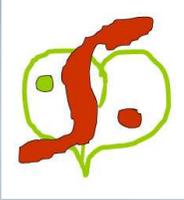


JE PRENDS SOIN DE MOI

LES FACTEURS DE RISQUE

MEDITAS CARDIO

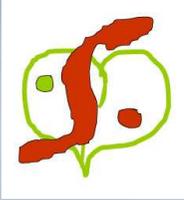


JE PRENDS SOIN DE MOI

C'EST QUOI UN FACTEUR DE RISQUE ?

C'est une caractéristique lié à une personne, à son environnement à sa culture, à son mode de vie qui entraine pour elle une probabilité plus importante de développer une maladie

MEDITAS CARDIO



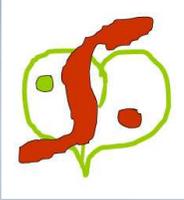
JE PRENDS SOIN DE MOI

QUELQUES CHIFFRES

Les maladies cardiovasculaires sont avec le cancer
les premières causes de décès en France

180 000 décès par an
27% par infarctus et mort subite
23% par insuffisance cardiaque
25% par accident vasculaire cérébral

MEDITAS CARDIO

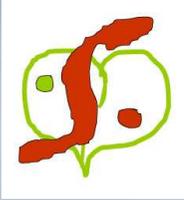


JE PRENDS SOIN DE MOI

LES FACTEURS DE RISQUE EN CARDIOLOGIE

- **Facteurs non modifiables**
- **Facteurs modifiables**

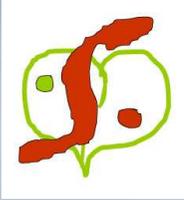
MEDITAS CARDIO



JE PRENDS SOIN DE MOI

FACTEURS NON MODIFIABLES

- L'âge
 - Plus on avance en âge et plus le risque augmente
- Le sexe
 - Les femmes sont relativement protégées jusqu'à la ménopause
 - À 40 ans, l'infarctus atteint 1 femme pour 6 hommes
 - À 60 ans, le risque est identique
 - Attention à la maladie coronaire chez la femme après 60 ans !!!
- Les antécédents familiaux
 - Surtout vrai pour les ascendants proches et à un jeune âge (moins de 50 ans pour les hommes et moins de 60 ans pour les femmes)
 - Il ne s'agit cependant pas de maladies héréditaires à transmission obligatoire (liaison génétique complexe)

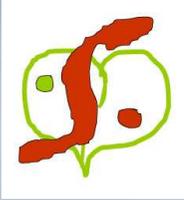


JE PRENDS SOIN DE MOI

FACTEURS MODIFIABLES

- Le Tabac
- Les dyslipidémies
- L'hypertension artérielle
- Le diabète
- L'excès de poids
- La sédentarité
- Les régimes alimentaires pauvres en légumes et en fruits
- Le stress psychosocial

MEDITAS CARDIO

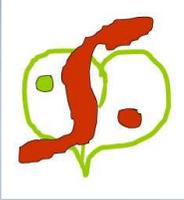


JE PRENDS SOIN DE MOI

RISQUE ET PROTECTION

- FACTEURS DE RISQUE
 - Le Tabac
 - Les dyslipidémies
 - L'hypertension artérielle
 - Le diabète
 - L'excès de poids
 - Les stress psychosocial
- FACTEURS DE PROTECTION
 - Activité physique régulière
 - Alimentation équilibrée
 - Pauvre en graisses animales
 - Riche en légumes et fruits
 - Avec un verre de vin par jour

MEDITAS CARDIO



JE PRENDS SOIN DE MOI

RISQUE ET MALADIE

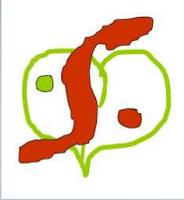
- Les risques ne s'additionnent pas , ils se multiplient. Ainsi un sujet qui aurait tous les facteurs de risque aurait un risque théorique d'infarctus multiplié par plus de 100.
- Le risque calculé est une probabilité , pas une certitude.

