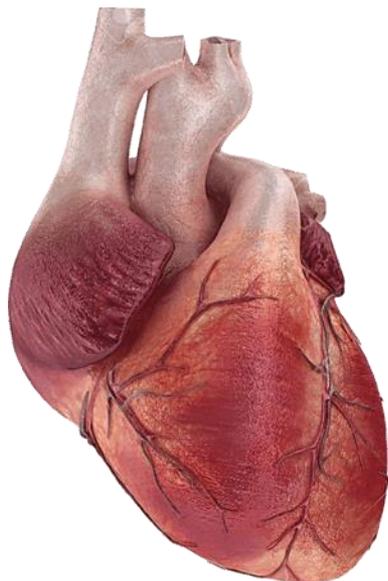


# Stress et maladies cardio-vasculaires

*Apprenons à protéger notre santé*



# Les maladies cardio-vasculaires, enjeu majeur de santé publique



- ✦ **400 morts / jour** = 147 000 morts / an
- ✦ première cause de mortalité chez les **femmes** et les **plus de 65 ans**
- ✦ **2 millions** de Français soignés en ALD (affection longue durée)
- ✦ première cause de handicap +++
- ✦ **stress : 3ème facteur de risque d'infarctus du myocarde**
- ✦ **stress : 33% des infarctus et 10% des AVC**
- ✦ **14 millions d'hypertendus**, 10 millions de Français ont trop de cholestérol, 3 millions de diabétiques
- ✦ **66 000 décès** liés au tabac
- ✦ **sédentarité : 3/4 des Français ne font pas les 10 000 pas recommandés par jour**

# Le stress et nous...

**Le stress est une réponse normale de l'organisme face à un ensemble de contextes modifiant son fonctionnement habituel.**

## Négatif

- ✦ il met en péril les capacités de l'individu à faire face à ses responsabilités,
- ✦ il engendre des émotions désagréables : anxiété, colère, découragement.

## Positif

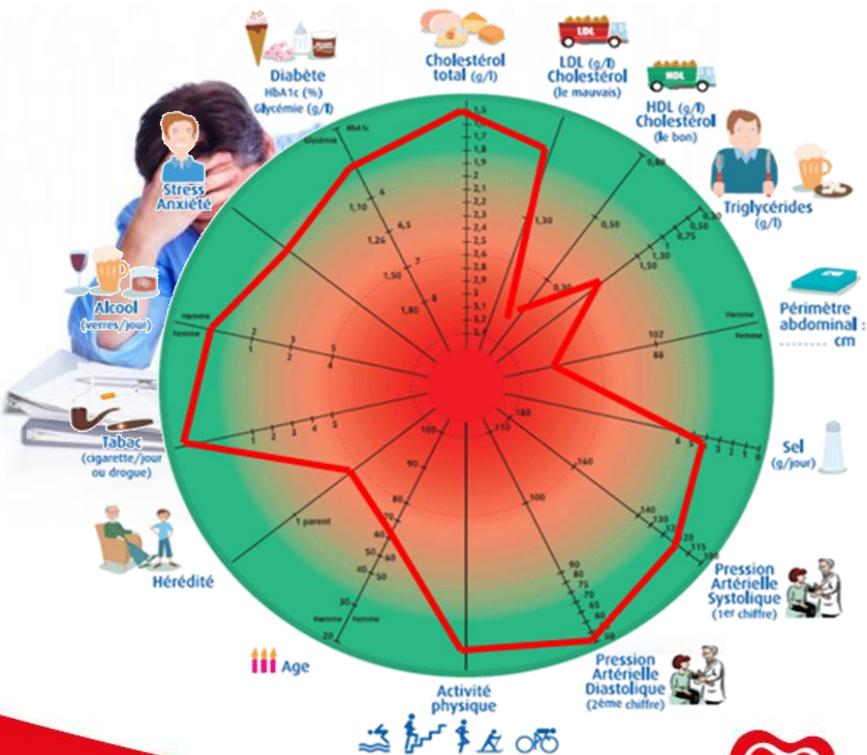
- ✦ il peut être perçu comme agréable et pousse à l'action.

