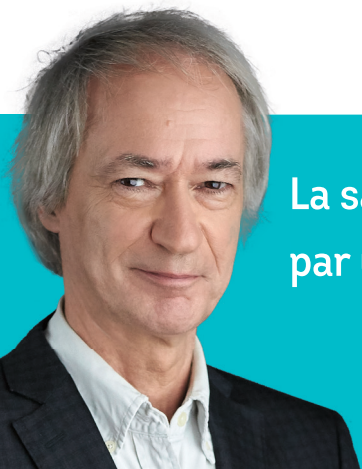


Dr Martin Juneau

un cœur pour la vie

Alimentation, stress, hygiène de vie...
Toutes les clés pour vivre mieux
et plus longtemps en bonne santé !



La santé cardiovasculaire expliquée à tous
par un cardiologue spécialisé en prévention

● Éditions
EYROLLES

Nous vivons plus longtemps, c'est certain. En revanche, nous passons en moyenne nos dix dernières années avec une ou plusieurs maladies chroniques associées au vieillissement... Et si nous pouvions agir dès aujourd'hui sur notre mode de vie, ne serait-ce qu'en changeant quelques mauvaises habitudes, pour augmenter notre longévité « en bonne santé » ?

Selon le corps médical et la recherche, 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.

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. Et en s'appuyant sur de nombreuses études, il décrit toute l'importance de l'exercice et de l'alimentation en prévention, ainsi que le rôle joué par les émotions et le stress.

Être en bonne santé ne dépend pas seulement des avancées de la médecine, mais aussi, et peut-être surtout, de notre mode de vie au quotidien.

Adeptes d'une médecine plus préventive que curative, le **Dr Martin Juneau**, éminent cardiologue, chercheur et professeur de clinique à la Faculté de médecine de l'Université de Montréal, dirige depuis plus de trente ans le Centre ÉPIC, le plus grand centre de prévention cardiovasculaire du Canada. Il est le lauréat de plusieurs prix dont deux prix de la Société canadienne de cardiologie. En 2011, il a reçu le Prix du mérite de Médecins francophones du Canada pour sa contribution à la prévention cardiovasculaire.

Préface de **Pierre Lavoie**, triathlète amateur québécois et spécialiste de l'Ironman.

un cœur
pour
la vie

Éditions Eyrolles
61, boulevard Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Crédits iconographiques

François Escalmel : 34, 35, 38, 41, 44, 45, 46, 51, 54, 61, 66, 73, 82, 87,
89, 103, 125, 154.

Michel Rouleau : 159.

Shutterstock : Kateryna Kon 31; Tatiana Popova 88; amenic181 88.

C.B. Esselstyn Jr : 105.

Retouches et travail graphique : Axel Pérez de León.

Cet ouvrage est paru pour la première fois aux éditions du Trécarré,
une marque du groupe Librex Inc., au Canada.

© Les éditions du Trécarré, 2017.

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

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement
ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation
de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-
Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2020
ISBN : 978-2-212-57248-3

Dr Martin Juneau

Préface de Pierre Lavoie

un cœur pour la vie

Alimentation, stress, hygiène de vie...
Toutes les clés pour vivre mieux
et plus longtemps en bonne santé!

● Éditions
EYROLLES

*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 de Pierre Lavoie	11
Introduction	15
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	29
Et la génétique?	30
Télomères et habitudes de vie	31
2. LA MALADIE CORONARIENNE ET SES TRAITEMENTS	33
Bouchons de circulation	36
Qu'est-ce que l'angine?	37
Quelle est la différence entre l'angine et l'infarctus?	39
Infarctus et mort subite	41
Rétablir la circulation	42

Traitement à long terme après une intervention cardiaque	47
Traitement de l'infarctus aigu ou de l'angine instable.	47
3. AU CŒUR DU PROBLÈME : L'ATHÉROSCLÉROSE	49
Une maladie inflammatoire	50
Prédisposition innée	52
Facteurs de risque	55
Cibles de la prévention	57
Cholestérol.	60
Hypertension.	63
Syndrome métabolique.	65
4. ALIMENTATION ET MALADIES CARDIOVASCULAIRES . .	71
Assiette santé	73
Protection végétale	76
Céréales: l'importance des céréales complètes	78
Diversité des sources de protéines.	83
Bien choisir ses gras	87
5. ALIMENTATION : EFFETS SUR LA SANTÉ DES HUMAINS ET DE LA PLANÈTE	95
Bienfaits pour le cœur.	96
L'alimentation basée sur les végétaux : aux grands maux, les grands remèdes	100
Bon pour la santé de la planète.	108
6. L'EXERCICE : LA MEILLEURE MÉDECINE	111
Du cœur au travail.	113
Effort minimum	118
Exercice extrême	123
Bref, mais intense	127
Pas pour maigrir!	129
Motivé à bouger	131

