

Prévenir les maladies cardiovasculaires : gros succès de la conférence organisée par la Bienfaisance



Prévenir les maladies cardiovasculaires : gros succès de la conférence organisée par la Bienfaisance

La conférence organisée par la Bienfaisance sur la prévention des maladies cardio-vasculaires a réuni plus de 80 personnes samedi 20 avril, à la salle des conférences de la mairie de Vic.

La Bienfaisance avait invité le docteur Michel Loubet, médecin cardiologue à Pau, pour nous parler de prévention cardiovasculaire, l'alpha et l'oméga d'une bonne santé, d'une meilleure qualité de vie et d'une longévité optimisée.

Nul doute que pour le conférencier, cette manifestation revêtait un caractère particulier car, comme l'a rappelé la présidente Christiane Goergen-Tréput dans son introduction, le papa de Michel occupa le poste de Maire de Vic de 1965 à 1971.

C'est donc avec une certaine émotion que le Dr Michel Loubet a délivré ses précieux conseils au public vicois dans cette ville où il a gardé des attaches et de nombreux souvenirs d'enfance.



La prévention : un véritable intérêt pour lutter contre les maladies cardiovasculaires

Dans un premier temps, Michel Loubet a rappelé quelques points clés du fonctionnement de ce muscle, qui par sa contraction régulière, fournit à tous nos organes de l'oxygène et des nutriments à notre corps via le sang.

Mais la conférence a surtout été axée sur la prévention cardiovasculaire : le médecin en a rappelé l'importance puisque le taux de mortalité cardiovasculaire a été divisé par trois ces quarante dernières années, grâce à la prévention et aux progrès diagnostiques et thérapeutiques.

La prévention est selon les cas primaire quand on est indemne de maladie cardiovasculaire, secondaire après un infarctus du myocarde, stents, AVC, artérite, pontages, etc...



Evaluer les risques face aux premiers symptômes de maladie cardiaque parfois silencieux

Michel Loubet a indiqué que l'évaluation du risque cardiovasculaire est primordiale et expliqué que si l'on ne peut modifier son sexe, son âge et son hérédité, d'autres facteurs sont modifiables comme le tabac, la tension, le cholestérol, l'obésité, le stress, la sédentarité....

En cela, il a donné de précieux conseils de vie à suivre pour prendre soin de son cœur : notre cœur va mieux quand on bouge, l'exercice le rend plus fort !

L'alimentation est aussi essentielle car elle permet d'agir sur les facteurs de risque tels que l'obésité, l'excès de cholestérol, le diabète..., il confirma les vertus du régime méditerranéen riche en fibres, en potassium et acides gras insaturés... avec quelques surprises cependant : on apprend qu'un carré de chocolat à 100 %, source de flavonoïdes serait bon pour le cœur !

Il parla aussi des bienfaits d'un bon sommeil, développant que des nuits trop courtes ou irrégulières sont des facteurs négatifs.

Les apnées du sommeil, aussi, constituent un véritable danger si on ne les détecte pas et si on ne les traite pas.

Le stress, également peut malmener notre système cardio et pour cela, il définit quelques techniques pour y remédier.

Et surtout, il insistait sur le serial killer "l'athérosclérose" : il expliqua les processus à l'aide de schémas et montra que le combat contre tous les facteurs de risque est primordial pour maîtriser son évolution parfois fatale (occlusion d'une artère : infarctus du myocarde ou AVC).

Le levier thérapeutique du médicament "statine" est souvent décisif pour baisser le LDL, le cholestérol dit "mauvais" cholestérol.

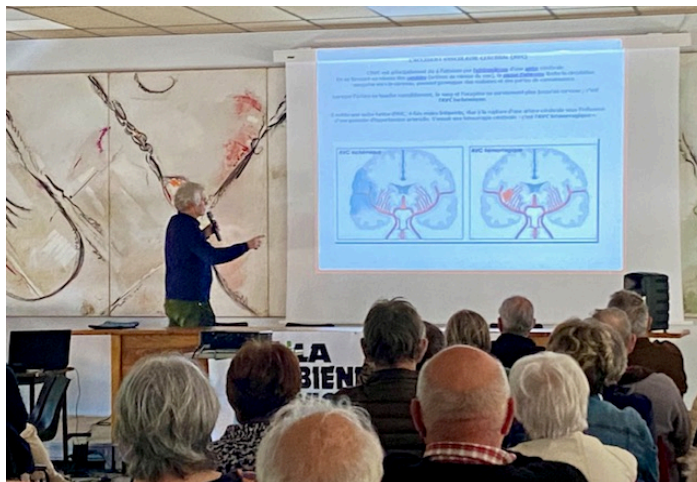
DIX CONSEILS D'HYGIÈNE DE VIE

- 1 Je mange 5 fruits et légumes par jour, du poisson deux ou trois fois par semaine, et j'évite les matières grasses d'origine animale. Je me réfère au NUTRI-SCORE.
- 2 Je pratique au moins 30 minutes d'activité physique, au mieux chaque jour, sinon au moins trois fois par semaine.
- 3 Je limite le sel: je ne mets pas de salière à table; j'évite les plats préparés; je réduis ma consommation de pain, de céréales, de charcuterie et de fromage; je cuisine avec des herbes, des aromates et des épices...
Il est, en revanche, dangereux de faire un régime sans sel strict.
- 4 Je ne fume pas.
- 5 Si vous consommez de l'alcool, il est recommandé de ne pas boire plus de 10 verres standards par semaine et pas plus de 2 verres standards par jour, avec au moins deux jours dans la semaine sans alcool.
- 6 Je réduis le stress, grâce aux techniques de relaxation, respiration, méditation, sophrologie, psychothérapie...
- 7 Je dors bien, en me couchant à heures régulières.
- 8 Je ris et je cherche un moment heureux au moins une fois par jour !
- 9 Je mange un carré de chocolat noir par jour.
- 10 Je ne me renferme pas sur moi et je communique avec mon entourage social.

Il invitait le public à l'autosurveillance, au dépistage à partir de 50 ans chez les hommes et 60 ans chez les femmes, et à consulter à la moindre alerte, même si plus tard, en réponse à une question dans la salle il reconnaît que ce n'était pas toujours facile d'obtenir un rendez-vous rapide chez un cardiologue.

Enfin, il indiqua que les progrès de la médecine numérique et très rapidement de l'intelligence artificielle seront un plus dans la lutte contre les maladies cardiovasculaires.

Un cœur en bonne santé, c'est essentiel pour notre organisme !



La séance se terminait par un échange fourni avec le public, questions auxquelles le conférencier se prêta avec amabilité et compétence.



Texte et photos : La Bienfaisance