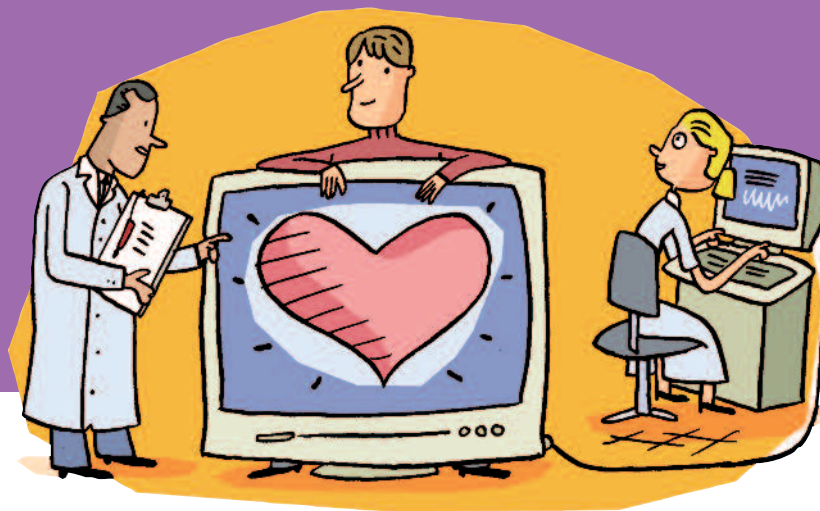


Dépistage et suivi de ma maladie cardiovasculaire



4

Cool la Vie



Vous êtes souvent désemparés, parfois angoissés par les examens médicaux que vos médecins vous prescrivent. Vous ne savez pas très bien ce qu'ils mesurent, ni comment ils se déroulent. Vous redoutez le diagnostic, vous avez peur d'une mauvaise nouvelle. Pourtant, ces examens sont indispensables pour détecter une anomalie et éviter des complications. Cette brochure a pour objectif de vous expliquer les examens utiles pour le dépistage et le suivi d'une maladie cardiovasculaire, car l'appréhension diminue lorsque nous sommes bien informés. Nous espérons ainsi vous rassurer, vous permettre de dédramatiser et de vivre le plus sereinement possible votre parcours de soins. N'hésitez pas à demander des explications complémentaires à votre médecin. Vous ne subirez probablement pas tous les examens listés dans cette brochure. Certains examens sont obligatoires et font partie du bilan initial. D'autres sont optionnels en fonction de votre pathologie, et sont plus rarement pratiqués. Tout dépend donc de votre pathologie.

Important

Avant tout examen, vous devez signaler vos allergies et tous les traitements que vous prenez, car de nombreux médicaments peuvent modifier l'interprétation des résultats.

Les femmes doivent aussi avertir le médecin en cas de grossesse.

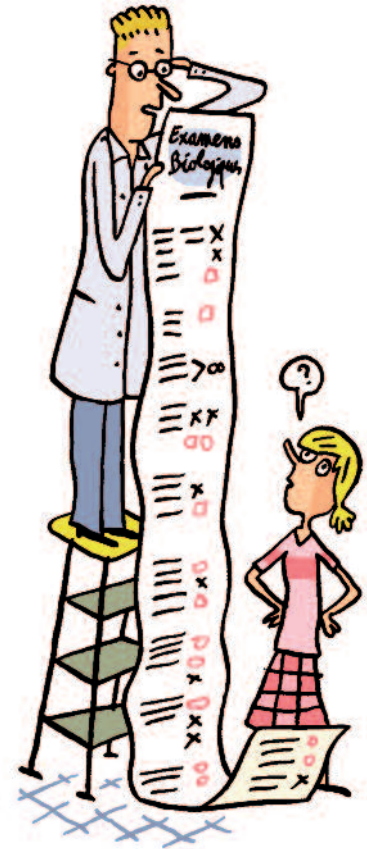
Le suivi biologique (les examens sanguins)

Tout au long de votre vie, votre suivi médical nécessite des prises de sang régulières, qui peuvent mesurer :