Pollution atmosphérique et maladies cardiovasculaires	132
Bouger après un infarctus	135
7. STRESS ET MALADIES CARDIAQUES	141
Cœur brisé	144
Stress chronique	145
Dépression et maladies cardiovasculaires	147
Gestion du stress	149
8. LE TABAC ET LA CIGARETTE ÉLECTRONIQUE	153
Tabac et maladies cardiovasculaires	154
Fumée secondaire	155
Mesures antitabac	155
Cesser de fumer procure des avantages très rapidement	156
Comment arrêter de fumer avec succès	157
Cigarette électronique: solution ou nouveau problème?	158
9. LES STATINES EN PRÉVENTION PRIMAIRE ET SECONDAIRE	165
De la moisissure à la pharmacie	165
Prévenir les rechutes	167
Prévention à la source	173
Que faire si votre médecin vous recommande une statine?	176
Les effets secondaires des statines	178
Approche globale	180
Conclusion	185
Pour en savoir plus	187
Remerciements	217
À propos de l'auteur	219
À propos du centre ÉPIC	221

PRÉFACE DE PIERRE LAVOIE

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 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 du Ministère des Solidarités et de la Santé publié en 2017, moins de 1 % du budget du pays est consacré à la prévention collective à visée comportementale, 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 bonne santé, c'est-à-dire sans maladie incapacitante, n'a pas augmenté aussi vite que l'espérance de vie totale. Par exemple, en France, l'espérance de vie est de 79,5 ans pour les hommes et de 85 ans pour les femmes, alors que l'espérance de vie en bonne santé est seulement de 62,7 ans pour les hommes et de 64,1 ans pour les femmes : une différence de 17 et 20 ans respectivement¹. Cela signifie donc que, pour de très nombreuses

1. Source : INED, Emmanuelle Cambois.

personnes, les vingt 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.

1. ESPÉRANCE DE VIE EN BONNE SANTÉ ET MALADIES CHRONIQUES

En France, tout comme dans l'ensemble des pays industrialisés, l'espérance de vie d'un enfant qui naît aujourd'hui est d'environ 80 ans, soit presque le double d'il y a 150 ans (figure 1).

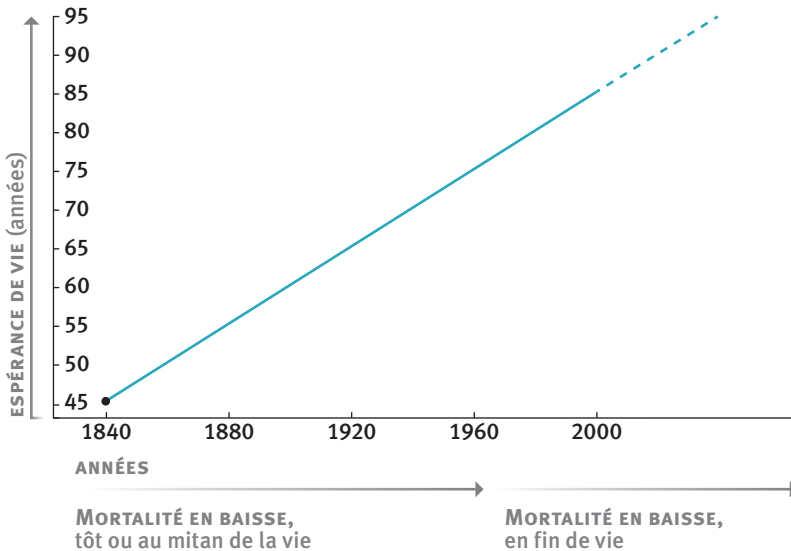
Le premier facteur qui explique cette augmentation phénoménale de la longévité est la diminution marquée de la mortalité prématurée au cours de l'enfance et le début de l'âge adulte. Il s'agit d'une réussite due, en grande partie, à l'amélioration des conditions sanitaires ainsi qu'à la découverte d'antibiotiques et de vaccins qui ont permis d'éliminer plusieurs types de bactéries et de virus responsables d'infections et de maladies graves, ce qui a permis de sauver d'innombrables vies.

La hausse de la longévité n'aurait cependant pas atteint les niveaux actuels sans une diminution de la mortalité à des âges plus avancés, rendue possible par les immenses progrès médicaux réalisés dans le traitement de plusieurs maladies. Qu'il s'agisse de procédures chirurgicales (qui

sont de plus en plus sophistiquées), de greffes d'organes, de traitements médicamenteux ou de diagnostics précoces par imagerie, pour n'en nommer que quelques-uns, toutes ces avancées permettent maintenant de sauver un grand nombre de personnes d'une mort prématurée et d'ajouter ainsi plusieurs années à leur vie.

Aussi spectaculaire soit-elle, cette augmentation de l'espérance de vie masque toutefois une réalité plus sombre : nous vivons peut-être plus longtemps, mais ces années supplémentaires sont très souvent marquées par la maladie et la souffrance. Par exemple, les hommes nés en France en 2006 vivront en moyenne jusqu'à 77 ans, mais la détérioration de leur état de santé commencera 14 années plus tôt, soit à 62,8 ans.

Figure 1. Augmentation de l'espérance de vie au cours des XIX^e et XX^e siècles



Adapté de Oeppen (2002) et Kirkwood (2008)