# Le stress et nous...



- ✦ Pierre, 56 ans, chef d'entreprise dans la grande distribution, roule beaucoup, déjeune souvent à l'extérieur,
- ✦ très stressé, il boit un whisky tous les soirs en rentrant du travail,
- ✦ Pierre ne fait plus de sport, car gêné par une crampe au niveau de la jambe gauche au bout de 200 mètres,
- ✦ il consulte enfin son médecin généraliste car il est fatigué, a souvent mal à la tête, du mal à se concentrer sur ses affaires depuis quelques semaines,
- ✦ sa femme signale qu'il ronfle comme un sonneur ! ✦

# Le stress et nous...

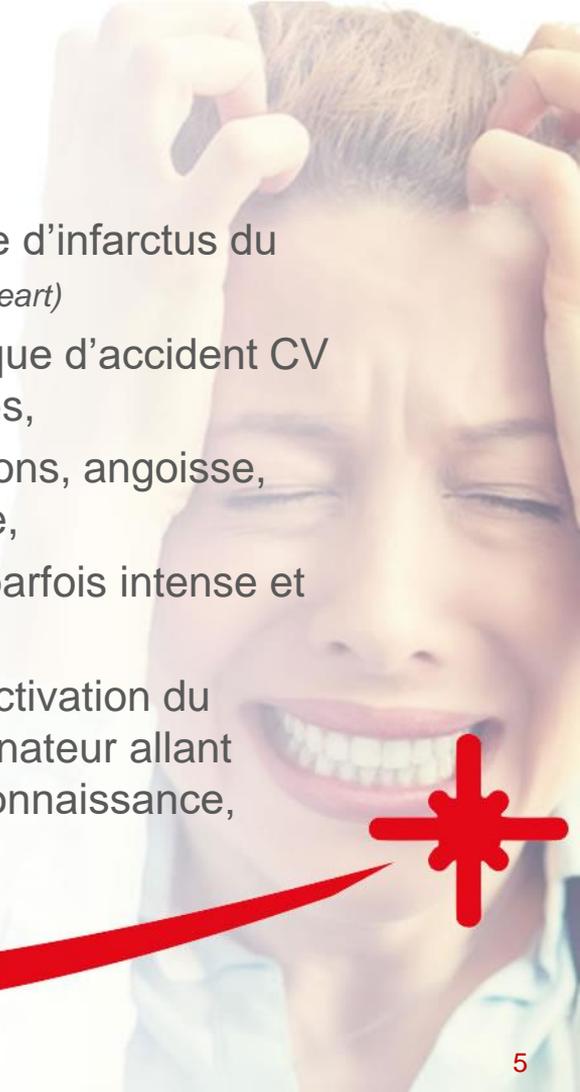


- + obésité : circonférence abdominale 120 cm (nl < 102cm)
- + tabagisme : 1 paquet par jour depuis l'armée (35 PA)
- + se sait hypertendu mais oublie régulièrement son traitement
- + père, oncle et grand père morts d'un infarctus du myocarde vers 60 ans
- + mère hypertendue, diabétique, décédée d'AVC ; frère diabétique et hypertendu
- + stress majeur chronique au travail,
- + probable syndrome d'apnée du sommeil,
- + probable artérite des membres inférieurs,
- + coronarien ?

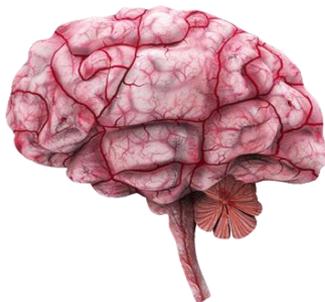
# Le stress aigu



- ✦ 3<sup>ème</sup> facteur de risque d'infarctus du myocarde, (*étude Interheart*)
- ✦ accès de colère : risque d'accident CV jusque 2 heures après,
- ✦ tachycardie, palpitations, angoisse, sensation de panique,
- ✦ douleur thoracique, parfois intense et prolongée,
- ✦ malaise « vagal » : activation du système nerveux freinateur allant jusqu'à la perte de connaissance,
- ✦ essoufflement brutal.



