

DOSSIER
Cardiologie

Le Canada, pionnier de la prévention

À Montréal, le centre Épic accueille des seniors aux antécédents cardio-vasculaires. L'entraînement régulier sous surveillance médicale permet de réduire les risques de récurrences.

A MONTRÉAL, AU PETIT MATIN de cette journée de juin, il pleut « à boire debout », comme on dit dans la Belle Province. Mais les gouttes n'ont pas découragé les visiteurs. Par tous les temps, ils sont là dès l'ouverture des portes à 5 h 30 pour se dépenser, suer, souffler... Bref, bouger pour prendre soin de leur cœur. Épic (Étude pilote de l'institut de cardiologie), le plus grand centre de prévention cardio-vasculaire du Canada, est tout proche de l'Institut de cardiologie de Montréal (ICM), établissement de référence en Amérique du Nord. Mais il n'a rien à voir avec un centre de sport habituel. Ici, les tempes des habitués sont plutôt grises voire blanches, les corps fatigués, souvent en surpoids. La faute sans doute aux spécialités locales comme la poutine (mélange de frites, de fromage fondu et de sauce à la viande) ou les blizzards (crèmes glacées au beurre de cacahuète truffées de cookies et de caramel salé) au format XXL (près de 600 g) et qui dépassent le millier de calories dans un seul dessert...

Parmi les 5000 membres actifs d'Épic, on trouve plus de 1500 coronariens, des « cardiaques » qui ont déjà subi un accident cardio-vasculaire (infarctus, accident vasculaire cérébral...). L'âge moyen des participants est de 68 ans mais plus de 300 sont octogénaires. « Et un doyen, centenaire, qui vient quotidiennement », fait remarquer



Certains exercices sont effectués en piscine afin d'en renforcer l'efficacité en utilisant la résistance de l'eau

le cardiologue Martin Juneau, directeur de la prévention du centre, fier des quatre décennies de son existence. « Nous avons démarré en 1974 dans un sous-sol, sous l'impulsion d'un patient coronarien, Lionel Théoret, un businessman visionnaire qui a largement financé sa création », se souvient le Dr Juneau. À cette époque, commençaient à sortir des études encore confidentielles vantant les bénéfices cardio-vasculaires de l'activité physique : amélioration de la fonction cardiorespiratoire, augmentation de l'endurance, lutte contre le stress, et bien sûr aide au maintien ou à la perte

de poids. Un atout appréciable ici, au Québec, où 50 % des personnes sont inactives, 67 % des hommes et 54 % des femmes en surpoids ou obèses.

Des exercices fractionnés à haute intensité

La méthode d'Épic : « bouger comme on peut et quand on veut, à la carte, mais avec un suivi médical », explique le Dr Juneau. La tendance du moment est aux exercices dits fractionnés à haute intensité*. « Toujours après un électrocardiogramme d'effort pour mieux "stratifier" le risque de chacun », poursuit le spécialiste.

Pour tous ceux qui entreprennent la démarche (et qui peuvent déboursier 600 dollars par an, soit 410 euros), il est possible de venir s'entraîner selon un programme personnalisé. Après un infarctus, les trois premiers mois sont gratuits. Depuis son démarrage en sous-sol, le centre s'est déployé sur trois niveaux, aujourd'hui sur plus de 6000 m², auxquels doivent s'ajouter 1000 m² d'ici à deux ans. Un immense gymnase, de très nombreuses salles, une piste de course de plus de 500 mètres avec deux couloirs de vitesse, « rapido » pour les plus

