



Fédération  
Française de  
Cardiologie

Association régionale  
Val de Rhône

## Conférence

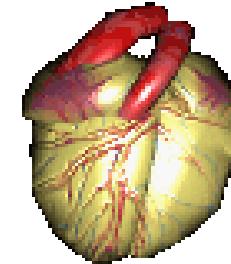
***Le risque cardio-vasculaire,  
parlons-en !***

**Dr François SASSOLAS, cardiologue**

**Cdg69 - Mardi 28 novembre 2023**

# Le cœur assure un énorme travail

Il bat 100.000 fois/jour



Il propulse 5 l sang/mn soit **7 mm<sup>3</sup>** sang par jour

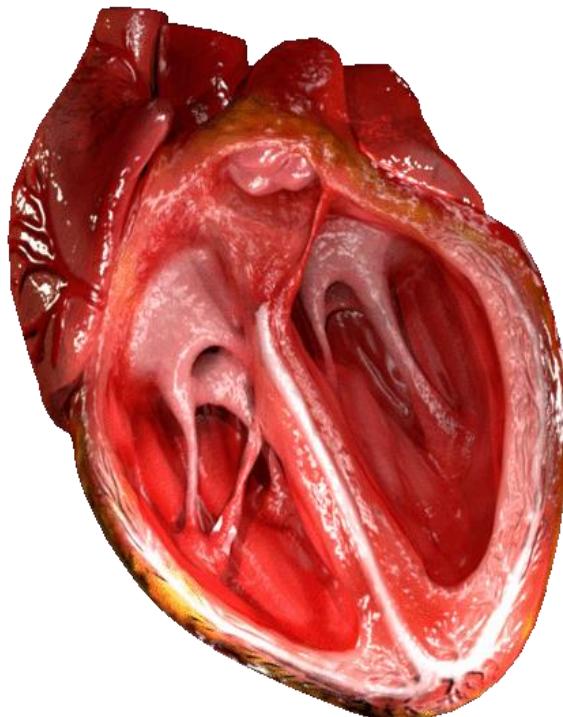
Il s'adapte aux besoins de notre organisme :

son débit augmente à l'effort ( 220-âge) > 20 l/mn

**Il a besoin d'oxygène\* :**

il consomme **10 %** de l'oxygène de notre organisme : consommation **VO<sub>2</sub>** = 250 ml/mn

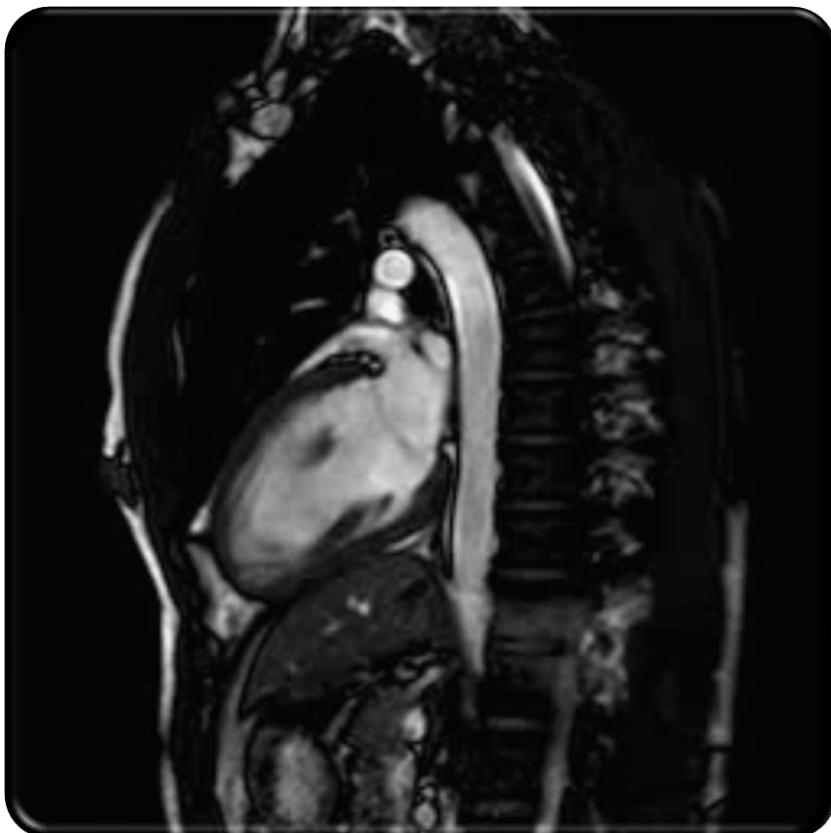
# Ce travail est assuré par le myocarde



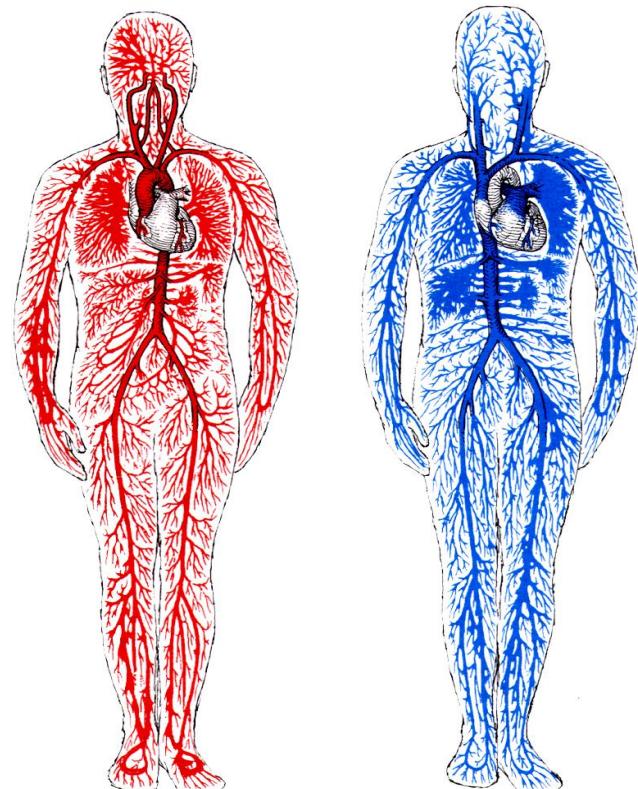
- Le myocarde
- Les valves
- Le circuit électrique

