Je prends soin de moi

Le stress et le coeur

« Exercer un métier à haute responsabilité augmente le risque de maladie cardiaque ».

Sir William OSLER.1907

MEDITAS CARDIO

Le stress et le coeur

Le stress , c'est la vie. Le stress par sa demande d'adaptation permanente a permis toute la chaîne de l'évolution du monde vivant.

Cette réaction bénéfique , la plupart du temps , peut avoir des conséquences néfastes si elle est mal adaptée.

Cette réaction dépend en grande partie de circuits cérébraux anciens destinés à assurer notre défense vitale

Notre réaction au stress ressemble souvent à une chasse au lapin armé d'un Bazooka….or un bazooka est plus dangereux qu'un lapin !!!

Le stress et le coeur

- Notre système cardiovasculaire est **en première ligne** dans le processus d'adaptation au stress:
  - ♥ accélération de la fréquence cardiaque,
  - ♥ augmentation de la pression artérielle
  - ♥ Action sur la paroi artérielle
  - ♥ Modification de la coagulation…etc

- Il risque de **payer un lourd tribut** au stress en cas de réaction mal adaptée.

Le stress et le coeur

- Alors qu'on ne parlait pas encore de stress , le cardiologue Canadien **William Osler** écrivait déjà en 1907 qu'un métier à haute responsabilité peut favoriser la survenue d'un infarctus.
- Pendant de nombreuses années , en particulier en France, la relation entre le stress , l'anxiété et la maladie coronaire n'a pas été vraiment admise.
- Beaucoup pensaient que le stress n'était pas mesurable (un peu comme la douleur).
- En 2004 une grande étude mondiale **(INTERHEART)** a montré que le stress psychosocial était un facteur de risque majeur de la maladie coronaire.

Le stress et le coeur

- **Avant 2004 certains faits étaient déjà connus:**
  - **En 1959**: deux cardiologues américains(M. Friedman et R.H Rosenman) ont montré qu'un type psychologique appelé **profil de type A** était favorable à la survenue d'un infarctus. **Il se caractérise par**
    - Urgence du temps
    - Combativité, compétitivité, sens du défi
    - Polarisation par le travail, Activités multiples
    - Quête de reconnaissance , Exigence pour soi même
    - Impatience, rapidité , ponctualité, rapidité pour parler, manger, marcher
  - **Vers les années 1970** il est apparu que le trait le plus néfaste de ces patients de type A est en fait **l'hostilité** (le combatif-râleur permanent…!!!)

Comment le stress agit sur le cœur?

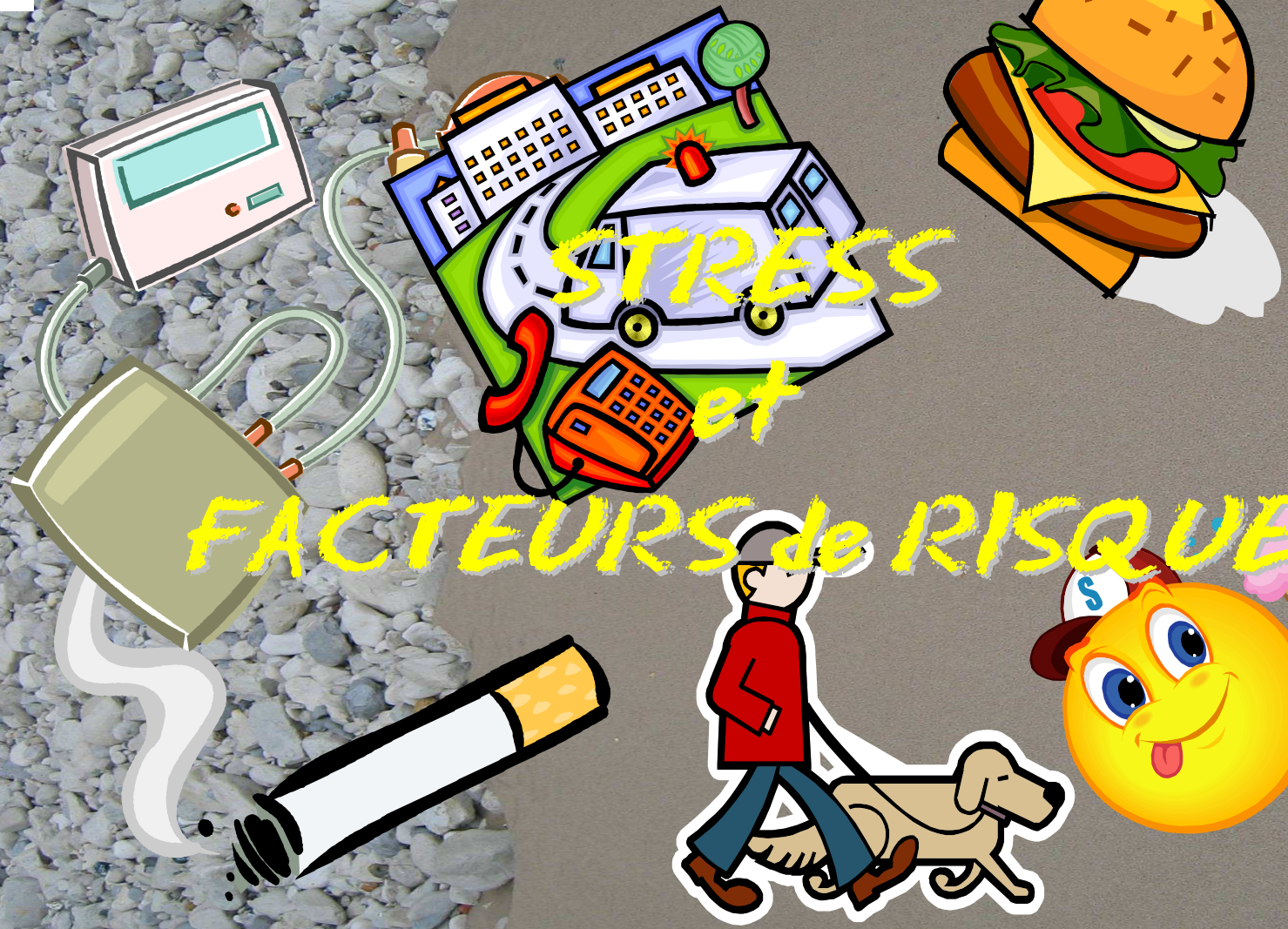
- Le stress n'est pas mauvais en lui-même pour l'organisme , c'est la mauvaise adaptation de nos processus de défense à une situation stressante qui est néfaste.
- Le stress psychosocial va agir de deux façons:
  - **Indirectement** par action sur les autres facteurs de risque
  - **Directement** sur la survenue et l'évolution de la maladie coronaire.

