

# *Ma vie au quotidien avec* **une maladie cardiovasculaire**



**2**  
**Cool la Vie**



Union Nationale des Associations de Malades cardiovasculaires et Opérés du Cœur

Cette brochure a été réalisée par des malades atteints de pathologies cardiaques et leurs proches. Membres d'associations affiliées à Alliance du Cœur (Union Nationale des Associations de Malades Cardiovasculaires et Opérés du Cœur), nous sommes tous concernés, directement ou indirectement : insuffisants cardiaques, greffés du cœur, personnes ayant subi un infarctus et/ou une opération du cœur, parents d'enfants cardiaques congénitaux... Nos situations sont diverses, mais nos problèmes sont semblables, et nos vécus similaires. Nous avons appris, avec le temps, à vivre le mieux possible avec notre maladie. Nous savons que ce n'est pas toujours facile, mais nous avons essayé de tirer des enseignements des épreuves traversées. Nous avons conçu cette brochure pour vous faire partager notre expérience, vous conseiller et vous aider dans la gestion du quotidien avec une maladie cardiovasculaire.

### **Malades cardiovasculaires**

**Hypertension** : L'hypertension (pression artérielle élevée) correspond à une pression trop élevée dans les vaisseaux sanguins (140/90 mmHg ou plus).

**Insuffisance cardiaque** : incapacité du cœur à assurer, dans des conditions normales, le débit sanguin nécessaire aux besoins de l'organisme.

### **Malformations cardiaques**

**congénitales** : anomalies morphologiques du cœur présentes à la naissance. Certaines sont opérables, d'autres pas.

**Arythmie** : anomalie du rythme cardiaque. Le cœur bat trop vite ou trop lentement, ou ses battements sont irréguliers.

**Angine de poitrine (également appelée angor)** : douleur au niveau du thorax, survenant à l'effort, témoignant d'une insuffisance cardiaque.

**Endocardite** : maladie infectieuse due à la fixation et la prolifération de microbes sur l'endocarde, c'est-à-dire sur la couche de cellules qui tapissent la face interne du cœur.

**Péricardite** : affection inflammatoire aiguë ou chronique du péricarde (sac fibreux entourant le cœur).

### **Opérés du cœur**

**Grefe du cœur** : opération qui consiste à remplacer un cœur très malade, qui ne peut plus fonctionner normalement, par le cœur sain d'une personne décédée.

**Pontage** : lorsque les artères alimentant le cœur sont bouchées et que le cœur n'est plus correctement irrigué, on rétablit une circulation sanguine normale en installant une « dérivation », c'est-à-dire en greffant des vaisseaux sanguins, prélevés par exemple dans la jambe.

### **Victimes d'accidents vasculaires**

**Infarctus (aussi appelé crise cardiaque)** : mort des cellules d'une partie du muscle cardiaque, privée d'apport sanguin par la formation d'un caillot de sang qui bouche une artère.

**Artérite** : lésion d'une artère.

**Accident vasculaire cérébral (AVC)** : problème survenant au niveau d'un ou plusieurs vaisseaux dans le cerveau (obturation ou rupture d'une artère, diminution de la circulation par chute de la pression sanguine, modification du calibre d'un vaisseau...).

### **Porteurs d'appareillages**

**Pace-maker (en français, stimulateur cardiaque)** : stimulateur électrique implanté dans le corps, qui délivre des impulsions électriques indolores pour régulariser les battements du cœur.

**Prothèse valvulaire cardiaque** : remplace une valve du cœur déficiente.

**Stent** : matériel métallique qui, introduit dans une artère coronaire, réalise une gaine rigide.

**Défibrillateur** : appareil permettant de délivrer une décharge de courant continu pour traiter certains troubles du rythme cardiaque.

## *Vous avez dit « interdit » ?*

Notre maladie ne doit pas occuper notre esprit en permanence et ne doit pas trop influencer sur notre quotidien, nos loisirs, notre vie professionnelle, personnelle ou familiale. Avec une maladie cardiaque, nous devons apprendre (ou réapprendre) à vivre normalement, en intégrant les limites que notre situation médicale nous impose, mais en refaisant, petit à petit, des choses qui nous plaisent.

Souvent, avec du recul, nous constatons que nous nous sommes posés des interdictions qui n'avaient pas lieu d'être. Alors apprenons à dépasser nos peurs progressivement, pour notre plus grand bonheur !