# Débit distribué à tout l'organisme

Ventricule gauche et aorte



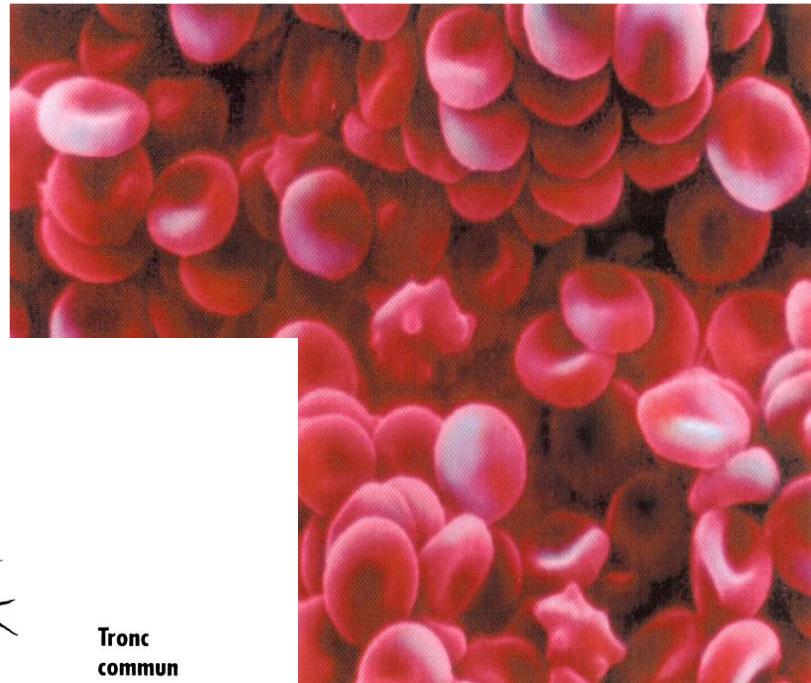
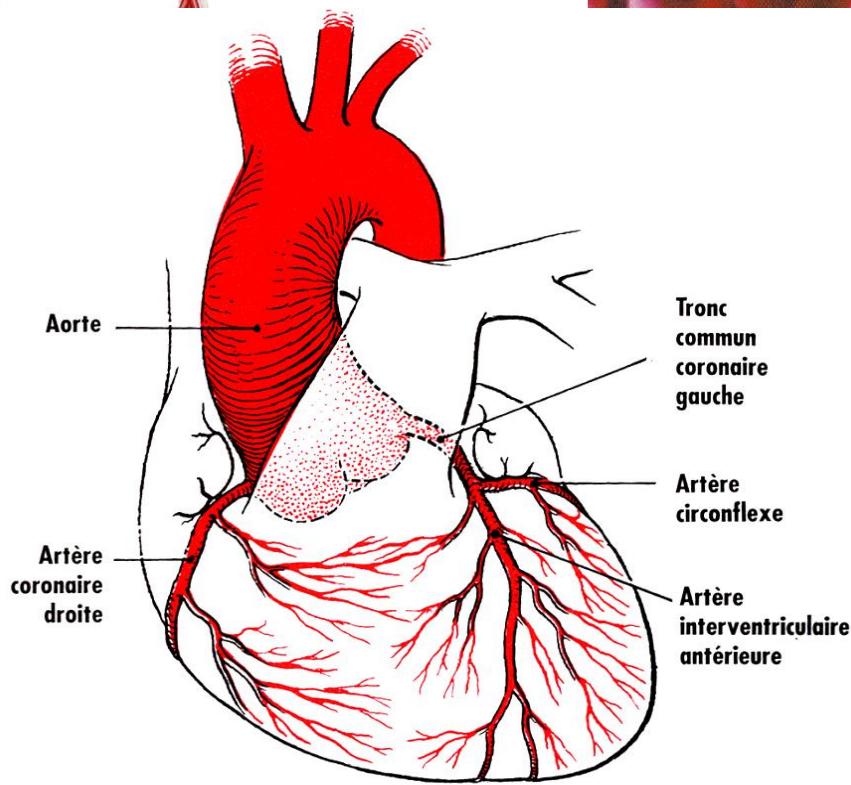
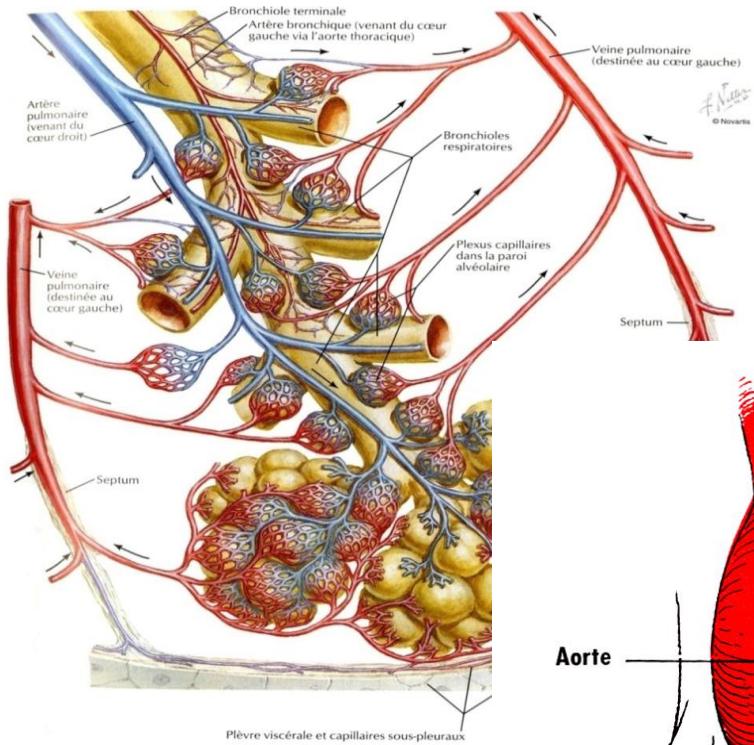
Pression artérielle : 120/70 mm



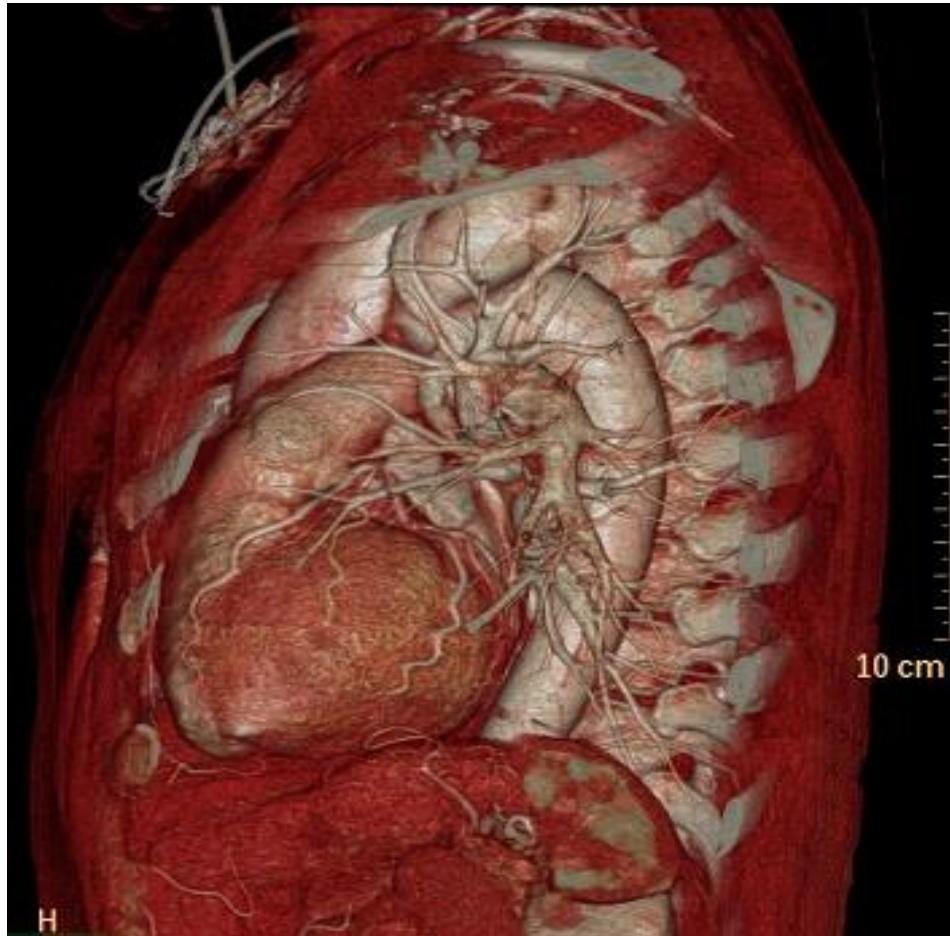
Fédération  
Française de  
Cardiologie

Association régionale  
Val de Rhône

# Le cœur a besoin d'oxygène



# Les artères coronaires



Fédération  
Française de  
Cardiologie

Association régionale  
Val de Rhône

# Ce système est performant

- Aptitude à l'effort assez exceptionnelle , évaluable par la mesure de la **VO2 max**  
-----
- L'altération de ce système = 1<sup>ère</sup> cause de mortalité chez la femme, en moyenne à 85 ans
- Seconde cause chez l'homme à 79 ans
- Espérance de vie en bonne santé\* à 65 ans