Prenons une comparaison : si ma voiture est vieille, avec de mauvais freins, une suspension usagée, qu'il y a du brouillard et que je connais mal la route ...je suis bien sûr un chauffard, mais cela ne veut pas dire que j'aurai obligatoirement un accident...

à l'inverse si je conduis une voiture neuve, au mois de juin par beau temps , sur une route dégagée cela ne veut pas dire que je n'aurai pas d'accident il est facile cependant de comprendre que le niveau de risque est totalement différent dans ces deux cas.

Il en est de même pour l'infarctus: parfois certains passent à travers les goutteset certains sont atteints, alors que le risque était apparemment faible pour eux. Cela arrive parfois, ce sont des exceptions, mais souvent les exceptions marquent les esprits...

MEDITAS CARDIO

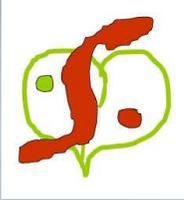


JE PRENDS SOIN DE MOI

LE TABAC

- Un paquet par jour diminue l'espoir de vie de 10 ans environ
- Le tabac atteint toutes les artères
- Le tabac agit sur l'artère: athérome
- Le tabac agit sur la coagulation: thrombose
 - Cette dernière action explique que le tabac peut favoriser l'obstruction d'artères peu abimées.
- Le tabagisme passif est aussi toxique , il équivaut au tiers du tabagisme actif et, il menace celui qui ne fume pas en particulier les enfants

MEDITAS CARDIO

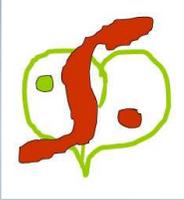


JE PRENDS SOIN DE MOI

LE CHOLESTEROL

- Le cholestérol remplit d'importantes fonctions dans notre corps. C'est une composante des hormones en particulier sexuelles et des acides biliaires, c'est aussi un élément constitutif des parois cellulaires.
- Le cholestérol, substance **indispensable** à notre organisme, peut devenir dangereux lorsque son taux dans le sang dépasse 2 gramme par litre. S'il y a trop de cholestérol dans le sang, il se dépose dans les artères.
- La plus grande part du cholestérol est produite par notre corps, en particulier dans le foie. **Mais le cholestérol nous vient aussi de la nourriture que nous ingérons.**

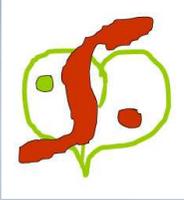
MEDITAS CARDIO



JE PRENDS SOIN DE MOI

Le Bon et le Mauvais

- **L'évaluation d'une anomalie lipidique doit comporter quatre paramètres :**
 - Le cholestérol total
 - Le HDL cholesterol (high density lipoprotein)
 - Le LDL Cholesterol (Low Density Lipoprotein).
 - Les Triglycérides

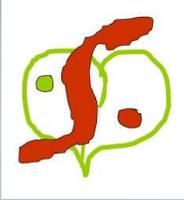


JE PRENDS SOIN DE MOI

Le Bon et le Mauvais

- **Le «bon» cholestérol HDL** exerce un effet protecteur sur les vaisseaux sanguins. Son taux est en partie génétiquement défini
 - Pour augmenter le taux de cholestérol HDL, il y a lieu de:
 - S'accorder du mouvement
 - Cesser de fumer
 - Perdre les kilos superflus
 - Adopter certaines habitudes alimentaires (cuisine méditerranéenne comportant de l'huile d'olive, du poisson, un verre de vin rouge).
- **Le cholestérol LDL**, à l'inverse, favorise l'athérosclérose : Petit moyen pour retenir LDL comme Lourd ...et ce qui est lourd se dépose...dans les artères.
- **La proportion entre le cholestérol total et le cholestérol HDL** donne une idée assez claire du risque d'athérosclérose et d'infarctus du myocarde: si le quotient est supérieur à 5, le risque de maladie est nettement augmenté.

