendre votre sport à un bon niveau, mais il faut le faire progressivement, sous contrôle médical.

La plongée au-dessous de 7 ou 8 mètres est interdite, et en montagne, il faut respecter des paliers pour grimper en altitude.

Pour les plus âgés d'entre nous, qui ne pratiquaient aucune activité physique avant leur problème cardiovasculaire, des précautions s'imposent également. Votre médecin vous conseillera une activité modérée et adaptée.

« J'habite dans le Jura, et comme je suis greffé du cœur, je ne peux plus faire de vélo : ça monte trop ! Alors je compense en marchant régulièrement. »  
François, 55 ans

« Avant mon infarctus, j'étais un adepte du jogging : je courais à peu près 10 kilomètres, trois fois par semaine. Mon médecin me l'a interdit, alors maintenant je marche 4 à 5 km par jour. Il faut dire que j'ai la chance d'être à la retraite et d'habiter en bordure de forêt : ça aide ! »  
Arnaud, 60 ans

# *J'ai peur de reprendre une activité physique et d'avoir un problème.*

## *Quelles précautions prendre ?*

Dites-vous d'abord que si votre médecin vous a donné son accord pour tel sport ou activité, c'est qu'il estime que vous pouvez le faire. Mais il est normal d'être angoissé, et vous pouvez vous rassurer en vous surveillant vous-même.

Respirez bien, ne vous dépassez pas, n'essayez pas d'en faire trop.

Et respectez quelques règles simples :

- Etre bien équipé (vêtements adaptés) et bien chaussé.
- Prévoir un temps d'échauffement et de récupération de 10 mn avant et après l'effort.
- Boire 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 minutes d'exercice.

Ne pas pratiquer d'activité intense quand la température extérieure est inférieure à  $-5^{\circ}$  ou supérieure à  $30^{\circ}$ .

- Ne pas prendre de douche froide dans les 15 minutes qui suivent l'effort.
- Signaler à son médecin toute palpitation cardiaque ou essoufflement anormal survenant pendant ou après l'effort.

« Je bouge, mais prudemment ! J'évite les efforts brutaux ou intenses, je contrôle ma fréquence cardiaque, et j'ai appris à connaître les signaux d'alarme : douleur dans la poitrine, essoufflement anormal, malaise, vertige. Si je ressens l'un de ces symptômes, j'arrête immédiatement. Et puis, je pratique aussi la relaxation : après l'effort, le réconfort. »  
Luis, 74 ans

« Après mon opération cardiaque, j'avais peur qu'à la suite d'un effort un peu violent, ma cicatrice ne craque ou pire, que ma poitrine ne s'ouvre ! Cette peur a disparu petit à petit. »  
Dounia, 66 ans

**Trucs et astuces**

Demandez à votre cardiologue de calculer votre fréquence cardiaque limite, celle que vous ne devez pas dépasser au cours de l'activité physique. Une fois que vous connaissez ce chiffre, contrôlez régulièrement votre pouls au cours de l'activité. Si votre fréquence cardiaque est trop élevée, arrêtez-vous et reposez-vous.

## *L'activité physique m'est interdite. Comment mener, malgré tout, une vie normale ?*

Certains malades cardiovasculaires ont un véritable handicap, invisible mais réel, qui les empêche de pratiquer des activités physiques dites « normales ». C'est le cas, par exemple, des personnes souffrant d'insuffisance cardiaque : leur cœur ne fonctionne plus correctement, il est devenu trop faible pour assurer efficacement son rôle de « pompe ». C'est aussi le cas de personnes atteintes de certaines malformations cardiaques congénitales. Ces malades doivent donc modifier leur mode de vie, apprendre à se ménager : cela nécessite parfois un long cheminement psychologique pour accepter cette situation. La compréhension de l'entourage est primordiale : les proches doivent s'adapter aux possibilités du malade, le soutenir moralement, et surtout ne pas le culpabiliser !

« J'aimerais beaucoup pratiquer un sport, mais je ne peux pas ! Il m'est recommandé de faire le moins d'efforts possibles. Je dois éviter de monter les escaliers, je ne peux pas marcher longtemps. Mais j'ai adopté une certaine philosophie de la vie. Ce qui compte pour moi, c'est d'être entourée affectivement. »

Mireille, 41 ans

« Ayant une malformation cardiaque congénitale, le simple fait de sortir faire des courses, panier à la main, et de marcher quelques mètres, peut s'apparenter pour moi à un effort violent, surtout par grand froid ou forte chaleur. Le choc thermique étant en lui-même une agression supplémentaire pour mon cœur, c'est comme si je faisais une partie de tennis ou si je courais le 100 mètres. »

Philippe, 35 ans

# Mon enfant a un problème cardiaque. Comment agir ?

La situation des enfants cardiaques varie suivant la gravité de la cardiopathie. L'attitude à adopter vis-à-vis de l'activité physique est différente selon qu'il y a eu ou non une intervention, et selon l'intervention pratiquée : certaines opérations peuvent en effet « réparer », d'autres visent simplement à pallier le handicap.

