



PROTÉGEZ VOTRE CŒUR AVANT TOUT : DES GESTES SIMPLES POUR VOUS SENTIR MIEUX



Le diagnostic d'une maladie cardiaque telle que la fibrillation auriculaire (FA) est l'occasion d'envisager des changements de mode de vie pour optimiser le plan thérapeutique recommandé par votre médecin. Quelques changements simples peuvent faire une énorme différence, non seulement pour votre santé cardiaque, mais aussi pour votre forme physique et votre bien-être en général.¹

Maintenez un poids adéquat et adoptez une alimentation saine.

L'adoption d'une alimentation saine contribue non seulement à protéger votre cœur, mais peut également améliorer votre tension artérielle et votre taux de cholestérol, réduisant ainsi le risque de diabète de type 2 et d'autres maladies.

- **Perdez du poids si cela est nécessaire :** demandez à votre médecin de vous aider à trouver un plan adapté à vos besoins et à vous renseigner sur les aides disponibles.
- **Faites attention à ce que vous mangez :**

Évitez ou limitez les aliments suivants :

- ✗ Les aliments ultra-transformés, généralement riches en additifs et pauvres en valeur nutritionnelle (par exemple, fast-foods et snacks emballés)
- ✗ Les viandes rouges et transformées
- ✗ Les produits céréaliers raffinés (par exemple, pain blanc et pâtes)
- ✗ Les produits laitiers entiers
- ✗ Les aliments riches en graisses saturées et en graisses trans (par exemple, aliments frits et produits de boulangerie)
- ✗ Les aliments riches en sel, notamment de nombreux plats préparés et snacks salés
- ✗ Les aliments riches en sucre, comme les snacks sucrés et certaines céréales pour le petit-déjeuner

Optez plutôt pour des aliments sains :

- ✓ Consommez davantage de fruits et de légumes : visez au moins cinq portions par jour
- ✓ Préparez des repas simples, faits maison, sans additifs ni teneur élevée en sel/sucre
- ✓ Optez pour :
 - Des protéines maigres (par exemple, volaille, poisson, tofu, haricots et lentilles)
 - Du pain, des pâtes et du riz complets
 - Des aliments riches en bonnes graisses (par exemple, avocats, noix, graines et huile d'olive)

- **Faites attention à ce que vous mangez :**

- **Éliminez ou réduisez votre consommation d'alcool :** l'alcool est un facteur de risque important de maladies cardiaques, de maladies du foie et de nombreux types de cancer, ainsi que de problèmes de santé mentale comme la dépression.² L'alcool peut également déclencher des épisodes de fibrillation auriculaire (FA) chez certains patients.^{3,4}
- **Caféine :** même s'il est peu probable que la caféine provoque une FA, elle peut causer des palpitations chez certaines personnes.⁵ Discutez avec votre médecin pour savoir si la consommation de boissons décaféinées pourrait vous convenir.
- **Évitez les boissons sucrées et les sodas et buvez beaucoup d'eau :** s'hydrater en permanence offre de nombreux bienfaits potentiels pour la santé, notamment pour le maintien d'une tension artérielle adéquate.⁶

PROTÉGEZ VOTRE CŒUR AVANT TOUT : DES GESTES SIMPLES POUR VOUS SENTIR MIEUX



Bougez

L'intégration d'une activité physique régulière à votre quotidien peut réellement améliorer votre cœur et votre bien-être physique général. Cela peut également réduire le stress et améliorer votre humeur.

Consultez votre généraliste ou votre cardiologue pour déterminer le niveau d'exercice approprié à votre état.

- **Commencez doucement** : intégrez davantage de marche et d'activité physique à votre routine quotidienne, par exemple en prenant les escaliers plutôt que l'ascenseur et en marchant pendant votre pause déjeuner.
- **Pratiquez des exercices d'intensité modérée** : essayez des activités comme la marche, la natation ou le vélo, qui n'exigent pas de gros efforts. Visez au moins 150 minutes d'exercice de ce type par semaine.⁷
- **Prévoyez des loisirs actifs** : retrouvez vos amis pour une promenade, une balade à vélo, une partie de bowling ou de patinage sur glace plutôt que d'aller au cinéma ou au restaurant.

Arrêtez de fumer/vapoter

C'est l'un des changements majeurs que vous puissiez adopter pour protéger votre cœur. La bonne nouvelle, c'est que même les fumeurs de longue date peuvent constater des améliorations rapides de leur santé cardiaque et globale après avoir cessé de fumer.

- **Parlez-en à votre médecin** : renseignez-vous sur les substituts nicotiniques pour vous aider à arrêter et sur les autres coups de pouce disponibles.
- **Évitez les incitations** : identifiez et évitez les situations ou les activités qui vous donnent envie de fumer.
- **Occupez-vous et restez actif** : pratiquez des activités positives et physiques pour vous distraire des envies et améliorer votre humeur.