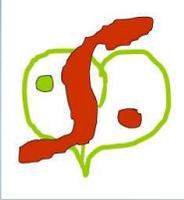
MEDITAS CARDIO



JE PRENDS SOIN DE MOI

Les Triglycérides

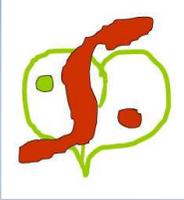
- **Les triglycérides** sont des graisses totalement différentes qui proviennent de la transformation des sucres en graisses.
- les sucres représentent un carburant indispensable pour le corps humain, mais le « réservoir » à sucre a une faible contenance (Foie, Muscle).
- Une partie des sucres va être transformée en graisses qui sont stockées de façon différente et sont utilisées quand cela sera nécessaire (réserve).
- En général, le taux de triglycérides augmente en cas d'alimentation trop riche en sucres simples (tout ce qui a le goût sucré, bonbons, chocolat, sodas, pâtisserie...) ou en alcool (sucre fermenté)



JE PRENDS SOIN DE MOI

Les taux de Cholestérol

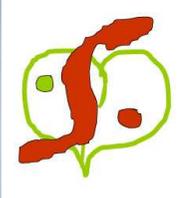
- L'excès de cholestérol est néfaste.
- Les recommandations sur le niveau de cholestérol optimal peuvent paraître complexes.
- En fait le niveau optimal du cholestérol n'est pas une valeur identique pour chacun : il faut tenir compte de la pathologie que présente le patient et des autres facteurs de risque : c'est une prise en charge personnalisée, en fonction du terrain.
- On distingue ainsi
 - Le seuil d'intervention , c'est-à-dire le niveau à partir duquel on va décider de traiter un patient
 - Le seuil cible à atteindre selon la pathologie du patient



JE PRENDS SOIN DE MOI

Les taux de Cholestérol

- On va ainsi additionner le nombre de facteurs de risque du patient
- Les risques considérés sont les suivants
 - Homme de plus de 50 ans
 - Femme de plus de 60 ans
 - Antécédents familiaux de maladie coronaire précoce
 - Infarctus ou mort subite chez le père avant 55 ans
 - Infarctus ou mort subite chez la mère avant 65 ans
 - Tabagisme actuel ou arrêté depuis moins de 3 ans
 - Hypertension artérielle traitée ou non traitée
 - Diabète de type 2 traité ou non traité
 - HDL Cholestérol inférieur à 0,40 gramme par litre.



JE PRENDS SOIN DE MOI

Les taux de Cholestérol les niveaux à atteindre

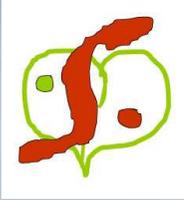
- 1 facteur de risque : LDL inférieur à 1,9 gramme par litre
- 2 facteurs de risque : LDL inférieur à 1,6 gramme par litre
- 3 facteurs de risque et plus : LDL inférieur à 1,3 gramme par litre
- Patient à haut risque : LDL inférieur à 1 gramme par litre
 - Patient coronarien, artéritique ou ayant fait un accident vasculaire.
 - Diabétique de type 2 à haut risque (deux autres facteurs de risque en plus)
 - Patient ayant un risque d'infarctus à 10 ans supérieur à 20% (Table de risque)

Homme de 55 ans, hypertendu, mère ayant fait un infarctus avant 60 ans
= 3 facteurs de risque → le LDL doit être inférieur à 1,3 gramme par litre

Femme de 45 ans, hypertendue, tabagique
= 2 facteurs de risque → Le LDL doit être inférieur à 1,6 gramme par litre

EN PRATIQUE : LOWER IS BETTER, c'est à dire plus le LDL est bas, mieux c'est

MEDITAS CARDIO



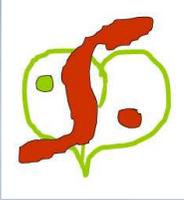
JE PRENDS SOIN DE MOI

LE DIABETE

Le diabète ou plutôt les diabètes sont des maladies métaboliques caractérisées par un excès de sucre dans le sang (appelée hyperglycémie).

