

Café et défibrillateur, la bonne formule anti-arrêt cardiaque



Café et défibrillateur, la bonne formule anti-arrêt cardiaque

Les cardiologues réunis au Congrès européen de cardiologie à Barcelone font le point sur les techniques de soin et de prévention les plus efficaces.

"La mort subite d'origine cardiaque est une cause majeure de mortalité en Europe, affectant plus de 300 000 personnes chaque année. Les chances de survie diminuent pour chaque minute qui passe sans que la défibrillation ait lieu", rappelle le docteur Diego Penela, cardiologue à l'hôpital Guglielmo da Saliceto, en Italie. D'après [ses travaux](#), présentés au Congrès européens de cardiologie (ESC) de Barcelone, et rapportés par [Le Figaro](#), les défibrillateurs automatiques externes (DAE) sauvent des vies.

Il estime d'ailleurs que ceux placés à proximité des centres sportifs sont particulièrement utiles. En effet, entre 1 000 et 1 500 décès sont associés à l'activité sportive. Or, puisque le sport est souvent pratiqué en groupe dans des lieux où un DAE est facile d'accès, les chances de survie sont élevées.

L'étude en question a été menée sur 252 centres sportifs en Italie, dont 207 ont été équipés d'un DAE au cours des 18 dernières années. Sur les 15 arrêts cardiaques ayant eu lieu, 14 n'ont eu aucune incidence sur la survie des victimes, et n'ont provoqué aucune séquelle. En

cause, la défibrillation qui a eu lieu dans les trois minutes suivant d'arrêt. Les centres non équipés de DAE ont eu des scores beaucoup moins satisfaisants.

Le café miracle

L'autre bonne nouvelle issue du Congrès concerne la prévention. D'après une étude d'observation menée sur près de 20 000 personnes âgées de 37 ans en moyenne sur une durée de dix ans, le café serait bel est bien un atout pour la santé cardiaque.

"Des études avaient déjà montré que [la consommation de café](#) pouvait s'accompagner d'une diminution de la mortalité, mais elles n'avaient pas été faites dans une population méditerranéenne", indique le docteur Adela Navarro, cardiologue à l'hôpital de Pampelune. "Notre étude suggère que boire quatre tasses de café par jour peut faire partie de l'alimentation saine d'une personne en bonne santé."

Café et défibrillateurs, les bonnes nouvelles des cardiologues européens

Les défibrillateurs automatiques disposés dans les centres sportifs portent de 9 à 93 % les chances de survie en cas d'arrêt cardiaque.

Les défibrillateurs automatiques externes (DAE) disposés dans des centres sportifs amateurs et utilisables par tous sauvent des vies. C'est la conclusion d'une étude présentée le 27 août au [Congrès européen de cardiologie \(ESC\)](#) qui se tient à Barcelone jusqu'à mercredi. Bien que le sport réduise globalement le risque d'accident cardiaque, on estime que chaque année en France entre 1000 et 1500 personnes décèdent lors d'une activité sportive, un tiers dans la tranche des 12-35 ans.

«La [mort subite](#) d'origine cardiaque est une cause majeure de mortalité en Europe, affectant plus de 300.000 personnes chaque année, a expliqué le principal auteur de l'étude, le Dr Diego

Penela, cardiologue à l'hôpital Guglielmo da Saliceto (Plaisance, Italie), les chances de survie diminuent pour chaque minute qui passe sans que la [défibrillation](#) ait lieu.»

En France, un arrêté de 2010 a précisé les modalités de signalisation des défibrillateurs en accès libre

Toutefois, les sportifs ont un avantage sur les autres victimes d'arrêt cardiaque: il y a souvent des témoins. Les chances augmentent encore si un DAE est disponible sur place, car neuf fois sur dix il s'agit d'un trouble du rythme cardiaque appelé fibrillation ventriculaire, que

l'appareil électrique peut corriger en délivrant une décharge électrique. Les chances de réussite étant d'autant plus grandes que le [DAE](#) est utilisé rapidement.

C'est donc une véritable course contre la montre qui s'engage à chaque fois, d'où l'importance de bien repérer l'endroit où ils se trouvent. En France, [un arrêté de 2010 a précisé](#) les modalités de signalisation des défibrillateurs en accès libre, optant pour un cœur blanc traversé d'un éclair vert, le tout sur fond vert, avec l'acronyme DAE (en lettres blanches) pour «défibrillateur automatique externe».

Dans le *Progetto Vita* («projet de vie») conduit en Italie, l'évaluation a porté sur 252 centres sportifs de la province de Plaisance, dont 207 s'étaient équipés d'un DAE pendant les dix-huit ans de l'étude. Quinze arrêts cardiaques sont survenus dans ces centres équipés. La défibrillation a pu être réalisée en moyenne 3 minutes plus tard, avec survie et absence de séquelle cérébrale pour quatorze d'entre eux. Nettement mieux que dans les centres non équipés de DAE, où la défibrillation a été faite en moyenne 7 minutes après l'arrêt cardiaque et la survie sans séquelle possible pour seulement un sportif sur les onze frappés.

Mais il y a plus simple encore qu'un appareil de défibrillation, [il y a le café](#). Pas pour les mêmes raisons ni dans le même contexte. Cette fois, il s'agit de prévention. Une étude présentée à l'ESC dimanche dernier a confirmé une nouvelle fois les bienfaits de «cette bonne drogue qu'est le café», selon les mots du Pr Jean Costentin, membre des Académies de médecine et de pharmacie.

«Notre étude suggère que boire quatre tasses de café par jour peut faire partie de l'alimentation saine d'une personne en bonne santé»

Dr Adela Navarro, cardiologue à l'hôpital de Pampelune

Il s'agit d'une étude d'observation (on regarde ce qui se passe sans intervenir sur le choix des personnes) portant sur près de 20.000 personnes âgées en moyenne de 37 ans lors de leur entrée dans l'étude. Avec un recul moyen d'une dizaine d'années, 337 personnes sont décédées. Les auteurs ont analysé la consommation de café de ceux-ci et l'ont comparée avec celle des autres participants.

«Des études avaient déjà montré que la consommation de café pouvait s'accompagner d'une diminution de la mortalité, a expliqué le Dr Adela Navarro, cardiologue à l'hôpital de Pampelune, mais elles n'avaient pas été faites dans une population méditerranéenne.» Les cardiologues italiens voulaient en avoir le cœur net.

«Notre étude suggère que boire quatre tasses de café par jour peut faire partie de l'alimentation saine d'une personne en bonne santé», a-t-elle ajouté. En effet, [avec quatre tasses quotidiennes](#), la réduction de mortalité atteignait 64 % par rapport au groupe des non-buveurs.

Avec deux tasses par jour, le bénéfice était moindre puisque la réduction de mortalité était de 30 % mais surtout, elle ne concernait que ceux qui avaient plus de 44 ans.

Troisième bonne nouvelle en provenance de l'ESC, et non des moindres, après un [infarctus du myocarde](#), l'écart de mortalité s'est réduit à l'hôpital ces vingt dernières années entre les hommes et les femmes. Pour le type d'infarctus le plus fréquent, la mortalité est ainsi passée

de 18,3 % à 6,9 % entre 1997 et 2016 pour les femmes. Sur la même période, la mortalité s'est réduite de 9,8% à 5,5 % chez les hommes.

«Les femmes continuent d'avoir une mortalité plus élevée, remarque le Dr Dragana Radovanovic (université de Zürich), probablement parce qu'elles sont plus âgées de huit ans lors de l'accident, avec plus de facteurs de risque cardio-vasculaires et d'autres maladies.»