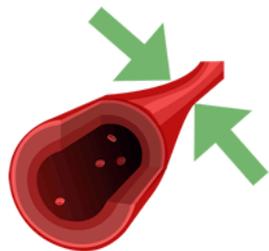
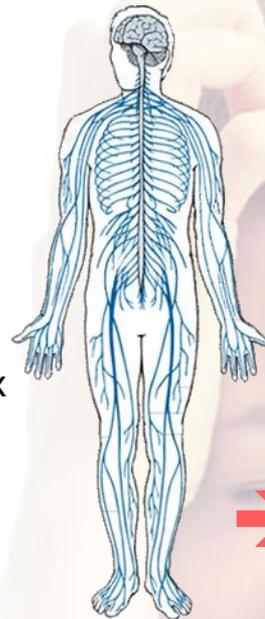
# Le stress aigu peut tuer !



Activation  
immédiate



du système nerveux  
sympathique



Spasme coronaire  
cigarette-froid-effort



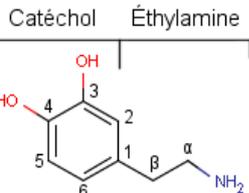
Troubles du rythme  
cardiaque



Rupture de plaque



Hormones de stress



**MORT**

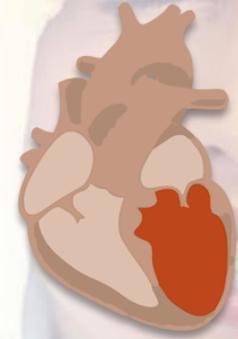
**SUBITE** ~~mort~~  
accident  
vasculaire  
cérébral



pression artérielle

# Le Tako-tsubo ou le syndrome du cœur brisé : un accident méconnu à prendre au sérieux

- ✦ *faux infarctus* de stress,
- ✦ affecte 8 femmes pour 2 hommes :
  - 2,2 % des hospitalisations pour syndromes coronaires aigus
- ✦ surtout en post ménopause,
- ✦ déclenché par un stress émotionnel ou physique,
- ✦ rôle d'une libération brutale de catécholamines,
- ✦ c'est une urgence, le cœur est sidéré avec :
  - douleurs thoraciques, palpitations, essoufflement,
  - parfois arrêt cardiaque sur troubles du rythme graves
- ✦ diagnostic d'examens complémentaires (IRM+++ , écho cœur, ECG),
- ✦ coronarographie normale,
- ✦ réversible le plus souvent avec le traitement médical
- ✦ suivi cardiologique nécessaire



# Le stress chronique, une succession de pertes de chances

## + Exposition à des facteurs de risque reconnus :

- stress au travail, manque de considération, indifférence, hostilité...
- tâches répétitives ou faible latitude décisionnelle
- manger devant son ordinateur le midi
- isolement social
- stress affectif (femme +++)
- précarité financière

