

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

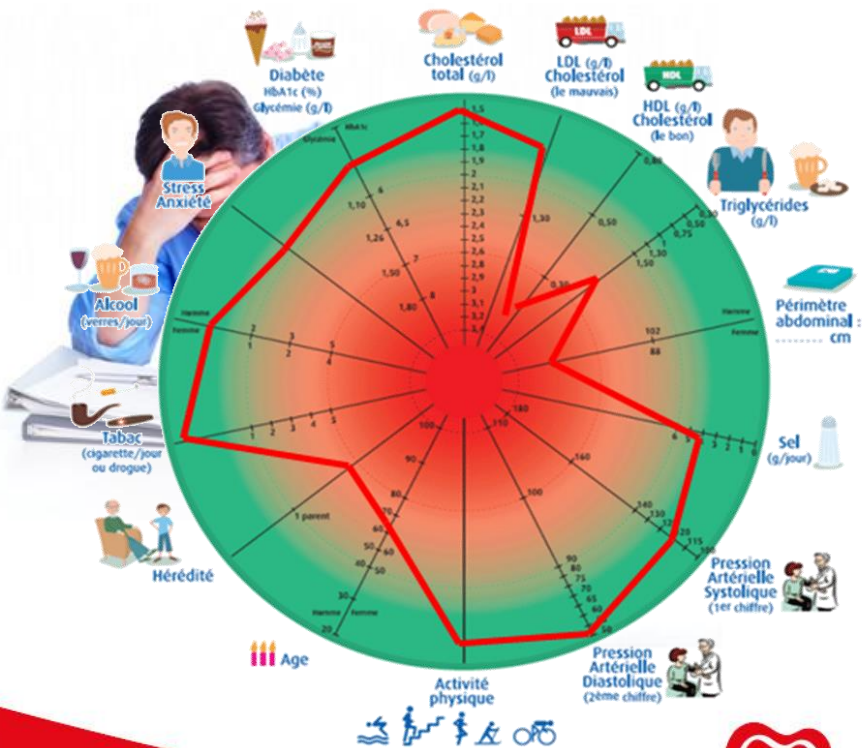
- ✦ il peut être perçu comme agréable et pousse à l'action.

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...

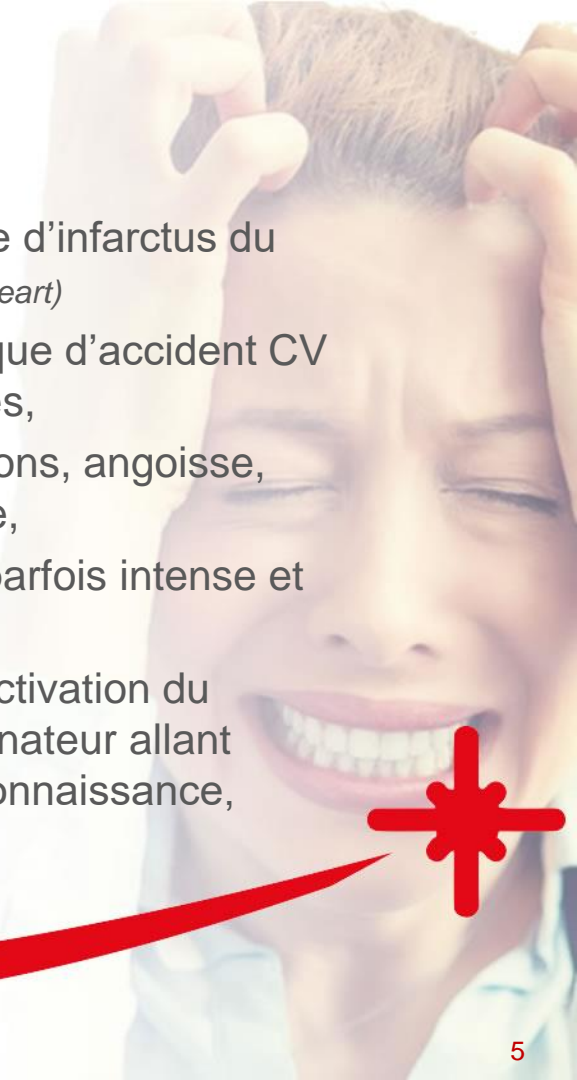


- + obésité : circonférence abdominale 120 cm (nl < 102cm)
- + tabagisme : 1 paquet par jour depuis l'armée (35 PA)
- + se sait hypertendu mais oublie régulièrement son traitement
- + père, oncle et grand père morts d'un infarctus du myocarde vers 60 ans
- + mère hypertendue, diabétique, décédée d'AVC ; 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^{ème} 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.