Fédération  
Française de  
Cardiologie

Association régionale  
Val de Rhône

# Quelques chiffres : les enjeux

- **70.000 décès par insuffisance cardiaque**  
    > souvent en perte d'autonomie
- **27.000 décès par Accident vasculaire cérébral**  
*(sur 100.000 AVC)*
- **16.000 décès par infarctus du myocarde**  
*(sur 80.000 SCA)*
- **12.000 décès par embolie pulmonaire**
- **35.000 décès arrêt cardiaque inopiné ! (*40.000 !*)**

# Comment expliquer un tel bilan ?

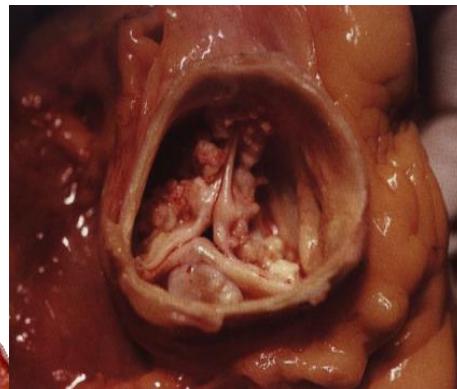
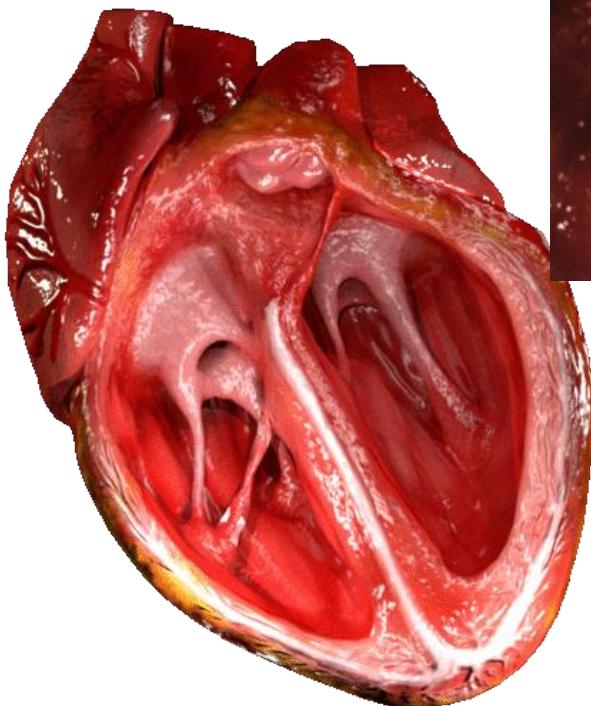
**Le cœur a des points de fragilité** qu'il faut comprendre si on veut améliorer l'espérance de vie, et de vie en bonne santé \* :

- points de fragilité liés à la structure du cœur souvent indépendant de notre mode de vie : **dépistage**
- points de fragilité liés à notre **système artériel**  
> dépendant de notre mode de vie : **prévention**



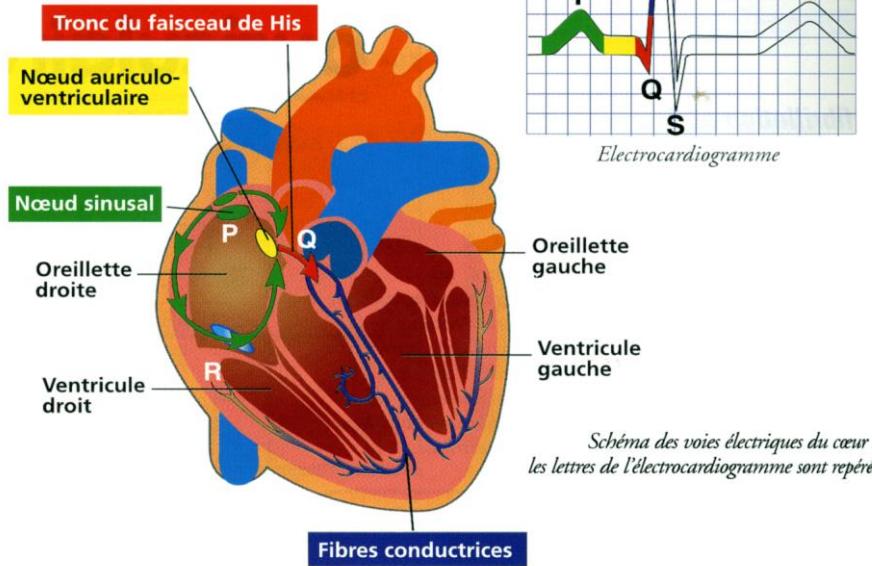
# Fragilité du Cœur : les valves

## dépistage sur symptômes anomaux, auscultation échographie, chirurgie adaptée

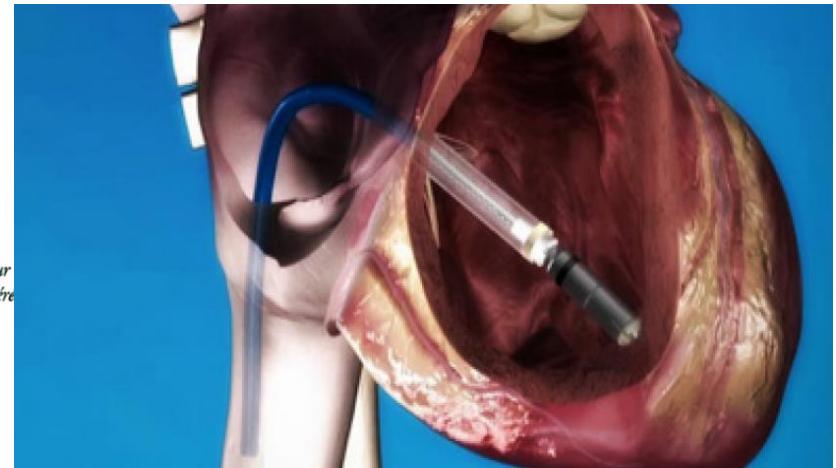


# Fragilité du Cœur : le circuit électrique

- Dépistage sur signes anormaux (palpitations, malaise, syncope ...) ECG, Holter, explorations

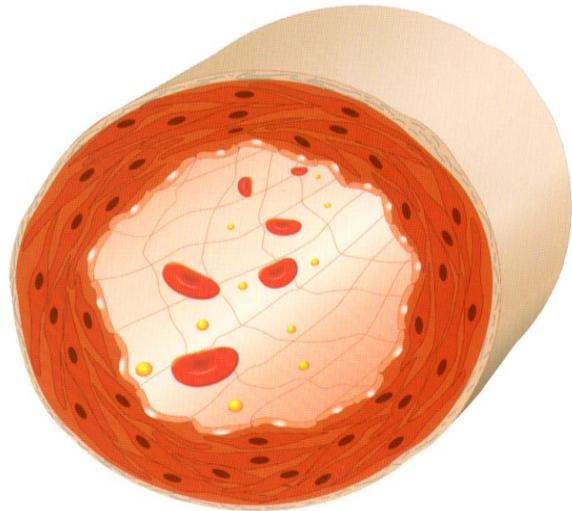


Traitements par  
médicament  
Stimulateur



# La maladie artérielle

- Au fil des années, des décennies....



