

# Un cœur palpitant

**Quand le cœur ne va pas, rien ne va. D'ailleurs, quand il s'arrête, c'est la mort. Suivez-nous dans un fascinant voyage à la découverte de cet organe palpitant.**

## Que se passe-t-il dans le cœur?

Le cœur est un muscle, une pompe qui assure le transport du sang qui circule dans les vaisseaux sanguins dans tout le corps. Il est composé de deux parties séparées par le septum cardiaque, une épaisse membrane musculeuse. Ces deux parties se divisent elles-mêmes en deux cavités, supérieures et inférieures, à savoir les oreillettes et les ventricules. La partie gauche du cœur, avec l'oreillette et le ventricule gauches, reçoit le sang riche en oxygène qui vient des poumons et l'envoie via l'aorte, l'artère principale, dans tout le corps. Le côté droit, également formé d'une oreillette et d'un ventricule, recueille pour sa part le sang pauvre en oxygène qui arrive de la veine cave et l'envoie, via l'artère pulmonaire, dans les poumons où l'acide carbonique est éliminé durant le processus d'échange gazeux. Ces deux réseaux de circulation du sang sont respectivement appelés circulation générale et circulation pulmonaire. Le muscle cardiaque lui-même est vascularisé par les artères coronaires qui naissent de l'aorte. Après avoir alimenté le cœur, le sang se retrouve dans les veines du cœur qui aboutissent dans l'oreillette droite.

Le cœur comporte quatre valvules, les valvules atrio-ventriculaires (tricuspide et mitrale) et les valvules sigmoïdes (aortique et pulmonaire). Ne s'ouvrant que dans un sens, elles empêchent le sang de refluer et l'oblige à circuler dans la bonne direction: de l'oreillette au ventricule puis du ventricule aux artères.

## Cycle et fréquence cardiaques

Le cœur dispose d'un système formé de cellules spécialisées qui déterminent le rythme des contractions cardiaques et permettent une conduction rapide de l'excitation électrique dans le cœur. Cette excitation part d'une structure appelée nœud sinusal, lequel se trouve dans la paroi de l'oreillette droite. Formé d'un

tissu musculaire particulier, il fait office de «pacemaker» cardiaque. Le bruit du battement du cœur contre la paroi thoracique, appelé bruit de contraction, survient justement lors de la contraction des ventricules. Ce battement est perceptible sur la gauche de la partie inférieure de la poitrine. La fréquence et le rythme des contractions cardiaques peuvent aussi être mesurés avec le pouls. Le pouls est une pression qui survient quand le sang est envoyé par le cœur dans les artères.

## Ce qui fait du bien au cœur

**Hanspeter Michel**, droguiste dipl. ES et propriétaire de la droguerie Michel à Teufen (AR), a réuni pour vous de précieux conseils pour garder un cœur sain.

– Bouger régulièrement – de préférence au grand air. Cela stimule la circulation sanguine et soulage le cœur.

– Atteindre un poids idéal, pour soulager le système cardiovasculaire. Il faudrait donc adopter une alimentation équilibrée et riche en fibres et boire suffisamment tout en évitant les mets très salés et gras. Car une consommation excessive de sel peut provoquer de l'hypertension. L'idéal est de mettre une fois par semaine du poisson maigre au menu. Le poisson contient en effet des acides oméga-3 qui protègent le système cardiovasculaire. Rien n'empêche d'ailleurs de boire un verre de vin rouge tous les jours: les oligo-proanthocyanidines (OPC) qu'il renferme protègent également le cœur.

– L'aubépine régule la pression, qu'elle soit trop élevée ou trop basse, stimule la circulation sanguine dans les vaisseaux coronaires – et donc améliore l'oxygénation du cœur – et agit contre les arythmies cardiaques et, plus généralement, contre l'insuffisance cardiaque.

– Le gui, les feuilles d'olivier et la racine de rauwolfia serpentina abaissent l'hypertension légère (hypertension artérielle essentielle), le romarin et l'hysope stabilisent l'hypotension.

– L'ail et l'huile de saumon améliorent la circulation dans les capillaires et la fluidité sanguine.

– En cas de suspicion d'hypertension: mesurer régulièrement la tension tous les matins avant le petit-déjeuner. Inscrire éventuellement les résultats dans un «journal de la tension» afin de pouvoir les transmettre ultérieurement pour information au médecin traitant.

## L'histoire du symbole du cœur

Sur des dessins du 17<sup>e</sup> siècle, le cœur est représenté comme un organe tridimensionnel, ce qui n'est pas tout à fait correct du point de vue anatomique, mais cela reflète bien la structure irrégulière de cet organe. Ce n'est qu'au cours des 18<sup>e</sup> et 19<sup>e</sup> siècles que le cœur est devenu, sur les cartes de jeu, les gravures, les broderies et finalement les cartes de Saint-Valentin, la figure plate et symétrique que nous connaissons aujourd'hui. Comment le cœur est-il devenu une chose bidimensionnelle, un simple triangle rouge avec deux protubérances dressées vers le haut? Les hiéroglyphes égyptiens représentaient le cœur par un vase, il faisait aussi penser à une lyre grecque tarabiscotée. La forme que nous utilisons aujourd'hui pour symboliser cet organe représentait sans doute jadis une feuille de lierre ou une grappe de raisin. Le symbole sur les cartes de jass que nous appelons aujourd'hui cœur est donc en fait une feuille de lierre stylisée

Texte: Ann Schärer / trad: cs  
Illustration: Christian Kitzmüller

**Vous souffrez d'hyper ou d'hypotension? L'aubépine peut vous aider à réguler votre tension, à stimuler votre circulation sanguine et à juguler l'insuffisance cardiaque.**