- **le bilan lipidique** complet permet de mesurer le cholestérol total, le HDL-cholestérol (ou bon cholestérol) et les triglycérides (graisses d'origine essentiellement alimentaire) et surtout de calculer le LDL-cholestérol, principal facteur de risque cardiovasculaire. Un taux trop élevé de LDL-cholestérol et un taux trop bas de HDL-cholestérol constituent des facteurs de risque de maladie cardiovasculaire.
- **le dosage de la TSH ultrasensible** (hormone thyroïdienne) est nécessaire devant toute découverte d'un excès de graisses dans le sang, pour rechercher une cause éventuelle d'origine thyroïdienne, et pour rechercher un effet secondaire éventuel de certains médicaments.
- **le dosage de la glycémie à jeun** (ou mesure de la quantité de sucre dans le sang) est indispensable en cas d'excès de graisses dans le sang. Il permet de dépister un éventuel diabète, qui peut être à la fois une cause de l'excès de graisses (ou hyperlipidémie) et un facteur de risque cardiovasculaire.



- **le dosage de la créatinine** dans le sang (protéine musculaire éliminée par les reins), ou créatininémie, permet de rechercher une insuffisance rénale, qui peut être à l'origine de l'excès de graisses dans le sang.
- **les transaminases** : enzymes présentes dans le foie, dont l'élévation trop importante du taux peut signaler une maladie hépatique. Leur dosage permet de rechercher une cause d'hyperlipidémie (ou excès de graisses dans le sang), et de surveiller les effets secondaires éventuels du traitement hypolipédémiant.
- **les gamma GT** : également présentes dans le foie, leur surveillance permet de mesurer l'effet de certains produits toxiques (par exemple l'alcool) sur l'organisme.
- **la numération sanguine (NFS)** : c'est l'examen le plus courant pour connaître les cellules du sang, en particulier le nombre de globules rouges (ou hématies, qui servent à transporter l'oxygène), de globules blancs (ou leucocytes, impliqués dans les défenses de l'organisme) et des plaquettes (servant à la coagulation du sang).
- **la vitesse de sédimentation (VS)** : elle mesure la viscosité sanguine et augmente normalement avec l'âge et au cours de la grossesse; une hausse peut signaler une infection.
- **le taux de prothrombine** (TP, ou temps de Quick) mesure la vitesse de coagulation du sang.



- **l'acide urique** : déchet de l'organisme, s' il est en excès, il peut provoquer des complications au niveau des reins. C'est aussi un facteur de risque cardiovasculaire.
- **l'ionogramme sanguin** mesure la concentration des différents minéraux sous forme ionique (sodium, potassium, chlore, calcium...) contenus dans le sang.

Que signifie « à jeun » ?

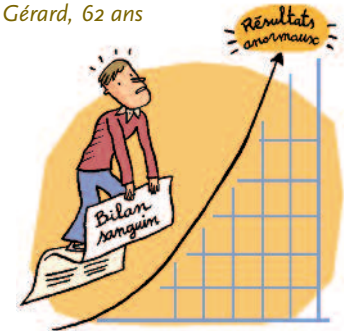
Certaines prises de sang doivent être réalisées à jeun. Ce qui veut dire après 12 heures de jeûne ! Si vous avez terminé votre dîner à 21 heures, la prise de sang ne devra pas être effectuée par le laboratoire d'analyses avant 9 heures le lendemain matin.

Bon à savoir

Les valeurs normales dépendent des techniques utilisées et peuvent varier d'un laboratoire d'analyses à un autre. Faites de préférence vos examens sanguins dans le même laboratoire. Si vous êtes en déplacement et que vous devez vous rendre dans un autre laboratoire, sachez par avance que vos résultats pourront être différents. Les résultats de vos examens doivent être interprétés en fonction de votre état de santé. Ne vous focalisez pas trop sur les fourchettes de résultats « normaux » mentionnées en marge ! Néanmoins, si un résultat vous paraît surprenant ou vous inquiète, n'hésitez pas à appeler votre médecin avant votre prochain rendez-vous.