**l'artère perd sa souplesse  
sa paroi s'infiltre de sel  
de calcium  
cette rigidité > l'HTA  
si TA > 120/70 mm Hg**

**Surcroit de travail pour le cœur**



Fédération  
Française de  
Cardiologie

Association régionale  
Val de Rhône

# L'hypertension artérielle s'installe

Facteur de risque majeur : 17 millions d'hypertendus en France

- 30% non suivis (*perte de chance*)
- 30% bien contrôlés par le traitement médical

L'HTA > 50% des **AVC** chez la femme

20 % des insuffisances cardiaques

**Diagnostic facile** : tout soignant, auto-mesure

Traitements efficace et bien toléré, ***alors pourquoi ?***

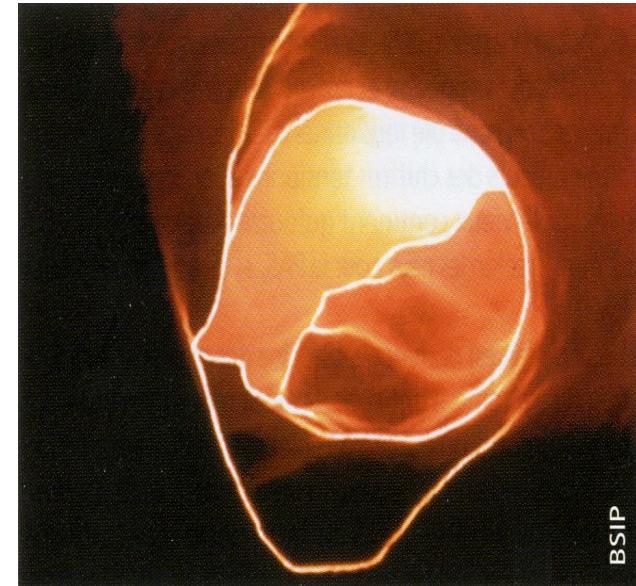
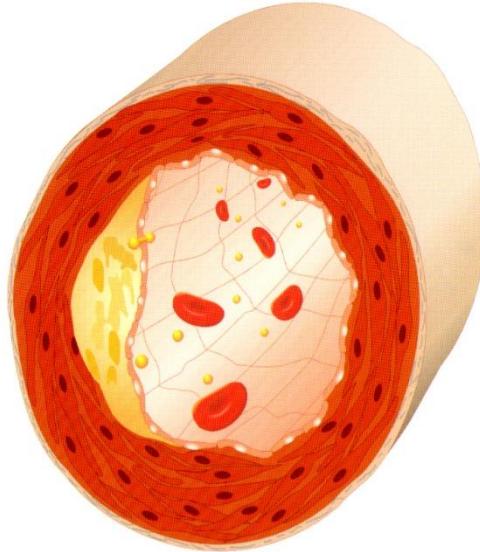


Fédération  
Française de  
Cardiologie

Association régionale  
Val de Rhône

# Au fil des années : l'athérome progresse

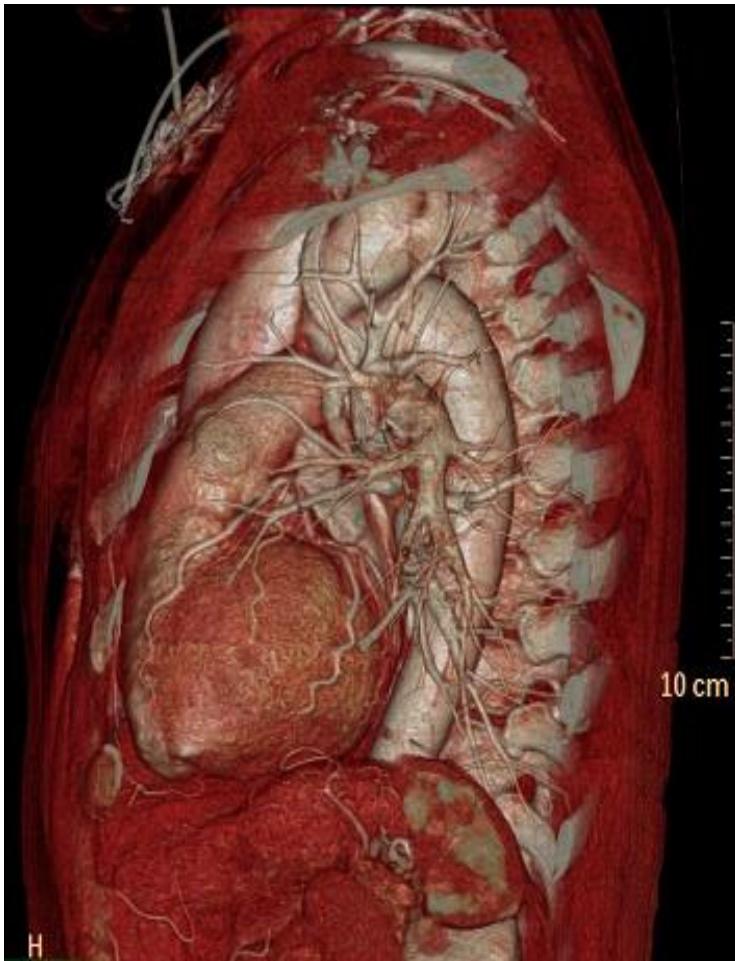
**Infiltration du cholestérol dans la paroi artérielle**  
► formation d'une plaque d'athérome



