

Vivre au quotidien après un infarctus du myocarde

Le site du Docteur Didier LIORZOU

Adresse du site : www.docvadis.fr/didier-liorzou



Après l'infarctus du myocarde, une fois rentré chez soi, il est nécessaire d'épargner son cœur tout en entretenant sa forme.

Je viens d'avoir un infarctus du myocarde. Qu'est-ce que cela va changer ?

L'une des artères qui irrigue votre cœur – une artère coronaire – s'est bouchée et a entraîné un infarctus du myocarde, ou crise cardiaque.

Ce premier épisode signale que d'autres peuvent suivre.

En conséquence, vous devez désormais faire le nécessaire pour prévenir un nouvel infarctus du myocarde en modifiant votre mode de vie.

Puis-je et dois-je faire du sport ?

Votre cœur a souffert, il va falloir l'épargner. Attention, cela ne veut surtout pas dire « ne rien faire » !

Il est très important de continuer à avoir une activité physique régulière et adaptée une fois qu'un premier bilan a été effectué et vous y autorise.

Quel type d'activité dois-je pratiquer ?

Les activités, comme la marche, la gymnastique douce, le cyclisme, la natation (eau à plus de 20° C), sont

recommandées.

Ne vous épargnez pas les escaliers, mais montez-les doucement.

Attention, faire un effort lorsqu'il fait froid peut entraîner des symptômes d'angine de poitrine.

Dans tous les cas, il est nécessaire de bien s'échauffer et de démarrer progressivement.

Puis-je avoir des rapports sexuels ?

L'activité sexuelle est une activité physique sollicitant modérément le cœur.

Elle peut reprendre normalement dès que vous vous sentez capable de fournir un effort modéré.

Dois-je suivre un régime particulier ?

Le surpoids, le diabète, l'hypertension et surtout l'excès de cholestérol augmentent le risque d'un nouvel infarctus du myocarde.

Vous devez avoir une alimentation équilibrée :

- manger peu gras,
- limiter les produits très salés si vous êtes hypertendu,
- limiter les produits trop sucrés si vous êtes diabétique.

Si vous êtes en surpoids, vous fatiguez excessivement votre cœur. Il est nécessaire de revenir à un poids de forme établi avec l'aide de votre médecin.

Suis-je vraiment obligé d'arrêter de fumer ?

Oui ! Il est absolument nécessaire d'arrêter le tabac.

Pour arrêter plus facilement et sans reprendre de poids, il est parfois nécessaire de se faire assister par une personne compétente, que ce soit votre médecin ou un spécialiste de la question dans un service de tabacologie à l'hôpital.

Notez que le fait d'avoir une activité physique régulière et adaptée, après un premier bilan, aide réellement à arrêter de fumer.

Combien de temps vais-je devoir prendre des médicaments ?

Votre médecin vous a prescrit un traitement qu'il faut suivre rigoureusement, à vie.

Si vous pensez subir des effets secondaires gênants, n'arrêtez surtout pas votre traitement, mais contactez votre médecin ou parlez-en lors de la prochaine consultation.

Dois-je bénéficier d'un suivi médical particulier ?

Vous devez désormais consulter régulièrement votre médecin traitant.

En outre, votre cardiologue devra réaliser un bilan cardiaque régulier.

Les consultations seront rapprochées dans les mois qui suivent votre infarctus du myocarde, puis s'espaceront si vous suivez bien les recommandations précédentes.

Le stress peut-il provoquer un nouvel infarctus du myocarde ?

Le stress augmente subitement le travail de votre cœur. Il le fatigue.

Il est préférable de se réhabituer progressivement aux activités stressantes comme la conduite automobile, les transports en commun aux heures de pointe, certaines situations professionnelles...

Puis-je reprendre mon travail ?

Si votre travail ne nécessite pas un travail musculaire intense, une reprise est possible, et même fortement recommandée après la période de convalescence.

Après l'infarctus du myocarde, il est nécessaire d'adopter un mode de vie entretenant la bonne forme du cœur : avoir une activité physique régulière et adaptée, surveiller son alimentation, arrêter définitivement le tabac, suivre son traitement et limiter les stress inutiles. La reprise du travail est recommandée.