« Certaines données de mon bilan sanguin indiquaient des chiffres dix fois supérieurs à la norme ! Paniqué, j'ai appelé mon médecin, qui m'a demandé si je venais d'avoir un gros rhume ou de la fièvre. C'était le cas : il m'a expliqué que les agents infectieux avaient modifié mes résultats. »
Yves, 48 ans

« Avec ma maladie cardiaque, les résultats de mon bilan sanguin sont souvent « anormaux ». Alors j'ai fait un tableau où je note tous mes résultats successifs. Ça me permet de relativiser, car je me rends compte que j'ai déjà atteint des sommets dans certains chiffres ! »
Gérard, 62 ans



L'électrocardiogramme

À quoi ça sert ?

Cet examen, qui dure généralement cinq minutes, a pour but d'enregistrer l'activité électrique de votre cœur. Le tracé électrique obtenu permet de vérifier le bon fonctionnement du muscle cardiaque ou de déceler des anomalies : des troubles du rythme (accélération ou ralentissement) ou une mauvaise propagation de l'influx nerveux qui traverse le cœur.

Cet examen est utile au diagnostic d'une angine de poitrine ou d'un infarctus du myocarde.

Comment ça se passe ?

L'activité du cœur est enregistrée à l'aide d'électrodes (adhésives ou fixées sur des ventouses), que le médecin place sur la poitrine et aux extrémités des membres. L'examen, totalement indolore, dure quelques minutes et les résultats sont immédiats.

Que dois-je faire ?

Pendant toute la durée de l'enregistrement, vous devez rester immobile et respirer normalement pour éviter le parasitage du tracé.

Si vous portez un pacemaker, il faut en informer le médecin, car le tracé est modifié dans ce cas.

« Pour un électrocardiogramme, le rasage du torse n'est pas indispensable. Et moi, je tiens à mes poils ! Alors, à chaque fois qu'on a voulu me raser, j'ai refusé poliment. »

Jean-Louis, 57 ans

« Je porte une pile, ce qui, bien sûr, modifie les résultats de l'électrocardiogramme. Alors quelquefois, je m'amuse. Quand j'ai affaire à une nouvelle infirmière, je ne lui annonce pas que j'ai une pile, et je ris de sa réaction affolée ! Ensuite, je lui explique, et nous en plaisantons. »

Gaëlle, 41 ans



L'épreuve d'effort

À quoi ça sert ?

Le but de l'épreuve d'effort est de reproduire, sous surveillance médicale, des efforts d'intensité croissante et vérifier si des anomalies évocatrices d'une souffrance cardiaque apparaissent à l'électrocardiogramme.

Cet examen permet de diagnostiquer un problème cardiovasculaire. Les personnes ayant eu un infarctus doivent l'effectuer régulièrement. Cette épreuve est également recommandée pour les sportifs. Parlez-en à votre médecin.

Comment ça se passe ?

L'épreuve d'effort doit être réalisée en milieu hospitalier, car elle peut entraîner des malaises, et nécessite donc une surveillance stricte.

Vous devez fournir un effort progressif, sur une bicyclette ou un tapis roulant. Dans certains cas, vous n'avez pas d'effort physique à fournir, mais le cœur est stimulé par l'injection d'un produit qui accélère progressivement le rythme cardiaque.

Un électrocardiogramme est enregistré en permanence avant et pendant l'examen. Si l'électrocardiogramme montre des signes de souffrance cardiaque au repos, le test d'effort n'est pas effectué.

« Suite à des douleurs thoraciques avec accélération du rythme cardiaque et tiraillements dans le bras, le cardiologue m'a prescrit un test d'effort. J'ai reculé deux fois ma date de rendez-vous et je suis arrivée très angoissée, en me disant que le test pouvait en effet révéler un problème cardiaque. Quel soulagement quand j'ai terminé, épuisée par la fatigue du test et la tension nerveuse... En définitive, je n'avais rien de grave, ouf ! Mais j'avais fait une grosse crise d'angoisse. La prochaine fois, j'essaierai de vivre plus sereinement mes examens. La thérapie : rester zen !!! »

Florence, 60 ans

On mesure également la tension artérielle avant, pendant et après l'effort. L'épreuve est arrêtée immédiatement en cas de douleurs, de palpitations, ou d'anomalies.

L'épreuve d'effort n'est pas douloureuse, mais parfois fatigante. Elle dure entre 20 et 30 minutes.

