

Prendre soin de son cœur

Introduction à la psychocardiologie

Jean-Pierre Houppe

Préface du Professeur Yves Juillière

Mieux vivre afin de diminuer le risque de faire un problème cardiovasculaire, mais aussi mieux vivre avec la maladie cardiaque quand elle survient : tels sont les objectifs de cet ouvrage.

Ce guide d'accompagnement va permettre à tous de :

· mieux comprendre comment fonctionne le couple cœur cerveau, et pourquoi le cerveau peut devenir un véritable bourreau du cœur ;

· découvrir les méthodes pour faire du cerveau un meilleur allié du cœur.

« Prendre soin de soi est une aventure passionnante, parfois douloureuse, toujours bénéfique. Prendre soin de soi, c'est comme partir en voyage. Il est nécessaire d'avoir un minimum de bagages, de connaissances pour partir, mais cela ne suffit pas. Il faut aussi l'envie de partir, la confiance en soi, le désir, le souhait de se rencontrer. Je vous invite en voyage et je vous accompagne ! »

Yves Juillière

JEAN-PIERRE HOUPPE est médecin spécialiste en cardiologie et affection cardiovasculaire. Il est président de l'Association MEDITAS CARDIO (Mesures d'Éducation Thérapeutique appliquées au Stress en Cardiologie).