Autrefois on parlait de diabète maigre insulino-dépendant et de diabète gras non insulino-dépendant. Or le diabète gras peut aussi être insulino-dépendant et le diabète maigre ne pas nécessiter d'insuline.

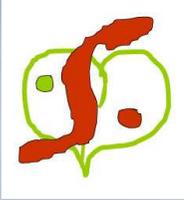
Aujourd'hui on parle de diabète de type 1 et de diabète de type 2.



JE PRENDS SOIN DE MOI

LE DIABETE de Type 1

- ▶ **Le diabète de type 1 est dû , le plus souvent , à une anomalie immunitaire mais, parfois la cause n'est pas retrouvée (il est dit alors idiopathique).**
- ▶ **Il représente 10% des diabètes.**
- ▶ **Il est lié à un déficit en insuline.**
- ▶ **Il touche le sujet jeune (enfant ,adolescent, jeune adulte) et le plus souvent il n'y a pas d'histoire de diabète dans la famille . Il est fréquemment de découverte brutale à l'occasion d'un coma dit acidocétosique chez un sujet qui est mince.**
- ▶ **Les complications (cardiovasculaires, rénales, rétinienne) surviennent en règle générale après plus de 15 à 20 ans d'évolution de la maladie.**

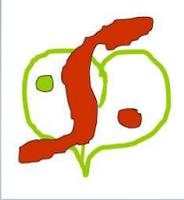


JE PRENDS SOIN DE MOI

LE DIABÈTE de type 2

- ▶ **Le diabète de type 2 est le plus fréquent (90% des diabètes).**
- ▶ **Il touche le sujet après 40 ans, en surpoids dans 9 cas sur 10. On retrouve souvent des cas de diabète dans la famille.**
- ▶ **Son début est sournois : il est souvent découvert longtemps après son début, par hasard, sur une prise de sang . Ce délai de diagnostic est à l'origine du développement à bas bruit des complications de la maladie (complications cardiovasculaires, atteinte du rein, atteinte de la rétine).**
- ▶ **Il est dû à une résistance à l'insuline plutôt qu'à un manque d'insuline. La résistance à l'insuline est liée essentiellement à la graisse abdominale et à la graisse des viscères abdominaux (foie, pancréas..).**
- ▶ **Le diabète de type est souvent associé à l'hypertension artérielle et à l'excès de triglycérides et/ou de cholestérol.**

MEDITAS CARDIO

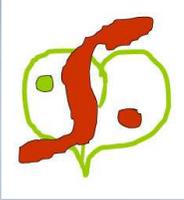


JE PRENDS SOIN DE MOI

LE DIABETE

- **Le diabète favorise considérablement l'athérosclérose. Par rapport aux autres personnes, le diabétique a cinq fois plus de risque d'être victime d'un infarctus du myocarde, et trois fois plus de risques de faire une attaque cérébrale. Le diabète est la première cause d'amputation et les atteintes artérielles des pieds sont vingt fois plus fréquentes chez les diabétiques que chez les bien-portants.**
- **Les yeux, les reins et le système nerveux sont atteints. Le diabète est la première cause de cécité et d'insuffisance rénale.**
- **Souvent, les diabétiques de type 2 présentent également de l'hypertension, une hyperlipidémie, et sont obèses. Ce «quatuor de risques» est appelé *syndrome métabolique*. Il constitue un risque majeur pour le système cardio-vasculaire.**

MEDITAS CARDIO



JE PRENDS SOIN DE MOI

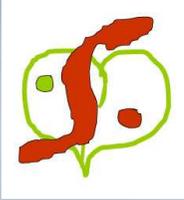
L'Hypertension artérielle

Il faut une certaine pression pour que le sang puisse circuler dans les vaisseaux. Chaque battement de cœur provoque une pulsion qui se répercute dans les artères.