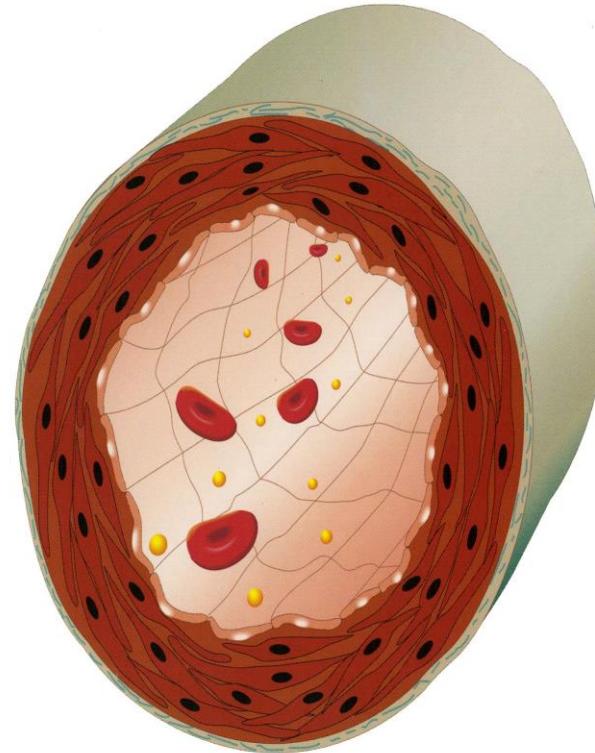
Fédération  
Française de  
Cardiologie

Association régionale  
Val de Rhône

# Le gros point de fragilité : la circulation coronaire



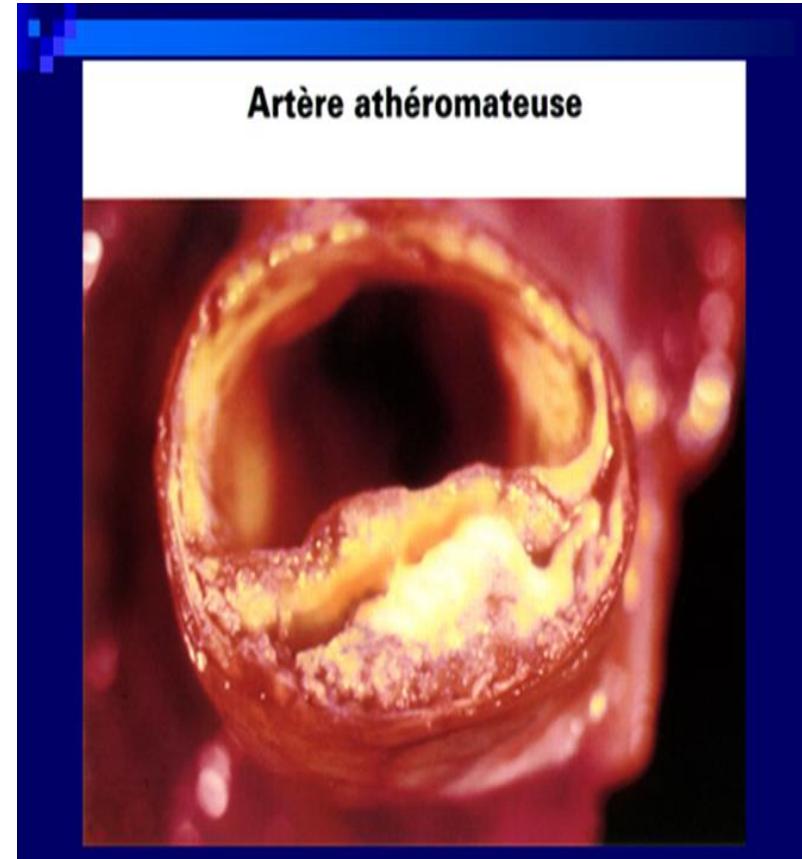
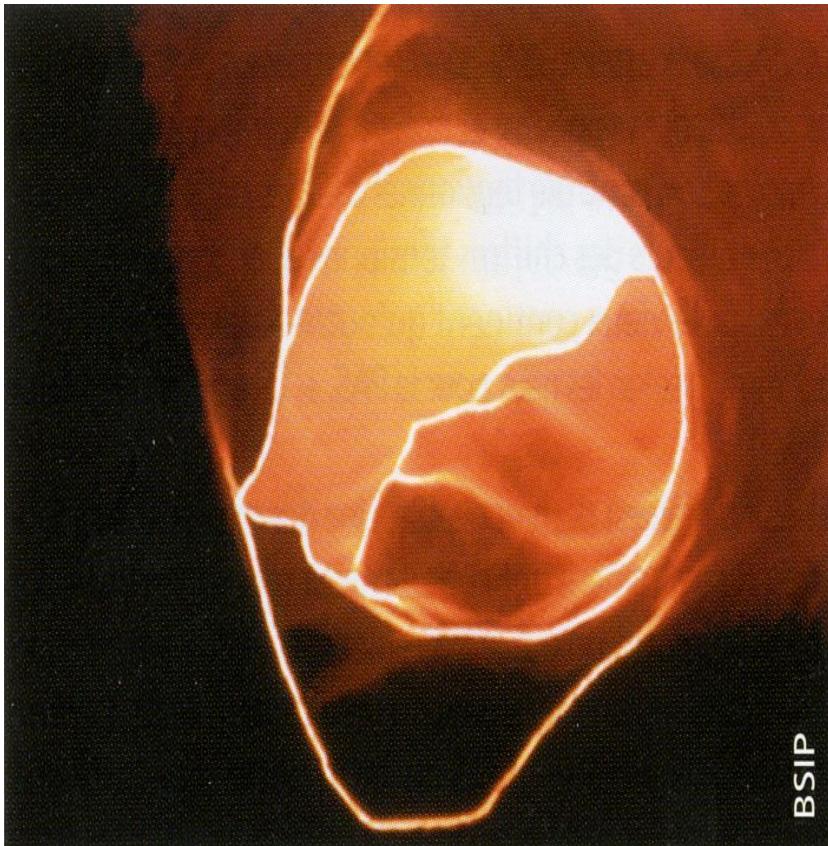
2 à 4 mm de diamètre



