

L'EXPRESS

PARIS
ILE-DE-FRANCE

43
ÉTABLISSEMENTS
TESTÉS

> WWW.LEXPRESS.FR

CARDIOLOGIE

Infarctus,
angioplastie,
pontages...

Dr Stéphanie
Marliere,
cardiologue
au CHU
de Grenoble.

Le palmarès des meilleurs
hôpitaux
et cliniques

EXPRESS ROULARTA

M 01722 - 3193 S - F: 3,50 €



ÉTIENNE EYMARD DUVERNAY/ALPACA/ANDIA

avec



Une vie après l'infarctus

Alimentation, activité physique... Il est déterminant de revoir ses habitudes. Un bouleversement pour de nombreux patients qui trouvent dans les services de réadaptation cardiaque un accompagnement indispensable. Reportage à l'hôpital Corentin-Celton, en région parisienne.

Un air de tango emplît l'atmosphère de bandonéon et de tourments espagnols, et les images surgissent comme des flashes : l'obscurité incandescente d'une cave de Buenos Aires ; les danseurs entrelacés dans des chorégraphies de jambes et de regards ; les jupes qui s'agitent, les talons qui s'emballent et les dos qui se cabrent. Ce jour-là, dans une salle néons et lino d'Issy-les-Moulineaux (Hauts-de-Seine), c'est tout pareil. Enfin, presque, hormis les tensiomètres sur roulettes, les lits médicalisés et les thérapeutes en blouse blanche qui tournicotent avec des malades au visage pâle et à la démarche mal assurée.

Gymnastique douce, vélo et... tango

Faire du tango un outil thérapeutique ? C'est improbable, mais ça se passe comme ça, à l'hôpital Corentin-Celton, dans le service de réadaptation cardiaque du pôle cardio-vasculaire des Hôpitaux universitaires Paris-Ouest. Dans cette structure qui a pour vocation de permettre aux patients un retour à la vie « normale » dans les meilleures conditions après un événement cardiaque (infarctus, angioplastie, pontage, opération d'une malformation ou pose d'une valve), chacun sait que l'activité physique est l'une des clefs de la guérison. On y propose donc des séances de gymnastique douce et de vélo – classique –, mais aussi, depuis plus d'un an, cet atelier « cardio tango ». Une expérience inédite. « La danse tonifie la musculature, améliore la posture et la coordination, sou-

lignent Laure Brajon et Bruno Jardel, de l'association BeLTango, à l'initiative du partenariat. Elle procure aussi souplesse et flexibilité, notamment de la cage thoracique. » Sans compter que les rythmes du tango, tantôt lents, tantôt rapides, permettent de varier l'intensité des exercices et de faire tourner ensemble des danseurs aux profils médicaux différents. Bien sûr, les professeurs doivent ici composer avec les souffles courts, les jambes lourdes et les taux d'hémoglobine flageolants. Il n'empêche, le temps d'une chanson, les patients ne sont plus tout à fait des patients. « Je me souviens d'une dame qui, pour l'occasion, avait mis une robe et troqué ses baskets contre de petites chaussures à talons, raconte le Dr Marie-Christine Iliou, chef du service et co-initiatrice du programme. En sortant du cours, elle se tenait déjà différemment ! Comme toute activité physique régulière, le tango permet un entraînement du cœur à l'effort. Pour nous, c'est aussi une façon de montrer aux patients qu'il y a tout un éventail d'exercices possibles. Si vous saviez le nombre de vélos d'appartement achetés par des patients cardiaques qui finissent en portemanteau ou à la cave... S'ils ont l'impression de s'amuser, c'est gagné. »

De l'opération à la sortie de l'hôpital, tout va très vite

Du haut de ses trente ans d'existence, ce service pionnier – il a été créé à une époque où les centres de réadaptation cardiaque se comptaient sur la moitié des doigts d'une main – a appris à murmurer à l'oreille des traumatisés du



PLURIDISCIPLINARITÉ

A l'atelier de diététique, Irène Duquenne, infirmière, donne un cours sur le sel. Ci-contre, Corinne Suzan, diététicienne de l'hôpital, joue un rôle clef dans la rééducation alimentaire des patients. Page de dr., en haut, le cours de tango, un entraînement à l'effort utile et ludique. En bas, le Dr Marie-Christine Iliou, chef du service, ausculte un patient.



