

LES MALADIES CARDIOVASCULAIRE

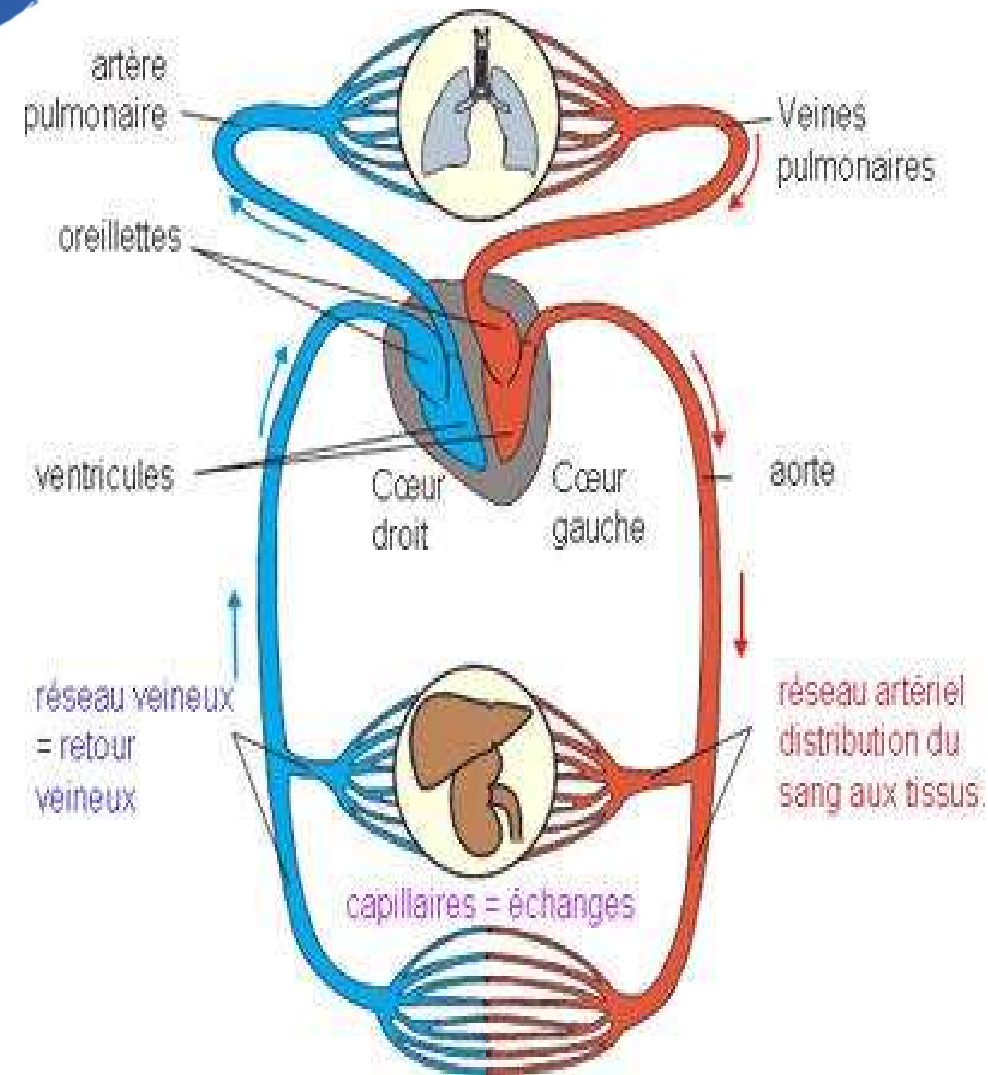
Mieux les connaître pour mieux se protéger

Saint-Laurent-de-Céris
Mardi 9 avril 2024

Dr Gérard SIMON
Médecin Interniste
Médecin Gériatre
Conférencier en gérontologie et en santé

