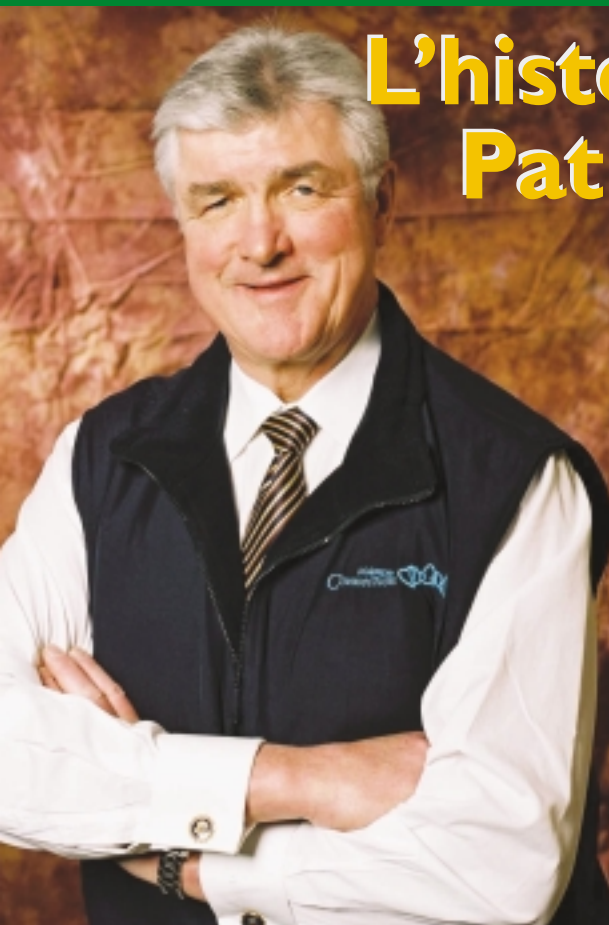


L'histoire de Pat Quinn



Le hockey est un sport rude et les joueurs apprennent à accepter la douleur et les blessures. Mais lorsque Pat Quinn, directeur général et entraîneur des Maple Leafs de Toronto, a été hospitalisé lors de la série finale de l'Association de l'Est en 2002, ses joueurs ont été secoués. De nombreux amateurs et Canadiens ont été surpris et inquiets d'apprendre que l'insomnie de Pat Quinn était liée à des troubles cardiaques.

Pat Quinn a été rappelé brutalement à la réalité. « J'étais grand et fort. Je n'avais aucune inquiétude. Les athlètes ont tendance à se croire invulnérables. Je pense qu'il faut avoir cette attitude pour exceller dans un sport. Toutefois, cette façon de voir la vie peut porter à négliger sa santé, surtout quand on est un ex-athlète », déclare-t-il en se rappelant qu'il s'était promis au début de sa carrière de joueur de hockey de ne jamais devenir un ex-sportif obèse.

« Je ne faisais pas attention avant cette alerte, souligne Pat Quinn qui avait 58 ans à ce moment. Ça m'a ouvert les yeux et j'ai compris que je devais prendre soin de moi ». Il se sentait épuisé et avait de la difficulté à dormir. Après lui avoir fait passer de nombreux tests, les médecins ont découvert que ses problèmes étaient dus à une arythmie cardiaque (irrégularité du rythme des battements du cœur). Ils ont aussi constaté que son taux de cholestérol était élevé. Pat Quinn se

considère chanceux d'avoir pu agir à temps. « Quand le cœur ne fonctionne pas bien, le sang peut s'y accumuler. On présente alors un risque d'accident vasculaire cérébral grave », explique-t-il. Son taux élevé de cholestérol venait compliquer les choses. Il devait traiter son arythmie et prendre les mesures nécessaires pour abaisser son taux de cholestérol.

S'il s'était soucié davantage de sa santé et de ses facteurs de risque, l'entraîneur des Leafs sait aujourd'hui que cet incident aurait probablement pu être évité. Comme pour la majorité d'entre nous, les antécédents familiaux de Pat Quinn en disent long. Sa mère souffrait d'arythmie et avait dû se faire implanter vers l'âge de soixante ans un stimulateur pour régulariser son rythme cardiaque. « Ma mère est morte assez jeune et les médecins croient maintenant que c'est en raison d'une forme d'arythmie. » Il ne sait toutefois pas

« J'étais grand et fort. Je n'avais aucune inquiétude. Les athlètes ont tendance à se croire invulnérables. Je pense qu'il faut avoir cette attitude pour exceller dans un sport. Toutefois, cette façon de voir la vie peut porter à négliger sa santé, surtout quand on est un ex-athlète. »



si des membres de sa famille présentaient un taux de cholestérol élevé. « Avant les années 80, le cholestérol n'était pas une préoccupation majeure. Puis, on a découvert qu'il existait du bon (HDL) ainsi que du mauvais (LDL) cholestérol et que ces taux pouvaient être trop bas ou trop élevés », explique-t-il.

