



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

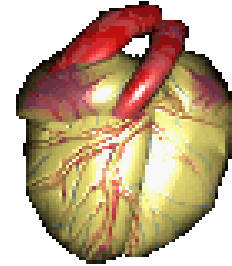
Il propulse 5 l sang/mn soit **7 mm3** sang par jour

Il s'adapte aux besoins de notre organisme :

son débit augmente à l'effort ($220 - \text{âge}$) > 20 l/mn

Il a besoin d'oxygène* :

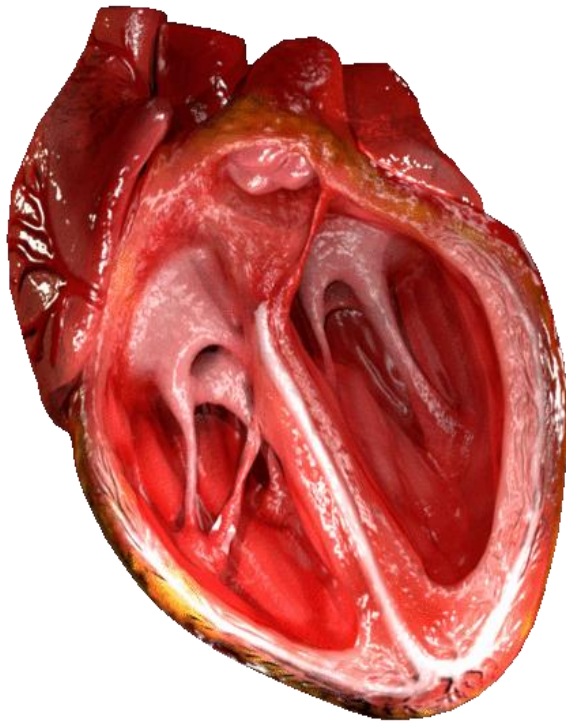
il consomme **10 %** de l'oxygène de notre organisme : consommation **VO2** = 250 ml/mn