Que dois-je faire ?

Il faut manger normalement avant l'examen.

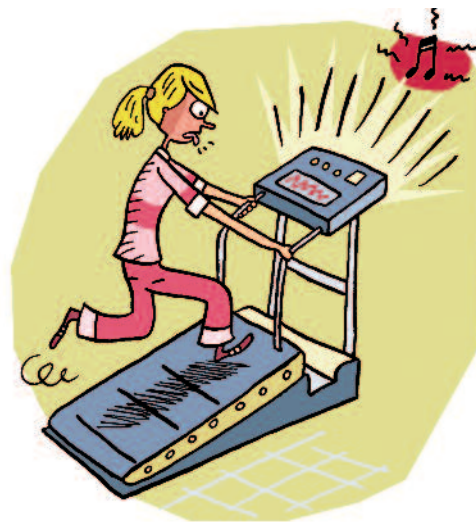
Le cardiologue peut conseiller l'arrêt de certains médicaments plusieurs jours avant l'examen (ceux qui pourraient interférer avec l'électrocardiogramme).

Bon à savoir

Ne soyez pas surpris si l'on vous demande de signer un formulaire de consentement.

Pour toute opération ou examen présentant un risque, vous devez donner votre accord par écrit, et certifier que vous avez été bien informé du déroulement et des conséquences possibles de l'examen.

« Pour mon premier test d'effort sur tapis roulant, je n'étais pas très en forme. Au bout de deux minutes, branle-bas de combat ! Le médecin m'arrête, me fait asseoir. À son comportement, je pense qu'il se passe quelque chose. C'était le cas, puisque ce test a confirmé ma pathologie cardiaque. »
Claudine, 53 ans



L'échographie cardiaque

À quoi ça sert ?

L'échographie permet de voir les organes grâce aux ultrasons. L'examen n'utilise pas les rayons X.

Deux types de sondes sont utilisables pour explorer le cœur : une sonde que le médecin déplace sur la peau (le plus fréquent) et une sonde que l'on introduit par la bouche dans l'œsophage (échographie « transœsophagienne », qui doit être réalisée à jeun). Pour l'échographie transœsophagienne, une anesthésie locale de la gorge est pratiquée.

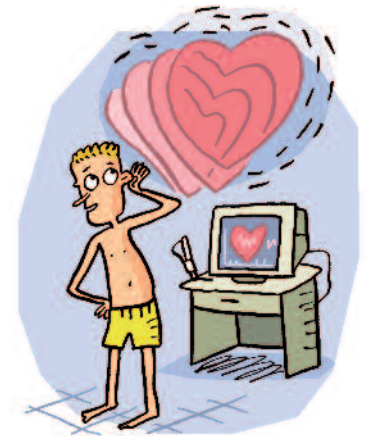
L'échographie cardiaque permet de détecter des anomalies des valves (sortes de clapets qui s'ouvrent et se ferment, et dont le mauvais fonctionnement peut être corrigé), d'observer les contractions du cœur, et de préciser la nature de certaines malformations. Après un infarctus, l'échographie cardiaque permet de déceler la zone dans laquelle l'infarctus s'est produit (on visualise les lésions du cœur).

Comment ça se passe ?

L'échographie cardiaque se pratique chez un cardiologue ou à l'hôpital. Vous êtes allongé. Pour l'échographie classique, on vous applique un gel sur la poitrine, ce qui provoque une sensation de fraîcheur sur la peau. Ensuite, le médecin pose et déplace la sonde d'échographie sur le gel. L'examen, indolore, dure de 10 à 20 minutes. Les résultats peuvent être remis le jour même.