## *Trucs et astuces*

Demandez à votre médecin quels signaux d'alerte peuvent annoncer une récurrence ou une complication dans votre cas. Ils sont différents selon les pathologies et les personnes. Vous devez les connaître et y être attentif, sans vous focaliser dessus en permanence.

Notez à côté de votre téléphone fixe le numéro de votre médecin ou de l'hôpital dans lequel vous êtes suivi, et enregistrez-les dans votre portable. Vos proches peuvent suivre une formation « premiers secours » à la Croix Rouge, et doivent connaître le numéro du Samu en cas d'urgence : 15 depuis un fixe, 112 depuis un portable. Mieux vous serez informé, plus vous vous sentirez tranquille, car vous saurez, vous et vos proches, réagir en cas de problème.

# *Des règles simples pour un meilleur équilibre de vie*

Lorsque nous avons un problème cardio-vasculaire, nous devons faire encore plus attention à ce que nous mangeons que les personnes en bonne santé : réduire l'apport de graisses d'origine animale (viandes rouges, beurre, crème, fromages, charcuterie), privilégier les graisses insaturées d'origine végétale (huile de tournesol, de colza, d'olive...), avoir une alimentation variée à base de légumes, fruits, produits laitiers demi-écrémés, féculents, poisson, viande blanche et volaille. Nous devons éviter les aliments salés : crustacés, conserves, etc.

Beaucoup de malades cardiaques suivent un régime sans sel ou limité en sel (2 g maximum) à cause de leur maladie ou de leurs traitements (par exemple la cortisone).

Bien sûr, le tabac est l'un des ennemis du cœur. Les fumeurs concernés par une maladie cardiaque doivent impérativement arrêter, et ne pas hésiter à demander une aide médicale si cela leur paraît insurmontable.

Notre consommation d'alcool doit rester très modérée : un ou deux verres de vin par jour, pas plus !

Si nous sommes en surpoids, nous devons tenter de réduire notre excès de poids. Inutile de nous fixer des objectifs trop difficiles à atteindre. Il a été démontré qu'une perte de 10 % de notre poids initial avait déjà un impact positif sur notre santé.

Les accros au café doivent apprendre à se limiter : les substances stimulantes (café et sodas contenant de la caféine) sont à consommer avec modération. Les drogues (en particulier la cocaïne et l'ecstasy) ainsi que les médicaments psychostimulants et les amphétamines, pris hors prescription médicale, représentent un danger pour le cœur.

Pour éviter les infections, notre hygiène doit être irréprochable. Se laver les mains plus fréquemment que les autres devient vite une habitude, et nous finissons par le faire sans y penser. Il est recommandé de porter des gants pour jardiner.

Enfin, sachons nous écouter lorsque nous nous sentons fatigués : le repos est très important pour nous, il faut savoir lever le pied si besoin.



## Bouger pour être bien dans sa tête

Dans la grande majorité des cas, la pratique d'une activité physique est souhaitable, et même vivement recommandée. Quelques limitations nous sont malgré tout imposées : pas de sport violent (rugby, boxe, aviron), ni de plongée sous-marine. Ne commencez pas un sport sans demander son avis à votre cardiologue.

L'idéal pour tous les malades cardiaques est de marcher une demi-heure par jour. Mais nous pouvons aussi faire du vélo, de la danse, du volley, etc.

Certains cardiaques congénitaux sont cependant interdits de sport, ce qui est parfois difficile à vivre pour les jeunes malades.



« Après mon triple pontage, mon médecin m'avait conseillé de recommencer à bouger, mais au départ je n'osais pas. J'avais trop peur d'avoir un problème, cette idée m'angoissait. Petit à petit, j'ai fait 20 mètres, puis 50, puis davantage... Aujourd'hui, je marche tous les jours, je fais de longues promenades, et tout va bien. »

Yves, 54 ans

« Quelques années après mon opération, j'ai gravi des temples au Mexique alors que certains de mes amis, en parfaite santé, ont abandonné en cours de route. Mes compagnons de voyage étaient inquiets pour moi, mais je suis fière de l'avoir fait. Il est important de se prouver à soi-même que l'on est capable d'accomplir certaines choses. »

Sylvie, 42 ans

## Quelques précautions à appliquer

Les petites blessures, les coupures sont à désinfecter immédiatement. De même, nos petits problèmes ORL doivent être tout de suite signalés à un médecin. Cette prudence est valable pour les opérés cardiaques comme pour les greffés, car nous avons une plus grande sensibilité aux infections.