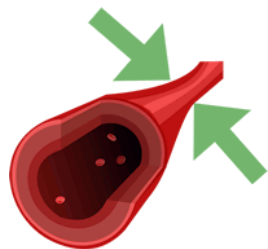
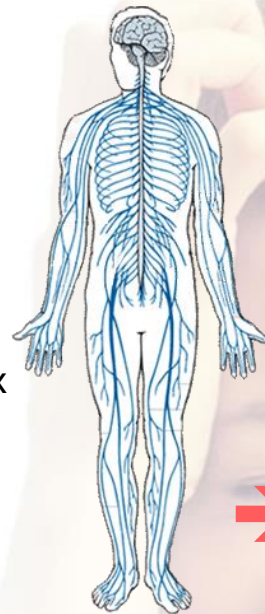
Le stress aigu peut tuer !



Activation
immédiate



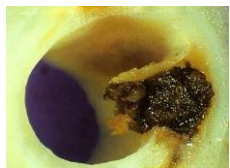
du système nerveux
sympathique



Spasme coronaire
cigarette-froid-effort



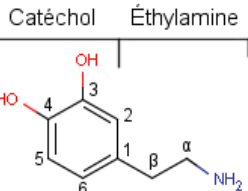
Troubles du rythme
cardiaque



Rupture de plaque



Hormones de stress



MORT

SUBITE infarctus
myocardique
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

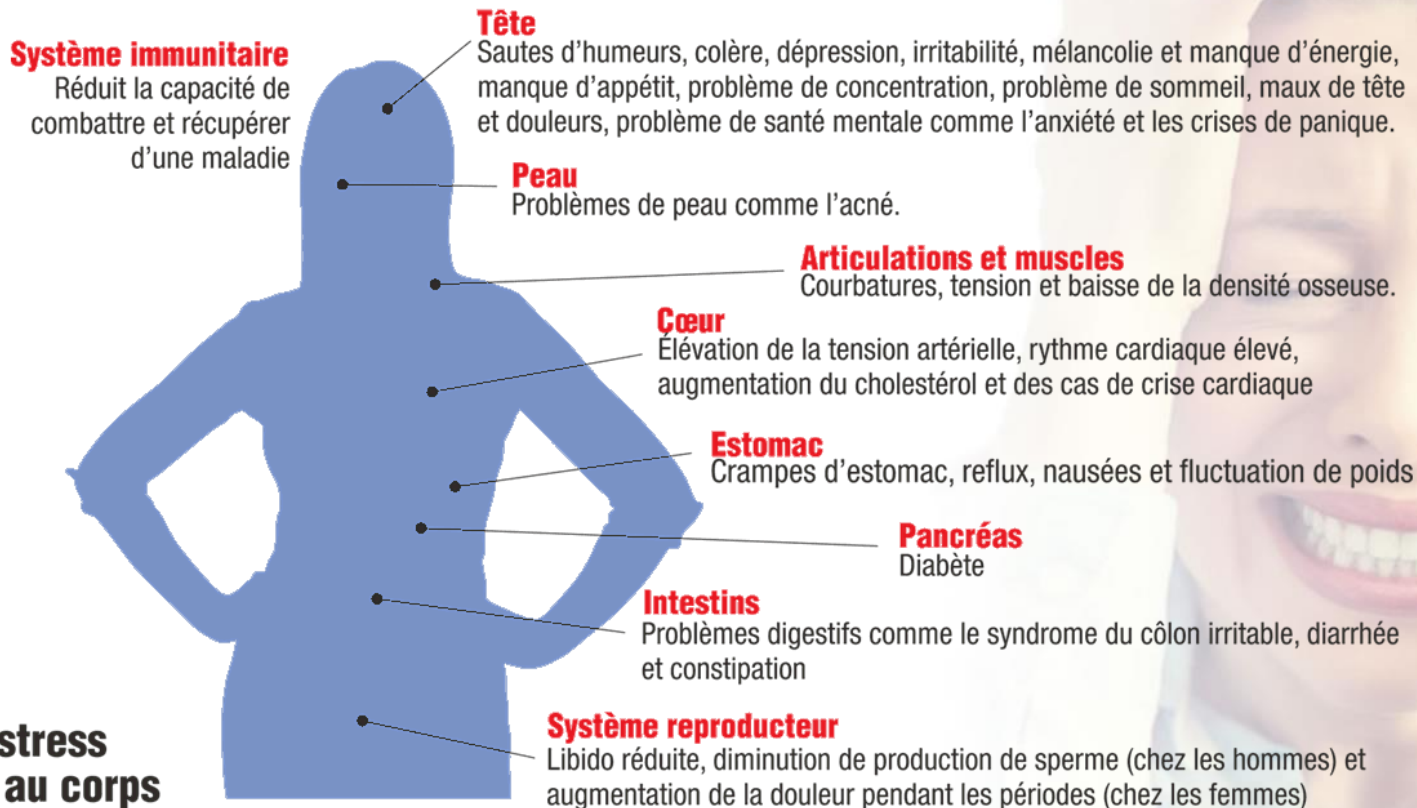
+ Des conséquences comportementales défavorables :

