

# PRÉVENTION SANTÉ

## Les températures chutent, protégez votre cœur

Le froid affecte l'organisme, en particulier les artères et le cœur. La Fédération Française de Cardiologie vous dit tout et livre ses conseils pour protéger son cœur cet hiver.

### QUELS SONT LES EFFETS DU FROID SUR LE CŒUR ?

D'après une étude publiée par le *British Medical Journal*<sup>1</sup>, **chaque réduction de température de 1°C est associée à une élévation de 2% du risque d'infarctus du myocarde** dans les 4 semaines qui suivent, les périodes les plus à risque étant les 2 premières semaines.

**Chaque hiver, l'organisme doit mobiliser davantage d'énergie pour contrer les effets du froid et maintenir la température du corps.** Pour cela, le cœur se met à battre plus rapidement, sa consommation d'oxygène augmente et les vaisseaux se contractent, favorisant la coagulation du sang. Par ailleurs, le froid est aussi une source de déshydratation, ce qui réduit la fluidité du sang et demande plus d'effort au cœur pour fonctionner.

« On parle trop peu de cet impact du froid sur le risque cardio-vasculaire, qui reste de ce fait assez mal connu. **Le nombre d'accidents cardio-vasculaires augmente en hiver et ces derniers sont responsables d'environ la moitié de la surmortalité à cette saison.** En hiver, la moindre activité physique demande un effort important au cœur, si bien que marcher dans le froid équivaldrait à courir un 100 mètres. Les artères coronaires se contractent (spasme), ce qui peut provoquer une rupture des plaques d'athérome (*NDLR.* amas graisseux déposés sur leurs parois). Cela peut alors induire un accident aigu par thrombose. », explique le Pr. Claire Mounier-Vehier, cardiologue au CHU de Lille et Présidente de la Fédération Française de Cardiologie.

**Les personnes les plus à risque sont les patients souffrant d'une pathologie cardio-cérébro-vasculaire** (hypertension artérielle, insuffisance cardiaque, antécédent d'infarctus du myocarde, angine de poitrine, revascularisation coronaire ou artérielle (stent, pontage...), maladie des valves cardiaques...), troubles du rythme cardiaque, accident vasculaire cérébral... **ainsi que les personnes de plus de 70 ans**, car en vieillissant, l'organisme s'adapte moins bien aux variations de température. Le danger existe avec des températures négatives, mais aussi avec des variations de températures d'un jour à l'autre, en sachant que le vent décuple la sensation de froid et ses méfaits.

<sup>1</sup> Bhaskaran K. et al., Short term effects of temperature on risk of myocardial infarction in England and Wales: time series regression analysis of the Myocardial Ischaemia National Audit Project (MINAP) registry, *BMJ* 2010;341:c3823



## LES BONS REFLEXES POUR PRENDRE SOIN DE SON CŒUR CET HIVER

La Fédération Française de Cardiologie délivre ses **4 conseils** pour aider chacun à protéger son cœur cet hiver :

- **Se couvrir chaudement en particulier les extrémités et la tête**, notamment pour les hommes chauves, qui présentent un risque accru d'accident cardiaque<sup>2</sup> pour éviter les phénomènes vasoconstricteurs.
- **Eviter les efforts brutaux dans le froid** sans échauffement préalable pour s'acclimater au froid, comme faire du sport en extérieur ou déneiger sa voiture.
- **Limiter ses activités en cas de pic de pollution** associé à des températures froides, car les microparticules et le monoxyde d'azote augmentent le risque d'infarctus.
- **Être attentif au moindre symptôme** : sensation d'oppression dans la poitrine, palpitation, essoufflement ou douleur thoracique à l'effort, vertiges, et **consulter sans tarder**.

### Froid + stress + tabac = risque d'accident cardiaque !

Vous avez une réunion stressante au travail... Pour vous détendre, vous sortez fumer une cigarette. Dehors, il gèle... Faites très attention, la conjonction des trois circonstances multiplie très fortement votre risque d'infarctus du myocarde. Le stress entraîne une augmentation de la fréquence cardiaque. Le froid contracte l'artère coronaire. Le tabac accélère également le cœur, tout en intensifiant encore le rétrécissement de l'artère. Sous la convergence des trois facteurs, celle-ci peut se boucher complètement si elle a déjà des plaques d'athérome en formation...

Retrouvez toute l'actualité de la Fédération Française de Cardiologie sur [www.fedecardio.org](http://www.fedecardio.org) / [Facebook](#) / [Twitter](#)

*La Fédération Française de Cardiologie lutte contre les maladies cardio-vasculaires depuis 50 ans. Association financée uniquement grâce à la générosité du public, reconnue d'utilité publique depuis 1977, elle est présente partout en France. Ses quatre missions sont : la prévention, la recherche en cardiologie, l'accompagnement des patients cardiaques et la promotion des gestes qui sauvent.*

### CONTACTS PRESSE

#### AGENCE BCW POUR LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CARDIOLOGIE

Véronique Machuette // 01 56 03 12 38 // 06 15 39 90 23 // [veronique.machuette@bcw-global.com](mailto:veronique.machuette@bcw-global.com)  
Juliette Billaroch // 01 56 03 12 52 // 06 26 28 40 11 // [juliette.billaroch@bcw-global.com](mailto:juliette.billaroch@bcw-global.com)

<sup>2</sup> Yamada T., et al., Male pattern baldness and its association with coronary heart disease: a meta-analysis, BMJ Open 2013

