PRÉVENIR LE RISQUE D'INFECTION

UNE ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTÉE

L'activité physique doit être adaptée à vos capacités et à votre pathologie*.

Demandez toujours l'avis de votre médecin avant de démarrer une activité physique.

Signalez toute douleur dans la poitrine ou un essoufflement anormal survenant à l'effort.

A SAVOIR !

En cas de fièvre et dans les 8 jours suivant un épisode grippal (fièvre et courbatures), il est déconseillé de faire du sport.**

(*) référence : Guide HAS : promotion, consultation et prescription de l'activité physique sportive, p34
(**) référence : Medicosport-santé edition avril 2017

AFDOC

Contact : afdoc.centre@sfr.fr

L'AFDOC (Association Française des Malades et Opérés Cardio-vasculaires) est une association de bienfaisance et d'assistance.

Ses principales missions :

- établir et entretenir des liens d'entraide, de solidarité et d'amitié entre tous les malades et opérés cardio-vasculaires ;
- participer à l'écoute des patients et les aider dans leur retour à domicile après un séjour en établissement de santé ;
- devenir une force de proposition incontournable et un acteur de l'évolution du système de santé ;
- représenter les usagers des services de santé dans les instances hospitalières ou de santé publique.

Son agrément ministériel lui permet de participer, avec les professionnels de santé, à des actions d'information et de prévention dans le domaine de la santé.

Références internet :

- https://afdoc.fr
- http://vaccination-info-service.fr
- https://www.antibio-responsable.fr/tous-responsables/sanofi
- https://www.sport-sante-centrevaldeloire.fr/
- www.chr-orleans.fr/
- www.coeursanteorleans.fr

Illustrations : Freepik ; Crédit photos : monkeybusinessimages / Getty Images ; DRDJSCS CVLL
7000024826-05/2019

AFDOC

Association Française des Malades et Opérés Cardio-vasculaires

VIRUS, BACTÉRIES : MON COEUR EST-IL EN DANGER ?

Avec la participation de

Dr Virgile Amiot
Dr Marc Goralski
Dr Thierry Prazuck

En partenariat avec

chr orléans

SANOFI Empowering Life

UNE INFECTION, UN RISQUE POUR MON COEUR

Une infection est due à des virus ou à des bactéries qui se trouvent dans l'environnement (air, eau…) ou dans notre corps. Des bactéries sont présentes naturellement dans notre organisme (tube digestif, bouche, …).

Une infection* constitue un risque pour votre cœur si vous présentez :

- **Une maladie cardio vasculaire** telle que : hypertension artérielle, insuffisance cardiaque, œdème pulmonaire, angine de poitrine, certains souffles au cœur, etc..
- **Un antécédent d'opération du cœur** tel que : pontage, valve cardiaque artificielle, stent, etc…

(*) référence : https://professionnels.vaccination-info-service.fr/Recommandations-vaccinales-specifiques/Patient-porteur-d-une-maladie-chronique/Patient-presentant-une-maladie-cardiovasculaire

AVOIR UNE INFECTION, C'EST ACCENTUER SA FRAGILITÉ ET PRENDRE LE RISQUE D'AGGRAVER OU DE DÉSÉQUILIBRER SA MALADIE CARDIOVASCULAIRE.

En tant que patient cardiaque, vous êtes vulnérable face à une infection.

Les patients les plus à risques** sont :

- **Ceux qui présentent une insuffisance cardiaque**
- **Ceux qui ont été opérés du cœur avec présence d'un dispositif implantable** (valve ou prothèse artificielle, pacemaker, défibrillateur…)

Certains soins ou actes médicaux peuvent également augmenter le risque d'infection** :

- **En cas de geste invasif** (soins dentaires, coloscopies…) :

Prévenez votre médecin (ou dentiste) qui vous proposera un traitement préventif et adapté afin d'éviter le développement d'une infection.

(**) référence : e.pilly2018-26emeéditionalinéasplus : UE6 n°150

Les 1ERS symptômes d'alerte :

- **Fièvre (+38°C) et/ou frissons**
- **Si les symptômes persistent plus de 4 jours contactez votre médecin**, qui vous indiquera la conduite à tenir.

Ne prenez pas de vous-même un antibiotique, un antibiotique est spécifique à une maladie et à un malade.

SE PROTÉGER

CONTRE LES INFECTIONS

Pour se protéger et protéger son entourage, suivez les conseils suivants :

LA VACCINATION*** :

- Contre la grippe (tous les ans)
- Contre le pneumocoque

LES GESTES BARRIÈRES :

- **Se laver les mains** avec du savon ou une solution hydro alcoolisée
- **Se couvrir le nez et la bouche** quand on tousse à l'aide du coude
- **Se moucher dans un mouchoir à usage unique**

QUAND ON EST MALADE :

- Rester chez soi,
- Limiter les contacts avec les personnes à risques ou porter un masque

CONTRE LES INFLAMMATIONS BUCCO-DENTAIRES ET LES BACTÉRIES DE LA CAVITÉ BUCCALE

Respecter une bonne hygiène bucco dentaire

- Lavage des dents régulier
- Suivi dentaire régulier

Prévenir son dentiste et son médecin en cas de geste invasif que l'on est une personne à risque

CONTRE LA SURINFECTION DES BLESSURES

Prêter attention à ses blessures pour éviter qu'elles ne s'infectent

(***) référence : calendrier et recommandations vaccinales mars 2019 : page 12 et page 26
https://vaccination-info-service.fr/Vaccination-et-maladies-chroniques/Autres-maladies-chroniques/Personne-ayant-une-maladie-cardiovasculaire
http://solidarites-sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/vaccination/calendrier-vaccinal