Action du stress sur les facteurs de risque

- Le stress psychosocial n'est pas à l'origine de tous les facteurs de risque qui ont chacun leur responsabilité propre .
- Le stress psychosocial favorise la survenue ou le maintien de certains facteurs de risque surtout comportementaux (tabac, obésité, sédentarité).
- Le stress psychosocial rend plus difficile la lutte contre les facteurs de risque classiques et diminue l'observance au traitement.

Je prends soin de moi

STRESS et FACTEURS de RISQUE



MEDITAS CARDIO

Je prends soin de moi

Facteurs de risque
Représentation classique

MODIFIABLES

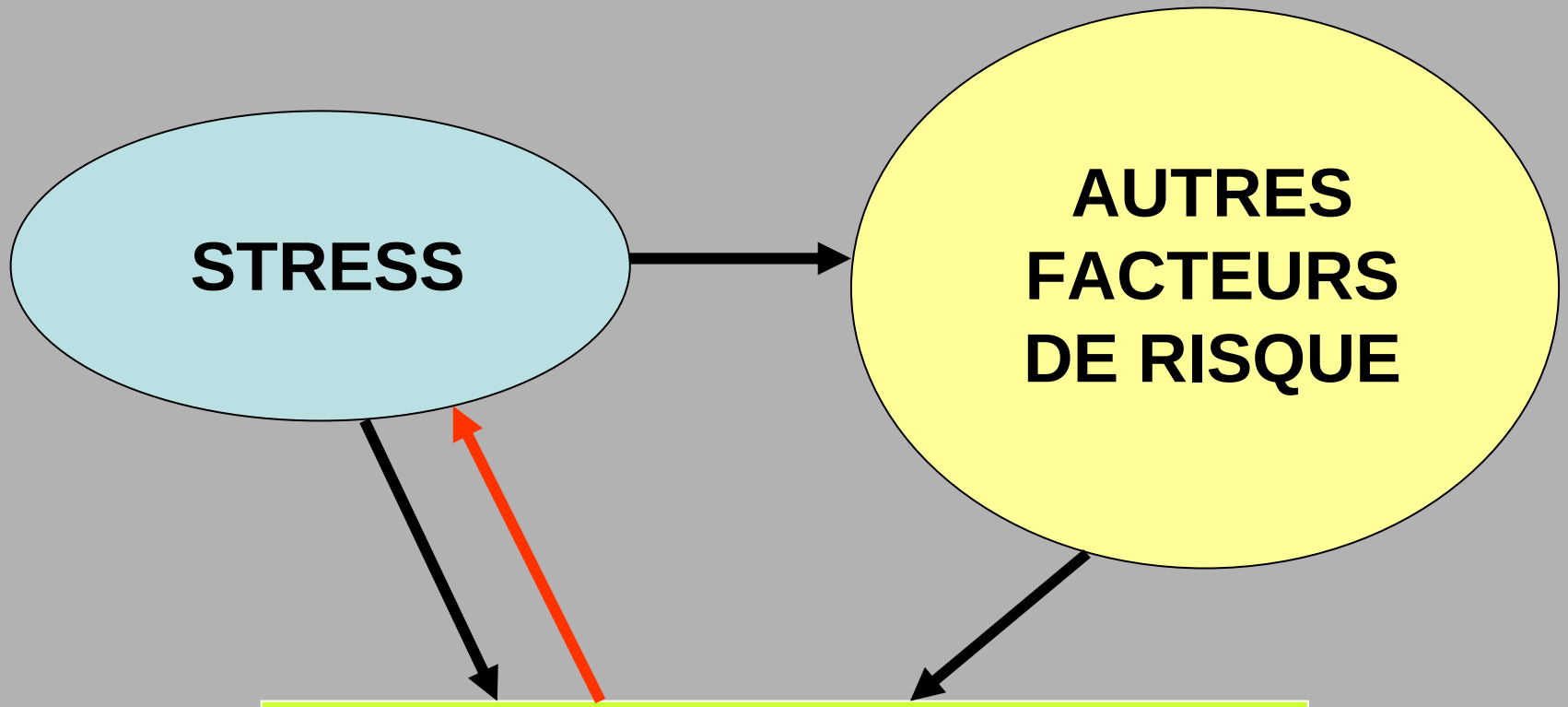
- Tabac
- Dyslipidémies
- Stress
- Diabète
- Hypertension
- Obésité
- Sédentarité
- Comportement alimentaire