Depuis cet incident, Pat Quinn s'est renseigné sur le risque de maladie du cœur et sur le cholestérol. Il souhaitait en savoir le plus possible sur son adversaire, car il admet qu'il lui a été très difficile de

maîtriser son taux de cholestérol. Et ce n'est pas par manque d'efforts. Après le diagnostic, les médecins lui ont demandé de changer ses habitudes de vie et de perdre du poids le plus rapidement possible.

Pat Quinn s'est d'abord attardé à son style de vie. « J'ai toujours commencé mes journées en buvant un café et en fumant un cigare. Je partais ensuite pour le bureau ou l'entraînement sans déjeuner. Le midi, je mangeais des aliments de restauration rapide. Quand je revenais à la maison le soir, j'étais

L'incident

C'était en mai 2002 durant les séries éliminatoires. Nous jouions en demi-finale contre Ottawa. Bien sûr, il y avait de la tension. La plupart des gens éprouvent du stress au cours de leur vie. Comme j'adore mon travail, je me répétais souvent que la situation n'était pas stressante puisque j'aimais ce que je faisais. Mais j'étais incapable de trouver le sommeil. Je m'étendais sur le lit, je commençais à m'assoupir et je me réveillais en sursaut, à bout de souffle. J'ai connu plusieurs nuits blanches d'affilée et j'ai quand même réussi à traverser cette série de matchs. Je suppose que ma santé déclinait, mais ce qui m'inquiétait, c'est que je ne dormais plus.

Je me suis rendu en Caroline du Nord pour amorcer la finale de l'Est et j'ai passé une autre nuit sans sommeil. Le lendemain matin à l'entraînement, j'ai dit aux médecins de l'équipe que je ne parvenais pas à dormir et que ça me rendait fou. Ils ont pris ma tension et mon rythme cardiaque était élevé. Ils m'ont donc conduit à l'hôpital pour la nuit. Le lendemain, ma fréquence cardiaque était maîtrisée grâce aux médicaments et je suis revenu à Toronto.

Le matin suivant quand je me suis présenté à la patinoire, je pouvais à peine bouger. Je n'arrivais pas à accomplir quoi que ce soit. J'étais crevé. Ce soir-là, comme je ne parvenais pas à dormir, je me suis rendu à l'hôpital et, effectivement, je souffrais d'arythmie. C'était alarmant. Heureusement, il s'agissait d'une forme d'arythmie qui occasionne de simples palpitations cardiaques et j'ai été en mesure de la maîtriser avec la prise d'antiarythmiques.

« C'est plus facile de surveiller son alimentation à la maison. Ma femme Sandra m'a aidé à persévérer. J'ai aussi entrepris un programme comprenant de la marche et des exercices, ce que je ne faisais pas. »

affamé. Je prenais donc un gros repas par jour. Je n'étais pas non plus très actif. Je devais changer ces mauvaises habitudes. Maintenant, je déjeune tous les matins pour bien commencer la journée », raconte-t-il.

« J'ai cessé de fumer immédiatement, mon dernier cigare remonte au matin de mon hospitalisation à Toronto », poursuit Pat Quinn. Il reconnaît toutefois qu'il ressent encore l'envie de fumer. Il s'est ensuite fixé un poids santé qu'il désirait atteindre au début du camp d'entraînement, soit moins de quatre mois plus tard. Il a adopté un régime alimentaire plus équilibré, en réduisant la taille des portions et en évitant les aliments riches en gras et en sel de même que les aliments traités. « C'est plus facile de surveiller son alimentation à la maison. Ma femme Sandra m'a aidé à persévérer. J'ai aussi entrepris un programme comprenant de la marche et des exercices, ce que je ne faisais pas. »

Son passé de sportif et son entêtement légendaire lui ont été bénéfiques lorsqu'il a décidé de

retrouver la forme. À l'ouverture du camp d'entraînement en septembre, il avait perdu plus de 27 kilos. Pat Quinn se sentait bien mieux depuis qu'il avait modifié ses habitudes de vie. Ses examens médicaux révélaient que sa fonction cardiaque s'améliorait. Toutefois, ses analyses sanguines indiquaient que son taux de cholestérol était encore élevé. On lui a donc prescrit un médicament pour l'abaisser. « Même si certaines personnes n'ont pas besoin de prendre de médicaments, il arrive parfois que les changements apportés aux habitudes de vie ne suffisent pas. Il ne faut pas se décourager. Heureusement, il existe des médicaments qui aident à maîtriser le taux de cholestérol. C'est formidable, peu de temps après avoir débuter le traitement, mon taux de cholestérol est revenu à la normale. Je le fais maintenant vérifier régulièrement parce que je veux rester maître de la situation », affirme-t-il.

