



L'amour, toujours l'amour...

Alors que la polémique bat son plein pour savoir si les médicaments pour faire baisser le cholestérol sont utiles ou dangereux et même si le cholestérol porte une quelconque responsabilité dans la survenue des maladies cardiovasculaires, je vais encore vous parler d'amour. Non pas que le cholestérol ne soit pas passionnant, mais je préfère vous parler d'un aspect de la prévention cardiaque nettement plus intéressant à mes yeux.

Je ne peux cependant m'empêcher de dire que j'attends avec impatience la grande campagne que ce vieux monsieur ne va pas manquer de lancer s'il est logique avec lui même. Je veux parler de la lutte anti-tabac qui fait quelques dizaines de milliers de morts en France tous les ans. Ceci dit, passons à ce qui m'importe.

L'autre soir, dans un excellent restaurant de la capitale lorraine, je savourais un merveilleux foie gras maison arrosé d'un sublime verre de vendanges tardives. Quel mauvais exemple de prévention cardiaque, me direz-vous ! Et bien non, tout d'abord une bonne prévention ne consiste pas à ne manger que des carottes tout au long de l'année et de plus j'avais le sentiment d'être au cœur (sic) de la prévention vasculaire. Je dégustais dans un laboratoire préventif expérimental.

J'avais eu un mal fou à réserver cette table. J'avais bénéficié par chance d'un désistement de dernière minute. Le sympathique propriétaire de l'établissement renommé m'avait expliqué au téléphone que depuis quelques années, trouver une table le soir de la Saint-Valentin tenait du prodige. Il fallait maintenant réserver des semaines, voire des mois à l'avance et cet engouement débordait sur les jours précédant et suivant la fête des amoureux. J'avais réservé pour le lendemain et j'avais donc eu beaucoup de chance.

La salle n'était pas très grande, mais chaleureuse. Je remarquais en entrant qu'il n'y avait que des couples. A la lecture de la carte je constatais que tous les plats ou presque répondaient aux canons de la diététique, sauf peut être la tarte Léonie au chocolat. Une merveille, sans doute un peu riche en cholestérol, mais qui m'a tellement rappelé ma grand-mère que j'ai failli en commander une deuxième part.

Au cours du repas je me suis dit que le dîner en amoureux de la Saint-Valentin devrait être financé par les caisses d'assurances-maladie. Autour de moi il n'y avait que tendres regards, yeux énamourés, mots doux, mains tendrement caressées, la panoplie complète des couples heureux. Devant une telle unanimité de comportement, j'ai failli demander au patron s'ils étaient réellement amoureux ou s'ils faisaient un exercice de prévention cardiaque après avoir lu l'article paru dans l'European Journal of Preventive Cardiology à la fin du mois de janvier, quelques jours avant la Saint-Valentin (1). Cet article fait suite à d'autres publications qui ont montré que la solitude est néfaste pour le cœur, que les disputes de couple augmentent

le risque d'infarctus, mais qu'en revanche vivre une relation de couple amoureux diminue le risque de survenue d'un événement coronarien et améliore le pronostic en cas de survenue d'un problème cardiovasculaire (2-5).

Au-delà de la polémique sur le cholestérol, les comportements de prévention sont donc assez simples à retenir. Appliquez la règle des 4 A. A comme Activité physique, A comme Alimentation saine, A comme Abstention du tabac et enfin A comme Amour et Affection.

Donnez votre cœur, il vous le rendra au centuple et vous pourrez même faire quelques écarts alimentaires au restaurant le soir de la Saint-Valentin.

Références :

1. Lammintausta A, Airaksinen JK, Immonen-Räihä P; FINAMI Study Group. Prognosis of acute coronary events is worse in patients living alone: the FINAMI myocardial infarction register. *Eur J Prev Cardiol.* 2013 Jan 30,
2. Thurston RC, Kubzansky LD. Women, loneliness, and incident coronary heart disease. *Psychosom Med.* 2009 Oct;71(8):836-42,
3. Smith TW, Uchino BN, Berg CA, Florsheim P. Marital discord and coronary artery disease: a comparison of behaviorally defined discrete groups. *J Consult Clin Psychol.* 2012;80(1):87-92.
4. Eaker ED, Sullivan LM, Kelly-Hayes M, D'Agostino RB Sr, Benjamin EJ. Marital status, marital strain, and risk of coronary heart disease or total mortality: the Framingham Offspring Study. *Psychosom Med.* 2007 ;69(6):509-13.
5. King KB, Reis HT. Marriage and long-term survival after coronary artery bypass grafting. *Health Psychol.* 2012 Jan;31(1):55-62.

Prenez soin de vous...

Docteur MEDITAS