

## Et si on parlait aussi des cœurs brisés à la St Valentin ? Ruptures sentimentales, sociales, économiques... Principales causes du **Tako-tsubo**, syndrome du cœur brisé.



Les confinements à répétition, l'isolement, l'incertitude économique, l'absence de projet et la coupure sociale liés à la crise sanitaire de la Covid-19 nous mettent à rude épreuve depuis plusieurs mois. Les Françaises et les Français se sentent isolés, dans un environnement réduit. Ils ont peu d'échanges avec l'extérieur et s'inquiètent pour leur santé, leurs finances, leur avenir... Ils sont confrontés à toutes sortes de ruptures : professionnelles, conjugales, amicales, sociales, médicales... génératrices de stress intense.

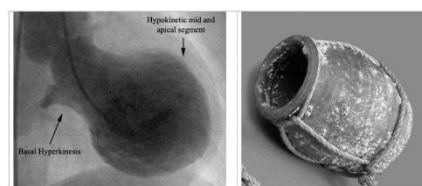
### Agir pour le Cœur des Femmes alerte sur le Tako-tsubo

« L'accumulation de stress conduit à une fragilité émotionnelle, qui peut aboutir à une paralysie du muscle cardiaque, explique le Pr Claire Mounier-Véhier, cardiologue au CHU de Lille, cofondatrice de Agir pour le Cœur des Femmes avec Thierry Drilhon, dirigeant et administrateur d'entreprises. Le cœur se met en état de sidération face à l'événement de trop, qui aurait pu être anodin en d'autres circonstances. **C'est le Tako-tsubo, syndrome du cœur brisé ou cardiomyopathie de stress.** Il se manifeste par des symptômes proches de l'infarctus, principalement chez la femme plutôt anxieuse, plus particulièrement au moment de la ménopause et chez les personnes en situation de précarité. C'est une urgence cardio-vasculaire encore trop méconnue, à prendre très au sérieux, tout particulièrement en cette période de Covid ».

### Le syndrome de Tako-tsubo, de quoi parle-t-on ?

Maladie du muscle cardiaque, le syndrome de Tako-tsubo a été décrit pour la première fois au Japon dans les années 1990. S'il s'apparente à un infarctus sur le plan épidémiologique, il n'est pourtant pas lié à une obstruction des artères coronaires.

Une situation de stress aigu active le système nerveux sympathique, déclenchant la production d'hormones de stress, les catécholamines, qui accélèrent le rythme cardiaque, augmentent la pression artérielle et contractent les artères coronaires. **Sous l'effet d'une libération massive de ces hormones de stress, une partie du cœur peut ne plus se contracter.** Le cœur se « ballonne » et prend une forme d'amphore (Tako-tsubo veut dire piège à poule en japonais). « *Ce phénomène est potentiellement facteur de troubles aigus du rythme ventriculaire gauche, qui peuvent causer la mort subite, mais aussi d'embolies artérielles* met en garde Claire Mounier-Véhier. *Un stress aigu est retrouvé dans la grande majorité des cas* ». Toutefois, la bonne nouvelle est que cette forme d'insuffisance cardiaque aiguë est le plus souvent totalement réversible quand la prise en charge cardiologique est précoce.



Selon une étude menée par des chercheurs de l'université de Zurich<sup>1</sup>, publiée en 2015 dans la revue New England Journal of Medicine, les chocs émotionnels (perte d'un être cher, rupture amoureuse, annonce d'une maladie,...) mais aussi physiques (intervention chirurgicale, infection, accident, agression ...) souvent associés à une fatigue intense (épuisement moral et physique) sont des facteurs déclencheurs du Tako-tsubo. Une autre étude américaine<sup>2</sup> parue en juillet 2020, souligne que pendant la pandémie Covid-19, le nombre de nouveaux cas de Takostubo a été multiplié par 4,58 dans plusieurs pays touchant des personnes peu ou pas malades du COVID. En cause l'excès de stress psychosocial et la précarité économique sont à l'origine de cette «flambée de Takostubo !