NON MODIFIABLES

- ► FAMILLE
- ► AGE
- ► SEXE

MEDITAS CARDIO

Comment le stress agit sur le cœur?



Je prends soin de moi

STRESS et CHOLESTEROL

Le stress provoque des modifications lipidiques, en particulier une hausse du LDL(mauvais) et une baisse du HDL cholestérol (bon), augmentant le risque coronarien dans toutes les tranches d'âge et toutes les classes socioéconomiques

MEDITAS CARDIO

Je prends soin de moi

STRESS et TABAC

Le stress psychosocial favorise le début et le maintien de l'intoxication tabagique.

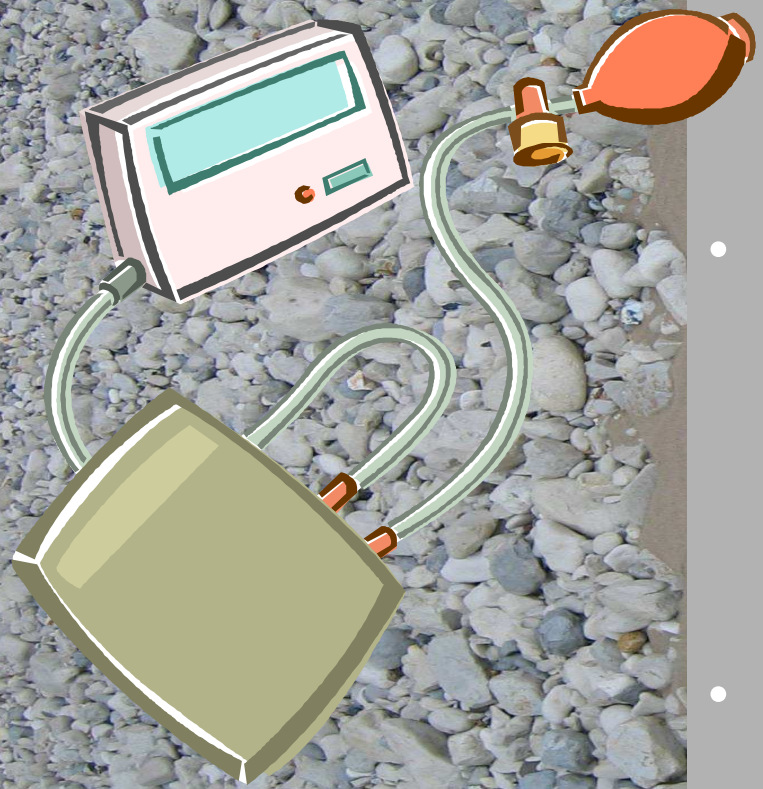
L'arrêt de l'intoxication tabagique est d'autant plus difficile que le tabac a des propriétés relaxantes au niveau musculaire…

Le sevrage au tabac augmente le stress et l'anxiété.

Ceci est à l'origine d'un cercle vicieux entre stress (cause et conséquence) et tabac.

Je prends soin de moi

STRESS et HYPERTENSION



- Le stress n'est pas la cause principale de l'hypertension mais il peut la favoriser ou l'aggraver.
- Certains patients présentent une réactivité tensionelle anormale au stress (réaction intense et prolongée) qui augmente leur risque cardiovasculaire.
- Ceci est vrai surtout pour les hommes, pour le stress au travail et en cas de colère.