Fédération
Française de
Cardiologie

Association régionale
Val de Rhône

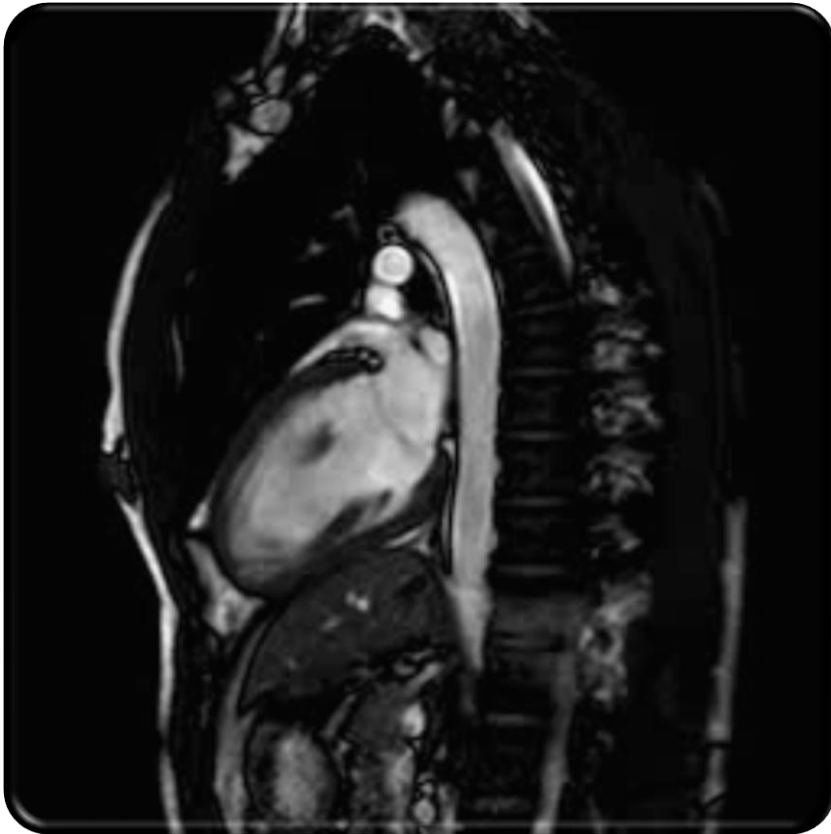
Ce travail est assuré par le myocarde



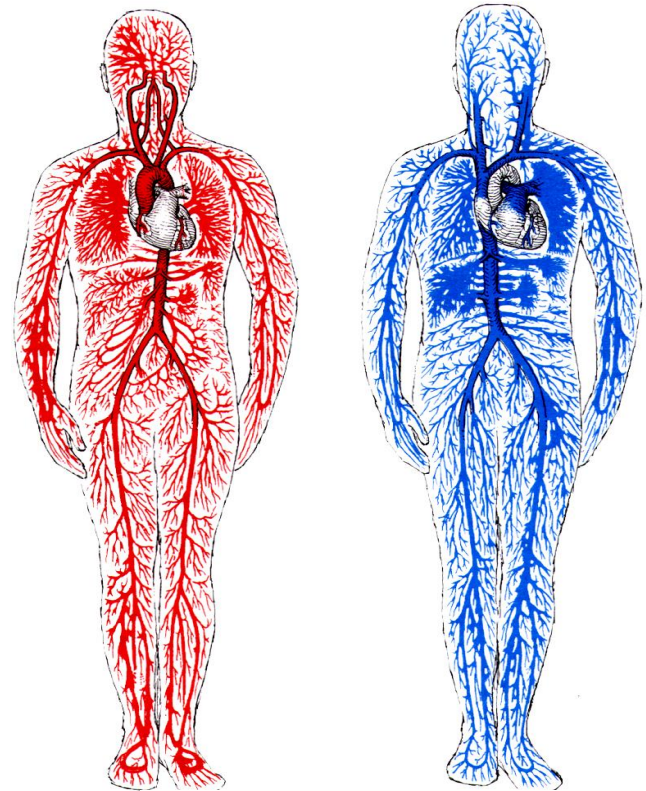
- **Le myocarde**
- **Les valves**
- **Le circuit électrique**

