



Prévenir et inverser la maladie coronarienne

Introduction

La maladie coronarienne est responsable de la crise cardiaque. Elle est causée par l'obstruction des artères coronaires à la suite de l'accumulation de dépôts graisseux dans celles-ci. La maladie s'installe au cours de l'enfance et évolue tout au long de la vie. Avec le temps, l'obstruction s'aggrave et peut déclencher une crise cardiaque ou causer la mort.

À l'heure actuelle, la maladie coronarienne est incurable. Ni les médicaments, ni l'angioplastie, ni le pontage coronarien ne peuvent la guérir. Si vous souffrez d'une maladie coronarienne, votre état ne fera que s'aggraver si vous ne faites rien pour modifier ou prendre en charge certains états ou comportements, appelés « facteurs de risque ».

Cependant, la situation n'est pas totalement désespérée! On a découvert au cours des dernières années qu'il est possible de ralentir l'accumulation des dépôts dans les artères coronaires et même d'en éliminer une partie en prenant en charge les facteurs de risque présents. C'est ce que l'on appelle l'« inversion » de la maladie coronarienne.

Fruit de plus de seize années de recherche et de travail dans le domaine de la médecine préventive, le programme de gestion du mode de vie du Centre de prévention et de réadaptation de l'Institut de cardiologie (CPRIC) a d'abord été mis à l'essai auprès de patients atteints d'une maladie coronarienne afin de prévenir ou d'inverser la progression de la maladie. Pour beaucoup, le programme du CPRIC représente une deuxième chance.

Malgré qu'elle soit évitable, la maladie coronarienne continue de faire des victimes et d'occasionner des dépenses. Ces mêmes principes de gestion du mode de vie qui visent à aider les personnes atteintes d'une maladie coronarienne s'avèrent encore plus efficaces chez les personnes qui sont en bonne santé et qui veulent le rester.

Le programme du CPRIC vise à prévenir l'accumulation de dépôts graisseux dans les artères coronaires et à inverser la maladie coronarienne. De plus, le programme aide à réduire les risques d'autres maladies chroniques, y compris l'accident vasculaire cérébral, le diabète, l'ostéoporose ainsi que certains cancers et troubles pulmonaires.

Buts du programme du CPRIC

- | | | |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Cesser de fumer• Maîtriser sa tension artérielle• Maîtriser ses taux de cholestérol et de triglycérides• Faire de l'exercice régulièrement• Manger sainement• Gérer son poids• Maîtriser son diabète• Gérer son stress• Prendre les vitamines recommandées• Prendre les médicaments prescrits | <p>⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒</p> <p><i>Prévenir et inverser
l'obstruction des artères
coronaires</i></p> <p>⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒</p> | <ul style="list-style-type: none">• Diminution du risque de crise cardiaque• Diminution du risque d'angine de poitrine• Diminution du risque de chirurgie cardiaque• Diminution du risque d'insuffisance cardiaque• Diminution du risque d'accident vasculaire cérébral• Amélioration de la qualité de vie• Diminution des coûts des soins médicaux• Augmentation de l'espérance de vie |
|--|--|--|

Cette trousse fait partie d'une série de trousse éducatives publiées par le CPRIC portant sur la prévention et l'inversion de la maladie coronarienne. Celles-ci incluent :

- Comprendre la maladie coronarienne
- Comprendre les facteurs de risque de maladie coronarienne
- Comprendre le cholestérol et les triglycérides
- Prévenir et gérer l'hypercholestérolémie et l'hypertriglycéridémie
- Comprendre la tension artérielle
- Prévenir et gérer l'hypertension artérielle
- Gérer le diabète
- Suivre un programme d'exercice conçu pour les diabétiques

On doit utiliser ces trousse de pair avec celles des autres séries portant sur l'exercice, la nutrition, la gestion du poids et la gestion du stress.