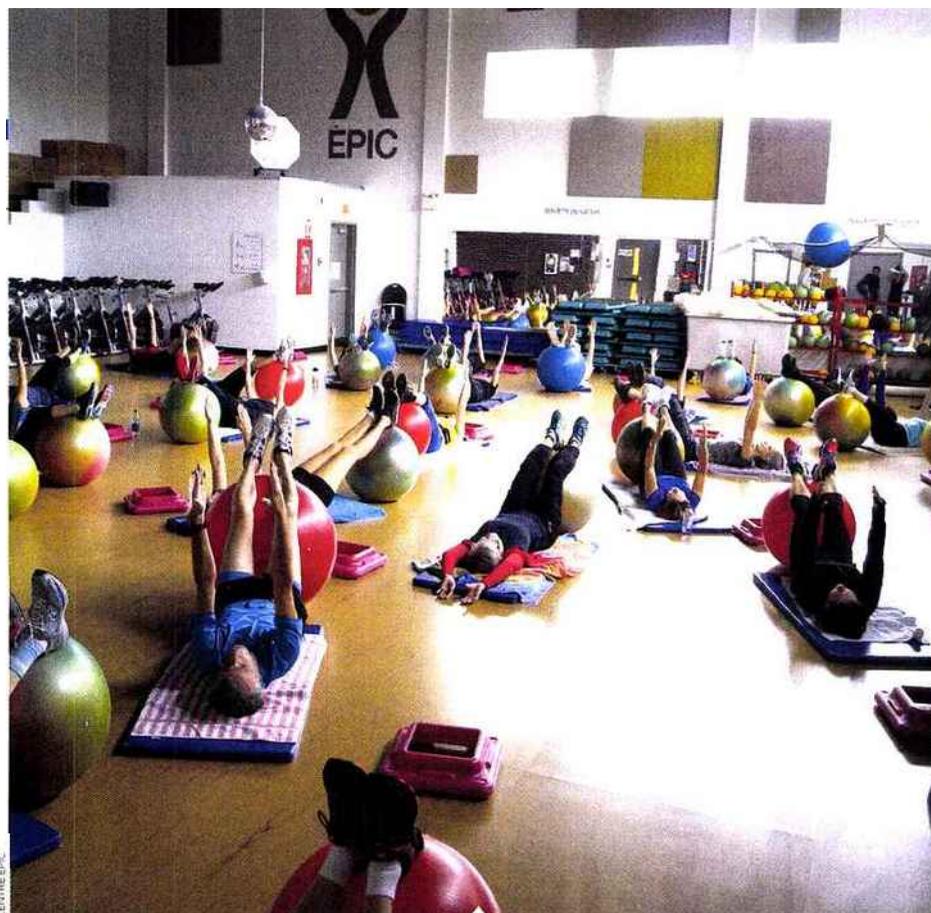
CONSEILS

- 1 Bouger régulièrement.
- 2 Prendre soin de son alimentation.
- 3 Limiter au maximum alcool et tabac.
- 4 Connaître sa tension artérielle et son taux de cholestérol.
- 5 Évaluer son risque cardio-vasculaire avec son médecin.



« L'objectif est de bouger "à la carte", mais toujours après un électrocardiogramme d'effort »

Dr Martin Juneau, cardiologue, directeur de la prévention du centre Épic, Montréal, Canada.



Sur les 5000 membres actifs du centre Epic, plus de 1500 ont subi un accident cardio-vasculaire.

aguerri, « mollo » pour les autres, où on « placote » plus qu'on ne court... » « *Le lien social y est maximal* », sourit le kinésologue (spécialiste de rééducation physique) Gabriel Lemay. Un « plus » quand on sait que la pratique régulière d'activités physiques agit aussi sur le cerveau.

Ce matin, la plupart des participants pédalent énergiquement dans la piscine, sur des vélos aquatiques. « *Quand on est gros, tout est plus facile dans l'eau* », lâche Monique, 65 ans, néanmoins un peu essoufflée. C'est sa première visite et elle se dit « *décidée à faire quelque chose* ». Deux accidents cardiaques récents survenus chez son père et sa sœur l'ont en effet alertée. Depuis douze ans, André, 78 ans, vient six jours par semaine. Son épouse, Jeanine, 75 ans, reconnaît que depuis son deuxième infarctus et son troisième pontage, elle est moins assidue « *mais quand même là* ».

Au total, une centaine d'employés (médecins, kinésologues, nutritionnistes, infirmières...) sont aux

petits soins avec les participants. « *Ils sont vraiment chouchoutés* », commente Carole Roy, directrice de Direct Nature, une association qui propose des circuits de randonnées au Québec. L'an dernier, elle a accompagné un groupe d'une dizaine de coronariens au sommet du mont Washington (États-Unis), à 1926 m, là où les vents les plus violents de la planète (372 km/h) ont été enregistrés.

EN FRANCE AUSSI...

Sport sur ordonnance

Le concept de « *salle sport santé* » fait aussi des émules dans l'Hexagone. A Paris, dans le XIII^e arrondissement, Monstade (www.monstade.com) propose des programmes personnalisés payants d'activités physiques, thérapeutiques et préventifs. Leur prise en charge est à l'étude. À Strasbourg (Bas-Rhin) ou Blagnac (Haute-Garonne), d'autres expériences bénéficient déjà du soutien des agences régionales de santé (ARS).

très. « *Un véritable défi pour ceux qui n'ont jamais marché* », dit-elle. Deux défibrillateurs automatiques avaient été embarqués mais aucun n'a dû être utilisé.

Après le sport, le réconfort. Direction le bistro méditerranéen. Ici, ni poutine ni blizzard mais des légumes grillés et des fruits. Et pour ceux qui n'auraient pas les bons réflexes, un programme spécial, Kilo-Actif, a été mis en place. « *Non pour maigrir mais pour accompagner sur le long terme*, détaille sa responsable, la nutritionniste Karine Lamoureux. « *Pas toujours évident à imposer dans un pays qui ne conçoit le poisson que pané* », reconnaît le Dr Juneau. Et de réaffirmer son seul souhait : que le gouvernement québécois s'engage activement dans le financement du centre. Pour l'instant, seuls les abonnements et des fonds privés assurent son maintien. ■ S. R.-M.

* Méthode classique : deux séries de huit fois 30 secondes d'exercices rapides alternent avec 30 secondes de repos, avec une récupération de 1 minute et demie entre les deux séries.

POUR EN SAVOIR PLUS

Livres

► *Le Cœur éternel, utopie ou promesse ?* Alain Deloche et Gilles Dreyfus, Michel Lafon, 2015.

Sites Internet

► www.fedecardio.org Site de la Fédération française de cardiologie.
► www.fondation-recherche-cardio-vasculaire.org Site d'un consortium scientifique tout particulièrement axé sur le cœur des femmes.
► www.tom-massage-cardiaque.org Site grand public de formation au massage cardiaque.
► www.fmcoeur.com Site canadien (en français) dédié aux maladies cardiovasculaires.