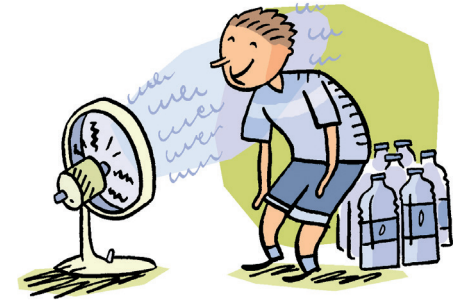
Le vaccin anti-grippe est vivement recommandé pour les cardiaques (il est d'ailleurs pris en charge à 100 %) et nous devons vérifier si nous sommes à jour de notre vaccination anti-tétanos.

De façon générale, il vaut mieux éviter le contact avec des personnes ayant des maladies contagieuses, comme la varicelle ou d'autres maladies infantiles. Prévenez votre entourage, ainsi vos proches éloigneront de vous les enfants (et les adultes) atteints de ces maladies qui sont la plupart du temps bénignes, mais qui peuvent entraîner chez nous de la fatigue ou des complications.

Le cœur est plus sollicité à des températures extrêmes. Nous avons donc du mal à supporter les grosses chaleurs et le froid. L'idéal est de garder une température fraîche dans la maison lors des étés très chauds (volets fermés pendant la journée, climatisation, ventilateurs) et de rester à l'intérieur pendant les jours d'hiver très froids.

« Je suis traité pour les suites d'un infarctus. Étonnamment, je n'ai pas trop souffert pendant la canicule de l'été 2003. J'ai beaucoup bu, et je me passais régulièrement de l'eau fraîche sur la nuque et les bras. »

Sylvie, 42 ans



Un bon suivi dentaire est indispensable pour toutes les personnes ayant un problème cardiaque. Si nous le pouvons, l'idéal est de nous brosser les dents après chaque repas. La bouche et les dents sont des portes d'entrée aux infections : une infection au niveau des gencives peut attaquer le cœur chez une personne qui a un problème cardiaque. N'oublions pas aussi d'informer le dentiste des médicaments que nous prenons.

Le problème est que nos soins bucco-dentaires ne sont pas pris en charge à 100 % par la Sécurité sociale, même si nous sommes en ALD : c'est une revendication de l'Alliance du Cœur que de permettre à chacun d'entre nous, quels que soient ses revenus, d'accéder aux meilleurs soins dentaires.

## Voyages : le cœur n'a pas de frontières

Lorsque nous nous déplaçons, il est préférable d'avoir sur soi des documents qui permettront d'être pris en charge au mieux, en cas d'accident de la route par exemple : un résumé de notre dossier médical, notre carte de transplanté le cas échéant, une copie d'ordonnance mentionnant les médicaments pris au quotidien.

Une maladie cardiaque n'interdit pas de voyager ; mais certains vaccins vivants atténués sont définitivement interdit après des greffes, celui contre la fièvre jaune par exemple. Nous ne pouvons nous rendre dans les pays où sévit la fièvre jaune.



« Insuffisant cardiaque, j'ai quand même passé des vacances au ski avec ma famille. Je ne voulais pas priver mes proches de ce plaisir. Notre location se situait à 1 000 mètres, ce qui ne posait pas de problème. Pour accompagner ma femme et mes enfants sur les pistes, je suis monté doucement, en respectant des paliers. Je l'ai fait avec un peu d'inquiétude, mais c'était un challenge, et je suis content d'avoir réussi. »

Albert, 58 ans



Pour certaines pathologies, il peut être déconseillé de prendre l'avion, à cause de la pressurisation de la cabine. Prenez l'avis de votre médecin.

L'altitude impose une certaine prudence : normalement, il est déconseillé de monter à plus de 2 000 mètres. Nous pouvons aller à la montagne, mais il faut grimper progressivement, par paliers.

### Trucs et astuces

Si vous êtes atteint d'une maladie cardio-vasculaire, vous pouvez porter des bas de contention pour un long voyage en avion. Il existe des modèles pour femmes et pour hommes (chaussettes hautes). Achetés en pharmacie, ils évitent que les pieds et les jambes gonflent, et réduisent notamment le risque de thrombose et d'embolie pulmonaire, dus à la pressurisation et à une longue immobilisation en position assise.



