



# LA COVID-19 ET LES PATIENTS CARDIAQUES (QUESTIONS ET RÉPONSES)

*Le Forum des patients de l'ESC a reçu de nombreuses questions au sujet du coronavirus (COVID-19). Ce document reprend les recommandations utiles des autorités internationales et des sociétés médicales. Les questions liées à votre propre traitement doivent être adressées à votre médecin traitant.*

## **Important : Les crises cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux durant la pandémie de COVID-19**

En cas de manifestation de l'un des symptômes suivants, appelez immédiatement les services d'urgence et laissez-les évaluer vos symptômes.

### **Crise cardiaque**

- aggravation des douleurs thoraciques
- palpitations
- essoufflement
- évanouissement

### **AVC**

- affaissement du visage
- faiblesse dans le bras
- troubles de l'élocution

Rappel : Même pendant la pandémie, agissez immédiatement. Chaque minute compte. Les hôpitaux feront de leur mieux pour vous traiter dans un environnement sûr et confiné.

**Lisez le message du président de l'ESC adressé aux patients cardiaques , intitulé « Les appels à « rester chez soi » durant la COVID-19 ne s'appliquent pas aux crises cardiaques »**

## **Je souffre d'une maladie cardiaque. Ai-je plus de risques de contracter la COVID-19 qu'une personne qui n'a pas de problème cardiaque ?**

Je souffre d'une maladie cardiaque. Ai-je plus de risques de contracter la COVID-19 qu'une personne qui n'a pas de problème cardiaque ? Non - l'infection peut être contractée par n'importe qui. Cependant, les personnes souffrant de maladies cardiaques sous-jacentes pourraient être plus susceptibles de présenter des symptômes de l'infection ou de faire une forme plus grave que les autres.<sup>1</sup>

Jusqu'à présent, la plupart des personnes qui contractent la COVID-19 souffrent d'une légère maladie virale, notamment de maux de gorge, de toux, de douleurs et de fièvre, mais certaines personnes (jusqu'à 5 %) développent une infection/pneumonie thoracique. Nous ne savons pas encore avec

certitude si la COVID-19 est plus susceptible d'entraîner une infection pulmonaire chez les personnes souffrant de maladies cardiaques, mais c'est une probabilité, dès lors que d'autres virus, comme la grippe, leur provoquent des infections pulmonaires.<sup>1</sup>

### **Le risque de développer des symptômes graves de la COVID-19 est-il similaire chez tous les patients souffrant d'une maladie cardiaque ou existe-t-il des différences ?**

L'infection est contractée de la même manière chez toutes les personnes. Le virus se transmet par des gouttelettes dans l'air provenant d'une personne infectée qui tousse, éternue ou parle ; ou par contact avec des surfaces contaminées, car le virus peut survivre pendant plusieurs heures, voire plusieurs jours, sur des surfaces telles que des tables et des poignées de porte.<sup>1</sup>

Une fois que le virus pénètre dans le corps, il cause des dommages directs aux poumons et déclenche une réponse inflammatoire qui exerce un stress sur le système cardiovasculaire de deux manières. D'une part, en infectant les poumons, les taux d'oxygène dans le sang diminuant et, d'autre part, les effets inflammatoires du virus lui-même provoquent également une baisse de la pression artérielle. Dans ce cas, le cœur doit battre plus vite et plus fort pour fournir de l'oxygène aux organes principaux.

Les groupes suivants sont particulièrement à risque :

- Les personnes immunodéprimées, comme les patients transplantés, les patients atteints d'un cancer qui suivent une chimiothérapie ou une radiothérapie poussée, les patients atteints d'une leucémie ou d'un lymphome concomitants qui ont une maladie cardiaque sont théoriquement les plus à risque de contracter le virus et de succomber à ses effets.<sup>3</sup>
- Les autres groupes à haut risque comprennent les personnes âgées et fragiles, ainsi que les femmes enceintes souffrant d'une maladie cardiovasculaire concomitante.<sup>3</sup>
- Les personnes atteintes d'affections cardiaques, telles que l'insuffisance cardiaque, la cardiomyopathie dilatée, les formes avancées de cardiomyopathie ventriculaire droite arythmogène et les patients atteints d'une cardiopathie congénitale cyanotique, courent le plus grand risque.
- Les patients présentant une forme obstructive de cardiomyopathie hypertrophique peuvent également être placés dans la même catégorie de risque élevé.