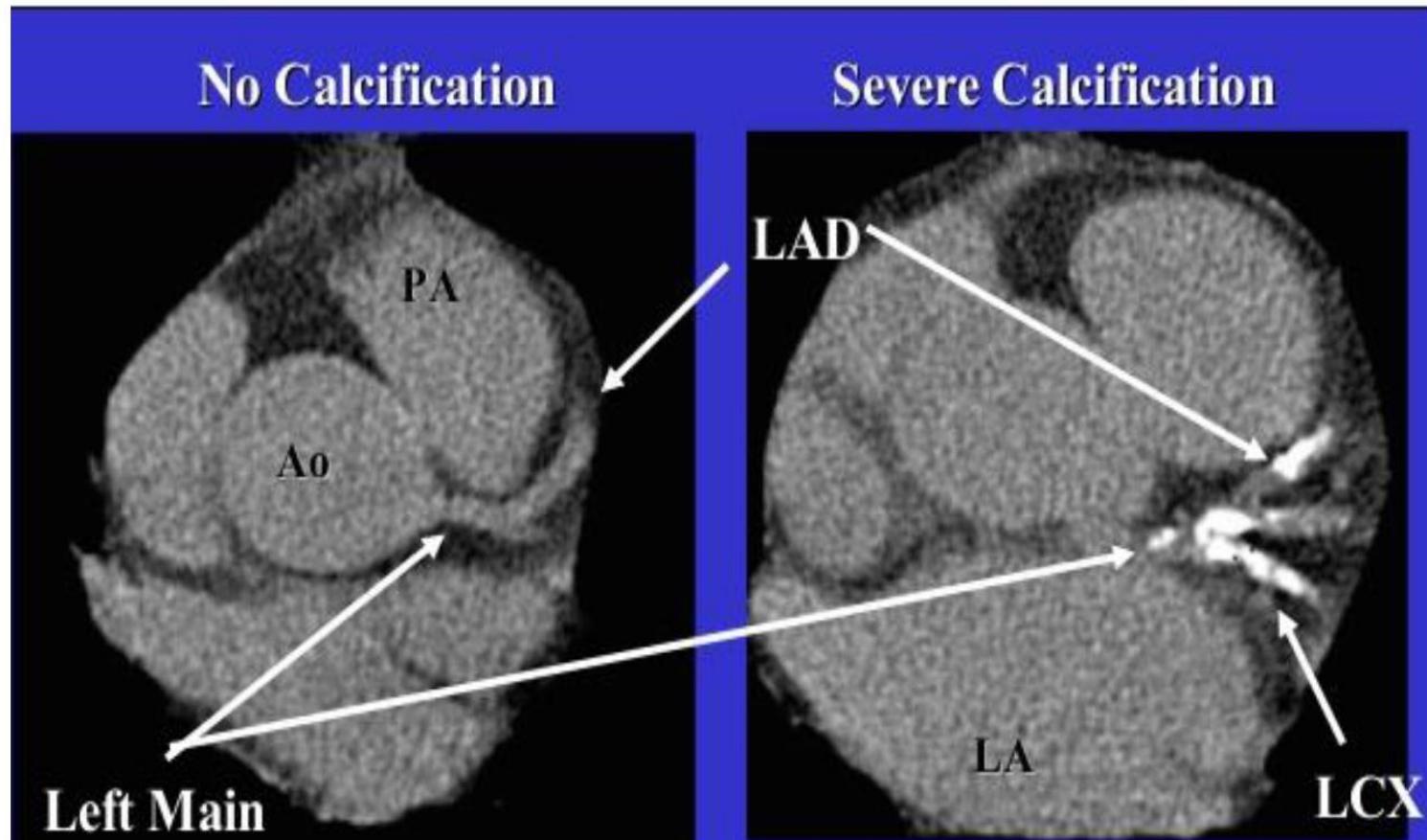
Apporte l'**OXYGENE**, nutriments

**L'athérome** : accumulation de lipides, de cellules, de sel, de glucose, de calcium.

Se complique de **thrombose** sous l'effet , d'élévation brutale de la TA, des plaquettes....