« Lorsque j'ai subi pour la première fois une échographie cardiaque, le plus surprenant a été d'entendre mon cœur battre. C'est très impressionnant d'entendre ce bruit, et en même temps, c'est rassurant. »

Bernard, 36 ans



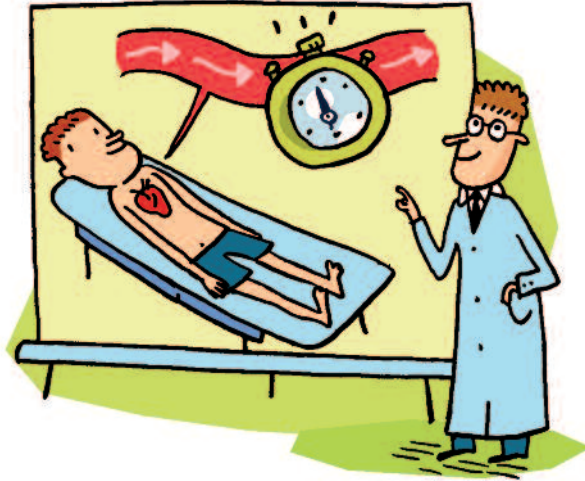
Le doppler

À quoi ça sert ?

Le doppler est un examen qui utilise les ultrasons. Il mesure la vitesse à laquelle circule le sang et permet de détecter un ralentissement du flux sanguin, signe qu'un vaisseau (artère du cou ou des jambes, veine) est obstrué. Il permet également d'explorer la circulation sanguine à travers les cavités cardiaques. Très souvent, il est couplé à l'échographie, on parle alors d'échodoppler.

Comment ça se passe ?

Le doppler se pratique généralement au cabinet du cardiologue. Celui-ci applique un gel non gras sur la zone correspondant aux vaisseaux à étudier. Il déplace ensuite une sonde sur la peau, en suivant le trajet des vaisseaux, tandis qu'un appareil enregistre la vitesse du sang qui y circule. L'examen, qui dure de 20 à 40 minutes, est absolument indolore.



Le scanner

À quoi ça sert ?

Cet examen permet de visualiser les organes internes (cerveau, cœur, poumon, reins, foie), mais aussi de détecter, au niveau des artères coronaires, des anomalies qui ne seraient pas visibles sur des radiographies simples ou par l'échographie.

Comment ça se passe ?

Le scanner se déroule dans une salle de radiologie. Vous êtes allongé, le plus souvent sur le dos, sur un lit qui se déplace dans un large anneau qui délivre des rayons X. Le manipulateur radio, situé dans une autre pièce, peut communiquer grâce à un micro. Le scanner est absolument indolore. Certains examens nécessitent une injection intraveineuse (le plus souvent au pli du coude) d'un produit dit « de contraste » à base d'iode. Dans ce cas, vous pouvez ressentir une sensation de chaleur au moment de l'injection, ou encore un goût bizarre dans la bouche. L'examen dure 15 à 45 minutes.

Que dois-je faire ?

Pendant l'examen, il faut rester parfaitement immobile.

Pour les enfants, un matériel adapté peut être utilisé (comme des cales en mousse ou des sacs de sable) pour éviter qu'ils ne bougent ou ne tombent.

« Le scanner se déroule dans une salle très claire. J'ai trouvé l'anneau qui se déplaçait autour de moi impressionnant par sa taille, mais c'est tout ! J'avais l'impression que j'étais dans un roman de Jules Verne et que j'allais pouvoir remonter le temps... Je n'étais pas inquiet, je me sentais bien. Pour un peu, si ça avait duré plus longtemps, j'aurais pu m'endormir ! »

Clément, 48 ans



Le radiologue aura éventuellement recours à un produit calmant. Si l'examen nécessite l'injection d'un produit de contraste, vous ne devez ni manger, ni fumer, ni boire pendant les six heures précédant l'examen. Vous pouvez repartir aussitôt après et reprendre normalement vos activités.

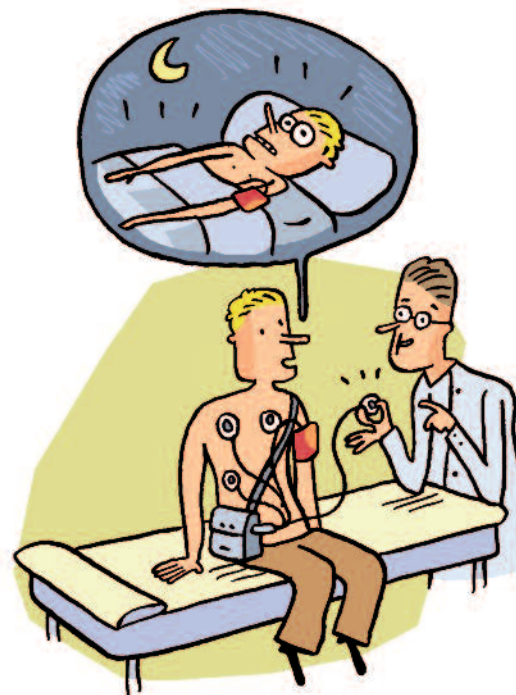
Le holter

À quoi ça sert ?