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

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

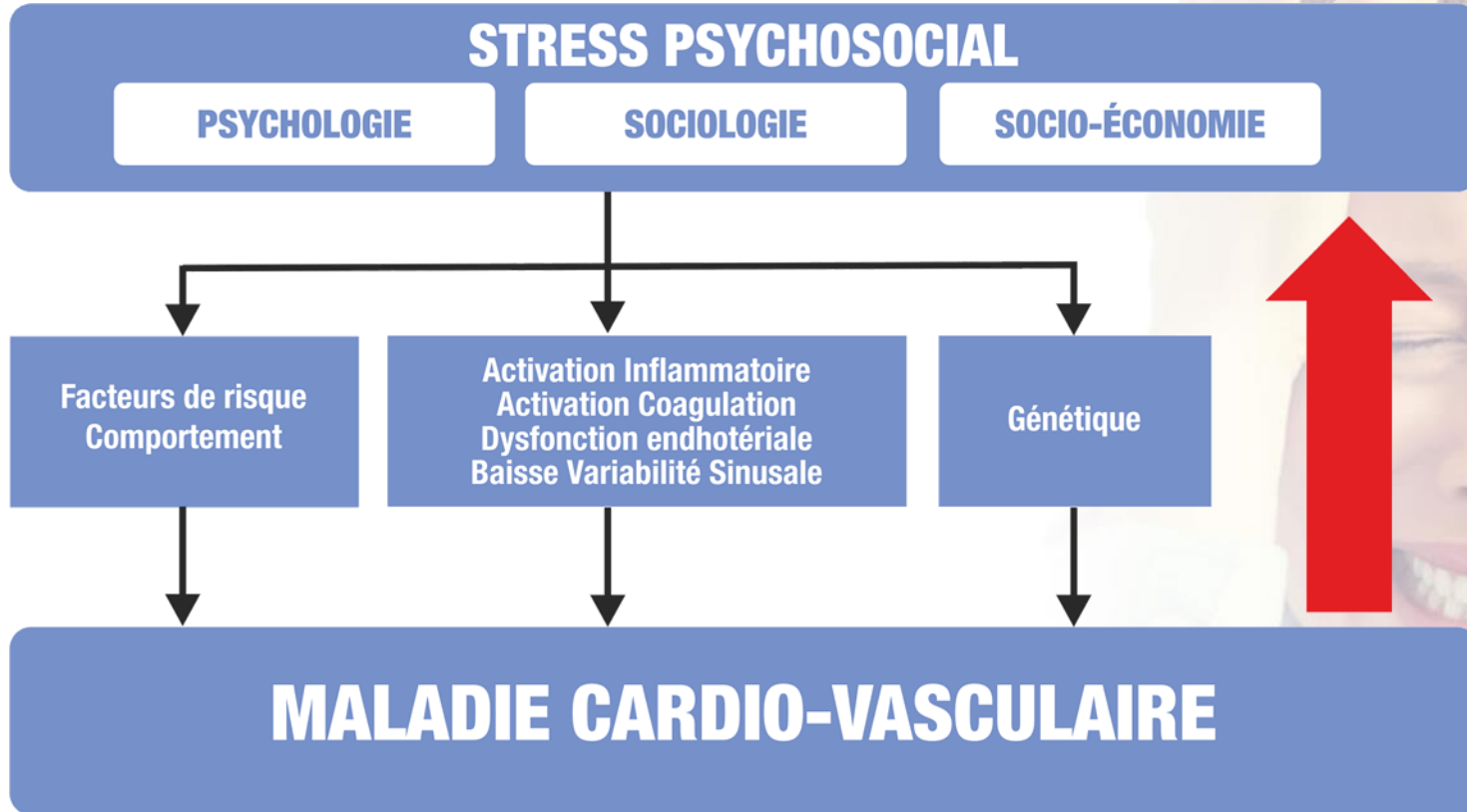


Le stress chronique, un ennemi de notre santé globale



Ce que le stress peut faire au corps

Le stress chronique, un booster des maladies cardio-vasculaires



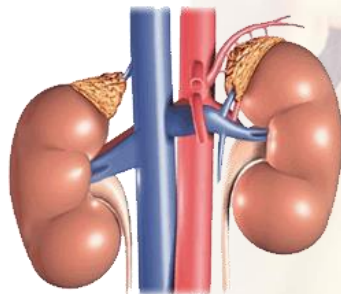
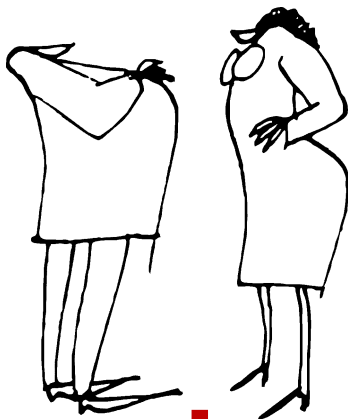
JP Houppé Press med 2013