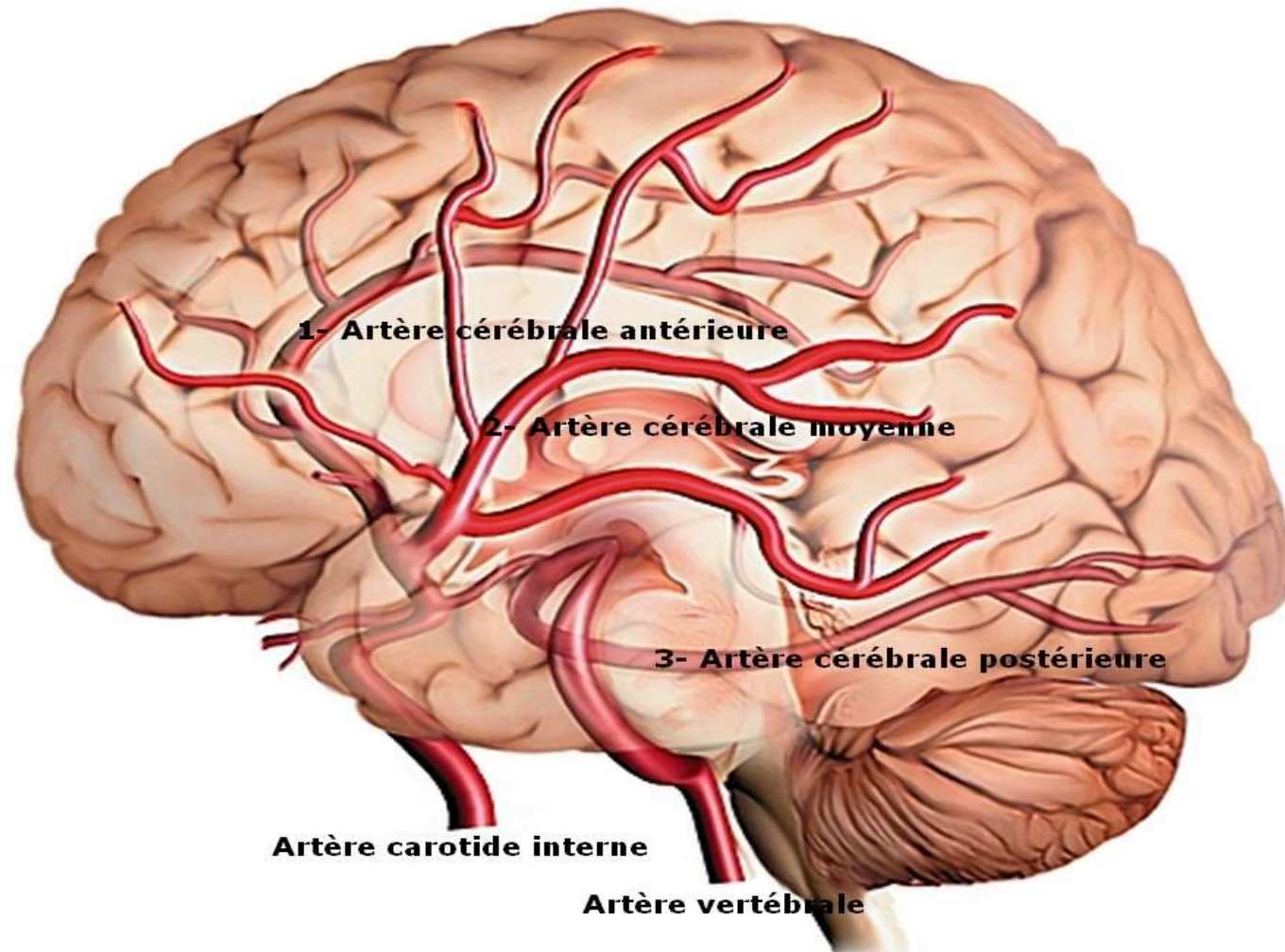


COMMENT ÇA MARCHE

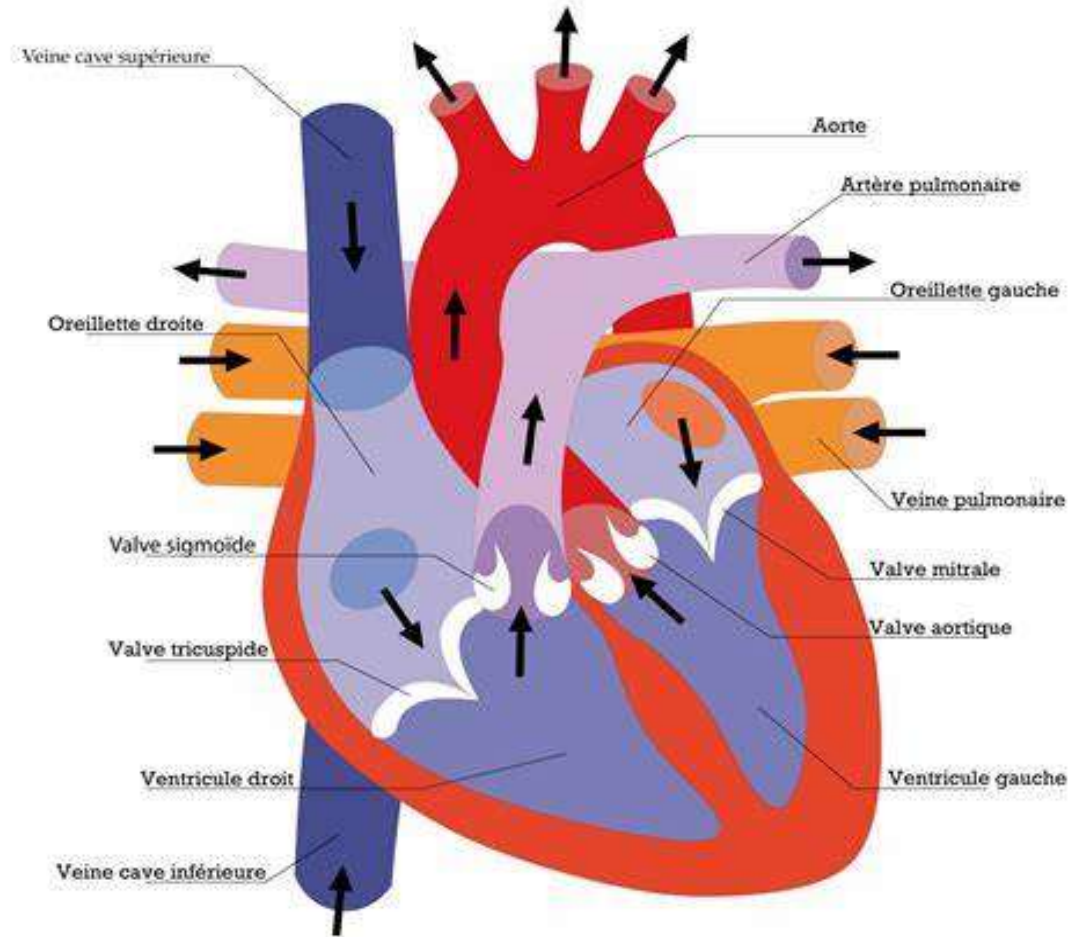
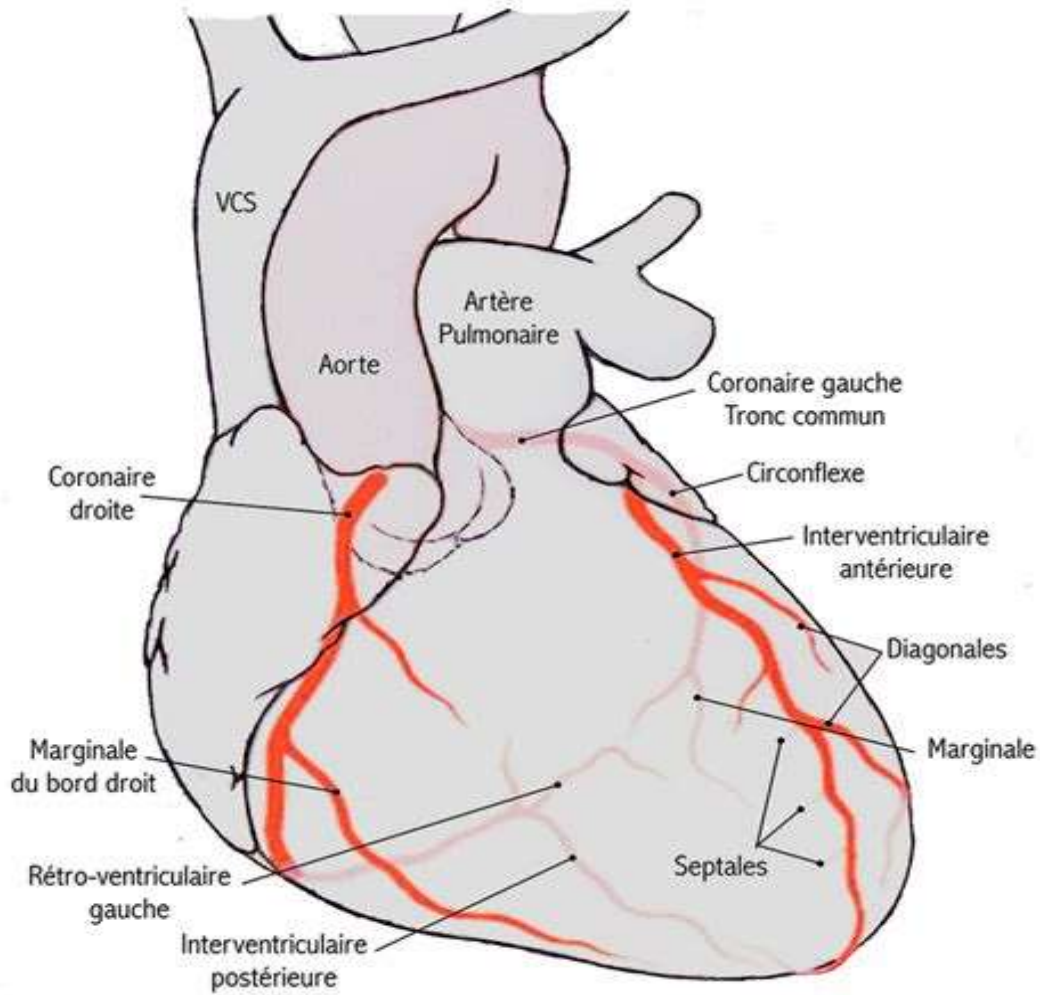


- Les cœurs droit et gauche
- Les vaisseaux
- L'oxygénation des tissus
- La pression artérielle