Le holter permet d'enregistrer, pendant 24 heures, soit l'activité électrique spontanée du cœur qui déclenche la contraction du muscle cardiaque (holter électrique), soit la pression artérielle (holter tensionnel).

Le holter électrique est fréquemment prescrit en cas de douleurs thoraciques, de palpitations, d'essoufflements ou de malaises. Il permet également de détecter un éventuel trouble du rythme cardiaque.

Le holter tensionnel permet de confirmer l'existence d'une hypertension artérielle.



Comment ça se passe ?

Vous portez jour et nuit un enregistreur de la taille d'un livre de poche, accroché à la ceinture ou en bandoulière, relié à des électrodes placées sur la poitrine (holter électrique) ou à un brassard (holter tensionnel). Le cardiologue retire l'appareil au bout des 24h et analyse les tracés.

Le holter électrique enregistre l'activité électrique du cœur en continu ; le holter tensionnel se déclenche automatiquement à intervalles réguliers (en général toutes les 15 minutes pendant la journée et toutes les heures pendant la nuit). Une fois le holter posé par votre cardiologue, vous repartez et menez une vie normale pendant toute la durée de l'enregistrement.

Si le holter est indolore, le gonflement du brassard est désagréable (surtout la nuit).

Que dois-je faire ?

Vous ne devez pas enlever ni mouiller l'appareil pendant toute la durée de l'enregistrement. Vous pouvez vous laver, mais pas à l'endroit du brassard ou des électrodes. Il est conseillé de noter sur une fiche les événements de la journée et les symptômes ressentis (avec leur horaire précis).

« Dans mon cas, le holter était un brassard relié à un enregistreur, fixé à la taille par une ceinture. Le gonflement est inconfortable car il comprime le biceps. Attention si l'on mange du potage et que l'on tient sa cuillère du côté du brassard... on en met partout ! La nuit m'a paru longue, car le brassard se comprime chaque quart d'heure... difficile de bien dormir, d'autant plus que je ne pouvais pas beaucoup bouger, à cause de l'enregistreur. »

Denis, 39 ans

La scintigraphie

À quoi ça sert ?

La scintigraphie pulmonaire ou cardiaque est pratiquée pour vérifier le fonctionnement des poumons, du cœur et des artères coronaires (artères qui irriguent le muscle cardiaque). C'est un examen dit de " médecine nucléaire ", car il utilise un produit radioactif (inoffensif aux doses utilisées). Le rayonnement émis après absorption ou injection du produit radioactif est enregistré et visualisé sur un écran. La scintigraphie pulmonaire est très utilisée en cas de suspicion d'embolie pulmonaire (c'est un caillot qui bouche l'artère pulmonaire).

Comment ça se passe ?

L'examen se déroule dans une salle spécialisée pour la médecine nucléaire, et n'est donc pas disponible partout. Vous respirez, à travers un tuyau, de l'air contenant des particules de très petite taille, marquées par un produit faiblement radioactif. Vous vous allongez ensuite devant un détecteur, appelé gamma-caméra. Cette caméra tourne autour de vous et mesure le rayonnement émis, puis le matérialise en image sur un écran. Pour une scintigraphie de perfusion, un produit permettant la visualisation de la circulation sanguine est injecté par voie intraveineuse. Il faut ensuite attendre une à plusieurs heures pour laisser le liquide parcourir tout le corps avant de réaliser l'examen : des images sont alors prises avec la même gamma-caméra. L'examen n'est pas douloureux, et dure environ 1 heure à l'effort et entre 1h30 et 1h45 au repos.