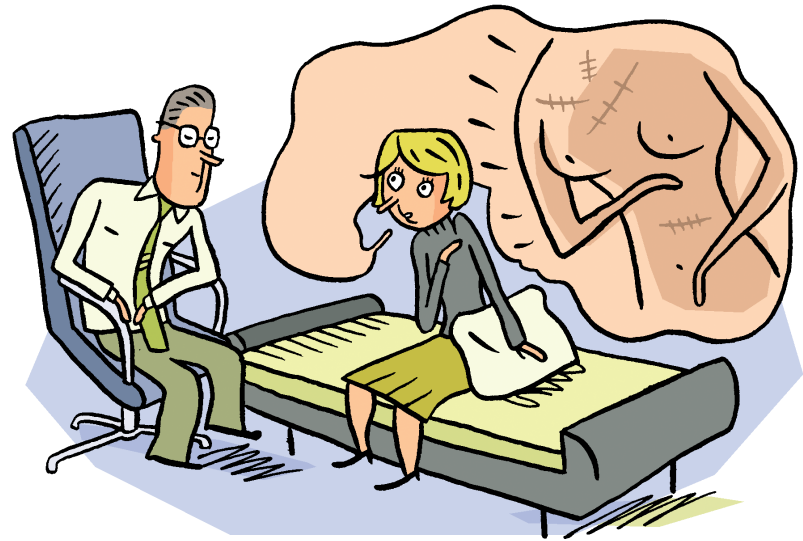
« J'adore voyager, et je ne voulais pas que mon problème cardiaque me prive de ce bonheur de la découverte. Deux ans après mon opération, j'ai décidé de recommencer à partir à l'étranger, et je le fais désormais chaque année. Avant de choisir ma destination, je demande quand même l'autorisation à mon médecin, mais pour l'instant il ne m'a jamais dit non ! »

Elisabeth, 51 ans

## *Accepter son corps tel qu'il est*

Pour tous ceux d'entre nous qui ont subi une opération, les cicatrices existent, même si elles sont plus discrètes aujourd'hui qu'il y a quelques années. Malgré tout, ces cicatrices sont le signe visible d'une maladie, passée ou présente. Pour une femme en particulier, elles sont parfois difficiles à accepter, car le regard des autres peut être désagréable, voire inquisiteur. Certaines ne portent plus de décolletés et ont le plus grand mal à se mettre en maillot de bain. D'autres ont décidé d'ignorer ces regards, et refusent de se priver de plage ou de piscine.

Chacun doit agir comme il le sent, et évoluer à son propre rythme. Parler avec un psychologue peut aussi nous permettre de mieux accepter notre image corporelle.



## Chasser le stress, devenir zen !

Une maladie cardiaque ne nous protège pas, hélas, des situations de stress, ce qui n'est pas bon pour le cœur. Il faut donc essayer, dans la mesure du possible, d'éviter le stress ou d'apprendre à le gérer. Paradoxalement, c'est parfois plus facile pour nous, malades : après un grave problème de santé, nous adoptons souvent une nouvelle philosophie de la vie, nous avons davantage de recul par rapport à des situations. Notre patron est mal luné et passe ses nerfs sur nous ? Ma foi, il va finir par se calmer, et nous avons déjà vécu des évènements bien plus graves...



### Trucs et astuces

Gérer son stress passe par des petites adaptations du quotidien ou des changements de comportement. En voiture, passer le volant à son conjoint lorsque l'on arrive dans une grande ville où la circulation est très dense. Dans les relations sociales ou familiales, dire ce que l'on pense sur le moment pour évacuer les tensions au lieu de ruminer ses ressentiments.

