



UNIVERSITY OF OTTAWA
HEART INSTITUTE
INSTITUT DE CARDIOLOGIE
DE L'UNIVERSITÉ D'OTTAWA

FOR IMMEDIATE RELEASE | POUR PUBLICATION IMMÉDIATE

Pour un Noël et un Nouvel An sans maux de cœur

Conseils de l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa pour garder un cœur en santé pendant la période des Fêtes

OTTAWA, 13 décembre 2011 – Des études américaines ont démontré que la période des Fêtes correspond à une augmentation des incidents cardiaques, avec des pointes à Noël et au jour de l'An. Si les raisons de cette tendance ne sont pas totalement comprises, plusieurs facteurs semblent contribuer à l'accroissement du nombre d'accidents coronariens et de crises cardiaques durant les jours entourant Noël et le Nouvel An.

« Certaines personnes attendent avant de consulter pour éviter de gâcher les vacances de leur famille, explique le D^r Andrew Pipe, chef de la Division de prévention et de réadaptation de l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa. Le fait de trop manger, la consommation excessive d'alcool, le manque d'exercice physique, le stress émotionnel lié à la période des Fêtes peuvent aussi, entre autres facteurs, favoriser le déclenchement d'un incident cardiaque comme une crise cardiaque ou une arythmie », ajoute-t-il.

Une forte proportion des personnes qui sont victimes d'une crise cardiaque durant la période des Fêtes est prédisposée à ce type d'événements en raison d'une maladie, mais dans bien des cas, les patients ne connaissaient pas leur risque.

L'Institut de cardiologie a émis les conseils suivants pour aider les Canadiens à maintenir une bonne santé cardiaque pendant la période des Fêtes :

Faites preuve de générosité. Venir en aide aux personnes moins nanties est une partie importante de la tradition des Fêtes... Et c'est très bon pour le cœur!

Demeurez actif, sans toutefois exagérer. Prenez le temps de faire de l'exercice; une marche quotidienne permet à la fois de relaxer et d'améliorer votre santé. Promenez votre chien chaque jour – même si vous n'en possédez pas. Évitez les efforts excessifs comme pelleter de grandes quantités de neige, en particulier si vous présentez des facteurs de risque (p. ex., tabagisme, hypertension, hypercholestérolémie ou antécédents familiaux de maladie du cœur).

Restez d'humeur joyeuse. Les Fêtes peuvent être une source de stress. Prévoyez des moments de détente (p. ex. pour aller marcher tous les jours).

Attention aux excès. Profitez des délices de la saison, mais avec modération. Évitez les excès de sel, de gras et d'alcool. La consommation excessive d'alcool est associée à la fibrillation auriculaire – une perturbation courante du rythme cardiaque qui accroît le risque d'accident vasculaire cérébral, de crise cardiaque et d'insuffisance cardiaque.

Faites-vous vacciner contre la grippe. Il s'agit d'un choix sain pour le cœur, en particulier si vous avez plus de 65 ans ou que vous êtes atteint d'une maladie du cœur.

Abandonnez vos mauvaises habitudes. Le Nouvel An est un moment idéal pour prendre de bonnes résolutions et apporter des changements visant à favoriser votre santé, comme adopter une saine alimentation, faire de l'exercice régulièrement, et surtout, cesser de fumer.

En cas de doute, mieux vaut en avoir le cœur net. Si vous ressentez des douleurs à la poitrine ou d'autres symptômes inquiétants, n'attendez pas et composez le 911 pour recevoir de l'aide d'urgence. En cas de symptômes anormaux, ne remettez pas votre visite chez le médecin à plus tard. Vous ne voudriez surtout pas gâcher vos célébrations.

À propos de l'ICUO

L'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa est le centre de santé cardiovasculaire le plus important et le plus innovateur au Canada, qui se consacre à la recherche, au traitement et à la prévention des maladies du cœur. Nous offrons des soins de pointe personnalisés, façonnons la pratique de la médecine cardiovasculaire et révolutionnons notre compréhension des maladies du cœur ainsi que leur traitement. Nous acquérons de nouvelles connaissances et utilisons ces découvertes pour améliorer les soins. Au service de la communauté locale, nationale et internationale, nous sommes les pionniers d'une nouvelle ère dans le domaine de la santé cardiaque. Pour de plus amples renseignements, visitez le www.ottawaheart.ca.

-30-

Pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec :

Andrea Matyas
Gestionnaire principale par intérim, Affaires publiques
Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa
Tél. : 613 761-4427
Cell. : 613 266-1971
Courriel : amatyas@ottawaheart.ca

ou

Andrée Dumulon
Vice-président, Services des communications
Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa
Tél. : 613 761-4850
BlackBerry : 613 899-6465
Courriel : adumulon@ottawaheart.ca