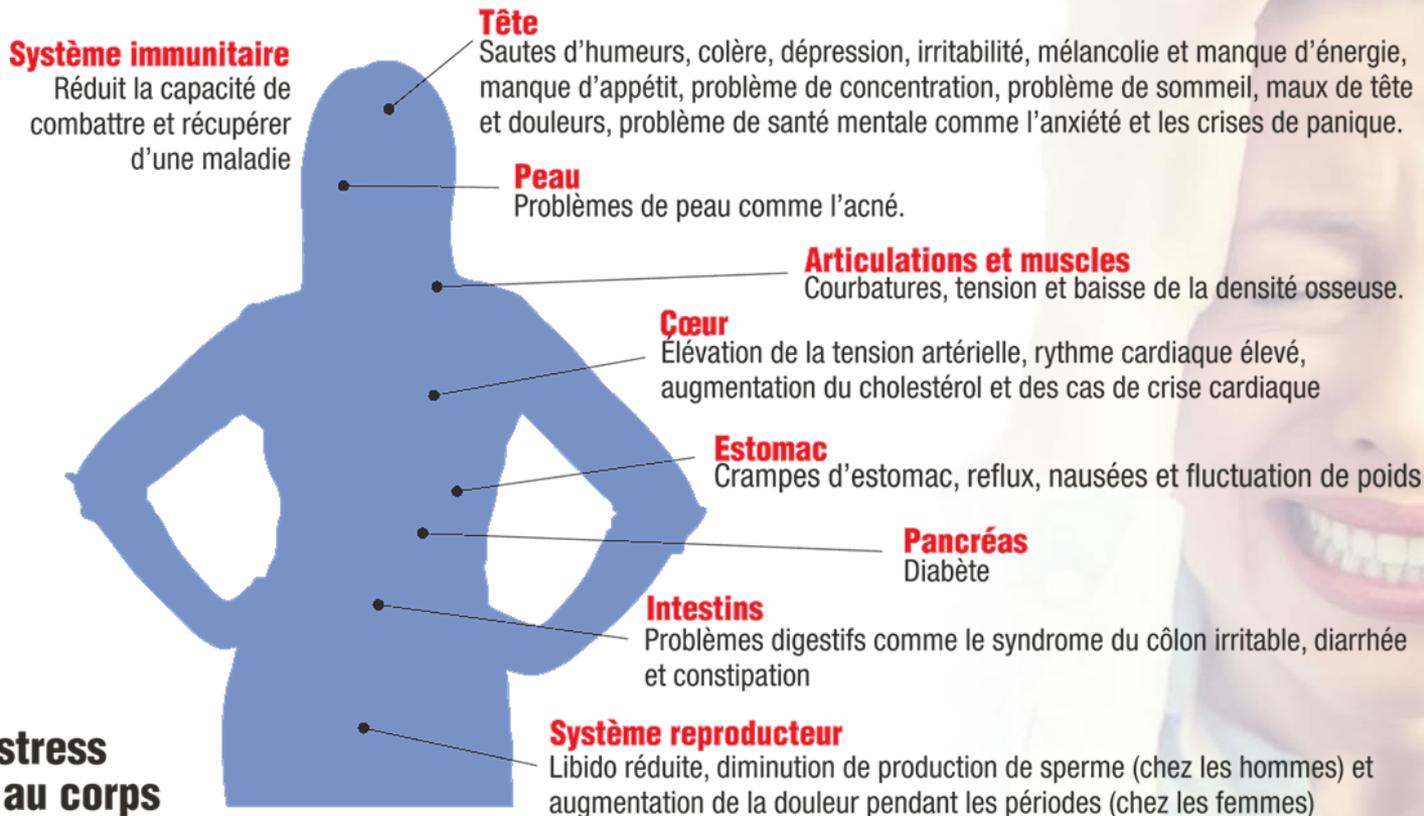
## + Des conséquences comportementales défavorables :

- comportements alimentaires défavorables
- addictions : tabac (un vrai faux ami), alcool...
- sédentarité
- repli sur soi