Débit distribué à tout l'organisme

Ventricule gauche et aorte



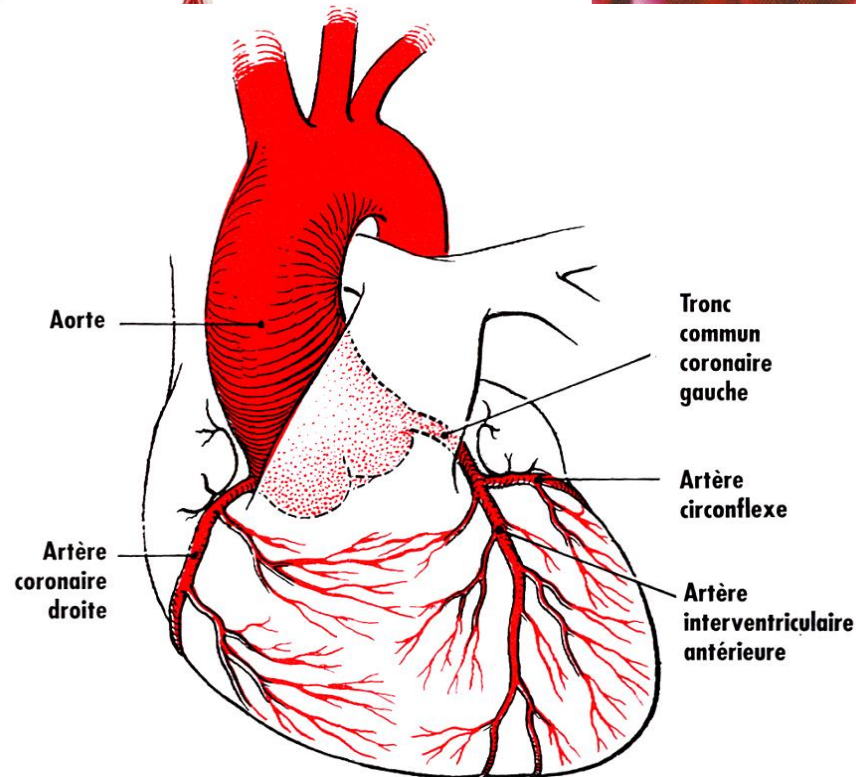
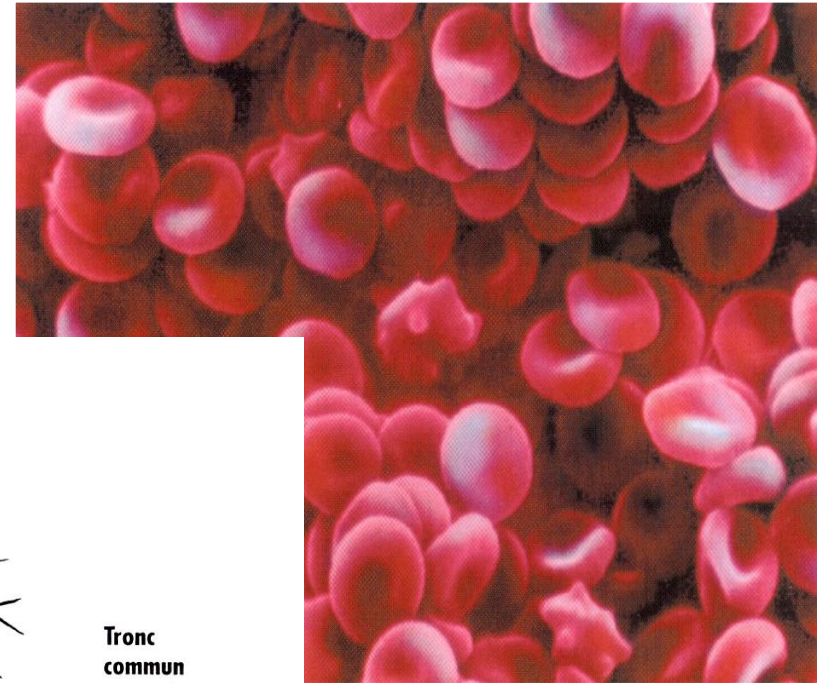
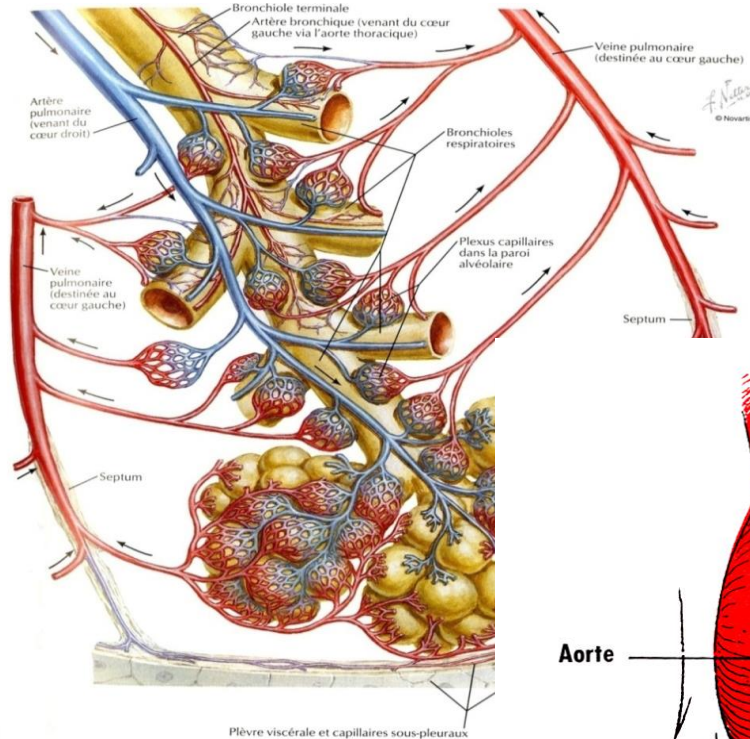
Pression artérielle : 120/70 mm



Fédération
Française de
Cardiologie

Association régionale
Val de Rhône

Le cœur a besoin d'oxygène



Fédération
Française de
Cardiologie

Association régionale
Val de Rhône

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^{ère} 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 ?