«*Quand j'ai passé cet examen, je venais juste d'apprendre que j'avais un problème cardiaque. Lorsque le médecin qui réalisait la scintigraphie m'a demandé quand aurait lieu mon opération, j'ai pris conscience de la gravité de mon état et de l'urgence de l'intervention.* »

Raïssa, 58 ans

«*J'ai passé ma scintigraphie dans un local séparé de l'hôpital. En y allant, je voyais des panneaux avec le sigle « radioactivité » sur les murs, les meubles, les poubelles... C'est un peu angoissant, mais tout s'est bien passé, et le médecin m'a donné les résultats immédiatement.* »

Alphonse, 73 ans

La coronarographie

À quoi ça sert ?

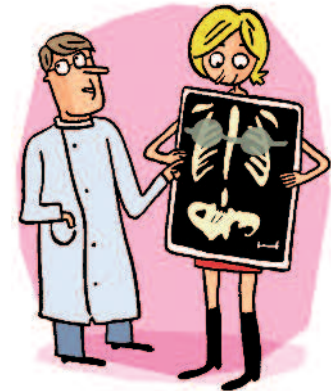
Une coronarographie est un examen radiologique permettant de visualiser les artères coronaires qui irriguent le cœur. Elle permet de faire un bilan précis des atteintes de ces artères (simple rétrécissement ou occlusion totale). Après un infarctus, la coronarographie sert à déterminer la zone où l'infarctus s'est produit.

Comment ça se passe ?

La coronarographie se déroule sous anesthésie locale, à l'hôpital, en salle de radiologie. Le médecin introduit un cathéter (une sonde extrêmement fine) au niveau de l'artère fémorale droite (en haut de la cuisse). Cette sonde est poussée doucement vers l'aorte, jusqu'aux artères coronaires. Le médecin suit sa progression sur un écran de contrôle. Un produit iodé dit « de contraste », car opaque aux rayons X, est ensuite injecté rapidement dans la sonde, dessinant l'intérieur des artères coronaires. Des clichés radiographiques sont pris sous différents angles.

« Après une transplantation, du fait de la cicatrice, j'avais des difficultés à supporter un soutien gorge classique. Je m'étais donc acheté un modèle sans armatures, avec une attache assez large. Quelle n'a pas été la stupeur du chirurgien lorsqu'il a vu à l'écran, non seulement les sondes de mon pace-maker, mais aussi un alignement d'agrafes verticales ! C'était juste mon soutien-gorge... »

Emeline, 42 ans



Si le chirurgien détecte une anomalie au cours de l'examen, cela peut être l'occasion de réaliser directement une correction (pose de stent) ce qui évite de programmer une nouvelle intervention.

La coronarographie dure entre 45 minutes et 1h30. Il est généralement peu douloureux, et sans conséquence physique. L'injection du produit de contraste iodé s'accompagne d'une impression de chaleur, qui n'a rien de particulièrement désagréable. Il arrive cependant que certains d'entre nous ressentent à ce moment des douleurs thoraciques, des nausées, vomissent ou aient un malaise bref et sans gravité.

L'hospitalisation dure de 24 à 48h si l'examen est réalisé par l'artère fémorale (au niveau du haut de la cuisse). La sonde peut aussi être introduite au niveau de l'artère du poignet. L'examen est alors légèrement plus douloureux, mais il peut être réalisé en hôpital de jour : après une période d'observation de quelques heures, vous pouvez rentrer chez vous, accompagné par un proche.

Un pansement compressif est appliqué à l'endroit où a été réalisée l'injection.

Un premier commentaire peut-être donné après l'examen, les images devront ensuite être analysées par le médecin radiologue.

« J'ai eu deux expériences très différentes de la coronarographie. La première fois, en 1991, l'examen a été réalisé par une étudiante, supervisée par le cardiologue titulaire. À la suite de l'examen, qui a duré 45 minutes, je suis resté couché pendant 24 heures, avec un gros hématome en haut de ma cuisse. Il m'a fallu attendre plus d'un mois pour que cet hématome disparaisse. La deuxième fois, en 2004, la technologie ayant fait des progrès, l'équipe médicale a travaillé dans le calme et l'efficacité. L'examen a duré 30 minutes et je n'ai pas eu d'hématome. Du beau travail ! »

Yves, 59 ans

Que dois-je faire ?