Rien ne prouve que le virus infecte les dispositifs implantés, tels que les stimulateurs cardiaques et les défibrillateurs cardioverters, ou provoque une endocardite infectieuse chez les personnes atteintes de cardiopathie valvulaire.

### **Je souffre du syndrome de Brugada, dois-je prendre des précautions particulières ?**

Les patients atteints du syndrome de Brugada sont particulièrement vulnérables aux arythmies mortelles dans les situations où la température corporelle dépasse 39 °C. Ces patients doivent traiter la fièvre de manière agressive avec du paracétamol et un linge frais/tiède.

### **Je souffre de fibrillation auriculaire, suis-je plus à risque d'être infecté(e) par le coronavirus ?**

La fibrillation auriculaire en soi n'augmente pas les risques infectieux. Néanmoins, de nombreux patients atteints de fibrillation auriculaire sont plus âgés et souffrent d'autres pathologies, comme l'insuffisance cardiaque, l'hypertension et le diabète, qui augmentent leur risque de contracter une forme plus grave

de la maladie, en cas d'infection. Il est conseillé à tous les patients de prendre des mesures de protection générales, telles que la distanciation sociale et se laver les mains fréquemment et de manière appropriée pour prévenir l'infection.<sup>13</sup>

### **J'ai lu que le coronavirus pouvait causer des problèmes cardiaques, tels qu'une crise cardiaque ou des arythmies. Est-ce vrai ?**

- Sur la base des effets inflammatoires du virus, il existe des risques théoriques que l'infection virale provoque la rupture des plaques athéroscléroseuses (dépôts graisseux) dans les artères coronaires, conduisant à des syndromes coronaires aigus (crise cardiaque). Les personnes qui éprouvent un inconfort thoracique sévère pendant les symptômes du coronavirus doivent immédiatement appeler l'équipe chargée de fournir des conseils médicaux.
- Des états inflammatoires systémiques sévères peuvent aggraver les arythmies ou même déclencher la fibrillation auriculaire chez certains individus.
- L'inflammation aiguë causée par l'infection virale peut aggraver à la fois la fonction cardiaque et rénale.

Cependant, il n'y a rien à faire pour prévenir ces problèmes. Vous devez suivre strictement les recommandations pour éviter de contracter l'infection, telles que la distanciation personnelle ou mieux, l'auto-isollement, le lavage fréquent des mains, etc.

### **Les patients cardiaques qui souffrent également de diabète ou d'hypertension sont-ils plus à risque ?**

Des données provenant de la Chine, où la maladie a émergé, indiquent qu'une proportion significative des non-survivants et de ceux qui ont développé une maladie grave présentaient des comorbidités, telles que le diabète et l'hypertension. La raison exacte n'a pas été clairement définie. Il est probable que l'hypertension et le diabète soient répandus au sein de la population générale, en particulier dans le groupe d'âge (plus de 70 ans) où la mortalité due à l'infection par la COVID-19 est la plus élevée.

Un article a établi un lien entre cette observation et l'utilisation d'inhibiteurs de l'enzyme de conversion de l'angiotensine (ECA) et d'inhibiteurs des récepteurs de l'angiotensine II (A2RB/ARB), qui sont des médicaments couramment utilisés pour traiter l'hypertension artérielle.<sup>7</sup> Il est important de souligner qu'il s'agit d'une théorie qui n'a pas encore été étayée par des preuves. D'importantes organisations de santé, telles que la Société européenne de cardiologie, la British Cardiac Society et l'American Heart Association, recommandent de poursuivre l'utilisation de ces médicaments (car leurs effets bénéfiques sont bien connus) tout en surveillant l'évolution de la maladie chez les patients souffrant d'hypertension et de diabète.<sup>8,9</sup>

### **Il a été rapporté que la COVID-19 pouvait induire une myocardite ou une péricardite. Si vous avez déjà eu une myocardite ou péricardite, avez-vous plus de risques d'en contracter une à nouveau ?**

Il n'existe pas de données probantes démontrant qu'une personne qui a déjà souffert de myocardite ou de péricardite présente un risque plus élevé de développer la même complication avec la COVID-19. Il est reconnu que certains cas de myocardite ont un cycle de rechute et de rémission. À ce jour, rien ne prouve que le virus responsable du COVID-19 infecte directement le cœur ; toutefois, la réponse inflammatoire aiguë causée par l'infection peut aggraver la fonction cardiaque et exacerber les symptômes chez les patients souffrant d'insuffisance cardiaque.