# Coronary Artery Calcium (CAC) Score Calcique Coronaire : imagerie

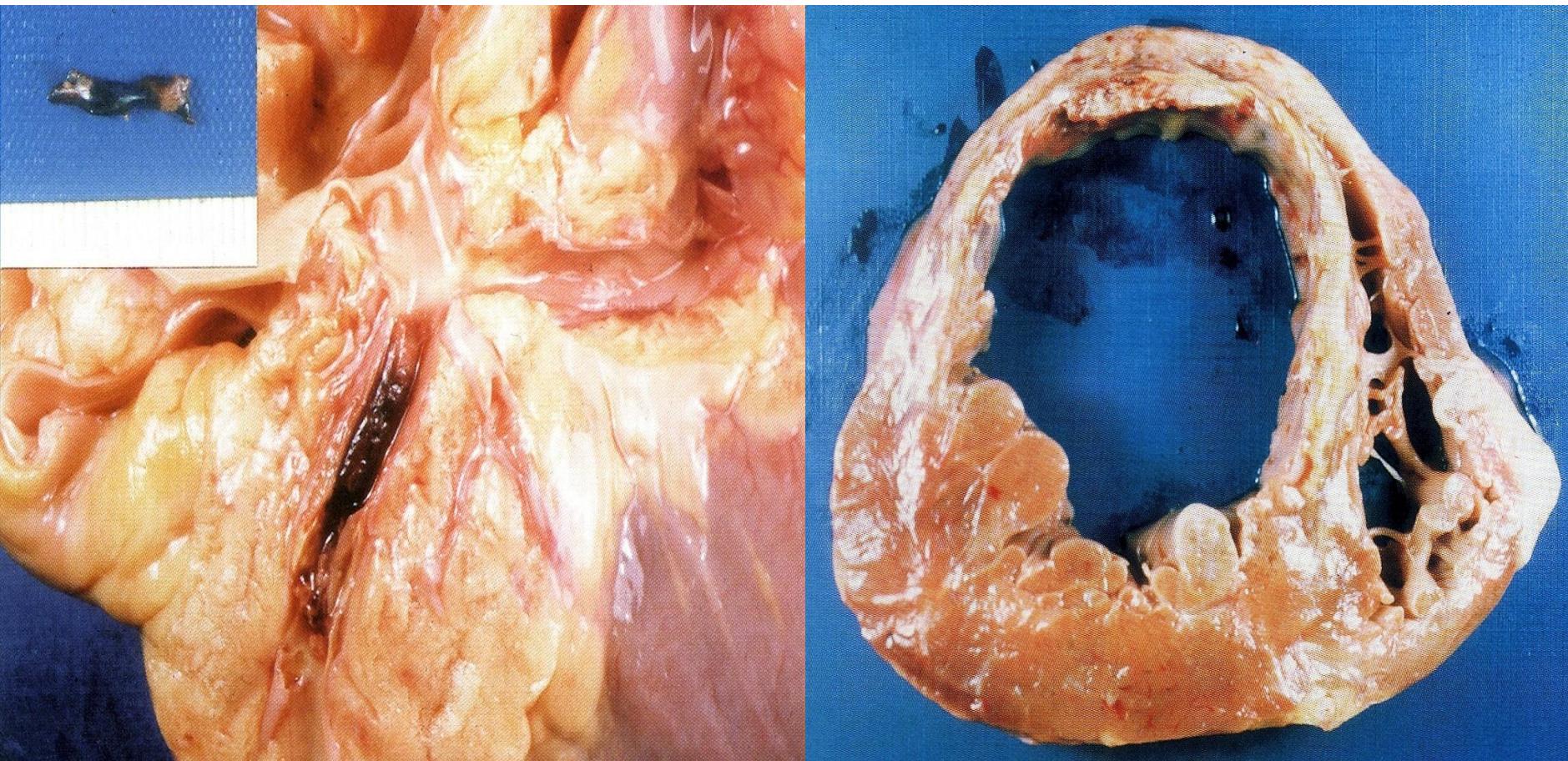


Fédération  
Française de  
Cardiologie

Association régionale  
Val de Rhône

# THROMBOSE CORONAIRES

## Conséquences myocardiques



### Infarctus du myocarde massif

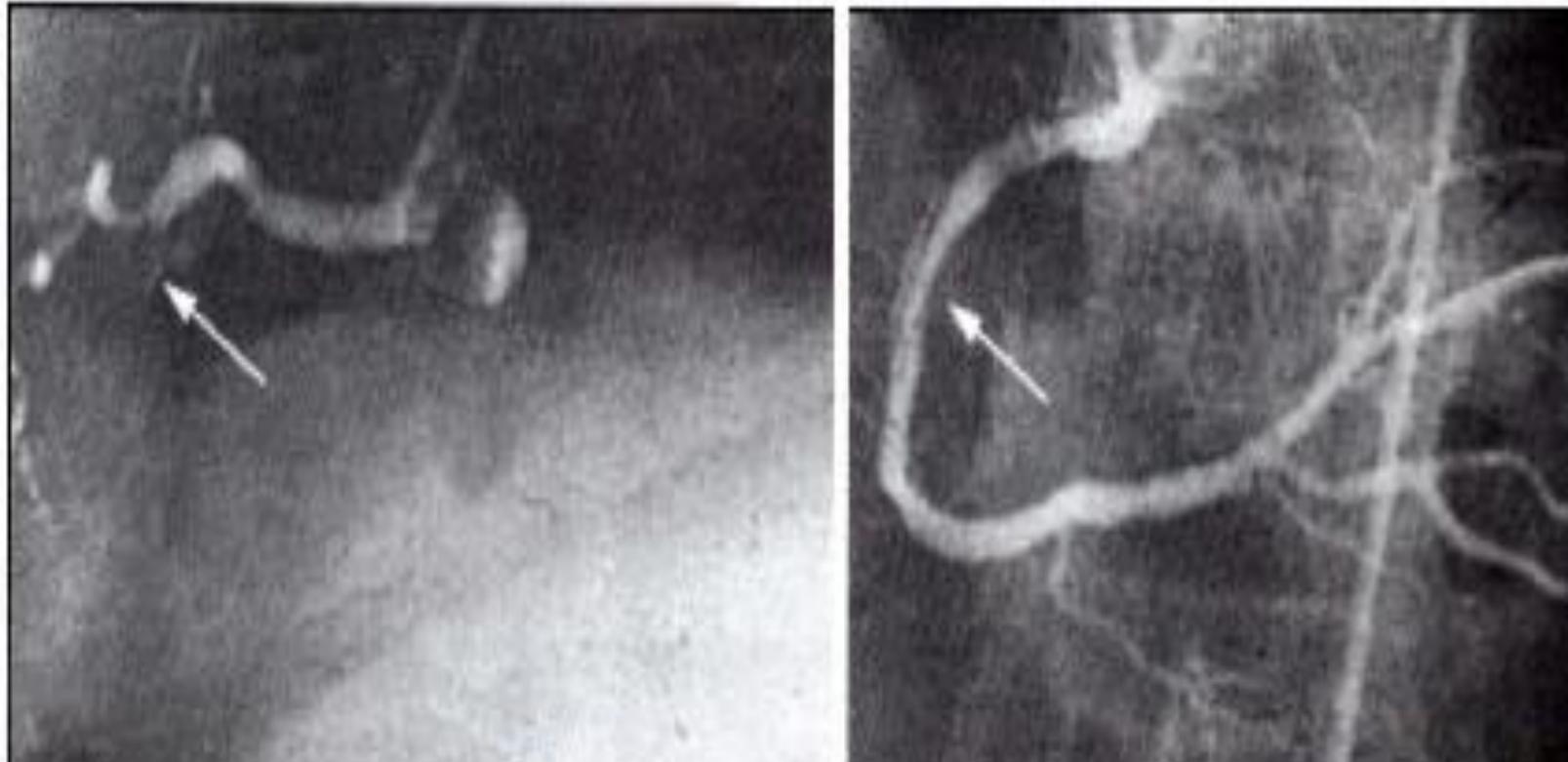


Fédération  
Française de  
Cardiologie

Association régionale  
Val de Rhône

# Prise en charge de l'infarctus :

## 15 ou 112/ SAMU/ USIC



# La mortalité de l'infarctus du myocarde

- **Elle a diminué de 50% en 40 ans**
- Mais le nombre d'infarctus a augmenté chez la femme jeune de 40% entre 2005 et 2014 :
  - 75 % étaient fumeuses
  - 50 % avait subit un stress émotionnel
  - 45 % sous contraception par pilule
  - 25 % étaient hypertendues



Fédération  
Française de  
Cardiologie

Association régionale  
Val de Rhône

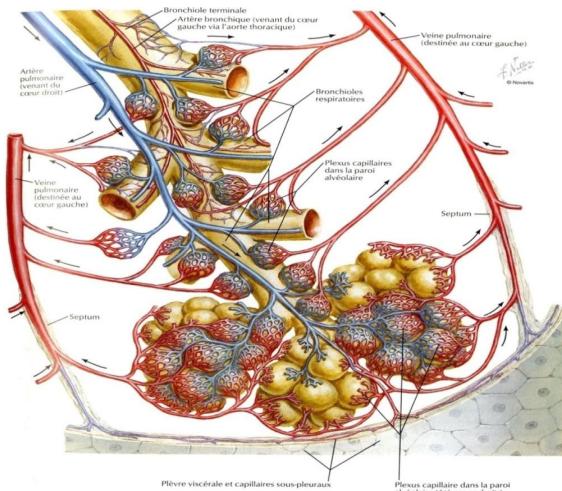
# Les facteurs d'évolution de cette maladie athéromateuse sont clairement identifiés

- FACTEUR DE RISQUE N° 1 : **LE TABAGISME**
- La fumée de cigarette fait pénétrer



- de l'oxyde de carbone  
- des goudrons

passent dans le sang  
=> état inflammatoire de la  
paroi artérielle > **thrombose**



Fédération  
Française de  
Cardiologie

Association régionale  
Val de Rhône

# Une alimentation excessive

- Trop de calories : 15 millions en surpoids
  - Trop de graisses d'origine animale (sauf les poissons)
  - Trop de sucres d'origine industrielle : le sirop de mais des boissons gazeuses sucrées
- > Élévation anormale du cholestérol (10 millions en France), 4 millions de diabétiques > athérome



Fédération  
Française de  
Cardiologie

Association régionale  
Val de Rhône

# Et ça commence jeune !



Fédération  
Française de  
Cardiologie

Association régionale  
Val de Rhône

# La sédentarité

En un siècle, tout a changé



La motorisation



L'informatique



SOCIÉTÉ SÉDENTAIRE :

10 à 15 minutes d'activité physique / jour

# Les enfants ont perdu 25 % de leur capacité à l'effort ( VO2 )



Fédération  
Française de  
Cardiologie

Association régionale  
Val de Rhône

# Ces 3 facteurs majeurs expliquent le message de la Fédération Française de Cardiologie (depuis 1960)

0 - 5 - 30 / 60



# Le STRESS, chronique ou aigu



- Entraîne une hypersécrétion de catécholamines
- Vasoconstriction artérielle
- Accélération de la fréquence cardiaque
- Une poussée tensionnelle
- Peut déclencher un infarctus, un AVC, un trouble du rythme ...
- Et une petite cigarette !



Fédération  
Française de  
Cardiologie

Association régionale  
Val de Rhône

# **La prévention**

**C'est compliqué ! Elle repose sur la compréhension des risques et des enjeux.**

**Sur 80 personnes évaluées dans une mairie : 40 % avaient 1 facteur de risque ; 20 % avaient 2 facteurs de risque**

**Et ne le savaient pas !**

**Comprendre, se motiver, être soutenu : famille  
médecin, tabacologue, une mutuelle, une association,  
les Clubs Cœur et Santé\*, des clubs sport-santé**



Fédération  
Française de  
Cardiologie

Association régionale  
Val de Rhône

# Compliqué, mais possible !

## PROGRAMME ACTIV' MARCH

de la FFEP Gymnastique Volontaire, et l'Université de Toulouse

>159 femmes, 60 ans, en surpoids, peu actives

> Séances de *marche rapide de 45 mn*

à 70 % de la Fréquence cardiaque max/âge (220-âge : 110 bpm)

> *3 fois par semaine*

*pendant 4 mois !*



# Les résultats, après 4 mois

- Elles ont minci :
    - poids : 75.2 à 73.8 et diminuer leur périmètre abdominal
    - masse grasse : 33.4 % à 31.7 ( moins de graisse )
    - masse maigre : 41,8 à 42,1 ( plus de muscle )
  - Leur **TA** s'est abaissée : 143/87 à 134/81 mm
  - Le cholestérol est abaissé : 6.02 à 5.42 mmol
    - une réduction du cholestérol athérogène ( LDL ) 4.19 à 3.47
    - une élévation du cholestérol protecteur ( **HDL** ) 1.57 à 1.75
- elles ont améliorées leur VO2 max de 18 ml/kg à 25,5 ml/kg**

