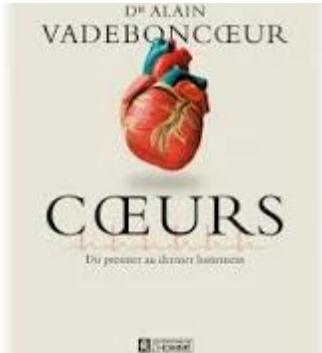


VADEBONCOEUR Dr Alain, Cœurs : du premier au dernier battement, Les Éditions de l'Homme 2023, 262 pages, essai

« Une contraction, une pulsation...CŒURS s'ouvre sur un battement, le tout premier. Cet ouvrage raconte l'histoire d'un organe essentiel du corps humain, mais parle aussi de vie, de mort et de tout ce qui survient entre les deux. À partir de récits captivants, qui ont marqué le quotidien de ses 32 années passées aux urgences, Alain Vadeboncœur explique l'origine et la formation de cette pompe sophistiquée, son étonnant fonctionnement, les différentes maladies qui l'affectent et leurs traitements actuels, tout en parcourant avec nous l'impressionnante évolution des soins cardiaques et des approches de prévention. Avec schémas à l'appui, il offre une synthèse claire de ses apprentissages et livre un vibrant hommage aux dizaines de milliers de patients qui ont nourri sa vocation et son engagement depuis ses débuts en médecine. Cœurs sensibles, ne pas s'abstenir! »



Le docteur Alain Vadeboncœur avec un bel humour vulgarise bien les choses en rapport avec le fonctionnement de nos cœurs. Les premiers chapitres sont toutefois assez laborieux, mais je vous suggère surtout de ne pas manquer le dix-huitième chapitre (C'est l'avant dernier.) : Mieux vaut prévenir que de ne pas guérir. En sept sections, le docteur nous instruit beaucoup : 1-Vaincre le *tabatite*; 2-Bouger; 3-Bien manger; 4-Prendre soin de sa santé mentale; 5-S'occuper de ses gènes; 6-Assainir l'environnement; 7-Dépister et corriger les facteurs de risque.



« Dr Alain Vadeboncœur est un médecin urgentologue, vulgarisateur scientifique, animateur, auteur, conférencier et chroniqueur canadien habitant à Longueuil. Il a été le chef de l'Urgence de l'Institut de cardiologie de Montréal de 1999 à 2021. Il est actif dans le milieu de la recherche et il intervient fréquemment dans les médias de langue française pour dissiper des mythes sur des enjeux de santé. Son engagement social à l'égard du système de santé public l'a rendu plus visible dans l'actualité québécoise. Il a été très présent sur les médias sociaux durant la pandémie. »