STRESS ET OBESITE

- Le stress aigu fait maigrir.
- Le stress chronique fait grossir surtout ceux qui ont déjà un poids limite ou augmenté.
- Le stress favorise le syndrome métabolique qui associe :
  - obésité abdominale
  - trouble de la glycémie, résistance à l'insuline
  - hypertension artérielle
  - dyslipidémie
  - hypercoagulabilité sanguine.
- Le syndrome métabolique augmente le risque d'infarctus.

Je prends soin de moi

STRESS ET DIABETE

Il n'y a pas de preuve actuelle sur le rôle direct ou indirect du stress dans le déclenchement du diabète.

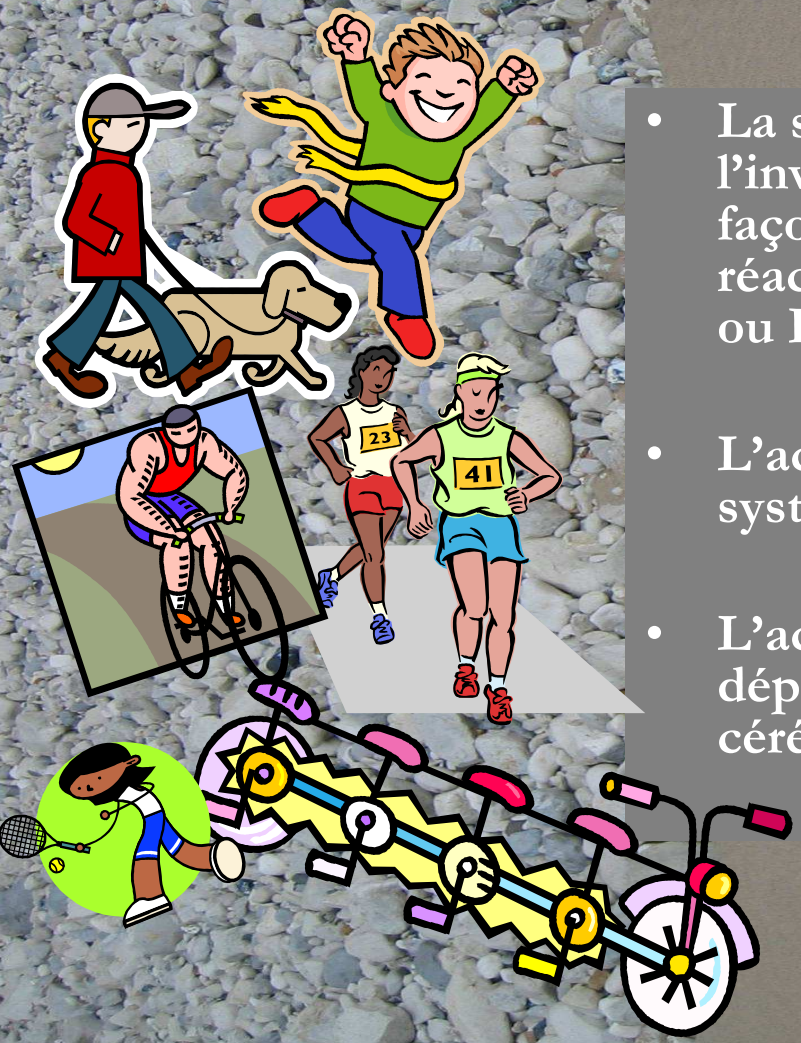
L'équilibre du diabète et la survenue de ses complications semblent influencés par le stress et l'anxiété peut-être directement mais surtout indirectement en raison des troubles psychologiques que cette maladie chronique peut entraîner.

Le diabète est très fréquemment associé à des troubles anxieux.

MEDITAS CARDIO

Je prends soin de moi

STRESS ET SEDENTARITE



- La sédentarité aggrave les effets du stress à l'inverse de l'activité physique qui est une des façons d'utiliser l'énergie provoquée par la réaction de stress (Fight or Fligh : Combattre ou Fuir).
- L'activité physique permet de renforcer le système parasympathique(système anti-stress).
- L'activité physique a un effet anti anxiété , anti dépresseur et améliore le fonctionnement cérébral (plasticité neuronale)

STRESS et FAMILLE

- La réactivité au stress peut être modifiée chez un individu en liaison avec des situations de stress vécues dès l'enfance et même avant la naissance :
  - En cas de stress chez la mère durant la grossesse
  - En cas de situation de stress dans la période néonatale ou dans l'enfance par :
    - Séparation précoce entre la mère et l'enfant
    - Hospitalisation prolongée de l'enfant pour réanimation ou intervention chirurgicale.