## Les personnes souffrant d'une maladie cardiaque ont-elles plus de risques que les autres de mourir du coronavirus COVID-19 ?

Jusqu'à présent, l'âge avancé et la présence de maladies sous-jacentes, y compris de maladies cardiaques, ont été des facteurs de risque de décès. Néanmoins, il est important de souligner que la plupart des patients, même ceux qui souffrent d'une maladie cardiaque sous-jacente, ont eu des infections bénignes et se sont complètement rétablis.

## Je sais que je ne devrais pas aller à l'hôpital si je pense que je suis infecté(e), mais à quel moment dois-je consulter un médecin si j'ai une maladie cardiaque préexistante ?

Si vous pensez être infecté(e) par la COVID-19, demandez-vous si vous pouvez gérer les symptômes à la maison. La fièvre peut être gérée avec du paracétamol. **Important : Si vous gérez mal les symptômes à domicile, en particulier si vous ressentez un essoufflement, consultez un médecin.**

Des informations, en particulier sur les réseaux sociaux, suggèrent que des médicaments tels que l'ibuprofène (appelés anti-inflammatoires non stéroïdiens ou AINS) utilisés pour réduire la fièvre et traiter la douleur pourraient aggraver la COVID-19. Sur la base des informations actuellement disponibles, l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) et l'Agence européenne des médicaments (EMA) ne recommandent pas l'utilisation d'ibuprofène, car il n'existe actuellement aucune preuve scientifique établissant un lien entre l'ibuprofène et l'aggravation du COVID 19.4 En cas de doute, veuillez demander à votre médecin quel médicament est adapté pour vous pour traiter la fièvre et/ou la douleur.



## Protection

### Dois-je prendre des mesures supplémentaires pour limiter mes risques de tomber malade du fait de mon problème cardiaque ?

Suivez les conseils des autorités sanitaires de votre pays. Ceux-ci varieront légèrement dans chaque pays en fonction du nombre de cas du pays.

Il y a des éléments dont tout le monde doit tenir compte pour limiter les risques. Ne négligez jamais de vous faire soigner si vous souffrez d'un problème cardiaque.

- Évitez les personnes malades.
- Gardez une distance de deux mètres par rapport aux autres personnes chaque fois que c'est possible.

- Lavez-vous soigneusement les mains au savon et à l'eau chaude pendant au moins 20 secondes.<sup>13</sup>
- Couvrez votre bouche avec un mouchoir en papier lorsque vous toussiez, ou toussiez dans le pli de votre coude.
- Couvrez votre nez avec un mouchoir en papier lorsque vous éternuez ou utilisez l'intérieur de votre coude.
- Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche.
- Nettoyez les surfaces fréquemment touchées, comme les poignées de porte, les poignées, les volants ou les interrupteurs avec un désinfectant pour éliminer le virus.
- Restez à la maison autant que possible et essayez de travailler depuis chez vous autant que possible.
- Si vous présentez des symptômes de fièvre (température de 37,8 °C ou plus), de toux ou d'infection thoracique, vous devez vous isoler.
- Dans certains pays, il vous sera peut-être demandé de suivre un isolement plus strict.

### **J'ai été vacciné(e) contre la grippe et la pneumonie cette année, suis-je protégé(e) contre ce virus ?**

Non. Les vaccins contre la pneumonie, tels que le vaccin antipneumococcique, et le vaccin contre la grippe ne protègent pas contre le nouveau coronavirus.

Le virus est si récent et si différent qu'il a besoin de son propre vaccin. Les chercheurs tentent de mettre au point un vaccin contre le coronavirus, mais on ignore quand il sera disponible.

Bien que les vaccins contre la grippe et la pneumonie ne soient pas efficaces contre la COVID-19, les grandes organisations de santé, comme l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), recommandent fortement de se faire vacciner contre les maladies respiratoires pour protéger votre santé.

### **Dois-je porter un masque pour me protéger contre le virus ?**

À l'heure actuelle, l'utilisation généralisée des masques partout dans le monde n'est pas étayée par des preuves scientifiques de grande qualité.

