

The background of the entire cover is a photograph of a swimmer in blue water. The swimmer's right arm is extended forward, and their head, wearing a blue swim cap, is visible on the right side. The water is splashing around the arm. The title text is overlaid on this image.

Martin Juneau M.D., M.Ps., FRCP(C)

**UN
CŒUR
POUR LA VIE**

**PRÉVENTION
CARDIOVASCULAIRE
GLOBALE**

Préface de Pierre Lavoie

TRÉCARRÉ

UN
CŒUR
POUR LA VIE

Martin Juneau M.D., M.Ps., FRCP(C)

UN CŒUR POUR LA VIE

PRÉVENTION
CARDIOVASCULAIRE
GLOBALE

Préface de Pierre Lavoie

TRÉCARRÉ
Une société de Québecor Média

**Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec
et Bibliothèque et Archives Canada**

Juneau, Martin, 1953-

Un cœur pour la vie : prévention cardiovasculaire globale

Comprend des références bibliographiques et un index.

ISBN 978-2-89568-695-8

1. Appareil cardiovasculaire - Maladies - Prévention. 2. Cœur - Maladies - Prévention. I. Titre.

RC672.J86 2017 616.1'205 C2016-942132-5

Édition : Miléna Stojanac

Révision et correction : Isabelle Lalonde et Justine Paré

Couverture et mise en pages : Clémence Beaudoin et Louise Durocher

Illustrations : François Éscalme, Michel Rouleau et Axel Pérez de León

Photo de l'auteur : Michel Paquet

L'auteur et l'éditeur tiennent à remercier Denis Gingras de sa précieuse collaboration.

Remerciements

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – gestion SODEC.

Financé par le
gouvernement
du Canada

| **Canada**

Tous droits de traduction et d'adaptation réservés ; toute reproduction d'un extrait quelconque de ce livre par quelque procédé que ce soit, et notamment par photocopie ou microfilm, est strictement interdite sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

© Les Éditions du Trécarré, 2017

Les Éditions du Trécarré

Groupe Librex inc.

Une société de Québecor Média

La Tourelle

1055, boul. René-Lévesque Est

Bureau 300

Montréal (Québec) H2L 4S5

Tél. : 514 849-5259

Téléc. : 514 849-1388

www.edtrecarre.com

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada, 2017

ISBN 978-2-89568-695-8

Distribution au Canada

Messageries ADP inc.

2315, rue de la Province

Longueuil (Québec) J4G 1G4

Téléphone : 450 640-1234

Sans frais : 1 800 771-3022

www.messageries-adp.com

Diffusion hors Canada

Interforum

Immeuble Paryseine

3, allée de la Seine

F-94854 Ivry-sur-Seine Cedex

Tél. : 33 (0)1 49 59 10 10

www.interforum.fr

Ce livre est dédié au Dr Paul David, fondateur
de l'Institut de Cardiologie de Montréal,
un grand médecin humaniste et visionnaire qui croyait
fermement à la prévention et qui a inspiré toute ma carrière.

Ce livre est aussi dédié à tous les membres du personnel
de cet hôpital ultraspécialisé qui soignent
les patients du Québec et d'ailleurs depuis plus de 60 ans,
toujours avec la même passion.

Sommaire

PRÉFACE – Le défricheur en sarrau blanc	11
INTRODUCTION – Prévenir les maladies chroniques pour vivre mieux et plus longtemps ...	15
CHAPITRE 1 – Espérance de vie en bonne santé et maladies chroniques	19
Diminution appréhendée de l'espérance de vie chez les jeunes générations	22
Les maladies chroniques.....	23
Effets collatéraux.....	27
Et la génétique ?... ..	28
Télomères et habitudes de vie.....	29
CHAPITRE 2 – La maladie coronarienne et ses traitements	31
Bouchons de circulation.....	32
Qu'est-ce que l'angine ?.....	34
Quelle est la différence entre l'angine et l'infarctus ?	35
Infarctus et mort subite.....	36
Rétablir la circulation.....	36
Traitement à long terme après une intervention cardiaque	41
Traitement de l'infarctus aigu ou de l'angine instable.....	43
CHAPITRE 3 – Au cœur du problème: l'athérosclérose	45
Une maladie inflammatoire.....	45
Prédisposition innée	48
Facteurs de risque	50
Cibles de la prévention	52
Cholestérol	54
Hypertension	56
Syndrome métabolique.....	58