La valeur systolique est la pression maximale dans les artères, au moment où le cœur propulse le sang dans le système circulatoire. La valeur diastolique est la pression minimale qui subsiste entre deux battements cardiaques et qui correspond à la pression emmagasinée dans les parois de l'artère au moment de la systole cardiaque(contraction) et restituée pendant la phase de repos cardiaque(diastole).

On parle **d'hypertension** quand de mesures successives prises au repos révèlent des valeurs supérieures à **140/90 mm Hg ou plus**.

MEDITAS CARDIO



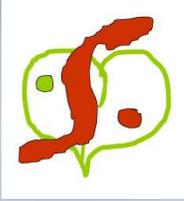
JE PRENDS SOIN DE MOI

L'Hypertension artérielle

L'HYPERTENSION EST DANGEREUSE , CAR C'EST UN « TUEUR SILENCIEUX »

- En principe, on ne ressent peu ou pas les signes d'hypertension, et c'est la raison pour laquelle plus d'un tiers des hypertendus ignorent tout de leur état.
- Si l'on néglige de traiter l'hypertension:
 - les artères épaississent et durcissent (athérosclérose)
 - le risque d'une maladie artérielle est multiplié par 2
 - angine de poitrine,
 - infarctus du myocarde,
 - attaque cérébrale,
 - occlusion des artères des jambes
 - atteinte des artères rénales et des yeux.

MEDITAS CARDIO

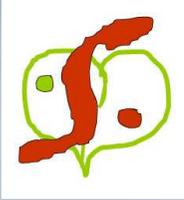


JE PRENDS SOIN DE MOI

La prise de la pression artérielle

- L'hypertension est un phénomène muet : pour la diagnostiquer, il est donc indispensable de procéder à des contrôles réguliers. Il est recommandé de pratiquer des contrôles annuels de la tension artérielle dès 30 ans (chez le médecin ou en pharmacie).
- On mesure la tension artérielle à l'aide d'une manchette gonflable fixée au bras, ou d'un appareil automatique fixé au poignet. Les valeurs sont formulées en mm Hg (millimètres de mercure).
- La tension est une variable qui se modifie à l'effort ou dans des circonstances émotives ou anxieuses. Ce phénomène est normal, car l'augmentation de la tension artérielle permet à l'organisme de s'adapter.
- Certaines personnes présentent de l'hypertension en milieu médicalisé. Dans ce cas, on parle souvent d'«effet blouse blanche». Cette hypertension passagère est tout simplement due à l'appréhension du patient. Certains patients présenteront de l'anxiété devant leur médecin et certains dans d'autres circonstances. Cette réaction reste normale, si elle est modérée et surtout passagère. Si elle se prolonge, elle devient pathologique et fait le lit de l'hypertension permanente.

MEDITAS CARDIO

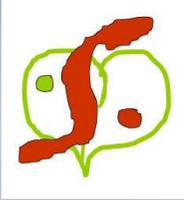


JE PRENDS SOIN DE MOI

L'automesure tensionnelle

- Pour le contrôle tensionnel, mais aussi pour le contrôle d'efficacité du traitement, **l'autocontrôle** à domicile est une excellente formule.
- Il est tout à fait raisonnable de contrôler soi-même sa tension artérielle, et de plus en plus de gens le font. Le public prend désormais conscience de l'importance de la santé, et les hypertendus peuvent enfin effectuer leurs autocontrôles de façon ciblée.
- Les valeurs mesurées calmement à domicile donnent des indications utiles au médecin pour le traitement.
- Les tensiomètres que l'on trouve aujourd'hui en pharmacie ou dans les magasins spécialisés sont fiables, simples à utiliser.
- Il existe deux sortes de tensiomètres: pour le bras et pour le poignet. Les experts s'accordent à recommander les tensiomètres pour le bras.