Toutefois, dans de nombreux pays européens, l'utilisation de masques en tissu est désormais obligatoire, par exemple lorsqu'on utilise les transports en commun ou lorsqu'on se rend au supermarché. Il est donc important de toujours consulter les autorités locales sur les pratiques recommandées dans votre région.

L'Organisation mondiale de la Santé encourage l'utilisation de masques en tissu (non chirurgicaux), en particulier dans les environnements où il n'est pas toujours possible de maintenir une distance physique, comme dans les transports publics, dans les magasins ou dans d'autres environnements confinés ou bondés.<sup>14</sup>

En outre, l'Organisation mondiale de la Santé recommande l'utilisation de masques chirurgicaux aux personnes suivantes<sup>14</sup> :

- Professionnels de la santé
- Personnes souffrant du COVID-19 et présentant des symptômes ou pouvant penser qu'elles en souffrent, ainsi que le personnel soignant de ces personnes

- Personnes âgées de 60 ans et plus ou toute personne souffrant de problèmes médicaux préexistants (tels que le diabète, l'hypertension artérielle, les maladies cardiaques, les maladies pulmonaires ou le cancer)

Il est important de rappeler que l'utilisation de masques doit être combinée à d'autres mesures clés de prévention et de contrôle des infections, telles que l'hygiène des mains et la distanciation physique, car ils ne protègent pas contre la COVID-19 à eux seuls.

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) dispose d'informations utiles sur la manière d'utiliser et d'éliminer correctement les masques.<sup>11</sup>

### **Puis-je prendre des vitamines ou d'autres compléments alimentaires ? Lesquels ? Me protègent-ils contre la COVID-19 ?**

La prise de vitamines formulées ne constitue en aucun cas une protection contre la COVID-19.

Plusieurs agents (dont la vitamine C, l'hydroquinone et les antiviraux) font actuellement l'objet d'un test de dépistage de leurs effets sur la COVID-19, mais aucune donnée de confirmation fiable n'est encore disponible.

Un régime riche en légumes et fruits frais est généralement recommandé à tout moment (pas seulement pendant la pandémie de COVID-19) pour aider votre corps à maintenir un système immunitaire efficace. Les légumes et les fruits frais contiennent un ensemble beaucoup plus vaste de nutriments nécessaires que les pilules vitaminiques. Par conséquent, il vaut toujours mieux manger beaucoup de légumes et de fruits frais plutôt que d'essayer de compenser avec des nutriments formulés.

Cela dit, certaines personnes peuvent effectivement manquer de vitamines spécifiques ou de (micro-)nutriments. Dans ce cas, votre médecin généraliste ou votre médecin traitant sera en mesure de vous conseiller.

Lorsque vous prenez des vitamines formulées, veuillez vérifier que votre apport ne dépasse pas la dose journalière recommandée. Certaines vitamines peuvent vous nuire si elles sont prises à des doses trop élevées, et certains suppléments peuvent interagir négativement avec vos médicaments cardiaques.

### **Mon animal de compagnie peut-il me transmettre la COVID-19 ?**

Il n'existe actuellement aucune preuve que les animaux domestiques communs, tels que les chats et les chiens, peuvent transmettre le virus aux humains.

### **Peut-on contracter la COVID-19 plusieurs fois ?**

Nous ne le savons pas pour le moment. Les recherches actuelles montrent que la plupart des personnes qui se sont rétablies de l'infection par la COVID-19 ont des anticorps contre le virus dans le sang. Cependant, on ne sait toujours pas si tous les survivants du COVID-19 développent des anticorps suffisamment forts pour les protéger contre une nouvelle infection. Des recherches sont en cours pour en savoir plus sur les anticorps et l'immunité à la COVID-19.<sup>15</sup>

En outre, il existe des exemples de virus, comme la grippe et le rhume, qui peuvent être contractés plus d'une fois en raison de l'évolution du virus au fil du temps. Nous ne savons pas pendant un certain temps si cela peut se produire avec la COVID-19.

Par conséquent, même si vous avez guéri d'une infection par la COVID-19, veuillez continuer à prendre des mesures de protection générales pour prévenir l'infection, telles que la distanciation sociale et le lavage fréquent des mains approprié.