LE CERVEAU



LE CŒUR



QUELQUES CHIFFRES

400 morts par jour
147 000 morts par an

1^{ère} cause de mortalité
chez les femmes et les
plus de 65 ans

2 millions de Français
en ALD

1^{ère} cause de handicap

QUELQUES CHIFFRES

15 millions d'hypertendus

10 millions d'hyperlipidémies

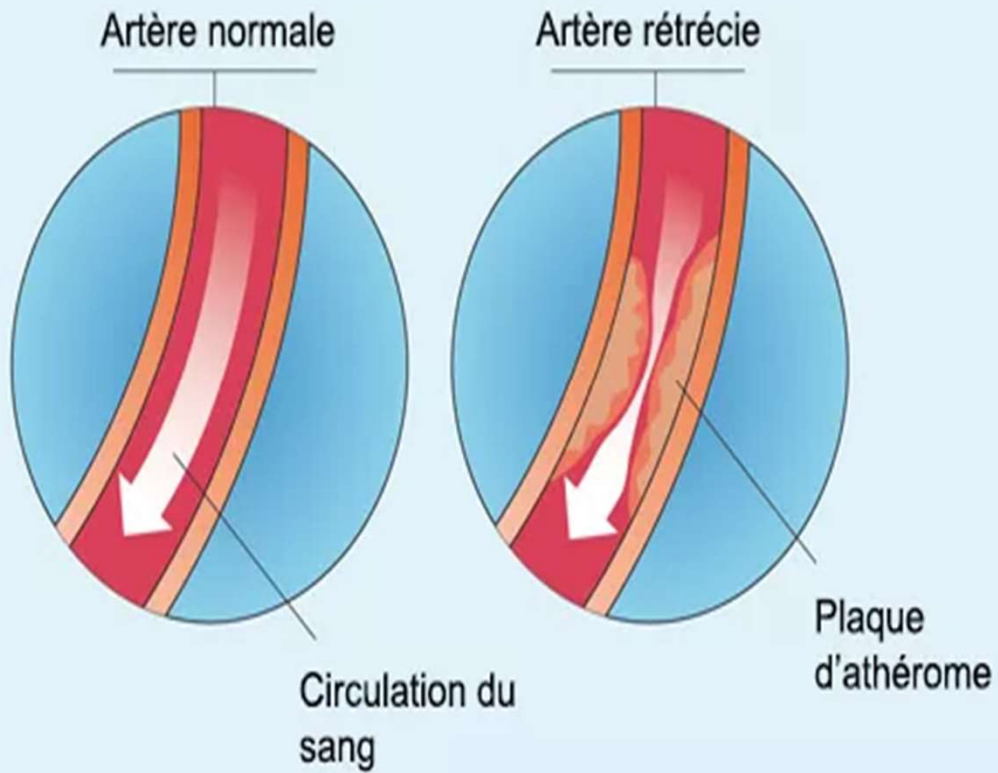
3 millions de diabétiques

78 000 morts liés au tabac

49 000 morts liés à l'alcool

48 000 morts liés à la pollution

LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES



- **Obstruction artérielle**
- **Hypertension artérielle**
- **Insuffisance coronarienne (angor, infarctus, crise cardiaque)**
- **Accident vasculaire cérébral (attaque cérébrale)**

HYPERTENSION ARTÉRIELLE

HTA

- La régulation de la tension artérielle (TA)
- La mesure de la TA
- **Les signes qui alertent :**
 - Céphalées (maux de tête)
 - Épistaxis (saignements de nez)
 - Vertiges
 - Phosphènes (troubles visuels)
 - Acouphènes (bourdonnements d'oreilles)

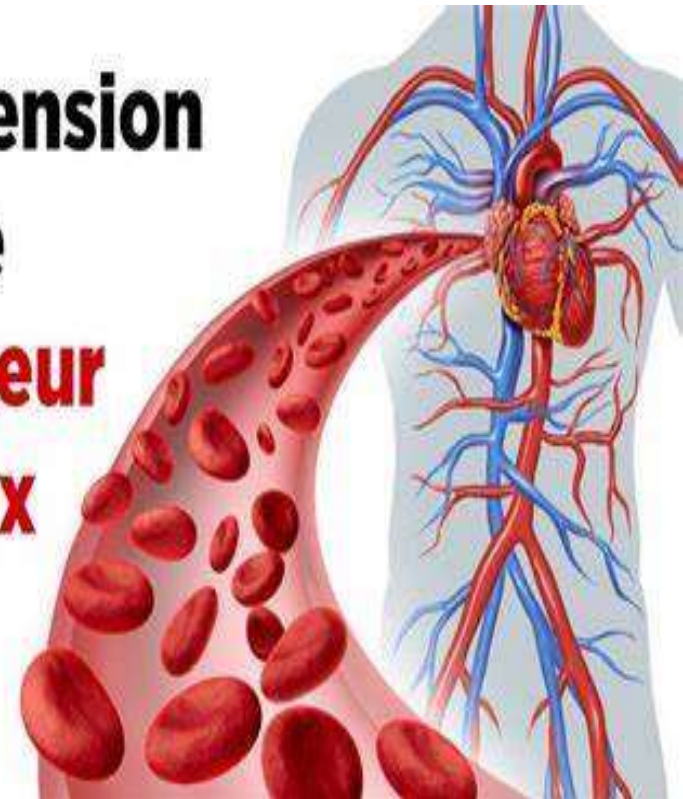


HYPERTENSION ARTÉRIELLE HTA

Conduite à tenir

- Consulter régulièrement son médecin traitant
- L'automesure
- **Les traitements médicamenteux**

**L'hypertension
artérielle
est un tueur
silencieux**

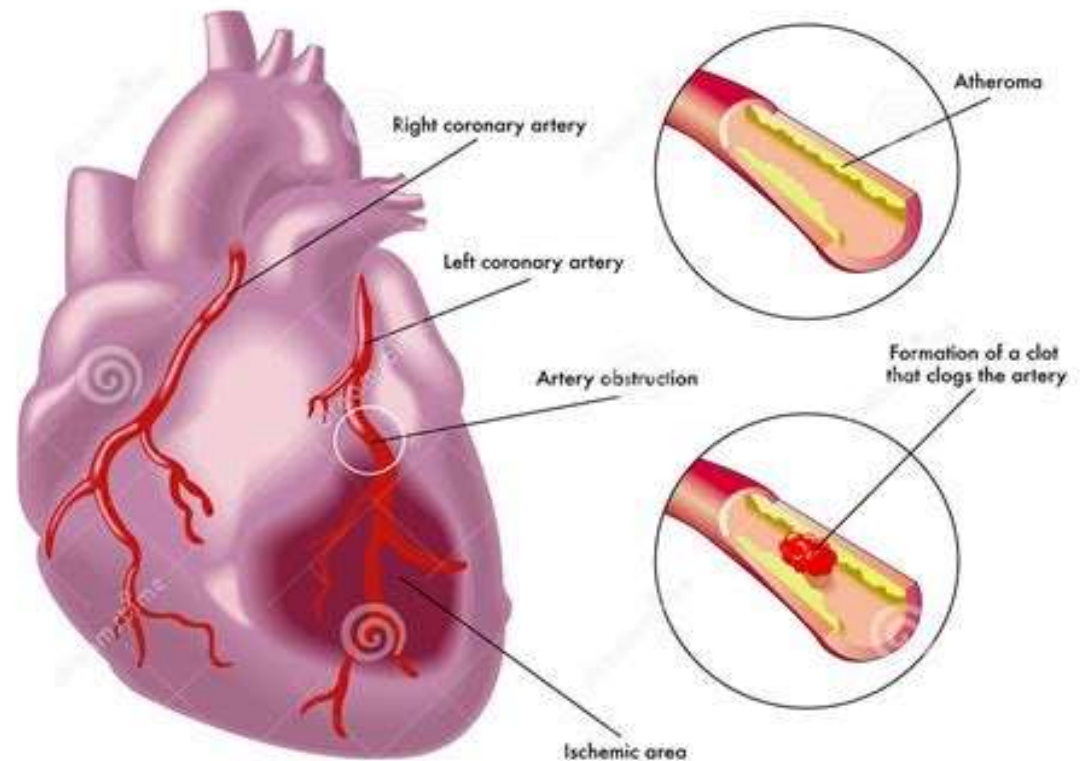


INSUFFISANCE CORONARIENNE

Angine de poitrine ou angor

Infarctus du myocarde

- Le mécanisme : embolie ou sténose
- La conséquence : manque d'oxygène
- Angine de poitrine
- Infarctus du myocarde



ANGINE DE POITRINE OU ANGOR INFARCTUS DU MYOCARDE

Les signes qui alertent

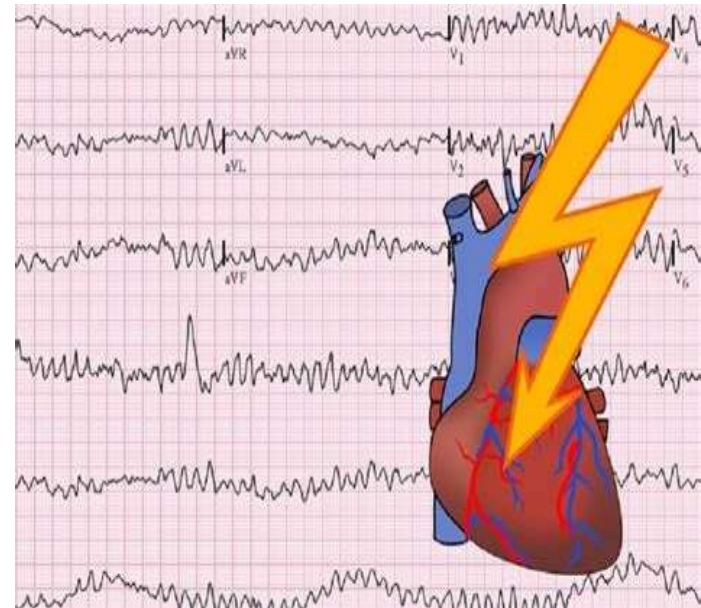
- Douleur typique et atypique
- Malaise, pâleur, sueur, nausées, vomissements
- Essoufflement
- Chez le diabétique
- Quelle différence entre angor et infarctus ?