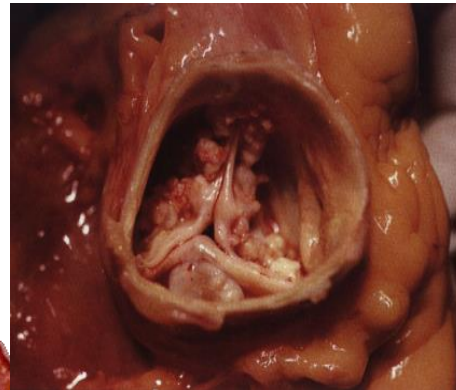
Le cœur a des points de fragilité qu'il faut comprendre si on veut améliorer l'espérance de vie, et de vie en bonne santé * :

- 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

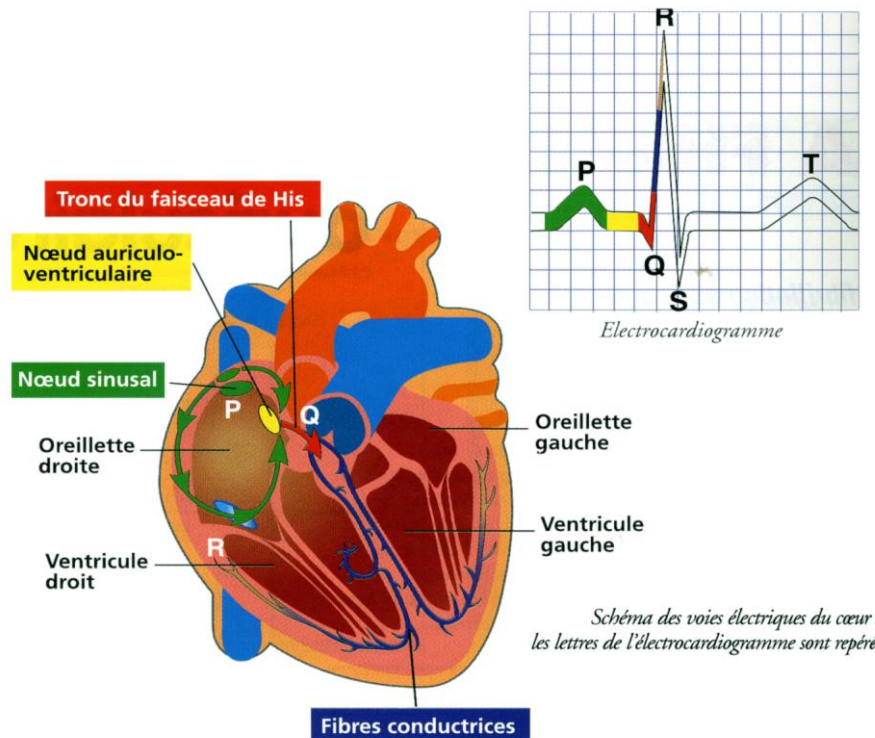


Fédération
Française de
Cardiologie

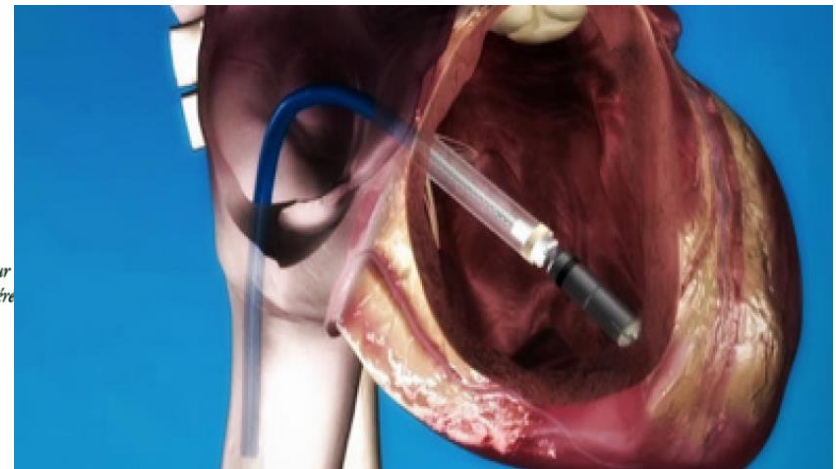
Association régionale
Val de Rhône

Fragilité du Cœur : le circuit électrique

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