## Médicaments

### **Faut-il que je change l'une de mes doses de médicaments pour mon problème cardiaque ?**

Il est évident que l'arrêt ou le changement de votre médicament pourrait être très dangereux et pourrait aggraver votre état. Ces médicaments sont très efficaces pour traiter l'insuffisance cardiaque et contrôler l'hypertension artérielle afin de prévenir une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral, etc. Toute modification de votre traitement qui n'a pas été recommandée par un professionnel de la santé peut vous exposer à un risque plus élevé de poussée de votre maladie cardiaque.

Des médias ont rapporté que certains médicaments couramment utilisés pour traiter l'hypertension artérielle (appelés inhibiteurs de l'enzyme de conversion de l'angiotensine et bloqueurs des récepteurs de l'angiotensine) pourraient augmenter à la fois le risque d'infection et la gravité d'une infection par le coronavirus. Toutefois, cet avertissement ne repose pas sur des bases scientifiques solides ou des preuves à l'appui. Par conséquent, il est fortement recommandé de continuer à prendre vos médicaments contre la tension artérielle conformément à ce qui vous a été prescrit.<sup>8</sup>

Les patients qui prennent des médicaments immunodéprimants, par exemple après une transplantation cardiaque, doivent continuer à prendre ces médicaments conformément à ce qui a été prescrit. La réduction des doses est associée à un risque élevé de rejet du cœur transplanté.

Veuillez prendre tous vos médicaments exactement conformément à ce qui a été prescrit. En cas de doute, veuillez contacter votre médecin ou votre infirmière, mais n'effectuez aucune modification avant de leur avoir parlé.

## **Des informations ont été diffusées concernant un médicament administré à certains patients atteints de la COVID-19 qui pourrait provoquer des arythmies dangereuses. Que dois-je savoir ?**

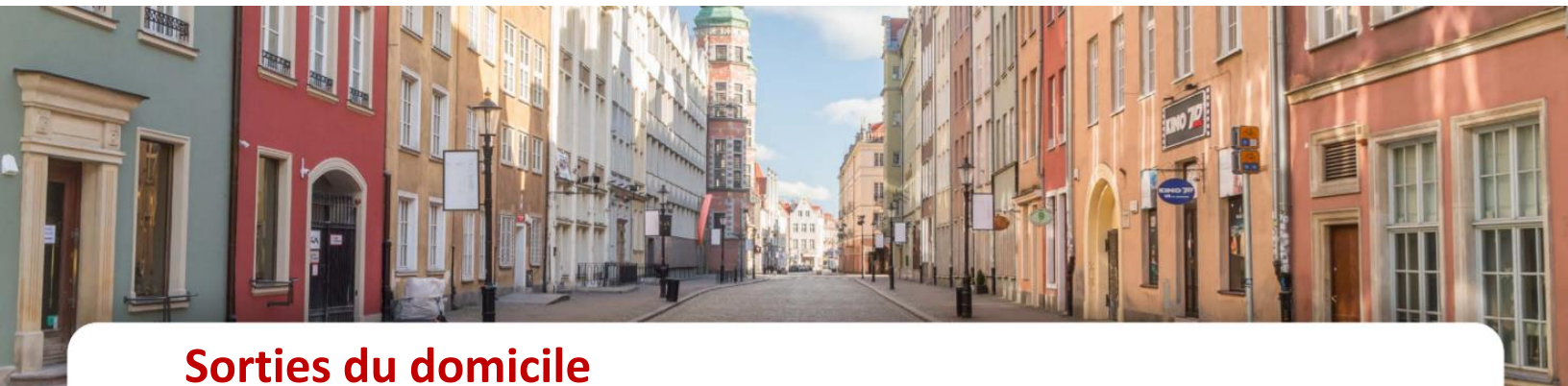
Les patients atteints du syndrome du QT long doivent s'assurer que leur médecin traitant est conscient de leur état cardiaque s'ils sont hospitalisés. Le QT long est une maladie héréditaire où il existe un retard dans les signaux électriques du cœur. Il rend ainsi les gens vulnérables aux arythmies (battements cardiaques irréguliers). Certains des médicaments expérimentaux évalués pour le traitement des patients atteints du COVID-19 peuvent allonger l'intervalle QT et provoquer des arythmies chez certaines personnes. Ces médicaments incluent la chloroquine, un agent antipaludique, et des médicaments antirétroviraux.<sup>12</sup>

En outre, certains médicaments sont utilisés pour traiter, par exemple, la fibrillation auriculaire ou la dépression, ce qui peut rallonger l'intervalle QT d'une personne. Par conséquent, il est important que votre médecin soit au courant de tous les médicaments que vous prenez.