ANGINE DE POITRINE OU ANGOR INFARCTUS DU MYOCARDE

Conduite à tenir

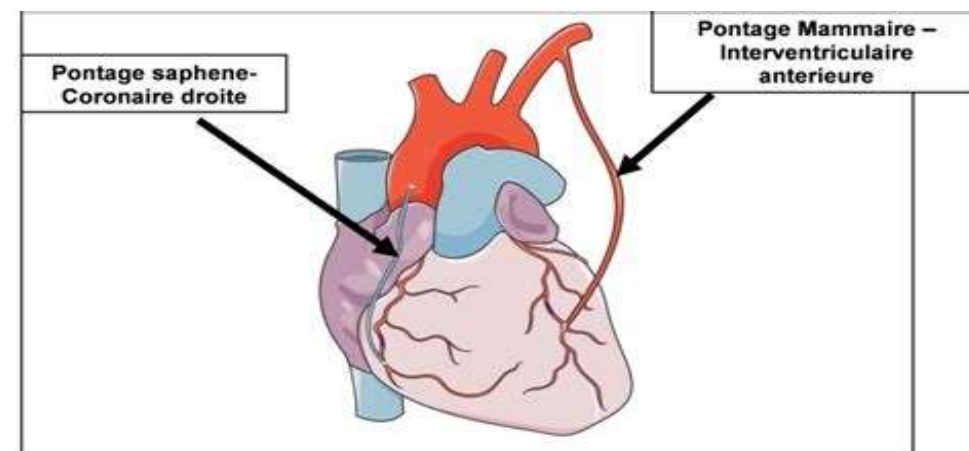
- **En cas d'angine de poitrine** consulter rapidement votre médecin, un cardiologue ou les urgences
- En cas de **suspicion d'infarctus** alerter le 15 ou le 112
- Notez l'heure de début des signes
- Allonger la personne et la rassurer
- Ne pas donner à boire, à manger, ni de médicament
- **Danger immédiat** : la fibrillation ventriculaire



INFARCTUS DU MYOCARDE

Les traitements

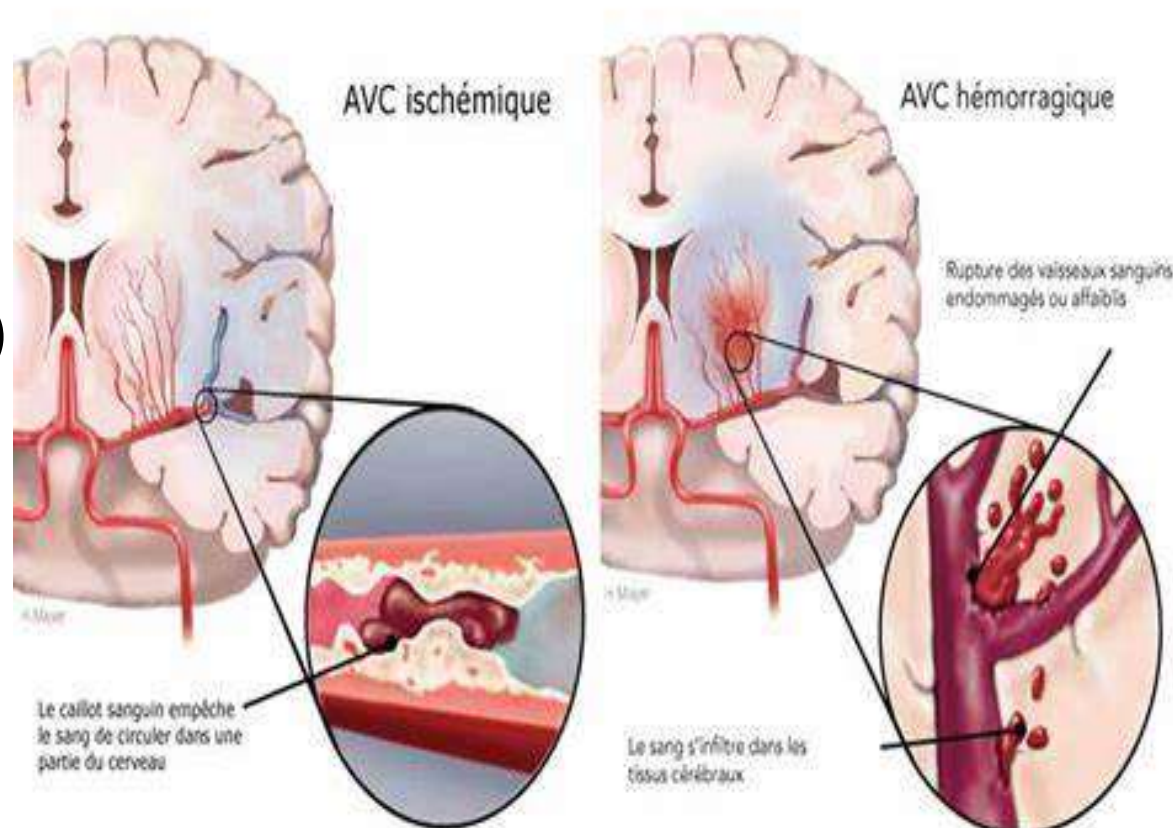
- Thrombolyse immédiate
- Angioplastie coronaire (désobstruction dans les 3 h)
- Pontage coronarien à distance de l'épisode aigu
- Traitement médicamenteux et rééducation
- Prévention secondaire



ACCIDENTS VASCULAIRES CÉRÉBRAUX

AVC

- Les AVC hémorragiques (20 %)
- Les AVC ischémiques (infarctus cérébral)
 - Les accidents transitoires
 - Les accidents définitifs



ACCIDENTS VASCULAIRES CÉRÉBRAUX

AVC

Les signes qui alertent

- Les AVC hémorragiques : maux de tête intenses et malaise
- Les AVC ischémiques : perte d'une fonction cérébrale : motrice, sensitive, vue, équilibre, parole, compréhension
 - L'accident transitoire : régressif en quelques minutes
 - L'accident définitif : persistant