Je prends soin de moi

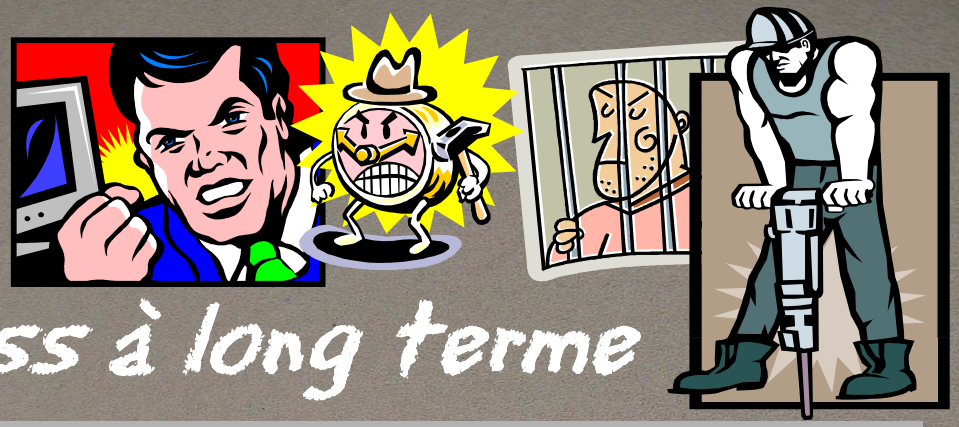
LES EFFETS DIRECTS DU STRESS PSYCHOSOCIAL SUR LE COEUR

MEDITAS CARDIO

Je prends soin de moi

Quand et comment !!!

- **A long terme** : plus de 10 ans avant l'infarctus
- **A moyen terme** : dans un délai inférieur à deux ans avant l'infarctus
- **A court terme** : dans les heures qui précèdent l'infarctus



Actions du stress à long terme

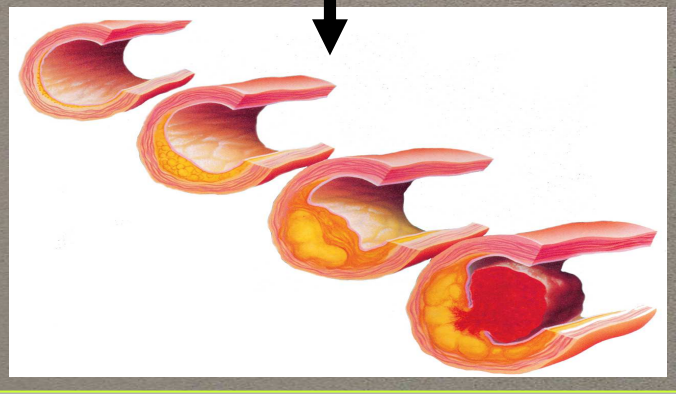
- **Le Profil psychologique**
  - **Le type A décrit en 1959 par deux cardiologues américains** , Friedman et Rosenmann ,est considéré comme à haut risque cardiaque (Urgence du temps , combativité , compétitivité , polarisation par le travail , activités multiples ,quête de reconnaissance , impatience , exigence pour soi même)
  - **En fait ,c'est l'hostilité** qui fait la différence dans la survenue d'événements coronariens.

- **Un niveau socioéconomique bas majore le risque cardiaque** en raison
  - D'un plus faible niveau éducatif (surtout vrai pour les femmes)
  - De plus faibles possibilités de contrôle au travail (Hiérarchie)
  - D'une majoration des facteurs de risque classiques.

Je prends soin de moi

Actions du stress à long terme

- Augmentation de la tension artérielle
- Augmentation du cholestérol
- Prédominance du système sympathique