**Si vous devez être hospitalisé(e), assurez-vous de toujours emporter avec vous la liste complète et à jour de tous vos médicaments !**

## **Dois-je m'inquiéter des pénuries de médicaments ?**

Tout est mis en œuvre pour assurer le maintien des approvisionnements en médicaments essentiels. Il n'y a pas lieu de s'en inquiéter. L'Agence européenne des médicaments suit la situation et, à ce jour, n'a signalé aucune pénurie de médicaments essentiels.



## **Sorties du domicile**

### **Dois-je maintenir les rendez-vous programmés ou dois-je éviter de me rendre dans les centres médicaux et les hôpitaux ?**

Si votre hôpital organise toujours des rendez-vous ambulatoires, il est bon de le contacter et de lui demander si vous devez continuer à vous y rendre. De nombreux établissements annulent les rendez-



vous de routine ou les organisent par téléphone ou par visio-conférence dans la mesure du possible. Il existe certaines conditions dans lesquelles des visites en face à face sont encore nécessaires et vous ne devez pas manquer une visite sans avoir d'abord consulté votre consultant, votre médecin, votre infirmière ou un autre prestataire de soins de santé.

### **Suis-je en sécurité en dehors de chez moi, si j'évite les zones bondées ? Par exemple, puis-je aller au parc ou me promener ?**

Oui. Les personnes infectées transmettent le virus. Il n'y a donc aucun problème si vous sortez seul(e). Ce qui est important est d'éviter tout contact avec une personne qui pourrait être malade. Des événements rassemblant un grand nombre de personnes ont été annulés dans toute l'Europe afin de prévenir la propagation de l'infection. Si vous devez quitter votre domicile (p. ex. pour faire vos courses), veuillez garder une distance de deux mètres entre vous et les autres.

### **Puis-je encore voyager ou prendre les transports en commun ?**

Veuillez prêter attention aux directives publiées par vos autorités nationales et locales. Dans de nombreux pays, tous les voyages non essentiels ont été interdits et il a été demandé à tous les citoyens de rester chez eux. Dans de nombreux endroits, il est recommandé d'éviter d'utiliser les transports en commun, si possible, ou de rester à une distance d'au moins 2 mètres des autres passagers.



## **Bien-être émotionnel**

### **Je me sens très anxieux(se). Que puis-je faire pour me sentir mieux ?**

La période actuelle est anxiogène pour tout le monde. Nous vous fournissons des conseils pour vous aider à faire face aux incertitudes entourant cette pandémie pour laquelle aucun d'entre nous n'a été préparé il y a seulement quelques mois.

- **Mangez correctement**, régulièrement et sainement. Vous devez maintenir votre santé corporelle. Sachez également qu'une bonne alimentation vous apporte des vitamines et des minéraux vitaux qui aident à combattre l'anxiété. Les grains entiers, les fruits et les légumes (quels qu'ils soient) résoudront comme par magie votre anxiété et aideront à la réduire. Nous sommes conscients que les gâteaux, les biscuits et le chocolat sont délicieux, mais l'excès de

sucré est vraiment néfaste pour votre anxiété. Une fois de temps en temps peut être une bonne chose, mais sachez que manger trop de sucre peut empirer votre état psychologique. Il en va de même pour l'alcool ; limitez-le au minimum.