## + À terme, des conséquences cardio-vasculaires et métaboliques !

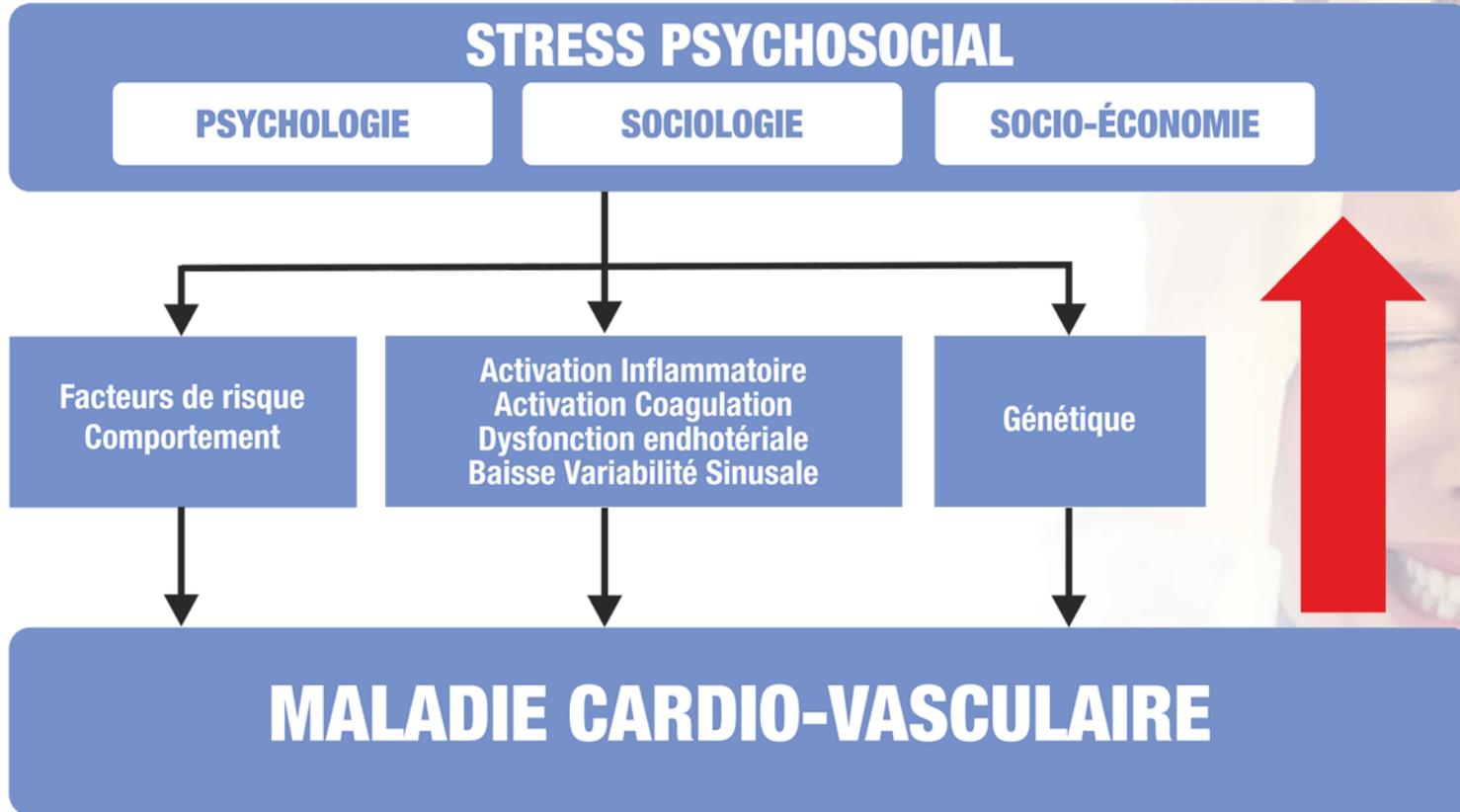


# Le stress chronique, un ennemi de notre santé globale



**Ce que le stress peut faire au corps**

# Le stress chronique, un booster des maladies cardio-vasculaires

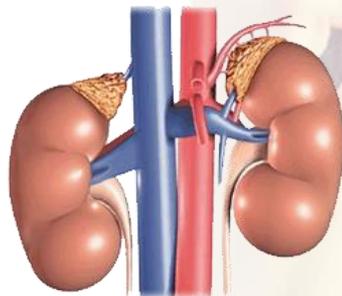


Modes d'action du stress psychosocial en cardiologie

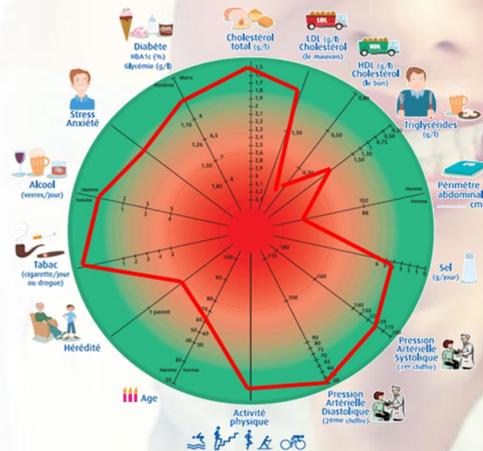
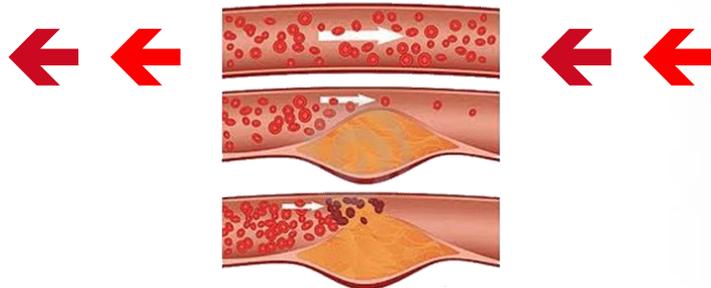
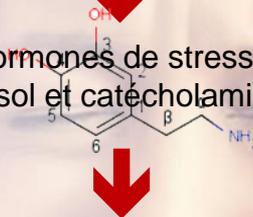
# Le stress chronique, booster des MCV