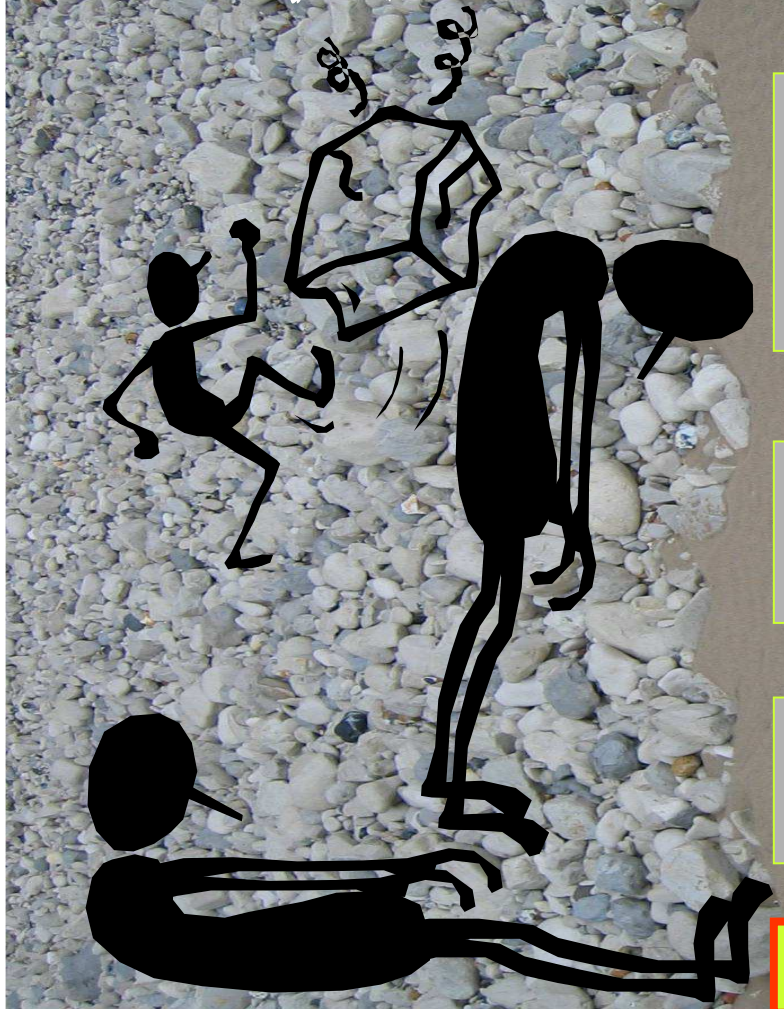


LESIONS ARTERIELLES PRECOCES

MEDITAS CARDIO

Je prends soin de moi

Actions du stress à moyen terme



Le syndrome d'épuisement est la conséquence d'un stress prolongé et incontrôlable. Il associe une forte irritabilité, une démoralisation et un manque d'énergie(élément le plus prédictif)

↓

Hyper activation

de l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien

↓

Activation des plaquettes sanguines

Réactions inflammatoires artérielles

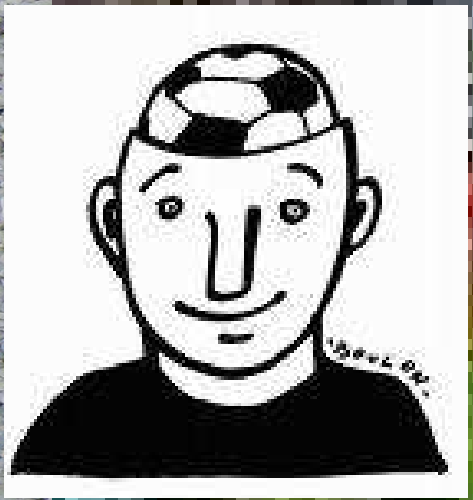
↓

RISQUE D'INFARCTUS X 10

MEDITAS CARDIO

Actions du stress à court terme

- **La colère** qui est souvent associée à une faible possibilité d'expression des émotions augmente le risque d'infarctus
- **Tout stress aigu** exceptionnel
  - Attentat
  - Tremblements de terre
- **Tout stress banal** mais, vécu comme important pour le patient (stress subjectif)
  - Match de foot à la télévision
  - Débats politiques…