Modes d'action du stress psychosocial en cardiologie

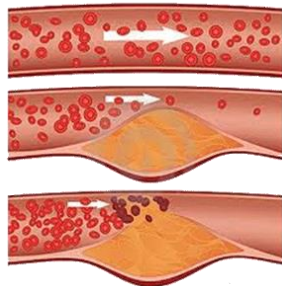
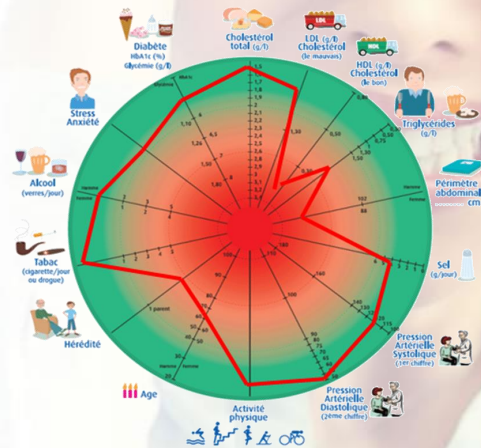
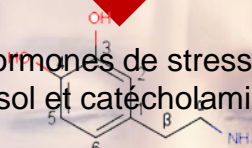
Le stress chronique, booster des MCV



→ 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.



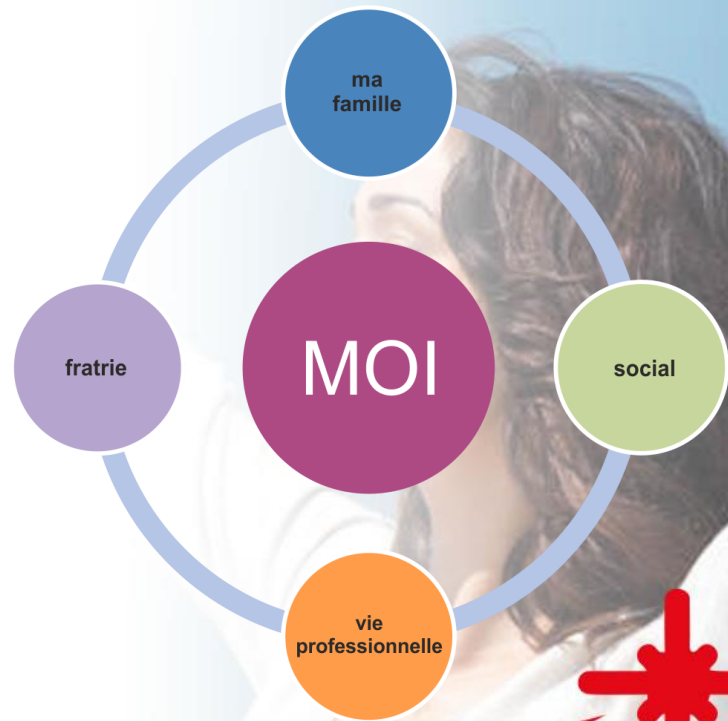
Clé de prévention : combattre le stress, la cohérence cardiaque

- ✦ **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