Traitement par
médicament
Stimulateur



La maladie artérielle

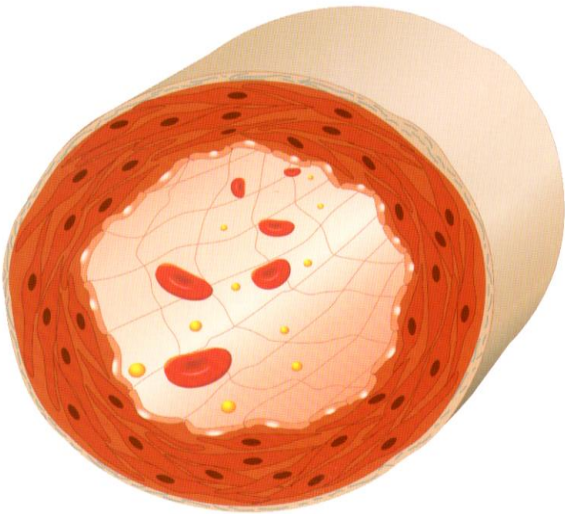
- Au fil des années, des décennies....

l'artère perd sa souplesse
sa paroi s'infiltré de sel
de calcium

cette rigidité > **l'HTA**

si TA > 120/70 mm Hg

Surcroît 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

Traitement efficace et bien toléré, *alors pourquoi ?*

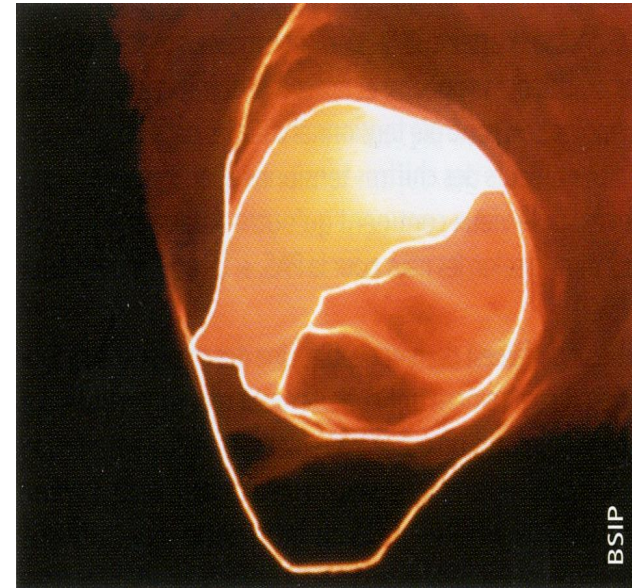
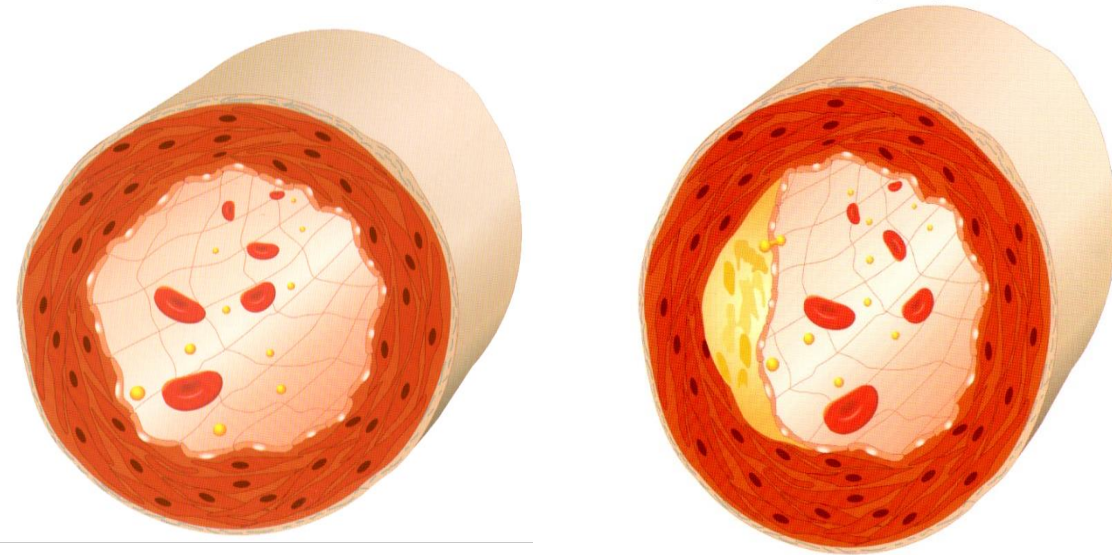