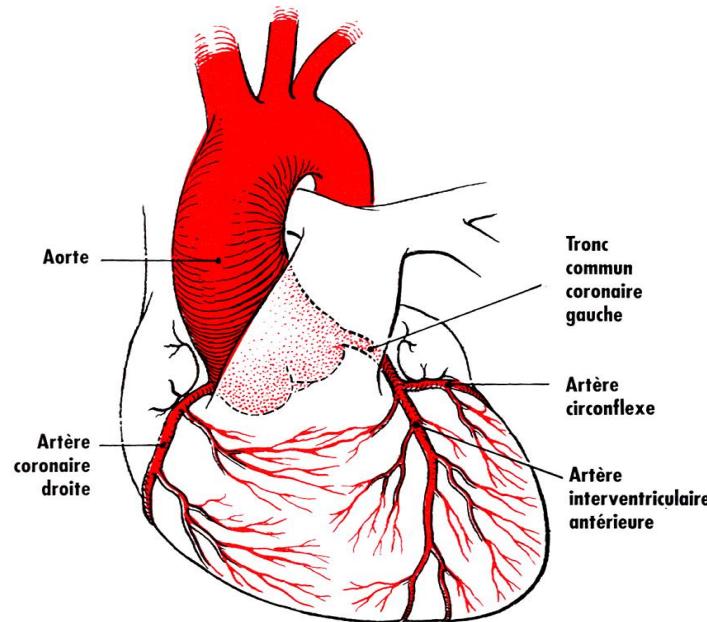
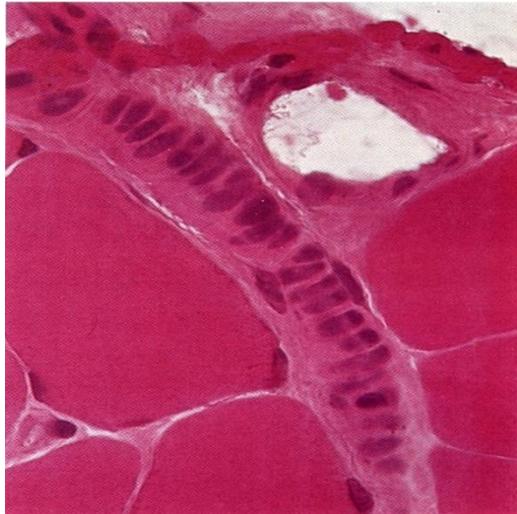


Fédération  
Française de  
Cardiologie

Association régionale  
Val de Rhône

# L'activité musculaire soutenue

- C'est le meilleur traitement en terme de prévention, agissant sur tous les facteurs de risque, physiques ( TA et lipides ) et psychologiques



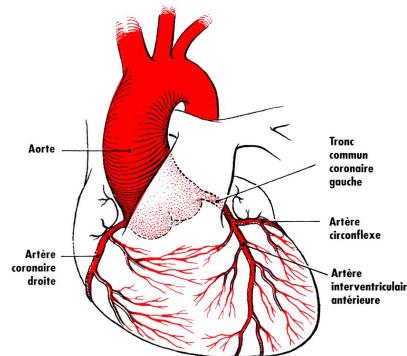
# Les 4 clefs du « prendre soin de son Cœur »



RD

S'ALIMENTER  
S'HYDRATER  
CORRECTEMENT

RESPIRER  
SAIN



CONTROLER  
TA – FC – IMC  
Biologie > Tt



BOUGER  
BEAUCOUP  
SE FAIRE DU BIEN  
Adhérer à un club !





Fédération  
Française de  
Cardiologie

Association régionale  
Val de Rhône

- **Faire le point sur ses facteurs de risque**  
par ex, mesurer le taux de CO dans l'air expiré
- **Evaluer son aptitude physique** tests simples
- **Contacter des associations sport santé**
- **Apprendre les gestes qui sauvent**  
massage cardiaque et utilisation du défibrillateur





Fédération  
Française de  
Cardiologie

UN CŒUR QUI VA,  
LA VIE QUI BAT

# L'ACTEUR DE RÉFÉRENCE POUR LA SANTÉ DE VOTRE CŒUR À TOUS LES ÂGES DE LA VIE

## INFORMER LES PUBLICS

3 millions de brochures  
diffusées en France



## SENSIBILISER AUX GESTES QUI SAUVENT

Chaque minute compte  
pour sauver une vie !



## SOUTENIR LA RECHERCHE

3 millions d'euros  
60 projets soutenus en 2020



## ACCOMPAGNER LES PERSONNES

Près de 300 Clubs Cœur et Santé  
dans toute la France



# L'association FFC Val de Rhône

- **Présidée par le Pr Bernard PIERRE, la Fédération Française de Cardiologie Val de Rhône est l'une des 27 associations régionales de la Fédération Française de Cardiologie.**
- Elle couvre 5 départements : Rhône (69), Loire (42), Drôme (26), Ardèche (07) et Ain (01).
- Elle a créé et développé 18 Clubs Cœur et Santé qui accompagnent la réadaptation des personnes victimes d'un accident cardio-vasculaire et elle assure une mission permanente de prévention auprès du grand public.



Fédération  
Française de  
Cardiologie

Association régionale  
Val de Rhône

# Informer et repérer les risques

**Conférences** sur la prévention et les risques cardio-vasculaires.

## Ateliers de dépistages

- Mesure de la tension artérielle et de la fréquence cardiaque
- Dépistage du diabète
- Echange sur les facteurs de risques cardio-vasculaire
- Test de récupération cardiaque à l'effort
- Conseils diététiques pour une alimentation équilibrée
- Bilan d'un cardiologue



# Initier aux gestes qui sauvent

Sauver une vie, c'est possible et à la portée de chacun d'entre nous !

1 vie = 3 gestes



- Reconnaître un arrêt cardiaque
- Appeler les secours
- Apprendre le massage cardiaque
- Savoir utiliser un défibrillateur

# Accompagner les personnes cardiaques

**La Fédération Française de Cardiologie Val de Rhône a créé et développé 18 Clubs Cœur et Santé**

La vocation d'un club est d'accompagner les cardiaques dans les activités de réadaptation, appelées aussi phase III.



Ces clubs apportent un soutien moral et des conseils adaptés aux personnes cardiaques. Ils sont des lieux de vie et d'échanges.

# Contact

**pour toutes informations complémentaires sur nos événements, actions de prévention, ateliers et conférences**  
**=> Blandine Drouard 06 06 50 56 19**

**FEDERATION FRANCAISE DE  
CARDIOLOGIE VAL DE RHONE**

5 place Edgar Quinet 69006 Lyon

Tél. 04 78 65 09 89

[contact@fedecardio-acvr.org](mailto:contact@fedecardio-acvr.org)



Association régionale  
Val de Rhône

# Merci

FEDERATION FRANCAISE DE  
CARDIOLOGIE VAL DE RHONE

5 place Edgar Quinet 69006 Lyon

Tél. 04 78 65 09 89

[contact@fedecardio-acvr.org](mailto:contact@fedecardio-acvr.org)



Association régionale  
Val de Rhône