« Avant mon opération, j'étais chef d'entreprise et je travaillais dix heures par jour. Le fait d'être passé à côté de la catastrophe m'a fait réfléchir sur le sens de la vie et l'importance des choses. J'ai toujours mon entreprise, mais j'ai divisé mon temps de travail par deux. Je gagne moins d'argent, mais je suis plus heureux. Je me consacre davantage à ma famille, et tout le monde est ravi, moi le premier ! »  
Simon, 47 ans

« Quand je sens que je suis énervé, je pratique la relaxation, comme je l'ai appris lors de mon séjour en réadaptation : cela fait baisser la fréquence cardiaque, et ça marche vraiment ! »  
Jean-Jacques, 39 ans

## Être parent d'un enfant atteint d'un problème cardiaque

Il y a encore quelques années, le problème cardiaque d'un enfant n'était pas décelé avant la naissance. Maintenant, dans de nombreux cas, les futurs parents l'apprennent pendant la grossesse, grâce aux échographies. Ils vivent donc le stress et l'anxiété à ce moment-là, mais sont peut-être mieux préparés à ce qui les attend par la suite. Malgré tout, les parents ont tendance à trop couvrir leur enfant atteint d'une maladie cardiaque congénitale. Ils le surprotègent, ce qui est légitime, car ils sont en proie à une crainte permanente.

Pour les parents de jeunes enfants, les jeux et le sport sont une source d'angoisse. Ils laissent leur enfant courir car c'est naturel (et comment faire autrement ?) mais ne le quittent pas des yeux. Faites confiance à votre enfant : généralement, il perçoit ses limites et s'arrête de lui-même lorsqu'il est essoufflé.

Même si c'est très difficile, il faut essayer de se faire violence pour laisser l'enfant plus libre, et surtout ne pas hésiter à chercher du soutien auprès d'une association ou d'un psychologue, pour mieux vivre cette situation. L'échange d'expérience avec d'autres parents, le fait de pouvoir parler avec des familles confrontées à la même pathologie, apporte un réconfort inestimable.

Un psychologue peut également nous permettre de mieux prendre en compte l'impact du problème cardiaque de cet enfant sur le reste de la fratrie, qu'il ne faut pas négliger.

« Les médecins m'avaient déconseillé de mettre mon bébé en crèche, car il risquait d'être confronté à trop de microbes. Mais je travaillais, je n'avais pas de gros moyens financiers, et surtout je souhaitais une vie en société pour mon enfant. Il est donc allé en crèche. Bien sûr, il a été souvent malade, mais aujourd'hui il est à l'université, et de l'eau a coulé sous les ponts. »  
Marie, 48 ans

« Ma fille a 20 ans. Lorsqu'elle était petite, il n'y avait pas de psychologues dans les services hospitaliers. On gardait nos questions et nos angoisses pour nous, et on faisait comme on pouvait. Si j'avais pu parler de mes peurs, j'aurais peut-être moins surprotégé ma fille, et je l'aurais sûrement rendue plus autonome qu'elle ne l'est aujourd'hui. »  
Catherine, 53 ans

## Exprimer ses souffrances psychologiques

Nous avons tous ressenti un sentiment d'injustice, parfois de révolte, par rapport à notre maladie. Nous avons eu, et avons encore par moments, l'impression de vivre en sursis. Mais nous avons également appris, avec le temps et l'expérience, à gérer nos angoisses, à relativiser.

Nous effectuons souvent nos bilans et nos examens à reculons, car nous redoutons de mauvaises nouvelles. Juste après une opération cardiaque, nous avons le réflexe d'appeler le médecin à la moindre alerte, au moindre signe anormal. Pour les greffés, l'épée de Damoclès est le rejet de l'organe greffé, qui peut entraîner la mort si l'on n'est pas pris en charge à temps. Fatigue, fièvre et maux de tête peuvent être des signes précurseurs.

Quel que soit notre problème, nous avons besoin de parler. Il est nécessaire d'avoir un environnement où nous pouvons exprimer notre souffrance, évacuer nos sentiments négatifs. Notre famille et nos proches sont souvent une valeur refuge : il est appréciable de trouver auprès d'eux le réconfort dont nous avons besoin. Mais ce n'est pas toujours possible. Il est alors important de chercher des personnes qui peuvent être à l'écoute de nos difficultés psychologiques : soit d'autres malades dans une association, soit un professionnel, psychologue ou psychiatre.



## *Greffés du cœur et porteurs de matériel : des spécificités à connaître*

Chez les greffés, la proximité de certains animaux domestiques (chats, oiseaux) et des animaux de la ferme est déconseillée : les risques d'infection sont plus importants à cause de la baisse de nos défenses immunitaires.

Pour la même raison, notre risque de cancer de la peau est accru. Nous devons donc faire très attention au soleil : mettre une crème « écran total », porter des vêtements en coton à manches longues, un chapeau et des gants, même pour conduire. Un contrôle dermatologique doit être systématiquement effectué chaque année, pour dépister un cancer de la peau.