Fédération
Française de
Cardiologie

Association régionale
Val de Rhône

Au fil des années : l'athérome progresse

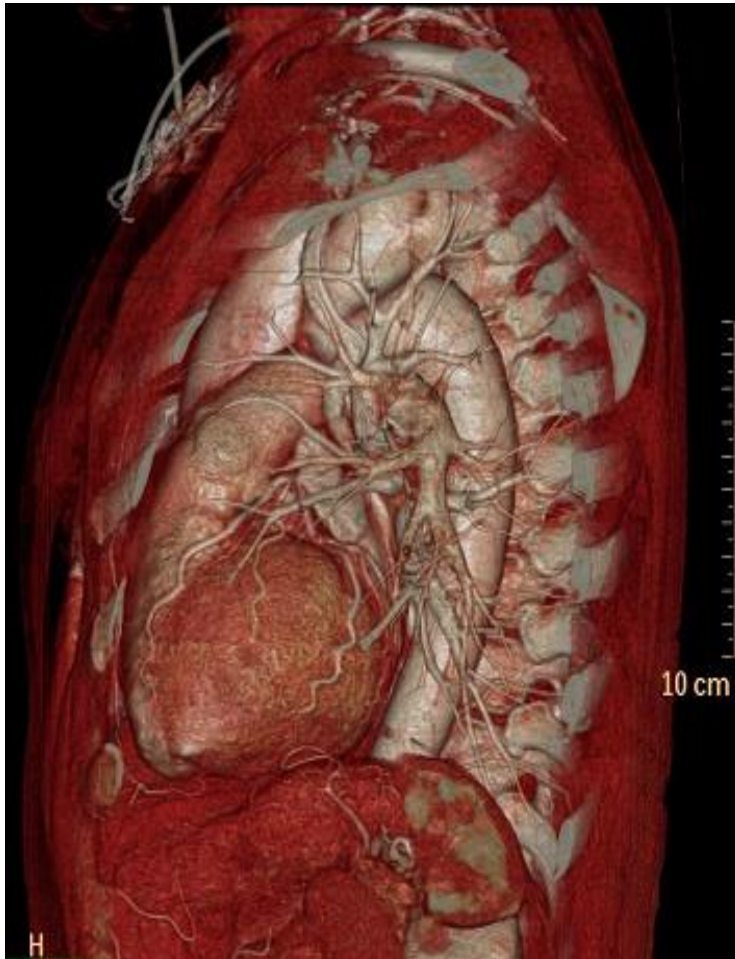
Infiltration du cholestérol dans la paroi artérielle
► formation d'une plaque d'athérome