**Les femmes en sont les premières victimes (9 femmes pour 1 homme), car leurs artères sont particulièrement sensibles aux effets des hormones du stress et se spasment plus facilement.** Les femmes ménopausées y sont d'autant plus exposées qu'elles ne sont plus protégées par leurs œstrogènes naturels. Les femmes en situation de précarité, avec une lourde charge psychologique, sont également très exposées. *« Anticiper le syndrome de Tako-tsubo, en intensifiant l'accompagnement psycho social de ces femmes vulnérables est essentiel dans cette période du Covid, très difficile économiquement »* souligne Thierry Drilhon.

### **Des symptômes à repérer, pour une prise en charge en urgence**

Parmi les symptômes les plus fréquents : essoufflement, douleur brutale dans la poitrine en étai mimant celle de l'infarctus irradiant dans le bras et la mâchoire, palpitations, perte de connaissance, malaise vagal.

*« Une femme de plus de 50 ans, ménopausée, en situation de rupture, ne doit surtout pas sous-estimer les premiers symptômes liés à un stress émotionnel aigu, interpelle le professeur Claire Mounier-Véhier. Le syndrome de Tako-tsubo nécessite une hospitalisation en urgence, pour éviter des complications graves et permettre une prise en charge en unités de soins intensifs cardiologiques. L'appel du 15 est primordial comme dans l'infarctus du myocarde, chaque minute compte ! »*

Si les symptômes sont souvent très bruyants, le diagnostic de Tako-Tsubo est un diagnostic d'examen complémentaires. Il repose sur la réalisation conjointe d'un électrocardiogramme (anomalies non systématisées), de marqueurs biologiques (troponines modérément élevées), d'une échocardiographie (signes spécifiques de cœur ballonné), d'une coronarographie (souvent normale) et d'une IRM cardiaque (signes spécifiques). Le diagnostic se fera sur l'analyse conjointe de ces différents examens. Le syndrome de Tako-tsubo est le plus souvent totalement réversible, en quelques jours à quelques semaines, avec le traitement médical de l'insuffisance cardiaque, une rééducation cardio-vasculaire et un suivi cardiologique régulier. Le syndrome Tako-tsubo récidive rarement, dans 1 cas sur 10 environ.

#### **Stéphanie, 55 ans, secrétaire de direction à Nancy, nous livre son témoignage...**

*« Une collègue m'a agressée verbalement pour un incident qui me paraissait sans importance. J'ai ressenti comme un choc physique, mais je n'y ai pas prêté attention. J'ai eu mal dans la poitrine et dans le bras gauche pendant 2 ou 3 jours, mais la douleur ne m'a pas alarmée. Puis, un soir, ma vue s'est troublée. Mon mari a appelé une ambulance. J'avais une sensation étrange, je ne réussissais plus à parler... A l'hôpital, on m'a fait un électrocardiogramme et on m'a dit que c'était un infarctus. Pourtant je n'ai jamais fumé. J'ai eu une échographie du cœur et les médecins m'ont annoncé, qu'en fait, je faisais un tako-tsubo. Mon cœur s'était paralysé à la suite d'une montée violente de stress. Je suis restée deux jours en soins intensifs, puis je suis rentrée chez moi avec un gros traitement. Pendant 6 semaines, j'étais vidée de mon énergie. Un bon avertissement... Depuis, j'essaie de prendre davantage soin de moi et je me fais aider pour mieux gérer mon stress. »*

### **Agir, c'est aussi prévenir**

Pour limiter le stress aigu et le stress chronique, Agir pour le Cœur des Femmes conseille le maintien d'une qualité de vie passant par une alimentation équilibrée, pas de tabac, une consommation d'alcool très modérée. L'activité physique, la marche, le sport, le sommeil d'une durée suffisante sont des solutions puissantes, pouvant agir comme des « médicaments » antistress. On peut aussi recourir aux techniques de relaxation par la respiration, basée sur le principe de la cohérence cardiaque disponible gratuitement sur le web ou sur des applications mobiles telles que Respirelax, par la pratique de la méditation en pleine conscience et du yoga....