Mieux vaut éviter le contact avec la poussière... ce qui est une très bonne excuse pour ne pas faire le ménage !

Il est préférable de ne pas se baigner dans les piscines publiques, qui sont souvent de vrais bouillons de culture, malgré les traitements désinfectants.

Dans les quelques mois suivant la greffe, les transplantés doivent éviter les lieux très fréquentés (métro, hypermarché).

Les porteurs de pacemaker et de défibrillateurs ne doivent pas passer dans certains portiques dans les aéroports. N'oubliez pas de le signaler et de présenter votre carte de porteur de stimulateur cardiaque.

Il leur est également interdit d'utiliser un four à micro-ondes ou un pèse-personne à impédancemétrie, et ils doivent éloigner leur téléphone portable d'au moins 25 cm de l'appareillage cardiaque (ne pas le mettre dans la poche de la veste).

« Je ne m'expose pas au soleil, mais je vis normalement, en m'adaptant à la situation. Si on me propose de déjeuner en terrasse, j'y vais, mais je demande un parasol. Et lorsque je voyage, je me protège. »  
Anémone, 40 ans

« J'étais atteinte d'un rétrécissement mitral, qui a été diagnostiqué alors que j'étais rentrée à l'hôpital pour une série d'exams. On ne m'a pas laissée repartir, j'ai été opérée tout de suite et désormais j'ai une valve mécanique. En fait, je n'ai pas eu le temps de réaliser, donc je n'étais pas angoissée. Je vis beaucoup mieux depuis l'opération. Je suis moins fatiguée, moins essouffée. La seule chose qui me gênait au début, c'était le bruit de la valve, une sorte de « tic tac » que l'on entend vraiment. Mais je m'y suis habituée. Sinon, je ne prends aucune précaution particulière dans ma vie de tous les jours. »  
Pauline, 58 ans

Créée en 1993, la Fnamoc devenue Alliance du CŒUR est une Union qui regroupe 18 associations et 1 fédération.

- ACEPTA 33 - 33600 Pessac - E-mail : acept33@gmail.com
- AFMOC Bretagne - 29200 Brest - E-mail : afmoc.bretagne@orange.fr
- AFMOC Franche-Comté - 25200 Montbéliard - E-mail : afmocfc@numericable.fr
- ALLIANCE DU CŒUR Île-de-France - 75014 Paris - E-mail : milotclauda@gmail.com
- ALSACE CARDIO - 68140 Munster - E-mail : daniel.emmen@orange.fr
- AMRYC - 44300 - Nantes - Site : www.afmhrc.org
- ANCC Association Nationale des Cardiaques Congénitaux - 78350 Les Loges en Josas - Site : www.ancc.asso.fr
- ASPIC - 31530 Thil - E-mail : jean.leonard@hotmail.fr
- ATOUT CŒUR VENDÉE - E-mail : a-tout-coeur.association-amcv@orange.fr
- ATOUT CŒUR MORBIHAN - E-mail : jacques.jourdain@orange.fr
- ATOUT CŒUR MAINE ET LOIRE - E-mail : ass.atout-coeur49@orange.fr
- ATOUT CŒUR ILLE ET VILAINE - E-mail : asso.atoutcoeur35@gmail.com
- ATOUT CŒUR LOIRE-ATLANTIQUE - E-mail : claude-jeanne.dickelmann@orange.fr
- CŒUR & VIE 17 - 17220 Clavette - E-mail : coeuretvie@sfr.fr
- CŒUR ET VIE DRÔME - 26100 Valence - E-mail : coeuretvie@gmail.com
- COTRAL (COORDINATION des TRANSPLANTES D'ALSACE-LORRAINE) - 67220 Villé - E-mail : don.organe@orange.fr
- FFAGCP - 75012 Paris - E-mail : fflagcp@numericable.fr
- LIGUE CONTRE LA CARDIOMYOPATHIE - 28800 Montboissier - E-mail : ligue-cardiomyopathie@orange.fr
- OCMCS - 73000 Chambéry - E-mail : operesducoeurdesavoie@laposte.net

Brochures « Cool la vie » disponibles auprès de l'Alliance du Cœur :