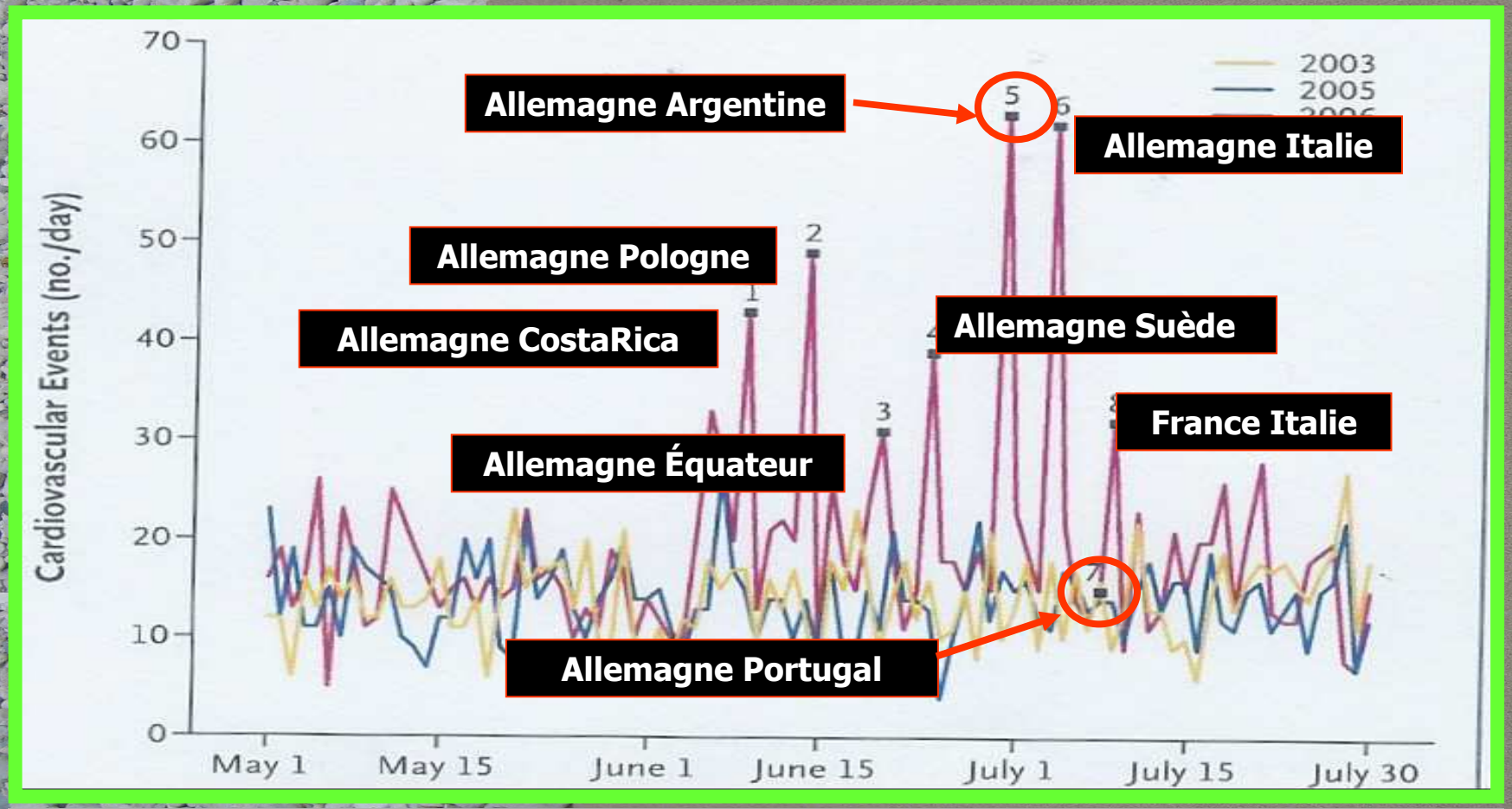


- Pendant la coupe du monde de football 2006 en Allemagne, le taux d'infarctus des téléspectateurs allemands a été multiplié par près de 3 les soirs de match.
- Le risque le plus élevé a été noté lors d'un match qui s'est terminé par une séance de tirs au but
- Le taux le plus bas a été noté lors du match pour l'attribution de la troisième place (absence d'enjeu réel)

Je prends soin de moi

En bleu et Jaune : le taux d'infarctus en mai , juin et juillet 2004 et 2005

En violet: Le taux d'infarctus en Mai, juin et juillet 2006



INFARCTUS et COUPE DU MONDE de FOOT . ALLEMAGNE 2006

MEDITAS CARDIO

Je prends soin de moi

Actions du stress à court terme

- Le stress aigu provoque
  - Une augmentation de la fréquence cardiaque
  - Une élévation de la pression artérielle
  - Une diminution du calibre des artères cardiaques
  - Une baisse du volume sanguin
  - Une augmentation brutale de la coagulation

→

1. AUGMENTATION DES BESOINS
2. DIMINUTION DES APPORTS
3. FORMATION DE CAILLOTS

↓

DEFAUT DE PERFUSION CARDIAQUE

↓

INFARCTUS
MORT SUBITE

Je prends soin de moi

Conséquences du stress en cardiologie

Le pronostic d'un infarctus est influencé par

- L'anxiété
- La dépression
- Le faible soutien social
- La perte de confiance en soi
- Le pessimisme

MEDITAS CARDIO

Je prends soin de moi

Conséquences du stress en cardiologie

- Le pronostic de l'insuffisance cardiaque est aggravé par
  - La dépression
  - L'anxiété
  - L'isolement social
  - Le manque de confiance en soi
  - Une mauvaise relation de couple
  - Une faible expression émotionnelle
  - Une tendance au pessimisme

Je prends soin de moi

Conséquences du stress en cardiologie

Le résultat d'une dilatation coronaire ou d'une chirurgie coronaire (pontages) est altéré par :

- La dépression
- L'anxiété
- Un syndrome d'épuisement dû au stress chronique
- Un faible soutien social
- Le manque d'espoir et le manque d'optimisme qui sont les plus cardiotoxiques

Quelques chiffres…

36%

15

10

4

- **36%** : c'est la part due au stress dans le risque global d'infarctus
- **4** : c'est l'augmentation du risque d'infarctus provoqué par l'anxiété
- **10** : c'est l'augmentation du risque d'infarctus en cas de syndrome d'épuisement
- **4 à 15** : c'est l'augmentation du risque d'infarctus en cas de colère

Quelques chiffres…

- 30 à 60 % des coronariens présentent un syndrome d'épuisement à un moment ou un autre de leur maladie
- 20 % des patients souffrent de troubles psychiques après un infarctus
- 50 % des insuffisants cardiaques souffrent d'anxiété à un moment ou un autre de leur maladie
- 60 % des patients se disent anxieux après un geste de revascularisation (Chirurgie ou dilatation coronaire)
- 20 % des patients opérés de chirurgie coronaire présentent un tableau de stress post-traumatique comme les victimes de catastrophe ou d'attentat.