Les conditions atmosphériques influent sur la tolérance à l'effort : froid, humidité, chaleur, etc... La récupération après un effort est également différente d'un enfant à l'autre, et suivant la sévérité de la malformation.

Les parents doivent s'adapter à l'enfant, l'aider sans le surprotéger. Lorsque les enfants sont trop petits pour qu'un adulte puisse les raisonner, et qu'ils ont envie de courir, de jouer, de se dépenser, les parents ont souvent très peur qu'il leur arrive quelque chose. Mais il faut savoir qu'un petit s'arrête de lui-même quand il sent qu'il ne peut pas aller plus loin.

## **Bon à savoir**

Il est important de prévoir deux fois plus de temps pour les trajets « maison-école », pour ne pas stresser l'enfant ou lui faire subir des retards répétés. L'enfant atteint d'une cardiopathie est souvent très lent, et il ne peut pas se dépêcher, même avec la meilleure volonté du monde. Inutile de le presser, il faut au contraire le placer dans les conditions idéales pour qu'il n'ait pas un effort trop important à accomplir.



« Atteinte d'une cardiopathie congénitale, mon intégration à l'école a été compliquée. Le fait de marcher, même très peu, pour aller à l'école, m'essoufflait beaucoup et j'arrivais épuisée, à bout de forces. Pas possible d'aller en récré jouer avec les enfants de mon âge. Je restais donc dans une classe, avec l'impression d'être toujours punie. Et je ressentais un sentiment d'humiliation lorsqu'un prof me portait sur son dos pour gravir les marches aux changements de cours, parce que je ne pouvais pas monter les escaliers. »

Sophie, 38 ans



Il faut toujours informer les directeurs des établissements scolaires et les enseignants en charge de l'enfant, afin qu'ils respectent cette règle d'or : ne jamais pousser ces enfants à dépasser leurs limites. S'il se sent fatigué, l'enfant doit avoir la possibilité de s'arrêter.

Lorsque l'enfant a été opéré, il peut, en principe, retrouver une activité physique normale (cela sera étudié au cas par cas avec le cardiologue), mais les compétitions sportives lui sont généralement interdites.

## *Je prends la résolution de bouger davantage ! Et si on s'y mettait ensemble ?*

Lors de la préparation de cette brochure, au sein du groupe de malades que nous formons, chacun a décidé de prendre des engagements personnels pour bouger davantage.

Voici deux exemples de nos bonnes résolutions (et leurs résultats !), pour que cela vous incite à vous fixer vos propres objectifs !

« J'ai été opérée à l'âge de 3 jours d'une malformation cardiaque. Enfant, j'ai fait du sport : danse, gym, volley. Les seules contre-indications pour moi étaient le cheval et les sports de combat. Mais à l'école, j'ai quand même souffert du regard des autres parce que je n'arrivais pas à suivre le rythme, j'allais moins vite. »

Laetitia, 19 ans



	<b>Ce que je fais déjà</b>	<b>Ce que je vais essayer de faire</b>	<b>Le résultat au bout de quelques semaines</b>
Josephine 65 ans	Je descends du métro une station avant ma destination. (5 étages) Je prends l'escalier de temps en temps	Une promenade d'une heure dans un parc, deux fois par semaine	Je ne tiens pas encore ce rythme, mais prendre cet engagement auprès du groupe m'incite à persévérer.
Pierre 38 ans	Je vais parfois au travail en vélo, et je marche le week-end.	Aller au travail en vélo trois fois par semaine, et à la piscine une fois par semaine	J'ai fait réparer mon vélo et je le prends pour aller au travail une à deux fois par semaine, mais mon emploi du temps est trop chargé pour le faire plus souvent. J'ai repris une carte d'abonnement à la piscine : ça va me pousser à y aller régulièrement !
Et moi, je décide quoi ?			



Créée en 1993, la Fnamoc devenue Alliance du Cœur est une Union qui regroupe 16 associations et/ou fédérations.

