

Série « La psychologie peut vous aider » : Facteurs de risque psychologiques et cardiopathie

Qu'est-ce que la cardiopathie?

La cardiopathie, également connue sous le nom de maladie cardiovasculaire, est un terme général qui désigne une variété d'affections qui touchent le cœur et les vaisseaux sanguins. Il s'agit d'une maladie chronique qui peut mener à divers problèmes graves, dont la crise cardiaque et la mort. La cardiopathie est l'une des principales causes de mortalité au Canada et ailleurs dans le monde.

Quels sont les facteurs de risque de cardiopathie?

Les facteurs de risque de cardiopathie sont nombreux. Il existe des « facteurs de risque incontrôlables », notamment l'âge, le sexe, l'hérédité et l'origine ethnique. Il existe également des « facteurs de risque modifiables », qui peuvent être contrôlés ou modifiés par des changements apportés au style de vie. Le tabagisme, la consommation excessive d'alcool, l'excès de poids, l'hypertension artérielle, les niveaux de cholestérol sanguins anormaux, les comportements sédentaires ou le manque d'exercice, le diabète, le stress excessif, l'anxiété et la dépression figurent parmi ces facteurs de risque.

Stress et anxiété et cardiopathie

Tout le monde ressent du stress à un moment ou à un autre de sa vie. Lorsque cela se produit, votre corps réagit en libérant des hormones de stress, qui à leur tour augmentent la transpiration, la respiration, le rythme cardiaque et la pression artérielle, pendant que le corps passe à la vitesse supérieure pour faire face au stress perçu. À court terme, ces réactions peuvent être utiles. Cependant, à long terme, le stress peut être dommageable. Lorsqu'une personne subit un stress constant sur une longue période de temps, il arrive que les cellules graisseuses soient converties en cholestérol, que les plaquettes deviennent plus « collantes » et que les habitudes de vie quotidienne changent (moins grande consommation d'aliments sains, diminution de la pratique régulière d'activités physiques et baisse de la quantité de repos).

Il est fréquent que les patients cardiaques éprouvent divers degrés de peur ou de nervosité liée à leur santé. Environ un cardiaque sur cinq (20 %) présente des symptômes d'anxiété importants qui nuisent à son fonctionnement quotidien, notamment : inquiétude incontrôlable, agitation, irritabilité, tension musculaire, maux de tête, troubles du sommeil, fatigue accrue, transpiration et/ou problèmes gastro-intestinaux/gastriques.





Dépression et cardiopathie

La dépression est également fréquente chez les personnes ayant des problèmes cardiaques. Tout comme l'anxiété, environ un patient sur cinq présente une dépression clinique (ou majeure) qui interfère de manière significative avec son fonctionnement quotidien. De la tristesse, une perte d'intérêt pour les activités agréables, une modification du poids et/ou de l'appétit, des troubles du sommeil, une diminution de l'énergie, des difficultés de concentration/mémoire, un sentiment d'inutilité, d'impuissance ou de désespoir et/ou des pensées morbides ou suicidaires sont des symptômes de dépression. La dépression peut contribuer à la fois à l'apparition d'une maladie cardiaque et à un moins bon pronostic après un diagnostic de cardiopathie.

Comment les traitements psychologiques peuvent-ils aider à la prise en charge de la cardiopathie?

Les psychologues jouent un rôle important dans la prévention et la prise en charge des maladies chroniques, comme la cardiopathie. En plus de posséder une formation générale sur le traitement de la dépression et de l'anxiété, de nombreux psychologues sont spécialement formés pour aider les personnes à faire face à une maladie chronique. En fait, certains programmes de réadaptation cardiaque comptent un psychologue dans leur équipe.

Voici comment les interventions psychologiques peuvent aider à prévenir et à prendre en charge les maladies cardiaques :

- **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 ressentez. Il est important d'apprendre à reconnaître et à déterminer vos propres « déclencheurs de stress » et de prendre conscience de l'effet qu'a le stress sur votre vie quotidienne. Pour gérer l'anxiété, il est important de développer des stratégies d'adaptation saines, par exemple, prendre conscience des émotions qui sont susceptibles de provoquer de l'anxiété, apprendre des techniques de relaxation et de respiration profonde, chasser vos pensées anxiogènes ou vos symptômes physiques, faire des choses agréables, partager vos craintes et vos inquiétudes avec une personne en qui vous avez confiance et vous concentrer sur ce que vous pouvez contrôler plutôt que sur les choses que vous ne pouvez pas contrôler. De plus, les réseaux de soutien social positifs (p. ex., amis et famille) et l'activité physique quotidienne contribuent à réduire les effets du stress et de l'anxiété.
- **Prise en charge de la dépression** – les pensées négatives, les faibles niveaux d'activité et la difficulté à gérer les émotions fortes jouent souvent un rôle dans la dépression. De nombreuses personnes atteintes de cardiopathie peuvent aussi avoir des problèmes non résolus de perte, de deuil et de colère, qui peuvent être pénibles et drainer de l'énergie. Il serait sûrement utile à ces personnes d'obtenir de l'aide pour apprendre de nouvelles façons de penser et apprendre à mieux gérer les pensées négatives et les émotions fortes. En outre, il est important de se fixer des objectifs réalistes et de prendre soin de soi, par exemple, en s'adonnant à des activités agréables, même si on n'en a pas envie.





- **Apporter et maintenir des changements au mode de vie** – les psychologues et les stratégies psychologiques peuvent également aider les gens à modifier leur régime alimentaire et leur programme d'exercice, qui sont des éléments importants de la prise en charge des maladies cardiaques. Pour y arriver, les psychologues peuvent vous aider à prendre conscience de votre volonté de changer et améliorer votre motivation, définir avec vous des objectifs réalistes et réalisables et tirer parti des changements que vous avez apportés à votre 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

Au cœur de la tourmente, la pleine conscience - par J. Kabat-Zinn

Cœur + AVC : <https://www.coeuretavc.ca>

Association canadienne de prévention et de réadaptation cardiovasculaires : <http://www.cacpr.ca>

Pour savoir si une intervention psychologique peut vous aider, **consultez un psychologue agréé**. Les associations provinciales et territoriales de psychologues, et certaines associations municipales de psychologues offrent des services d'aiguillage. Pour connaître les noms et les coordonnées des associations provinciales et territoriales de psychologues, veuillez vous rendre à l'adresse <https://cpa.ca/fr/public/unpsychologue/societesprovinciales/>.

La présente fiche d'information a été préparée pour la Société canadienne de psychologie par la Dre Hannah Marchand, du Kingston Orthopaedic and Pain Institute, et la Dre Heather Tulloch, de l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa.

Révision : septembre 2020

Votre opinion est importante! Si vous avez des questions ou des commentaires sur les fiches d'information de la série « La psychologie peut vous aider », veuillez communiquer avec nous : 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