CHAPITRE 4 – Alimentation et maladies cardiovasculaires	65
Assiette santé	66
Protection végétale	69
Céréales : l'importance des grains entiers	71
Diversité des sources de protéines	76
Bien choisir ses gras	80
CHAPITRE 5 – Alimentation : effets sur la santé des humains et de la planète	87
Bienfaits pour le cœur	88
L'alimentation basée sur les végétaux : aux grands maux, les grands remèdes	90
Bon pour la santé de la planète	99
CHAPITRE 6 – L'exercice : la meilleure médecine	103
Du cœur au travail	105
Effort minimum	107
Exercice extrême	113
Bref, mais intense	117
Pas pour maigrir !	118
Motivé à bouger	121
Pollution atmosphérique et maladies cardiovasculaires	122
Bouger après un infarctus	125
CHAPITRE 7 – Stress et maladies cardiaques	129
Cœur brisé	132
Stress chronique	133
Dépression et maladies cardiovasculaires	135
Gestion de stress	137

CHAPITRE 8 – Le tabac et la cigarette électronique	141
Tabac et maladies cardiovasculaires	141
Fumée secondaire	144
Mesures antitabac	144
Cesser de fumer procure des avantages très rapidement	145
Comment arrêter de fumer avec succès	146
Cigarette électronique : solution ou nouveau problème ?.....	147
CHAPITRE 9 – Les statines en prévention primaire et secondaire	153
De la moisissure à la pharmacie	153
Prévenir les rechutes	154
Prévention à la source.....	159
Que faire si votre médecin vous recommande une statine ?	162
Les effets secondaires des statines.....	163
Approche globale.....	166
CONCLUSION	171
POUR EN SAVOIR PLUS.....	172
REMERCIEMENTS	187
À PROPOS DE L'AUTEUR	188
À PROPOS DU CENTRE ÉPIC	190

PRÉFACE

Le défricheur en sarrau blanc

Je suis vraiment très fier d'écrire la préface de ce livre de Martin Juneau. J'y ai vu une occasion de rendre hommage non seulement au travail remarquable qu'il accomplit depuis des années en matière de prévention médicale, mais aussi aux qualités exceptionnelles de cet homme que je considère comme un ami.

Un défricheur, voilà ce qu'est le Dr Martin Juneau. Il y a une trentaine d'années, il a choisi de faire de la médecine préventive son cheval de bataille. Pas facile, quand tout le système d'alors était plutôt axé sur la médecine curative, de convaincre les patients de changer des comportements néfastes pour leur santé.

Il faut de profondes convictions, une persévérance à toute épreuve et une

grande crédibilité. Il faut quelqu'un comme Martin Juneau qui a réussi, au fil des années, à faire germer dans l'esprit des gens l'idée que nos habitudes de vie ont une incidence directe sur notre qualité de vie actuelle et future. Aujourd'hui, je suis heureux de suivre le sillon qu'il a tracé.

À ma connaissance, Martin a été le premier à lancer des signaux d'alarme dans les médias à propos de l'obésité, de l'hypertension et de tout ce qui peut nuire à la santé cardiovasculaire. À l'époque, je l'observais de loin, sans me douter qu'un jour j'allais avoir le privilège de travailler avec lui.

Notre première rencontre remonte à l'automne 1998. Germain Thibault, mon associé actuel qui était alors réalisateur à Radio-Canada, m'avait contacté pour m'inviter à participer à un reportage sur



la compétition Ironman. Il voulait faire évaluer ma condition cardiorespiratoire par une sommité, le cardiologue Martin Juneau.

Ce fut le début d'une longue collaboration. Lorsque nous avons formé le conseil d'administration du Grand Défi Pierre Lavoie, Martin a été le premier à accepter de faire partie de cette nouvelle aventure, signe que le défricheur en lui est toujours prêt à mettre la main à la pâte pour une cause qui lui tient à cœur.

Aujourd'hui, quand je me questionne sur les résultats d'une nouvelle étude médicale, quand j'ai besoin de statistiques ou de valider une information pour mes conférences, j'appelle Martin. Il est ma référence scientifique et je pense qu'avec *Un cœur pour la vie*, il va le devenir pour beaucoup de monde.

Dans son livre, Martin présente les plus récentes recherches sur la prévention des maladies chroniques en les rendant accessibles à tous. La science appliquée au gros

bon sens, c'est là tout le brio d'*Un cœur pour la vie*. Au terme de la lecture, on sait exactement ce qu'on doit faire pour maintenir une qualité de vie grâce à quelques principes fondamentaux.

