

Risque accru de crise cardiaque pendant la période des fêtes : conseils pour un cœur en santé

Le risque de subir une crise cardiaque pendant la période des fêtes est accru de 15 % et il bondit même à 37 % le 24 décembre. C'est ce qu'a mis en évidence une étude publiée en 2018 par [des chercheurs suédois](#) ayant compilé les dates et les heures de 280 000 crises cardiaques subies en Suède sur une période de 16 années.

Plusieurs facteurs peuvent expliquer l'augmentation du nombre de crises cardiaques pendant cette période. « Nous savons déjà que la consommation d'alcool excessive, le fait de trop manger et le stress ont un impact sur la santé cardiovasculaire », explique D^r Philippe L'Allier, cardiologue, directeur de la prévention à l'Institut de cardiologie de Montréal et professeur titulaire de clinique à l'Université de Montréal. « Le temps des fêtes, qui rime souvent avec excès et stress lié aux préparatifs, est donc plus propice aux infarctus du myocarde ». S'ajoute à ces excès l'arrivée de la saison froide qui est de son côté associée à une augmentation des symptômes cardiaques tels que l'angine ou l'arythmie, les infarctus du myocarde et la mort subite d'origine cardiaque. De plus, selon D^r François Simard, cardiologue spécialisé en prévention cardiovasculaire et imageries cardiaques avancées à l'Institut de cardiologie de Montréal, « pelleter de la neige peut être considéré comme une activité physique intense, surtout si cela est effectué sans réchauffement préalable. On observe ainsi une augmentation rapide de la fréquence cardiaque et cela peut être risquée pour les patients atteints de maladies cardiovasculaires ou avec des facteurs de risque. Il est donc de mise d'être prudent ».

Afin de passer une belle période des fêtes, l'Institut de cardiologie de Montréal rappelle quelques conseils de prévention :

Visez plutôt l'équilibre et évitez les excès

La période des fêtes est propice à bien des excès. Pourtant, les études sont formelles, les personnes qui consomment de plus faibles quantités d'alcool voient une diminution significative de l'incidence de maladies cardiovasculaires et de la mortalité prématurée. Nous vous suggérons donc de profiter des bons moments avec vos proches tout en consommant avec modération que ce soit l'alcool, sel et gras. Vous vous en porterez mieux!

Faites de l'activité physique

L'activité physique, pratiquée régulièrement, joue un rôle important dans la prévention de plusieurs maladies chroniques, dont les maladies cardiovasculaires. L'hiver offre une multitude d'options pour bouger et faire faire de l'exercice à son cœur. Vous n'êtes pas en mesure de pratiquer vos activités physiques habituelles? Une marche de 30 minutes, à l'extérieur, 5 fois par semaine, peut s'avérer suffisante!

Qu'en est-il de la neige?

Pelleter de la neige peut s'avérer risqué si vous ne faites pas de l'activité physique régulièrement, surtout si la neige est lourde et gorgée d'eau. On suggère de pelleter lentement et de prendre des pauses. Voici également un petit truc : vous devriez être capable de parler en pelletant!

Soyez attentifs aux symptômes d'une crise cardiaque et communiquez rapidement avec le 911 s'ils se présentent

Parmi les symptômes d'une crise cardiaque, on note de l'essoufflement, une douleur qui peut s'étendre aux bras, au cou, à la mâchoire ou aux épaules, de la transpiration ou de la faiblesse, des douleurs

thoraciques, des nausées ou des vomissements. Certaines personnes peuvent aussi ressentir de l'anxiété ou de la peur soudainement. Ces symptômes doivent toujours être pris au sérieux, même la veille de Noël. N'attendez pas et communiquez rapidement avec le 911.