ACCIDENTS VASCULAIRES CÉRÉBRAUX

AVC

Conduite à tenir

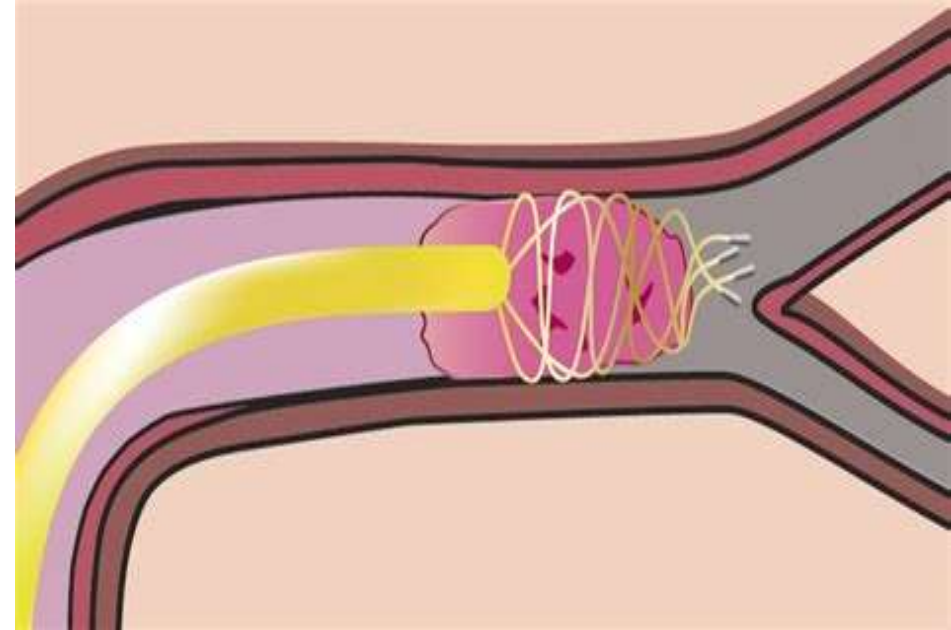
- Appeler le 15 ou le 112 ; chaque minute compte
- Allonger la personne (si nécessaire en position latérale de sécurité)
- La rassurer
- Noter l'heure de survenue des premiers signes de l'AVC
- Ne pas donner à boire, à manger, ni de médicament

ACCIDENTS VASCULAIRES CÉRÉBRAUX

AVC

Les traitements

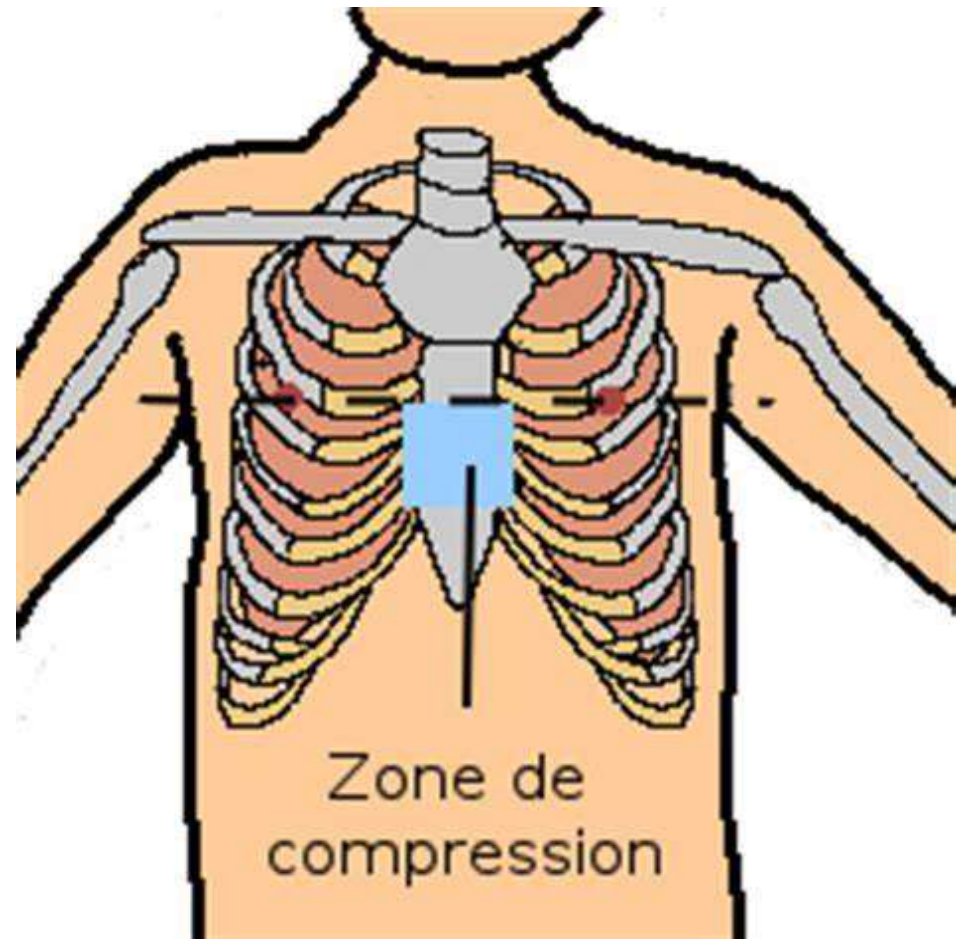
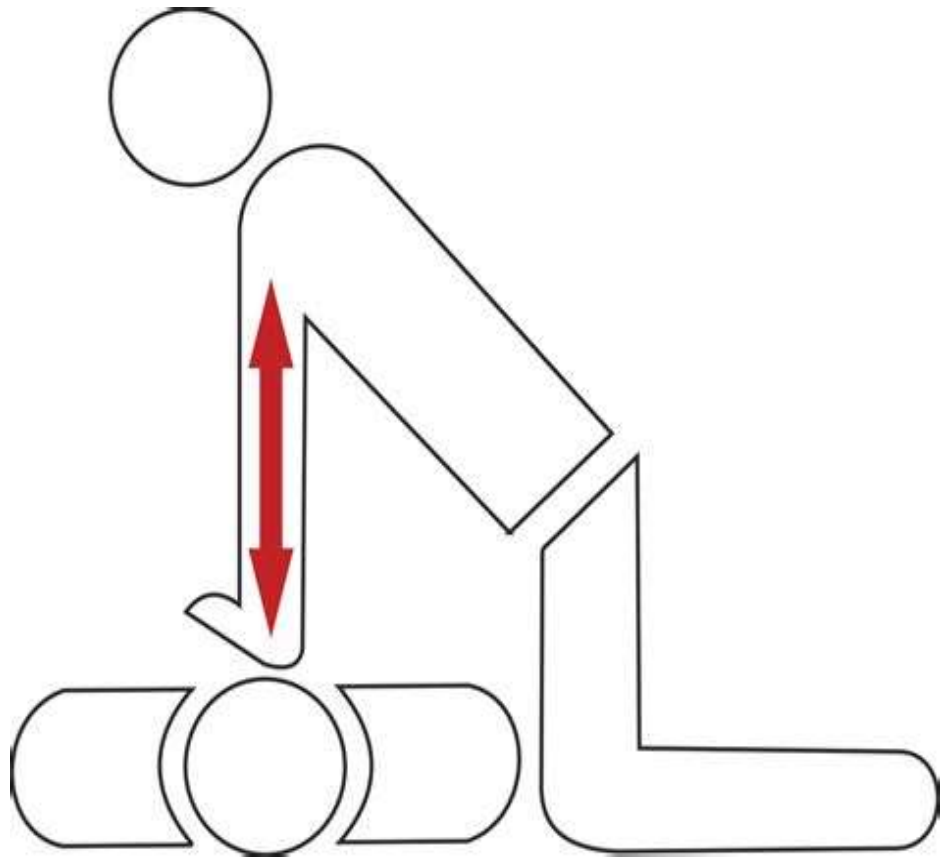
- **Thrombolyse dans les 4 heures**
- **Thrombectomie endovasculaire dans les 4 heures**
- **Traitements médicamenteux et rééducation**
- **Prévention secondaire**