Je suis content que nous ayons un livre qui traite de la prévention médicale de façon à nous faire comprendre que prévenir, c'est plus simple qu'on le pense. Car des entrevues, des capsules vidéo, c'est bien, mais un livre permet d'aller beaucoup plus loin dans l'éveil des consciences et surtout un ouvrage comme celui-ci, écrit par le pionnier de la prévention au Québec. Je suis convaincu que si vous mettez en pratique les quelques conseils qu'on y retrouve, vous vous en porterez mieux, et notre société aussi, pour la vie!

Pierre Lavoie
Ironman et cofondateur
du Grand Défi Pierre Lavoie



INTRODUCTION

Prévenir les maladies chroniques pour vivre mieux et plus longtemps

Si nous sommes en principe tous d'accord pour dire qu'il vaut mieux prévenir que guérir, dans la vie de tous les jours, nous plaçons beaucoup plus nos espoirs dans la guérison des maladies qui nous touchent que dans leur prévention. Les gouvernements peuvent être défaits à cause des problèmes liés au système de santé, comme les listes d'attente trop longues ou le débordement des salles d'urgence, mais jamais parce qu'il n'y a pas « assez de prévention ».

Ce n'est donc pas un hasard si l'ensemble de notre système de santé est principalement orienté vers le traitement des maladies, tandis que la prévention demeure négligée. Selon un rapport récent de l'Association pour la santé publique du Québec (AS PQ), moins de 2 % du budget de la province est consacré à la prévention,

une proportion nettement insuffisante pour contrer les ravages causés par le tabagisme, l'obésité et la sédentarité.

Comme la plupart de mes collègues, j'ai choisi de me spécialiser en cardiologie en raison de mon désir de sauver des vies et de diminuer les symptômes qui affectent les patients souffrant de maladies cardiovasculaires. Grâce aux progrès médicaux réalisés au cours du dernier siècle, la médecine moderne possède un impressionnant arsenal de médicaments, de techniques d'imagerie et de procédures d'intervention, qui ont permis d'éviter un nombre incalculable de morts prématurées et de contribuer à augmenter l'espérance de vie.

Même si ces progrès sont impressionnants, les cardiologues sont aux premières



loges pour constater tous les jours les limites de cette approche curative. Par exemple, même si nous pouvons la plupart du temps sauver un patient en phase aiguë d'infarctus du myocarde, il est beaucoup plus difficile de traiter les causes sous-jacentes à cet infarctus, c'est-à-dire le processus d'athérosclérose qui attaque l'intérieur des artères coronaires, qui nourrissent le muscle cardiaque. Par conséquent, même s'il est hors de danger à court terme, le patient victime d'un infarctus aigu qui ne règle pas les problèmes ayant entraîné sa maladie (mauvaise alimentation, sédentarité, tabagisme) risque de subir un deuxième infarctus et, ultimement, de souffrir d'une insuffisance cardiaque qui va miner sa qualité de vie.

Autrement dit, la médecine moderne est excellente et sans égale pour traiter les

événements qui mettent soudainement la vie d'une personne en danger, mais son efficacité demeure limitée devant les maladies chroniques qui apparaissent insidieusement au fil des décennies.

Les experts s'entendent pour dire que les habitudes de vie représentent un des principaux facteurs du développement de l'ensemble des maladies chroniques. Par exemple, la baisse de mortalité observée depuis les années 1970 chez les gens atteints de maladies cardiovasculaires n'est pas due seulement aux avancées médicales, mais aussi à l'amélioration de certaines habitudes de vie, en particulier la diminution importante du tabagisme au cours des 50 dernières années. Malheureusement, on constate que ces gains récents seront annulés par les effets négatifs de l'obésité et de la malbouffe, et on commence déjà à percevoir les premiers signes d'une augmentation de l'incidence des maladies cardiovasculaires chez les jeunes. Dans un éditorial paru récemment dans la revue médicale *JAMA Cardiology*, le Dr Donald M. Lloyd-Jones, du département de médecine préventive de l'Université Northwestern de Chicago, souligne que les gains réalisés au cours des 50 dernières années seront effacés par la plus grande épidémie de maladies chroniques de l'histoire de l'humanité. Depuis 1985, on assiste en effet à une augmentation continue de l'obésité et du diabète, qui touchent toutes les tranches d'âge de la société, ce qui contribue à une

recrudescence des maladies cardiovasculaires, particulièrement chez les jeunes adultes. De plus, des données récentes montrent que l'incidence d'infarctus du myocarde n'a pas diminué au cours des 10 dernières années chez les hommes de 30 à 54 ans, et qu'elle a même augmenté chez les femmes de ce groupe d'âge.