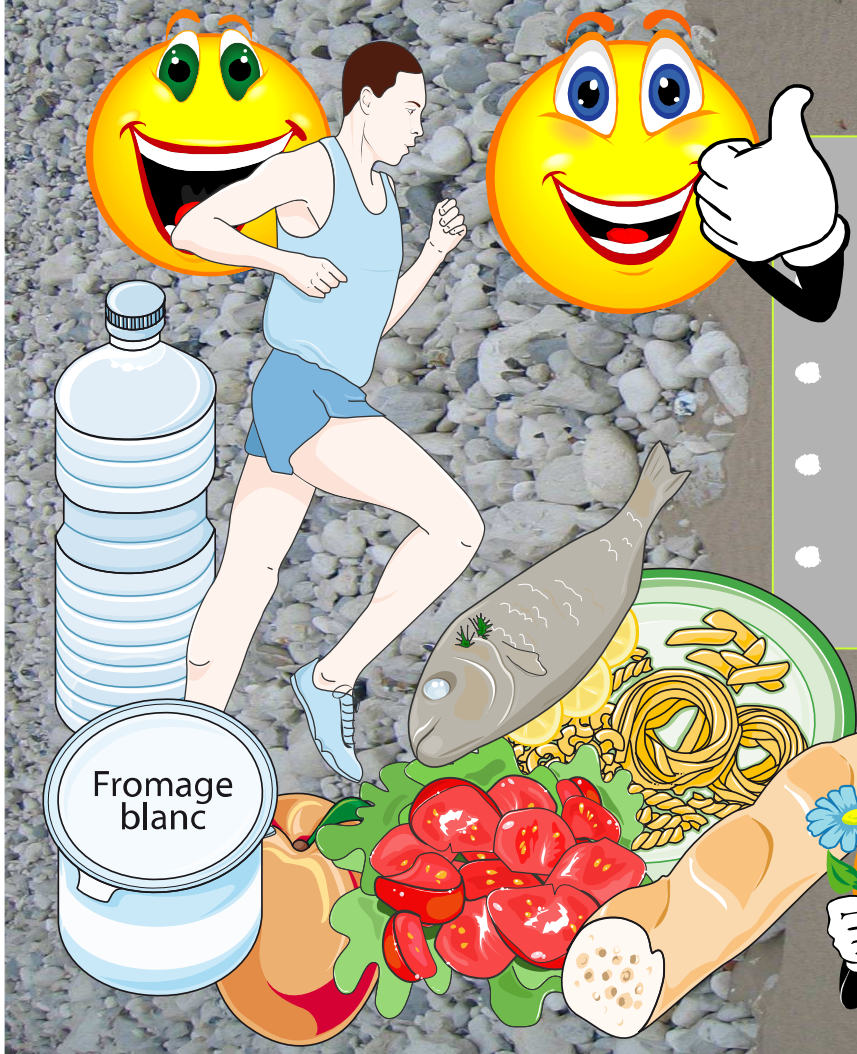
Je prends soin de moi

QUE PUIS JE FAIRE?

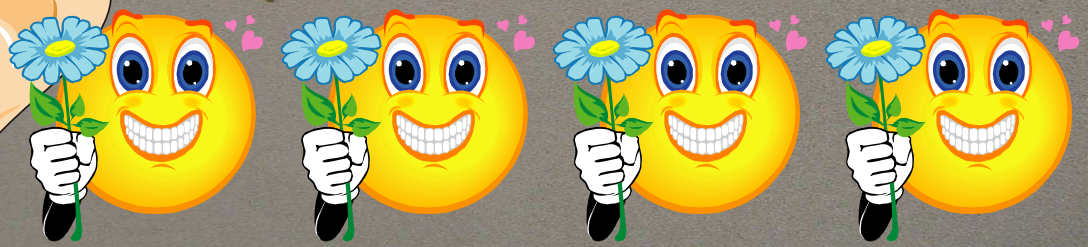
MEDITAS CARDIO

Je prends soin de moi

PRENDRE SOIN DE MOI



- ACTIVITE PHYSIQUE
- ALIMENTATION EQUILIBRE
- OPTIMISME
- CONFIANCE EN SOI
- EXPRESSION DES EMOTIONS



MEDITAS CARDIO