



Série « La psychologie peut vous aider » : Maladie du Cœur

Facteurs de risque psychologiques et maladie du cœur

Qu'est ce que la maladie du cœur?

La maladie du cœur, aussi appelée maladie cardiovasculaire, est un terme générique désignant divers états qui touchent le cœur et les vaisseaux sanguins. Il s'agit d'une maladie chronique qui peut mener à divers événements dont la crise cardiaque et la mort. La maladie du cœur est l'une des premières causes de mortalité au Canada et dans le monde entier.

Quels sont les facteurs de risque d'une maladie du cœur?

Il y a de nombreux facteurs de risque d'une maladie du cœur. Il y a des « facteurs de risque incontrôlables » notamment l'âge, le sexe, l'hérédité et l'ethnicité. Il y a aussi des « facteurs de risque modifiables » qui peuvent être maîtrisés ou influencés en apportant des changements à son style de vie. Le tabagisme, la consommation excessive d'alcool, le poids excessif, une tension artérielle élevée, les niveaux de cholestérol sanguins élevés, le manque d'exercice régulier, le diabète, les niveaux de stress excessifs, l'anxiété et la dépression font partie de ces facteurs de risque.

Le stress et l'anxiété et la maladie du cœur

Nous éprouvons tous du stress à un moment donné ou un autre au cours de la vie. Dans ces situations, le corps réagit en libérant des hormones de stress, qui en retour augmentent la transpiration, la respiration, la fréquence cardiaque et la tension artérielle, lorsque le corps « passe en vitesse élevée » pour gérer le stress perçu. À court terme, ces réactions peuvent être utiles. Cependant, le stress à long terme peut être dommageable. Lorsqu'une personne éprouve un stress constant sur une longue période, les cellules graisseuses peuvent être converties en cholestérol, les plaquettes peuvent devenir plus « collantes » et les habitudes de la vie quotidienne peuvent changer (l'alimentation saine, l'exercice régulier et le repos peuvent être déficitaires).

Il n'est pas inhabituel pour les patients cardiaques d'éprouver de la crainte ou de la nervosité à divers niveaux en ce qui concerne leur état de santé. Un cardiaque sur cinq (20 %) manifeste des symptômes importants d'anxiété qui nuisent au fonctionnement quotidien entre autres : une inquiétude incontrôlable, l'agitation, l'irritabilité, la tension musculaire, les maux de tête, le sommeil perturbé, une fatigue accrue, la transpiration et/ou des problèmes gastro intestinaux/d'estomac.



La dépression et la maladie du cœur

La dépression est aussi commune chez les personnes atteintes de problèmes cardiaques. Un peu comme pour l'anxiété, environ un patient sur cinq éprouve une dépression clinique (ou majeure) qui gêne considérablement ses activités quotidiennes. Sentiments de tristesse, perte d'intérêt pour les activités agréables, changements de poids et/ou d'appétit, perturbations du sommeil, énergie moins grande, difficultés de concentration/mémoire, sentiments d'inutilité, de vulnérabilité ou de désespoir, et/ou pensées de suicide/mort sont autant de symptômes. La dépression peut augmenter le risque d'une maladie cardiaque et laisser présager une moins bonne espérance de vie après le diagnostic.

Comment les traitements psychologiques peuvent ils aider à gérer la maladie du cœur?

Les psychologues jouent un rôle important dans l'aide qu'ils apportent aux personnes en ce qui touche la prévention et la gestion des maladies chroniques comme la maladie du cœur. En plus d'une formation générale dans le traitement de la dépression et de l'anxiété, bon nombre de psychologues sont aussi formés à aider tout particulièrement les personnes dans la gestion des maladies chroniques. En fait, certains programmes de réadaptation cardiaque comptent un psychologue dans leur équipe.