#### **Bonne nouvelle !**

*« Par une prévention positive et bienveillante, on peut éviter à 8 femmes sur 10 de rentrer dans la maladie cardiovasculaire » rappelle Thierry Drilhon.*

### Un groupe qui a du cœur : “L’impératrice” lance son Tako Tsubo

Le groupe explique sur le site de RockNFolk le choix du titre de son nouvel album, qui sortira le 26 mars : « C’est le syndrome des cœurs brisés, qui se manifeste par une déformation du cœur due à une intense émotion, négative ou positive. Tako Tsubo donc, c’est avoir ce cœur trop gonflé, encaisser les changements, les cassures, la sidération, parfois l’intense joie. C’est peut-être aussi qu’il y a eu une faille dans le système, un électrocardiogramme irrégulier, une pause inhabituelle dans la frénésie. »



Le Professeur Claire Mounier-Véhier, cardiologue et Thierry Drillhon, Administrateur et Dirigeant d’Entreprises - co-fondateurs d’Agir pour le cœur des femmes - ont uni leurs expertises médicales, scientifiques, sociétales et économiques, en faisant des maladies cardio-vasculaires chez les femmes, une priorité de santé face à cette urgence épidémiologique.

### Le fonds de dotation Agir pour le Cœur des Femmes – Women’s Cardiovascular Healthcare Foundation » :

Parce que les maladies cardio-vasculaires tuent encore chaque jour 200 femmes en France et 25 000 femmes dans le monde, « Agir pour le cœur des femmes » veut mobiliser **sur l’urgence de cette crise médicale et sociétale en faisant reculer la mortalité cardio-vasculaire des femmes.**

#### Les actions prioritaires pour sauver la vie de 10 000 femmes à 5 ans :

- ✓ **l’expérimentation d’une consultation de dépistage** des facteurs de risque cardio-vasculaire de la femme à 50 ans auprès de 1 000 femmes pendant 3 ans et en évaluer l’impact ;
- ✓ **le développement de parcours de soins** pour une prise en charge des femmes associant cardiologues, gynécologues, obstétriciens, médecins généralistes, pharmaciens et professionnels paramédicaux ;
- ✓ **l’intégration de modules spécifiques** aux maladies cardiovasculaires des femmes dans les programmes de formation des professionnels de santé ;
- ✓ **des campagnes de communication multicanaux** pour aider les femmes à acquérir des réflexes de prévention et à reconnaître les symptômes des maladies cardio-vasculaires ;
- ✓ **des conférences d’information et de prévention** destinées tant au grand public qu’aux professionnels de santé mais aussi aux dirigeants d’entreprises et décideurs publics ;
- ✓ **des projets de recherche** dédiés à la santé cardio-vasculaires des femmes.



Pour en savoir plus : [www.agirpourlecoeurdesfemmes.com](http://www.agirpourlecoeurdesfemmes.com)

#### Bibliographie

- 1- Clinical features and outcomes of takotsubo (stress) cardiomyopathy. Templin C, Ghadri JR, Diekmann J et al. N Engl J Med 2015 ; 373:929-38
- 2-Incidence of Stress Cardiomyopathy During the Coronavirus Disease 2019 Pandemic. Ahmad Jabri, Ankur Kalra, Ashish Kumar et al. JAMA Netw Open. 2020 Jul; 3(7): e2014780. Published online 2020 Jul 9. doi: 10.1001/jamanetworkopen.2020.14780

#### Contact Presse : Agence PrPa

Isabelle Closet - Port : 06 28 01 19 76 - [isabelle.closet@prpa.fr](mailto:isabelle.closet@prpa.fr)

Nedjma Amrani - Port : 06 84 78 92 30 - [nedjma.amrani@prpa.fr](mailto:nedjma.amrani@prpa.fr)