- **Buvez beaucoup d'eau.** Savourez une tasse de thé ou de café dans un endroit calme est également étonnamment utile pour calmer et apaiser l'anxiété.
- **Faites de l'exercice.** Bien que nous devions actuellement tous maintenir une distance de sécurité les uns avec les autres, cela ne signifie pas que vous ne pouvez pas sortir. En vérité, sortir à la lumière du jour (même si le temps est nuageux) sera bénéfique pour votre santé mentale. Si vous avez un jardin, vous pouvez vous y promener, effectuer des exercices d'aérobic doux (ou plus exigeants selon vos capacités) ou faire de la corde à sauter, faire du step en musique. Tous ces exemples d'activité physique que vous pouvez effectuer vous aideront à réduire votre anxiété. Si vous n'avez pas de jardin, pensez à un itinéraire que vous pouvez suivre depuis votre maison où vous ne serez pas obligé(e) d'être à proximité des autres. Tous les jours.
- **Utilisez des méthodes de socialisation virtuelles.** Si vous êtes en mesure de communiquer avec des amis et de la famille par Facetime/Skype, faites-le, même une fois par jour, avec la même personne ou une personne différente chaque jour, pour vous débarrasser de votre anxiété. Vous pouvez aussi les appeler. Cela vous aidera à maintenir un cap (à avoir quelque chose que vous attendez avec impatience) et vous permettra de rester en contact avec votre monde. Penser aux autres, écouter ce qui leur arrive et leur offrir du soutien produit des effets surprenants qui vous aideront à réduire votre anxiété.
- **Occupez-vous en faisant des tâches ménagères.** Faites une liste de choses que vous pouvez faire. Par exemple, nettoyer vos placards, réorganiser une pièce, vider votre dressing, désherber le jardin, etc. Vous n'êtes pas obligé(e) de tout faire, ni de tout faire en une seule fois, mais sachez que cela vous aidera lorsque vous ressentirez de l'anxiété. Le sensation de bien-être que vous ressentez lorsque vous avez accompli quelque chose sur votre liste est inestimable.
- **Activité de loisir.** Écoutez de la musique, lisez un livre, faites des mots croisés, tricotez, faites de la couture, peignez, dessinez, etc. Toutes les choses que vous aimez faire, mais que vous n'avez souvent pas le temps de le faire. Tout ce qui permettra d'échapper aux pensées anxieuses ou qui nécessitera de la concentration vous aidera.
- **Évitez les messages négatifs excessifs.** Lorsque vous écoutez les informations, limitez-vous à regarder le journal télévisé ou à lire les informations sur votre téléphone/ordinateur portable une fois par jour. Bien que nous ayons tous besoin de prendre connaissance des derniers conseils concernant le coronavirus et l'auto-isolement, il est très anxiogène d'y être constamment exposé. Tout ce que vous devez savoir sera disponible en une seule lecture. Consultez les informations une seule fois par jour.
- **Respiration.** Cet exercice simple peut vous être d'une grande aide lorsque vous ressentez de l'anxiété. Asseyez-vous ou tenez-vous dans une position détendue (contractez puis détendez vos muscles afin de faire la différence entre un état détendu et tendu). Concentrez-vous sur votre respiration et inspirez profondément en comptant jusqu'à 5 et expirez lentement jusqu'à 10. Effectuez cette opération plusieurs fois, jusqu'à ce que vous commenciez à sentir que l'anxiété diminue suffisamment pour que vous puissiez effectuer l'une des activités ci-dessus.

## Références

1. Questions et réponses de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) sur les coronavirus | 2. Conseils au grand public sur la maladie à coronavirus (COVID-19) : En finir avec les idées reçues | 3. Centre européen de prévention et de contrôle des maladies : Informations sur la COVID-19 à l'intention de certains groupes : personnes âgées, patients souffrant de maladies chroniques, personnes atteintes d'une maladie immunodéprimante et femmes enceintes. | 4. L'EMA donne des conseils sur l'utilisation des anti-inflammatoires non stéroïdiens contre la COVID-19 | 5. World Heart Federation (WHF) : The link between COVID19 and CVD (Le lien entre la COVID-19 et les maladies cardiovasculaires) | 6. COVID-19 and the cardiovascular system | 7. (COVID-19 et système cardiovasculaire) | 7. Les patients souffrant d'hypertension et de diabète sucré ont-ils davantage de risques de contracter la COVID-19 ? | 8. Déclaration de position du Conseil de l'ESC sur l'hypertension, les inhibiteurs de l'ECA et les bloqueurs des récepteurs de l'angiotensine | 9. British Heart Foundation : Coronavirus : ce que cela implique pour vous si vous souffrez d'une maladie cardiaque ou circulatoire | 10. NHS : Conseils pour rester chez soi | 11. Conseils au grand public sur la maladie à coronavirus (COVID-19) : Quand et comment utiliser des masques | 12. COVID-19 : chloroquine et hydroxychloroquine destinées uniquement aux essais cliniques ou aux programmes d'utilisation d'urgence | 13. OMS : Comment se laver les mains