→ Système nerveux sympathique →



Hormones de stress :  
cortisol et catécholamines



# Apprendre à vivre autrement

*La prévention positive*



# Manger sainement, une clé majeure de prévention !

- ✦ moins d'alcool (3 unités/j chez l'homme, 2 unités/j chez la femme)
- ✦ Jusqu'à 10 portions de légumes et fruits/ jour, riches en fibres et vitamines K
- ✦ cuisson vapeur ou grill
- ✦ féculents à chaque repas, céréales complètes, ail
- ✦ moins de graisses saturées (beurre, crème fraîche, viande de bœuf, agneau, pâtisseries) de sauces et de sucres
- ✦ plus d'acides gras insaturés (omega 9 : huile d'olive, omega 3 : soja, colza, noix, poisson gras (saumon, maquereau, sardine))



# Le sel, un malfaiteur méconnu

- ✦ le sel est vital pour l'organisme, il aide à bien répartir l'eau dans le corps, à réguler la pression et le volume sanguin. Il est bénéfique au bon fonctionnement des muscles, du cœur et de l'influx nerveux
- ✦ **trop de sel** au quotidien augmente la pression artérielle et donc le risque cardio-vasculaire et aggrave certaines problèmes de santé (rétention d'eau et ostéoporose)
- ✦ **6 g/jour** (une cuillère à café) est la quantité recommandée
- ✦ évitez les aliments contenant du sel caché, préférez les épices au sel dans votre cuisine, donnez du goût à vos plats avec ail, oignon, échalotes, etc.

On trouve **1 g de sel**  
**dans...**



2 fines rondelles  
de saucisson



100 g de  
lasagnes



une portion de 20 g  
de roquefort



un pain au  
chocolat



le tiers d'un  
sandwich jambon



# Café et thé sont de faux amis... à fortes doses !

**Excitants, ils agissent sur les palpitations, la tachycardie, etc.**

- ✦ limitez la consommation excessive, surtout en période de stress,
- ✦ pas plus de 4 tasses par jour dans l'idéal,
- ✦ 1 ou 2 carrés de chocolat noir pour accompagner (10 à 20 grammes par jour).



# Bouger, une clé majeure de prévention !

- \* au moins 30 minutes d'activité physique par jour permettent de réduire de **25 à 30 %** les risques de mortalité cardio-vasculaire
- \* si vous ne pouvez pas faire de sport...

*Montez par les escaliers plutôt que par l'ascenseur*

*Marchez plutôt que de prendre la voiture*

*Jouez dehors plutôt que regarder la télévision*



# Prendre soin de son cœur c'est... bouger

✦ Les bénéfices de l'activité physique sont nombreux à la ménopause :

- accessibles à toutes,
- moins de stress,
- sensation de bien-être,
- prise de poids,
- obésité abdominale,
- glycémie,
- lipides,
- vieillissement artériel,
- mémoire,
- ostéoporose,
- autonomie.

**Attention ! faire un bilan chez un cardiologue après 40 ans si plus de 2 facteurs de risque ou diabète ou si symptômes (femme ménopausée ou femme fumeuse +++)**



# Stopper le tabac, clé majeure de prévention aux bénéfices immédiats

- ✦ de 24 heures à trois mois, le toux et la fatigue diminuent, le souffle s'améliore, le monoxyde de carbone (CO) et l'amélioration du transport de l'oxygène,
- ✦ après 1 an, le risque d'accident vasculaire cérébral est le même que celui d'un non-fumeur,
- ✦ en 48 heures, l'odorat, le goût des aliments et la qualité du sommeil s'améliorent,
- ✦ en deux semaines, la fonction des plaquette après 5 ans, le risque d'infarctus est le même que celui d'un non-fumeur.