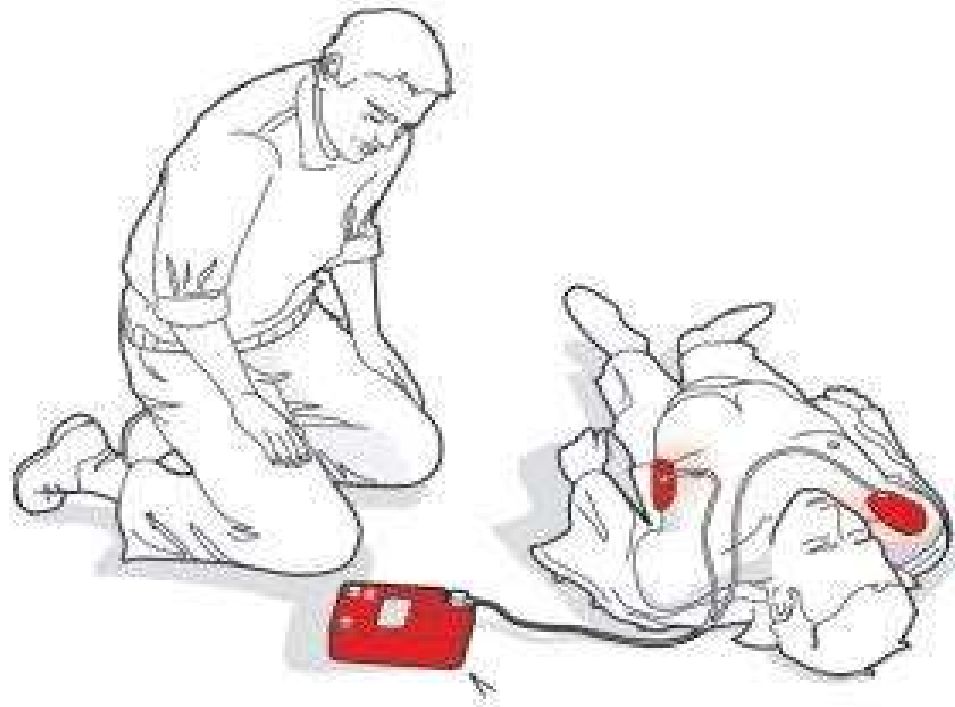
LES GESTES QUI SAUVENT

- **ALERTER le 15**
- **MASSER**
- **DÉFIBRILLER**

MASSER



DEFIBRILLER

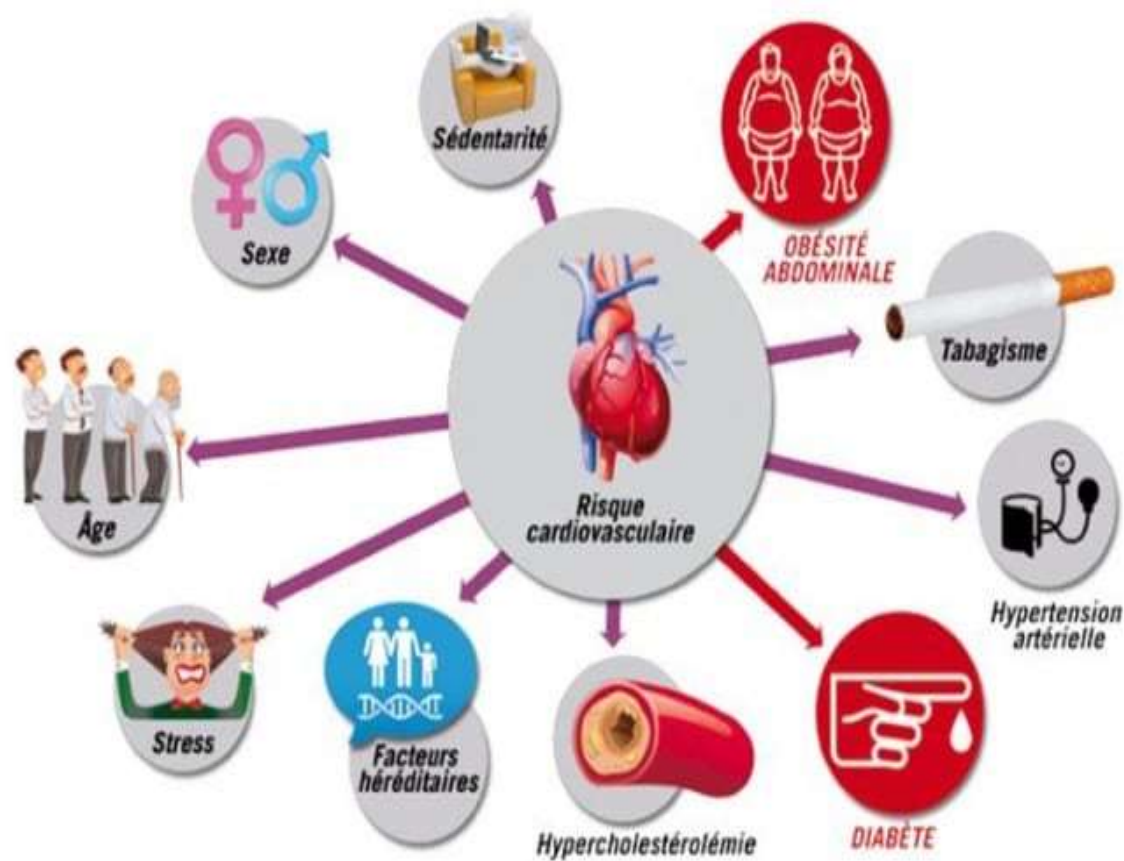


LA PRÉVENTION



LES FACTEURS DE RISQUES

- *Génétiques*
- *Environnementaux*
- *Personnels*



FACTEURS GENETIQUES (ANTECEDENTS FAMILIAUX)

- HTA
- Insuffisance coronarienne
- AVC et AIT
- Artériopathie (membres, carotides)
- Diabète
- Obésité
- Hyperlipidémie



FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX

Pollution de l'air

- **Particules en suspension, gaz irritants ou agressifs**
- **48 000 morts chaque année en France**
- **Pollution de l'air extérieur**
- **Pollution de l'air du domicile**
- **Pollution de l'air en milieu professionnel**



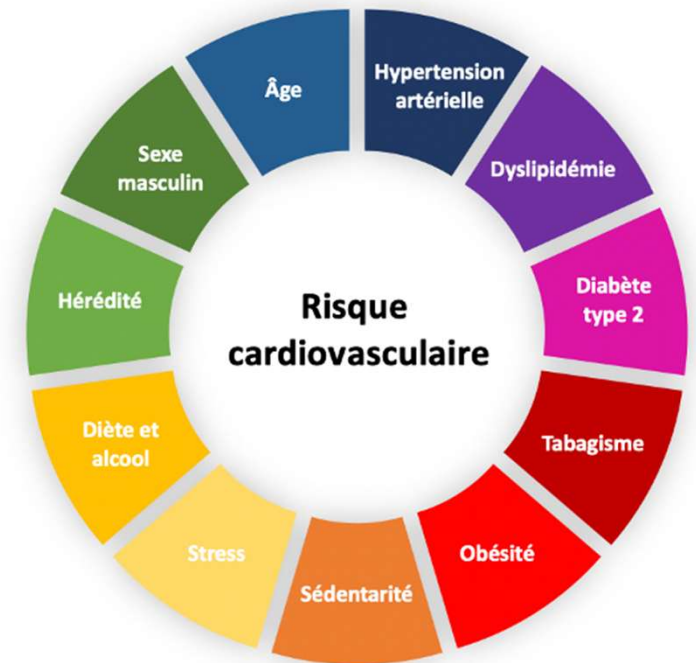
FACTEURS PERSONNELS

Modifiables

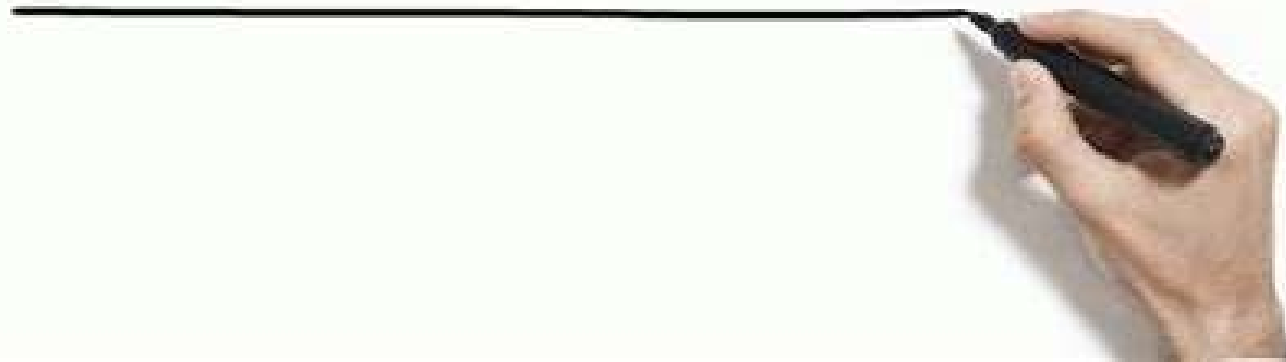
- Hypertension artérielle
- Hypercholestérolémie
- Diabète
- Obésité
- Alcool, tabac
- Sédentarité
- Anxiété, dépression, insomnie
- Apnée du sommeil