Il s'agit d'une situation préoccupante, car un des graves problèmes auxquels nos sociétés sont déjà confrontées est que l'espérance de vie en santé, c'est-à-dire sans maladie incapacitante, n'a pas augmenté aussi vite que l'espérance de vie totale. Par exemple, au Canada, l'espérance de vie est de 79 ans pour les hommes et de 83 ans pour les femmes, alors que l'espérance de vie en santé est seulement de 69 ans pour les hommes et de 71 ans pour les femmes : une différence de 10 et de 12 ans respectivement. Cela signifie donc que, pour de très nombreuses personnes, les 10 à 12 dernières années de leur vie seront de piètre qualité, en dépit des progrès de la médecine. Cette situation risque même d'empirer au cours des prochaines années en raison de la hausse fulgurante du surpoids et des maladies chroniques qui en découlent.

Heureusement, malgré la gravité du problème, de nombreuses études ont démontré que la grande majorité des maladies chroniques, et en particulier les maladies cardiovasculaires, peuvent être évitées ou grandement retardées grâce à de simples modifications de notre

mode de vie. Ces études indiquent donc que nous ne devons pas nous résigner : il est possible d'éviter l'apparition précoce des maladies associées au vieillissement et d'augmenter ainsi de façon spectaculaire notre qualité de vie. La durée de l'existence est limitée, mais poser des actions pour que la période d'invalidité dure le moins longtemps possible permet de maximiser le plein potentiel de la vie humaine.

Après plus de trois décennies de clinique et de recherche à l'Institut de Cardiologie de Montréal (ICM) et dans son centre de prévention, le Centre ÉPIC, j'ai été à même de constater, tous les jours, à quel point les personnes qui décident de modifier en profondeur leur mode de vie améliorent leur santé ainsi que leur qualité de vie. Les effets sont souvent impressionnants : plusieurs patients qui terminent un programme de prévention secondaire après un infarctus du myocarde ou une chirurgie affirment qu'ils sont beaucoup plus en forme qu'avant leur accident cardiaque, qui a été le déclencheur de grands changements dans leur mode de vie.

Le but de ce livre est de vous partager ma conviction que les maladies chroniques et, surtout, les maladies cardiovasculaires ne sont pas une fatalité, et qu'il est possible, en modifiant nos habitudes de vie, de vivre longtemps et en bonne santé.

Martin Juneau

TOUT SUR LA SANTÉ CARDIOVASCULAIRE EXPLIQUÉ AU GRAND PUBLIC PAR UN CARDIOLOGUE SPÉCIALISÉ EN PRÉVENTION

Écrit par le cardiologue Martin Juneau, de l'Institut de Cardiologie de Montréal, qui dirige depuis plus de trente ans le Centre ÉPIC, plus grand centre de prévention cardiovasculaire du Canada, cet ouvrage est un mode d'emploi détaillé et scientifique pour *vivre mieux et plus longtemps en santé*.

Dans la plupart des pays occidentaux, l'espérance de vie a beaucoup progressé depuis un demi-siècle. Cependant, l'espérance de vie en santé n'a pas augmenté au même rythme : les hommes et les femmes passeront en moyenne leurs dix dernières années avec une ou plusieurs maladies chroniques. Toutefois, selon l'Organisation mondiale de la santé, nous pouvons prévenir la grande majorité des problèmes cardiovasculaires et respiratoires ainsi que de nombreux cancers.

Quel que soit notre bagage génétique, les choix que nous faisons tous les jours peuvent empêcher l'apparition précoce de ces maladies et améliorer de façon importante notre qualité de vie en « comprimant » la période d'invalidité en fin de parcours. Être en santé ne dépend pas seulement des avancées de la médecine, mais aussi, et peut-être surtout, de notre mode de vie quotidien.

À partir de sa grande expérience clinique, et d'une manière accessible au non-spécialiste, le Dr Juneau explique le fonctionnement du cœur, les pontages et les autres opérations de sauvetage cardiaque. Il décrit l'importance de l'exercice et de l'alimentation en prévention, ainsi que le rôle joué par les émotions et le stress, en s'appuyant sur de nombreuses études.