- **ACEPTA 33** - 33600 Pessac - E-mail : [accepta33@gmail.com](mailto:accepta33@gmail.com)
- **AFMOC Bretagne** - 29200 Brest - E-mail : [afmoc.bretagne@orange.fr](mailto:afmoc.bretagne@orange.fr)
- **AFMOC Franche-Comté** - 25200 Montbéliard - E-mail : [afmocfc@numericable.fr](mailto:afmocfc@numericable.fr)
- **ALLIANCE DU CŒUR Ile de France** - 75014 Paris - E-mail : [milotclaud@gmail.com](mailto:milotclaud@gmail.com)
- **ALSACE CARDIO** - 68140 Munster - E-mail : [daniel.emmen@orange.fr](mailto:daniel.emmen@orange.fr)
- **ANCC Association Nationale des Cardiaques Congénitaux** - 78350 Les Loges en Josas - Site : [www.ancc.asso.fr](http://www.ancc.asso.fr)
- **APODEC** - 78220 Viroflay - E-mail : [contact@apodec.fr](mailto:contact@apodec.fr) - Site : [www.apodec.fr](http://www.apodec.fr)
- **APVOC 23** - 23130 Saint Dizier la Tour - E-mail : [apvoc23@live.fr](mailto:apvoc23@live.fr)
- **ASSOCIATION AMC** - 13014 Marseille - E-mail : [chgen@free.fr](mailto:chgen@free.fr)
- **ATOUT CŒUR** - 44123 Vertou Cedex - E-mail : [claudjeanne.dickelmann@orange.fr](mailto:claudjeanne.dickelmann@orange.fr)
- **BOURGOGNE CARDIO** - 71200 Saint Sernin du bois - E-mail : [jean.desmerger@wanadoo.fr](mailto:jean.desmerger@wanadoo.fr)
- **CŒUR ET VIE DRÔME** - 26100 Valence - E-mail : [coeuretvie@gmail.com](mailto:coeuretvie@gmail.com)
- **COTRAL (COORDINATION des TRANSPLANTES D'ALSACE-LORRAINE)** - 67220 Villé - E-mail : [don.organe@orange.fr](mailto:don.organe@orange.fr)
- **FFAGCP** - 75012 Paris - E-mail : [ffagcp@numericable.fr](mailto:ffagcp@numericable.fr)
- **LIGUE CONTRE LA CARDIOMYOPATHIE** - 28800 Montboissier - E-mail : [ligue-cardiomyopathie@orange.fr](mailto:ligue-cardiomyopathie@orange.fr)
- **OCMCS** - 73000 Chambéry - E-mail : [operesducoeurdesavoie@laposte.net](mailto:operesducoeurdesavoie@laposte.net)

**INFORMATION ET SOUTIEN**  
**ALLIANCE DU CŒUR**  
10 rue Lebouis  
75014 Paris  
01 75 43 11 61  
[www.alliancecoeur.fr](http://www.alliancecoeur.fr)

**Brochures « Cool la vie » disponibles auprès de l'Alliance du Cœur**

- Cool la vie n°1 : Vivre avec du cholestérol
  - Cool la vie n°2 : Ma vie au quotidien avec une maladie cardiovasculaire
  - Cool la vie n°3 : Ma vie affective et sociale avec une maladie cardiovasculaire
  - Cool la vie n°4 : Dépistage et suivi de ma maladie cardiovasculaire
  - Cool la vie n°5 : À table ! avec ma maladie cardiovasculaire
  - Cool la vie n°6 : Apprivoiser le traitement de ma maladie cardiovasculaire
  - Cool la vie n°7 : L'infarctus et après ? (vivre après un infarctus)
  - Cool la vie n°8 : Bouger avec ma maladie cardiovasculaire (activité physique)
  - Cool la vie n°9 : J'ai trop de tension, que faire ?
- D'autres brochures sont en cours de réalisation :
- Cool la vie n°10 : Diabète et maladies cardio-vasculaires
  - Cool la vie n°11 : Prévenir et vivre après un AVC



**Le comité de rédaction « Cool la vie » :**

est composé de membres des associations d'Alliance du Cœur.

**Rédaction :** Marianne Bernède

**Validation scientifique :** part des administrateurs de la Fédération Française de Cardiologie (FFC) et du Syndicat National des Spécialistes des Maladies du Cœur et des Vaisseaux (SNSMCV).

**Conception et réalisation graphique :** Christian Scheibling.

**Illustration :** Laurent Audouin.

**Impression :** Prestoprint.fr.

Les conseils présents dans les brochures « Cool la vie » sont d'ordre général. Ils ne sont pas destinés à se substituer aux conseils de votre médecin. N'hésitez pas à lui faire part de vos questions!



**Cool la Vie**

Une collection de brochures d'information imaginée par un collectif de personnes directement concernées par une maladie cardiovasculaire, toutes membres de l'Union Nationale des Associations de Malades Cardiovasculaires et Opérés du Cœur. Le titre de cette collection reflète avant tout notre état d'esprit et notre volonté de créer des brochures originales avec des explications claires et des conseils pour réussir notre vie malgré nos problèmes cardiovasculaires.



**Flashez le QR Code !**

Ce code QR vous permet de télécharger l'application de l'Alliance du Cœur sur votre Smartphone ou votre tablette. Il vous suffit de le flasher avec un lecteur de QR Code (ex : i-nigma).

Ou en vous rendant à cette adresse internet :

<http://webap.mobi/allianceducoeur>

Alliance du cœur  
Ligne "Écoute Santé Cœur"



PRIX APPEL LOCAL

[www.alliancecoeur.fr](http://www.alliancecoeur.fr)

La collection de brochures « Cool la vie » a remporté  
le Prix Education du Patient au 17<sup>ème</sup> festival de la Communication Médicale de Deauville en mai 2006