Les approches psychologiques peuvent aider à prévenir et à gérer la maladie du cœur entre autres des façons suivantes :

- **Gestion du stress et de l'anxiété** – La façon dont vous percevez le stress dans votre vie influence le niveau de stress ou d'anxiété que vous éprouvez. Il est important d'apprendre comment reconnaître et identifier vos propres « déclencheurs de stress » et comment le stress vous influence au quotidien. Pour commencer à gérer l'anxiété, il est important de se créer des stratégies de gestion saines, notamment de devenir conscient des émotions qui peuvent déclencher l'anxiété, d'apprendre les techniques de relaxation/respiration, de se distraire des pensées anxiogènes ou des symptômes physiques, d'entreprendre des activités agréables, de partager ses craintes et ses inquiétudes avec des personnes de confiance et se concentrer sur ce qui est maîtrisable plutôt que sur ce qui ne l'est pas. De plus, un réseau de soutien social positif (p. ex. amis et famille) et l'activité physique quotidienne aident à réduire les effets du stress et de l'anxiété.
- **Gestion de la dépression** – La pensée négative, les faibles niveaux d'activités et la difficulté à gérer des émotions fortes jouent souvent un rôle dans la dépression. De nombreuses personnes ayant une maladie du cœur peuvent aussi être aux prises avec des conflits non résolus des suites d'une perte, d'un deuil ou d'une colère, ce qui peut leur peser et drainer leur énergie. Il peut être profitable pour elles d'obtenir de l'aide dans l'apprentissage de nouvelles façons de penser et de mieux gérer les pensées négatives et les émotions fortes. De plus, il est important d'établir des objectifs réalistes et de s'engager dans des activités de soins personnels comme l'exercice régulier et s'adonner à des activités agréables, même à contrecœur.



- **Modification et maintien du mode de vie** – Les psychologues et les stratégies psychologiques peuvent aussi aider les personnes à apporter des changements à leur régime alimentaire et à leur programme d'exercices et à les maintenir, deux aspects importants de la gestion de la maladie du cœur. Les psychologues peuvent aider à approfondir des questions comme l'identification des motivations du changement, l'établissement d'objectifs réalistes et réalisables, la création et l'amélioration de la motivation et le renforcement du succès en apportant des changements au mode de vie.

Où puis je obtenir plus d'information?

Thriving with Heart Disease: A Unique Program for You and Your Family. Live Happier, Healthier, Longer – par Sotile & Cantor-Cooke

Mind Over Mood: Change How You Feel by Changing the Way You Think – par Greenberger & Padesky

It's Not All in Your Head: How Worrying about Your Health Could Be Making You Sick – and What You Can Do About It – par Asmundson & Taylor

Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness – par J. Kabat-Zinn

Fondation des maladies du cœur du Canada: www.heartandstroke.com

Association canadienne de réadaptation cardiaque : www.cacr.ca

Vous pouvez consulter un psychologue autorisé pour déterminer si les interventions psychologiques peuvent vous venir en aide. Les associations de psychologie provinciales et territoriales ainsi que certaines associations municipales offrent souvent des services d'aiguillage. Pour obtenir le nom et les coordonnées des associations provinciales et territoriales en psychologie, veuillez vous rendre à l'adresse suivante <http://www.cpa.ca/publicfr/Unpsychologue/societesprovinciales/>.

Ce feuillet d'information a été préparé pour la Société canadienne de psychologie par Dre Hannah Marchand, Kingston Orthopaedic and Pain Institute, et Dre Heather Tulloch, Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa.

Dernière révision : décembre 2011

Votre opinion est importante! Veuillez communiquer avec nous pour toute question ou tout commentaire sur les feuillets d'information de la série « La psychologie peut vous aider » :

factsheets@cpa.ca.

Société canadienne de psychologie
141, avenue Laurier Ouest, bureau 702
Ottawa (Ontario) K1P 5J3
Tél. : 613-237-2144
Numéro sans frais (au Canada) : 1-888-472-0657