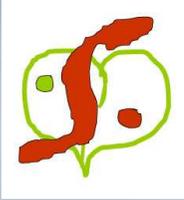
MEDITAS CARDIO



JE PRENDS SOIN DE MOI

QUELLE EST LA TENSION NORMALE ?

- Tension optimale
 - 120 mm Hg ou moins (valeur systolique)
 - 80 mm Hg ou moins (valeur diastolique)
- Tension normale
 - moins de 140 mm Hg (valeur systolique)
 - moins de 85 mm Hg (valeur diastolique)
- Quand parler d'hypertension
 - 140 mm Hg et plus (valeur systolique)
 - 90 mm Hg et plus (valeur diastolique)
- Ces chiffres sont à moduler en fonction du terrain en particulier en cas de diabète (chiffres plus bas souhaités)



JE PRENDS SOIN DE MOI

LE SURPOIDS

Le surpoids est un problème de santé publique qui devient inquiétant.

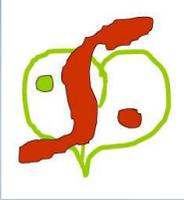
Le surpoids constitue un facteur de risque important - mais modifiable - de maladie coronarienne.

De plus, il augmente ou favorise l'émergence d'autres facteurs de risque comme l'hypertension, l'hyperlipidémie et le diabète.

L'appareil moteur souffre lui aussi des kilos superflus, susceptibles par exemple de causer une arthrose précoce.

Le surpoids augmente aussi le risque de cancer.

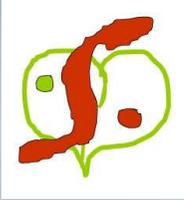
MEDITAS CARDIO



JE PRENDS SOIN DE MOI

CALCULEZ VOTRE IMC

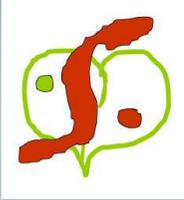
- IMC: Indice de masse corporelle
- Comment le calculer
 - On Divise le poids par la taille en mètre au carré
 - Exemple : 72 kilos pour 1, 67 mètre de haut
 - $1,67 \times 1,67 = 2,79$
 - 72 divisé par 2,79 = 0,258
 - IMC = 0,258



JE PRENDS SOIN DE MOI

POIDS et SURCHARGE

- Maigre: IMC inférieur à 19
- Poids normal: IMC entre 19 et 25
- Surcharge: IMC supérieur à 25
- Obésité: IMC supérieur à 30
- Obésité morbide: IMC supérieur à 35

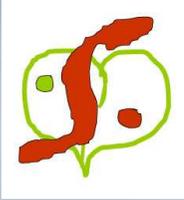


JE PRENDS SOIN DE MOI

Obésité générale et obésité abdominale

- L'IMC définit l'obésité générale
- c'est surtout l'obésité abdominale, reflet de l'infiltration graisseuse des organes abdominaux, qui est un facteur de risque (bouée ou bedaine...)
- **Ce qui est déterminant, c'est donc le tour de taille, mesuré au niveau du nombril.**
- Le Risque est plus élevé si:
 - Chez l'homme : Tour de taille de plus de 102 cm
 - Chez la femme : Tour de taille plus de 88 cm

MEDITAS CARDIO



JE PRENDS SOIN DE MOI

CONCLUSION

- **Il existe des facteurs de risque.**
- **Nous avons des facteurs de protection.**
- **Le comportement est la base de la prévention.**
- **Les médicaments sont parfois indispensables associés aux mesures hygiéno-diététiques.**

JE PRENDS SOIN DE MOI

MEDITAS CARDIO