REPORTAGE PHOTO :
MURIEL DOVIC
POUR L'EXPRESS

ventricule. « Aujourd'hui, pour un malade soigné dans de bonnes conditions, tout va très vite, de l'opération à la sortie de l'hôpital, et c'est évidemment un progrès, fait remarquer le Dr Iliou. Mais ensuite, afin d'éviter la récurrence, on demande au patient de faire du sport, d'arrêter de fumer et de manger moins gras. En somme,



de remettre en question toutes ses habitudes ! C'est compliqué, surtout qu'il développe souvent un sentiment de culpabilité. »

« Depuis que je suis là, j'ai complètement changé »

D'où l'intérêt d'être « coaché ». A Corentin-Celton, les malades – ils sont entre 600 et 800 par an, soit en hospitalisation complète, soit en hôpital de jour, à être pris en charge pour une durée moyenne de vingt jours – jouissent d'un accompagnement pluridisciplinaire partagé entre kinés, diététicienne, psychologue, assistante sociale ou encore médecin du travail. A leur arrivée, les patients bénéficient d'un bilan médical complet de leur état cardiaque (un test d'effort déterminera notamment leur capacité d'entraînement) et d'un entretien individualisé au cours duquel seront

Des centres très adaptés

On trouve aujourd'hui en France environ 120 centres de réadaptation cardiaque. Leur place dans le parcours de soins ne cesse de se développer : si, en 2003, seuls 20 % des patients en post-infarctus étaient passés par une telle structure, ils étaient **36 % en 2010**. Des études ont montré qu'un patient bénéficiant de cet accompagnement voit son risque de mortalité cardio-vasculaire à dix ans réduit de 25 %.

fixés leurs besoins et objectifs. Ils pourront alors assister aux multiples ateliers d'éducation thérapeutique : fonctionnement du palpitant, gestion du stress, relaxation, ou encore interactions entre diabète et cœur.

Ce lundi matin, 11 h 15, l'infirmière Irène Duquenne a sorti sa dinette – paquets de chips et boîte de gâteaux secs (vides), fromages et saucissons (en plastique) – pour parler sel. Combien est-il conseillé d'en consommer par jour ? A quoi sert-il ? Pourquoi ne doit-on pas en abuser ? Comment décrypter les étiquettes au supermarché ? « C'est *Questions pour un champion*, ici », s'amuse Hervé. Il y a peu, cet homme d'affaires de 50 ans a fait un infarctus au volant de sa voiture. L'impensable. « Je vivais à 200 à l'heure, j'étais stressé, j'avais pris 15 kilos en deux ans après avoir arrêté le sport... Mais je me sentais plus fort que je n'étais. Depuis que je suis là, j'ai complètement changé. »

« Quand on arrive ici, on a peur, renchérit Laurent, 41 ans, lui aussi victime d'un infarctus alors qu'il préparait le dîner familial. On ne sait plus quel effort on peut demander à son cœur... » Jour après jour, coup de pédale après coup de pédale, il faut donc apprendre à refaire confiance à cet organe qui nous a trahis. Réapprivoiser

son corps. Et revoir ses priorités. « Les pizzas quatre fromages quatre fois par semaine, c'est fini, grimace ce consultant dans la finance, dont le père est mort terrassé par un infarctus à 40 ans à peine. Moi qui adore ça... »

Un séjour propice à un travail psychologique

Cet après-midi-là, justement, il est venu assister, avec une dizaine d'autres patients, à un atelier sur l'équilibre alimentaire proposé par la diététicienne Corinne Suzan. Autour de la table, il y a les preneurs de notes compulsifs, les nouveaux arrivants aux traits encore stupéfaits, et ceux qui ont convié leur moitié. « Parfois, c'est la fille qui vient pour son père ou la sœur pour son frère... », observe la spécialiste. Car l'entourage joue aussi un rôle fondamental dans la réadaptation cardiaque. On en a vu, ici, des femmes de « coronariens », tellement stressées qu'elles voulaient tout bannir de l'assiette de leur convalescent de mari... « C'est mieux de prendre un croissant ou un pain au chocolat ? » demande un malade. « Les deux sont mauvais, donc, si ça reste une exception, vous prenez ce qui vous fait plaisir. » – « Quelqu'un m'a dit que manger du beurre et de la confiture ensemble, c'était pas grave... », murmure un autre patient. « Quand on a du cholestérol, le beurre, on l'oublie », martèle Corinne Suzan qui, comme ses collègues, a l'habitude d'être confrontée aux idées reçues des patients. Et à leur colère : pourquoi suis-je malade, pourquoi le ski nautique m'est-il désormais interdit, pourquoi, pourquoi ? « Certains n'ont pas accepté la maladie et leur séjour est également propice à un travail psychologique, fait remarquer Irène Duquenne. Petit à petit, à mesure qu'ils entendent les discours des soignants, ils avancent dans leur tête. Et réalisent qu'il leur faudra bien faire avec. » Le début d'une nouvelle vie. Le cœur un peu moins gros. ●

NATACHA CZERWINSKI