Vous ne devez ni manger, ni boire, ni fumer depuis la veille au soir. Pour éviter une hémorragie, il vous est demandé de rester allongé pendant plusieurs heures, sans plier la cuisse du côté où la piqûre a été faite. Si vous êtes hospitalisé juste pour la journée, vous ne devez pas conduire vous-même votre voiture au retour, ni prendre seul les transports en commun. Il est recommandé de boire beaucoup d'eau quelques heures après l'examen, pour éliminer plus facilement le produit de contraste.

Trucs et astuces

Si la sonde est introduite en haut de la cuisse, on vous rasera avant l'examen.

Les femmes peuvent aller chez l'esthéticienne la veille de l'examen pour une épilation du maillot plus jolie et plus agréable.



« Après un infarctus, je devais passer une coronarographie. J'ai vu une infirmière arriver dans ma chambre avec un bol, du savon à barbe et un rasoir. On a sa pudeur ! J'ai donc proposé de raser moi-même mes poils pubiens. Devant son refus, j'ai dû subir le rasage, par ailleurs très bien fait, mais un peu gênant. J'étais fin prêt pour l'introduction d'un cathéter dans l'artère fémorale (au niveau du haut de la cuisse). Ironie du sort : l'examen a bien eu lieu... mais en passant par le poignet !!! »

Roland, 65 ans

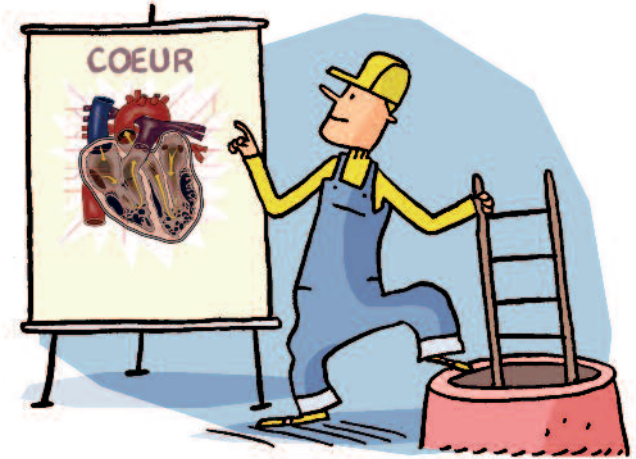
Le cathétérisme

À quoi ça sert ?

Le cathétérisme cardiaque est un examen destiné à mesurer les pressions à l'intérieur du cœur, le débit du cœur et à visualiser les cavités cardiaques.

Comment ça se passe ?

Sous anesthésie locale, le médecin introduit un petit tuyau souple (généralement en matière plastique), appelé "cathéter", dans l'un des gros vaisseaux sanguins du pli de l'aîne (l'artère fémorale) ou dans un vaisseau du cou. Ce tube est ensuite dirigé jusque dans le cœur, où sont réalisés des prélèvements sanguins, des mesures de pressions et l'injection d'un produit de contraste permettant de réaliser des radios : cela permet de rechercher les anomalies au niveau des clapets (les valves) et de détecter des communications anormales. Vous ne ressentirez aucune douleur pendant la progression du cathéter. Le produit de contraste opaque aux rayons X provoque une sensation de chaleur dans tout le corps, qui dure 15 à 20 secondes.



À signaler avant une coronarographie ou un cathétérisme

Si vous êtes sujet à des manifestations allergiques (asthme, urticaire, eczéma), vous devez le mentionner à votre médecin avant l'examen, car il existe des allergies à l'iode (qui est utilisé comme produit de contraste).

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

INFORMATION ET SOUTIEN
ALLIANCE DU CŒUR
10 rue Lebourg
75014 Paris
01 75 43 11 61
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.



Flasher 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).

Où en vous rendant à cette adresse internet :

<http://wehap.mobi/alliancecœur>

Alliance du cœur
Ligne "Écoute Santé Cœur"

 **N°Azur 0 811 099 098**

PRIX APPEL LOCAL

www.alliancecoeur.fr

La collection de brochures « Cool la vie » a remporté
le Prix Education du Patient au 17^{ème} festival de la Communication Médicale de Deauville en mai 2006