Non modifiables

- Âge
- Sexe



PREVENTION



AUTO-MESURE DE LA TENSION ARTÉRIELLE

- Être en position assise au calme
- 3 mesures à 1 mn d'intervalle
- Matin au petit déjeuner
- Soir au dîner
- 3 jours de suite
- Soit 18 mesures en tout
- Montrer les résultats au médecin traitant



BASE D'UNE ALIMENTATION SAIN

- **Buvez souvent et sans restriction (1,5 à 2 litres)**
- **Le sucre... c'est l'ennemi numéro 1**
- **Diminuez la consommation des graisses saturées**
- **Alcool, sel**
- **Mangez des sucres lents (céréales, légumineuses, pommes de terre, pain complet)**
Abusez de légumes et de fruits (fibres, anti-oxydants)
- **Préférez les protéines d'origine végétale, les graisses insaturées et les produits bio**

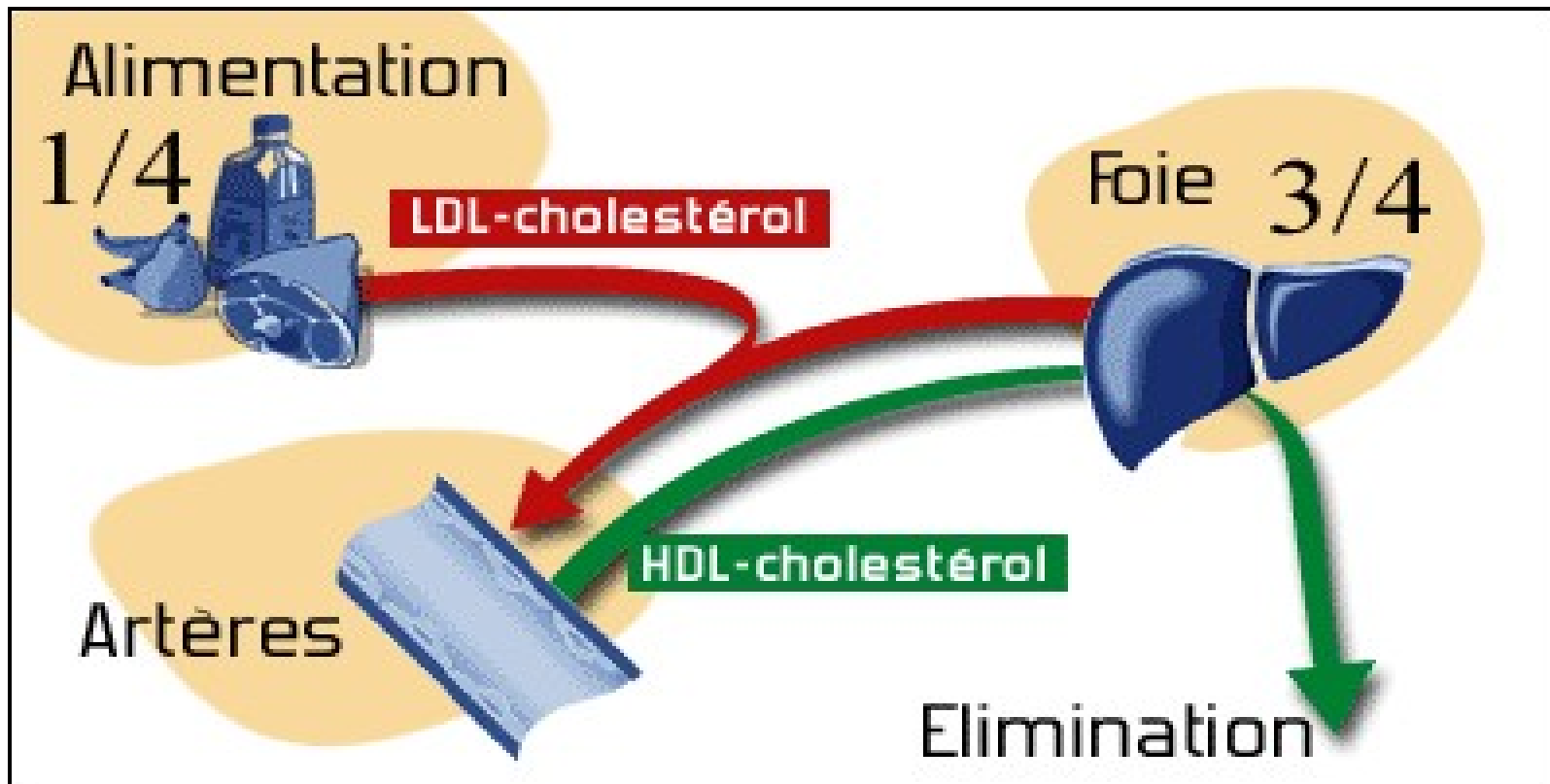


LES GRAISSES, LES ACIDES GRAS



- **Mauvais** : AG saturés (origine animale)
- **Bon** : AG monoinsaturés (oméga 9), huile d'olive (antioxydante), amandes
- **Excellent** : AG polyinsaturés et essentiels : omégas 3 et 6 (1 pour 5)
 - **Oméga 3** : cardiovasculaire, cerveau, phanères, peau (poissons gras, noix, noisettes, huile de colza, huile de lin, huile de noix)
 - **Oméga 6** : immunité, reproduction (huile de tournesol, huile d'arachide, produits laitiers, amandes)

ET LE CHOLESTÉROL ? BON OU MAUVAIS ?



ARRÊT DU TABAC ET DE L'ALCOOL

- Les bénéfices de l'arrêt du tabac sont rapidement obtenus après :
 - 1 an, le risque d'accident vasculaire cérébral est équivalent à celui d'un non-fumeur.
 - 5 ans, le risque d'infarctus du myocarde est équivalent à celui d'un non-fumeur
- L'arrêt de l'alcool :
 - 1 mois après, régularisation de la TA et normalisation du taux de lipides



JE BOUGE

- **Préserver mes capacités physiques et mentales**
- **Tous les exercices qui mettent le corps en mouvement sont bénéfiques :
marche, vélo, natation**
- **Au moins 30 mn en continu tous les jours**