Gérez votre niveau de stress

Un stress mal géré peut rapidement vous faire retomber dans de mauvaises habitudes, alors ne vous laissez pas envahir.

- **Trouvez des exutoires positifs** : pratiquez des activités qui réduisent le stress, comme la marche, la méditation, la pleine conscience, le yoga ou la tenue d'un journal.
- **Entretenez vos relations sociales** : passez du temps avec votre famille et vos amis qui peuvent vous soutenir.
- **Demandez l'aide d'un professionnel** : discutez avec votre médecin d'une thérapie ou d'un suivi psychologique si le stress devient trop intense.

Comprendre vos chiffres

Dans le cadre de votre plan thérapeutique, vous ferez probablement l'objet de contrôles réguliers de votre tension artérielle et d'analyses sanguines pour surveiller votre cholestérol et d'autres marqueurs importants. Notez les résultats de vos analyses à chaque fois et discutez-en avec votre médecin. Renseignez-vous sur les objectifs à atteindre et les pistes d'amélioration.

Références :

- 1 Mølgaard I, Drossart I, Dwight J, et al. ESC Clinical Practice Guidelines for the Management of Atrial Fibrillation: What Patients Need to Know. <https://www.escardio.org/Guidelines/guidelines-for-patients>. Consultation en octobre 2024.
- 2 WHO Alcohol factsheet. Disponible à l'adresse : <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>. Consultation en juillet 2024.
- 3 Dora Csengeri, Ngoc-Anh Sprünker, Augusto Di Castelnuovo, et al. Alcohol consumption, cardiac biomarkers, and risk of atrial fibrillation and adverse outcomes Eur Heart J. 2021;42(12):1170-1177. doi: 10.1093/eurheartj/ehaa953
- 4 Jiang H, Mei X, Jiang Y, et al. Alcohol consumption and atrial fibrillation risk: An updated dose-response meta-analysis of over 10 million participants. Front Cardiovasc Med. 2022;9:979982. doi: 10.3389/fcvm.2022.979982.
- 5 Hindricks G, Potpara T, Nikolaos Dagres N, et al. 2020 ESC Guidelines for the diagnosis and management of atrial fibrillation developed in collaboration with the European Association of Cardio-Thoracic Surgery (EACTS). Eur Heart J. 2021;42:373-498. doi: 10.1093/eurheartj/ehaa612
- 6 <https://health.clevelandclinic.org/dehydration-and-blood-pressure>. Consultation en juillet 2024
- 7 <https://www.who.int/initiatives/behealthy/physical-activity>

VEUILLEZ NOTER QUE :

Ce matériel est fourni à titre d'information uniquement et ne doit pas être considéré comme un diagnostic médical. Les informations qu'il contient ne constituent pas un avis médical ou juridique et Boston Scientific décline toute responsabilité quant à leur utilité médicale. Boston Scientific vous recommande expressément de vous adresser à votre médecin pour toute question médicale.

Système d'ablation par champ pulsé :

Le système Pulsed Field Ablation (PFA) est conçu pour isoler les veines pulmonaires dans le traitement de la fibrillation auriculaire paroxystique en rendant le tissu cardiaque à ablater non conducteur électriquement afin d'empêcher l'apparition ou la persistance d'arythmies cardiaques.

Comme pour toute intervention médicale, cette procédure de traitement comporte des risques. Ces risques comprennent, entre autres, la douleur ou l'inconfort, une décharge électrique, l'hypotension, une infection/inflammation, des réactions allergiques, des risques liés à l'anesthésie, des dommages causés par les radiations/brûlures tissulaires, une insuffisance cardiaque, une insuffisance rénale, une détresse respiratoire, des arythmies, des lésions nerveuses (par ex. lésion du nerf diaphragmatique ou vagal), des maladies gastro-intestinales, un traumatisme vasculaire, un traumatisme cardiaque (par ex. perforation), lésion des structures adjacentes (lésion de l'œsophage, fistule atrio-œsophagienne, lésion pulmonaire), sténose de la veine pulmonaire, complications chirurgicales et d'accès, spasme musculaire, lésion due à la présence de caillots sanguins ou de bulles d'air dans les poumons ou d'autres organes, infarctus du myocarde, accident ischémique transitoire (AIT), accident vasculaire cérébral et/ou lésion des globules rouges. Dans de rares cas, un arrêt cardiaque ou la mort peuvent survenir. Votre médecin vous informera en détail sur les avantages et les risques du traitement.

Toutes les marques sont la propriété de leurs détenteurs respectifs.

EP-1937104-AA

CE 0459

**Boston
Scientific**
Advancing science for life™

© 2025 Boston Scientific Corporation
ou ses filiales. Tous droits réservés.