- Cool la vie n°1 : Vivre avec du cholestérol
- Cool la vie n°2 : Ma vie au quotidien avec une maladie cardiovasculaire
- Cool la vie n°3 : Ma vie affective et sociale avec une maladie cardiovasculaire
- Cool la vie n°4 : Dépistage et suivi de ma maladie cardiovasculaire
- Cool la vie n°5 : à table ! avec ma maladie cardiovasculaire
- Cool la vie n°6 : Apprivoiser le traitement de ma maladie cardiovasculaire
- Cool la vie n°7 : L'infarctus et après ? (vivre après un infarctus)
- Cool la vie n°8 : Bouger avec ma maladie cardiovasculaire (activité physique)
- Cool la vie n°9 : J'ai trop de tension, que faire ?
- Cool la vie n°10 : L'accident vasculaire cérébral : le prévenir, vivre après...
- Cool la vie n°11 : L'apnée du sommeil ; qu'est-ce que c'est ?
- Cool la vie n°12 : Mon parcours de patient... avec une FA
- Cool la vie n°13 : Vaccins... Pourquoi on ne peut pas s'en passer ?
- Cool la vie n°14 : Diabète : comment le prévenir et le traiter ?
- Cool la vie n°15 : Vous dites HF ? Plutôt Hypercholestérolémie Familiale
- Cool la vie n°16 : Le Syndrome Coronarien Aigu. Qu'est-ce que c'est ?

## BULLETIN de SOUTIEN à l'association ALLIANCE DU CŒUR

Donnez-nous les moyens d'accomplir notre mission en participant à nos actions. Alliance du Cœur est une association d'intérêt général à caractère philanthropique, éducatif, social, autorisée à recevoir des dons avec reçu fiscal pour déduction.

Les brochures COOL LA VIE sont distribuées et expédiées « gratuitement » dans toute la France par ALLIANCE du CŒUR, à destination du grand public, des professionnels et établissements de santé ; vous pouvez nous aider par le versement d'un DON ; celui-ci ouvre droit à une réduction de l'impôt (Art. 6-1 de la Loi 2001-1275 du 28/12/2011).

Déduction fiscale de 66 % des sommes versées. Des reçus fiscaux vous seront délivrés par notre association.

À compléter et à adresser à :  
**Alliance du Cœur 10 rue Lebourg 75014 Paris**

Nom .....

Prénom .....

Adresse .....

Code postal .....

Ville .....

Téléphone .....

E-mail .....

OUI, j'apporte mon soutien à vos actions et je vous adresse ci-joint un chèque bancaire ou postal d'un montant de :

Inscrire le montant ci-contre : ..... €.

Votre don libellé à l'ordre de Alliance du Cœur vous fait bénéficier d'une réduction d'impôt de 66 % du montant de celui-ci.

***Vous avez besoin de nous...  
Nous avons besoin de vous !***





# Cool la Vie

Une collection de brochures d'information imaginée par un collectif de personnes directement concernées par une maladie cardiovasculaire, toutes membres de l'Union Nationale des Associations de Malades Cardiovasculaires et Opérés du Cœur. Le titre de cette collection reflète avant tout notre état d'esprit et notre volonté de créer des brochures originales avec des explications claires et des conseils pour réussir notre vie malgré nos problèmes cardiovasculaires.

Les brochures COOL LA VIE sont distribuées et expédiées « gratuitement » dans toute la France par ALLIANCE du CŒUR, à destination du grand public, des professionnels et établissements de santé ; vous pouvez nous aider par le versement d'un DON ; celui-ci ouvre droit à une réduction de l'impôt (Art. 6-1 de la Loi 2001-1275 du 28/12/2011. Déduction fiscale de 66 % des sommes versées. Des reçus fiscaux vous seront délivrés par notre association.

**Don en ligne :** Pour faire un don en ligne sécurisé avec votre carte bancaire sur notre site internet ([www.alliancecoeur.fr](http://www.alliancecoeur.fr))

**Don par courrier :** Alliance du Cœur 10, rue Lebouis 75014 Paris

**La collection de brochures « Cool la vie » a remporté le Prix Education du Patient au 17<sup>ème</sup> festival de la Communication Médicale de Deauville en mai 2006**

Avec le soutien de

# sanofi

**Alliance du cœur**

Ligne « Écoute Sante Cœur »

 **N°Azur 0 811 099 098**

PRIX APPEL LOCAL

[www.alliancecoeur.fr](http://www.alliancecoeur.fr)