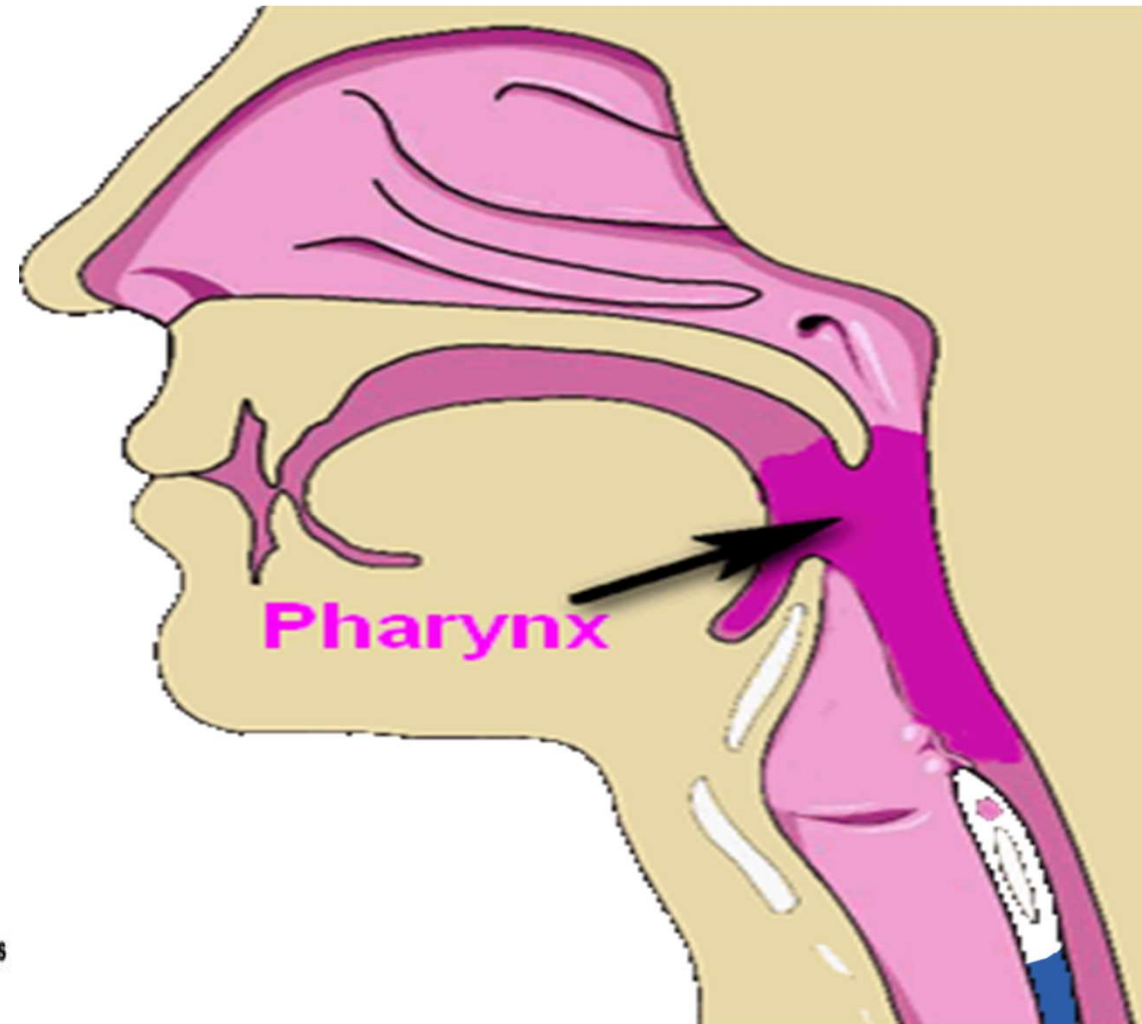
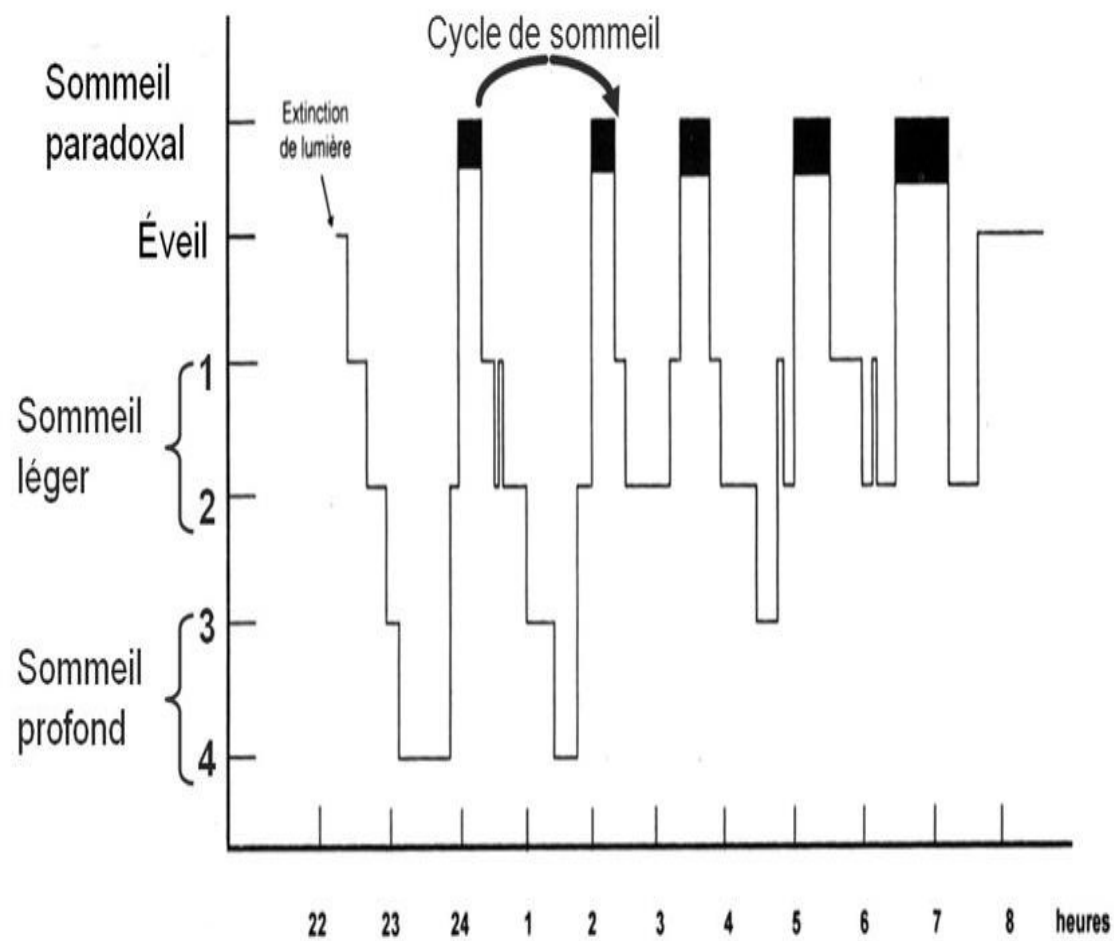
JE DORS BIEN

- **Le sommeil : une nécessité**
- **Modifications liées à l'âge : durée du sommeil diminue, réveils nocturnes plus nombreux, endormissement plus long**
- **Les psychotropes sont une mauvaise réponse aux troubles du sommeil. Ils augmentent les risques de maladies cardiovasculaires**
- **Attention au syndrome d'apnée du sommeil**



LE SYNDROME D'APNÉES DU SOMMEIL

5 % des adultes



JE DORS MIEUX

- **Tester sa « dette de sommeil »**
- **Pour mieux dormir : un corps sain avec un esprit sain ; protocoliser le coucher ; horaires réguliers ; chambre à coucher adaptée ; ne pas traîner au lit ; éviter excitants, TV, bruit, médicaments...**



JE GÈRE MON STRESS

- **Le stress est nécessaire et bénéfique**
- **Le trop de stress ou le stress traumatique sont facteurs de risque de maladies cardiovasculaires**
- **Les approches corps/esprit : respiration (cohérence cardiaque), méditation, sophrologie, acupuncture, hypnose, massages, réflexologie plantaire, exercice physique...**



FAVORISER SON ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL

Consacrer du temps à :

- **La vie familiale**
- **La vie conjugale**
- **Vos amis**
- **La vie associative**
- **La vie culturelle**

Avoir une bonne image de soi




JE ME TESTE

Site de la fédération française de cardiologie :

<https://www.fedecardio.org/>

<https://www.fedecardio.org/je-me-teste/comment-va-votre-coeur/>



**Merci pour votre attention et
votre participation
RÉPONSES À VOS QUESTIONS**