Pat Quinn aimerait bien perdre encore quelques kilos. Il avoue qu'il trouve difficile de maintenir de

« Même si certaines personnes n'ont pas besoin de prendre de médicaments, il arrive parfois que les changements apportés aux habitudes de vie ne suffisent pas. Il ne faut pas se décourager. Heureusement, il existe des médicaments qui aident à maîtriser le taux de cholestérol. C'est formidable, peu de temps après avoir débuter le traitement, mon taux de cholestérol est revenu à la normale. Je le fais maintenant surveiller régulièrement parce que je veux rester maître de la situation. »

saines habitudes dans ses déplacements avec l'équipe (couvrant une période d'environ quatre mois par année). « Quand on va au restaurant, on doit être raisonnable. Le jour d'un match, je prends un petit-déjeuner léger. Lorsque nous ne jouons pas à domicile, je dîne généralement avec les joueurs. Ces derniers consomment des aliments leur fournissant l'énergie requise pour la partie, comme des pâtes, que les gens ordinaires n'ont pas besoin de manger. Puis, ce n'est qu'après la rencontre, vers minuit, qu'on peut penser à assouvir sa faim. Puisque cet horaire n'est vraiment pas salubre, je m'efforce de reprendre mes bonnes habitudes à la maison. On peut déroger quelque peu à son régime mais, dès que l'occasion se présente, il faut revenir dans le droit chemin », dit-il. S'il y a une partie de son traitement que Pat Quinn observe fidèlement, à la mai-

son comme à l'extérieur, c'est la prise quotidienne de son médicament. « C'est devenu un geste machinal et je sais que je dois le faire pour avoir un cœur en santé. »

De nos jours, Pat Quinn fait profiter d'autres Canadiens de ses connaissances en les incitant à s'informer sur leur risque de maladie du cœur et sur le taux élevé de cholestérol LDL. « Le cholestérol est présent chez tous les êtres humains à un taux différent. On sait que 48 % des hommes et 43 % des femmes ont un taux de cholestérol néfaste pour la santé. Si c'est votre cas et surtout si vous avez des facteurs de risque, vous devriez consulter votre médecin pour faire vérifier votre taux de cholestérol. Vous pouvez prendre les mesures qui s'imposent pour protéger votre cœur. Si votre taux de cholestérol s'écarte de la normale, il peut faire la vie dure à

LE DISCOURS DE

motivation

DE PAT QUINN

Le cholestérol peut causer de graves problèmes sans qu'on le sache. Il est important de faire vérifier votre taux de cholestérol, surtout si vous avez des antécédents familiaux de maladie cardiaque, si vous êtes un homme de plus de 40 ans ou une femme de plus de 50 ans, si vous êtes inactif ou avez un excès de poids, principalement dans la région abdominale. Si vous fumez, cela pourrait vous faire du tort. Si vous souffrez d'hypertension ou de diabète, il est primordial de faire vérifier votre taux de cholestérol. Cela vaut la peine de prendre des mesures radicales. Le cholestérol n'est peut-être pas la seule raison pour laquelle j'ai eu un malaise cardiaque, mais il y a contribué. J'ai pris en charge ma santé cardiaque et tout le monde peut en faire autant. C'est une question de conscientisation. L'objectif consiste à transmettre l'information pour aider les Canadiens à vivre mieux, plus longtemps. Pour moi, c'est un moyen formidable de renvoyer l'ascenseur.



votre cœur et augmenter votre risque d'accident vasculaire cérébral et de maladie cardiaque. »

« Les gens qui ont un taux élevé de cholestérol l'ignorent car il n'y a aucun signe avant-coureur. Puisqu'ils se sentent bien, ils croient qu'ils n'ont aucune raison de s'en faire », explique Pat Quinn. Beaucoup de Canadiens partagent cette pensée et j'étais du nombre. Ils craignent peut-être de recevoir une mauvaise nouvelle. Je vous conseille fortement d'agir et de vous informer sur votre risque de maladie du cœur. Le programme À cœur d'y voir clair donne une foule de renseignements sur le cholestérol. L'accès à cette information peut sauver la vie de nombreux Canadiens.

Cette année, Pat Quinn prend part au programme À cœur d'y voir clair, qui vise à renseigner les Canadiens sur les dangers associés au taux élevé de cholestérol et son lien avec la maladie cardiaque. En racontant son histoire aux Canadiens, il espère leur faire pren-

dre conscience de l'importance de bien maîtriser le taux de cholestérol.

Pat Quinn a aussi fait passer son message à ses deux filles adultes, Valerie et Kalli. « Elles savent que nous avons des antécédents familiaux de troubles cardiaques et elles s'occupent de leur santé. Elles font maintenant vérifier leur taux de cholestérol régulièrement. »

« On tire rarement une leçon des erreurs commises par les autres. Cependant, beaucoup de gens me connaissent. Ils doivent savoir que si j'avais été au courant de la situation, j'aurais pu éviter bien des problèmes », déclare-t-il. Pat Quinn est fier de dire que sa fonction cardiaque est revenu à la normale. « Mon taux élevé de cholestérol a causé du tort à mon cœur durant toutes ces années et je ne le savais même pas », dit-il, l'air songeur. Vous pouvez prendre en main votre risque de maladie du cœur. Visitez le www.aceurdyvoirclair.ca ou composez le 1 877 456-9535.

Pour en savoir plus sur le cholestérol, vous pouvez recevoir la brochure intitulée *Le cholestérol et votre santé*

Il suffit de composer le 1 877 456-9535 ou de visiter le www.aceurdyvoirclair.ca pour obtenir gratuitement un exemplaire.