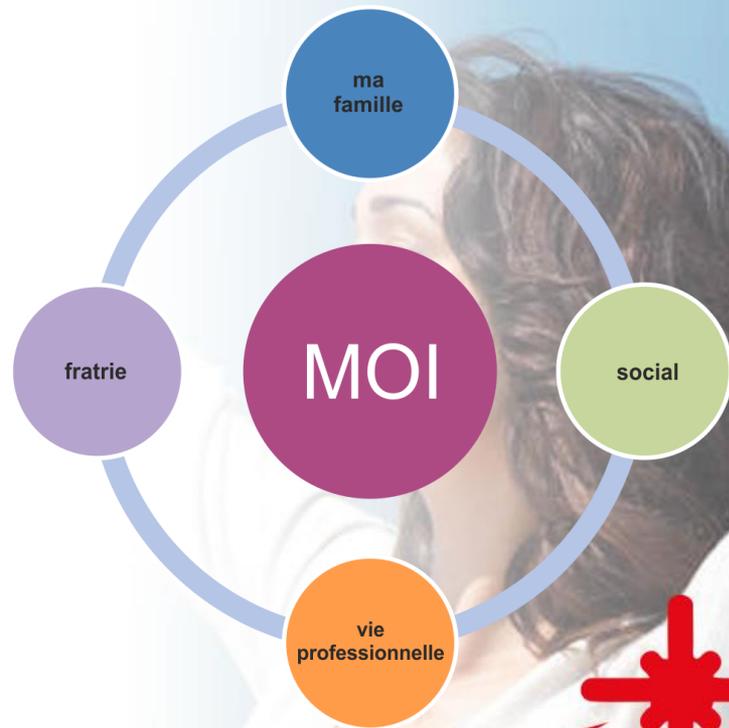
# Clé de prévention : combattre le stress, la cohérence cardiaque

- ✦ **3 fois par jour**, respirer au rythme de **6 cycles** respiratoires par minute pendant **5 minutes**,
- ✦ un cycle respiratoire, c'est une inspiration de 5 secondes suivie d'une expiration de 5 secondes,
- ✦ permettant d'atteindre un état d'équilibre au niveau de la régulation du cœur appelée la **cohérence cardiaque**,
- ✦ **L'effet bénéfique dure de 3 à 6 heures.**  
Une application gratuite téléchargeable : RESPIRELAX



# L'épanouissement personnel : efficace sur le stress et le bien être

- ✦ Vous devez consacrer du temps à :
  - la vie familiale,
  - la vie conjugale,
  - les amis,
  - la réalisation de projets altruistes,
  - la vie culturelle, etc.
  - **au bénévolat (pensez aux clubs *Cœur et Santé...*) pour apprendre à rompre avec l'isolement social.**



# La Fédération française de cardiologie

*Première association de lutte contre les  
maladies cardio-vasculaires*



# Depuis plus de cinquante ans...

...la Fédération française de cardiologie œuvre pour une meilleure santé cardio-vasculaire des Français,

- ✦ en étant un acteur majeur de la prévention des MCV,
  - Parcours du Cœur famille et scolaires,
  - diffusion de brochures, conférences,
- ✦ en étant le premier financeur privé de la recherche médicale en cardiologie, **totalemment indépendant de l'industrie,**
- ✦ en soutenant la réadaptation et le retour à une vie normale pour les malades cardiaques.

en 2018  
16 000 millions d'euros  
pris en charge  
dans nos 230  
clubs Cœur &  
Santé



## Association reconnue d'utilité publique...

- ✦ ... la Fédération française de cardiologie est **exclusivement financée** par la générosité du grand public et ne perçoit aucune subvention de l'État,
- ✦ elle est animée depuis son origine par des cardiologues, des malades cardiaques ou des personnes conscientes de l'importance de la cause, **tous bénévoles...**



# En nous rejoignant...

## + Par vos dons

- vous nous aiderez à combattre les maladies cardio-vasculaires, dès le plus jeune âge, par la prévention et l'information,
- vous contribuerez à former les jeunes chercheurs, financerez les avancées thérapeutiques et cliniques de demain dont nous profiterons tous, permettez une meilleure connaissance de ces maladies,
- vous nous aiderez à inciter le public à sauver des vies en se formant aux **gestes qui sauvent** et soutiendrez les victimes d'accidents cardio-vasculaires,

## + Par votre engagement au quotidien

- vous défendrez avec des centaines d'autres bénévoles une cause généreuse, ouverte sur le monde, les autres, la vie...



# Conférence : Pr Claire Mounier-Vehier

Adaptation et mise en images : Philippe Cottet



# Soutenez nos actions !

*Devenez bénévole*

*Faites un don*

[www.fedecardio.org](http://www.fedecardio.org)