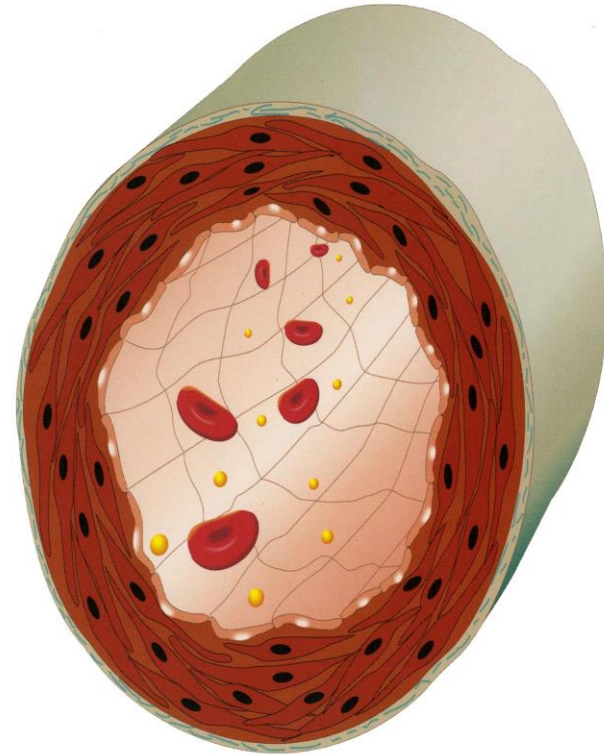
Fédération
Française de
Cardiologie

Association régionale
Val de Rhône

Le gros point de fragilité : la circulation coronaire



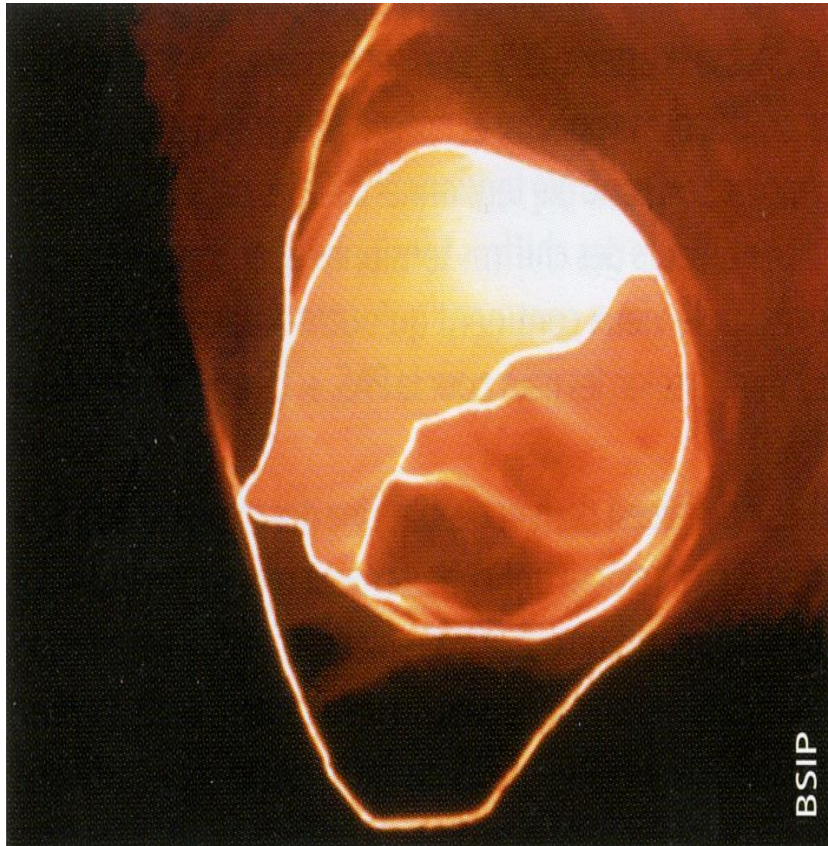
2 à 4 mm de diamètre



Apporte **l'OXYGENE**, nutriments

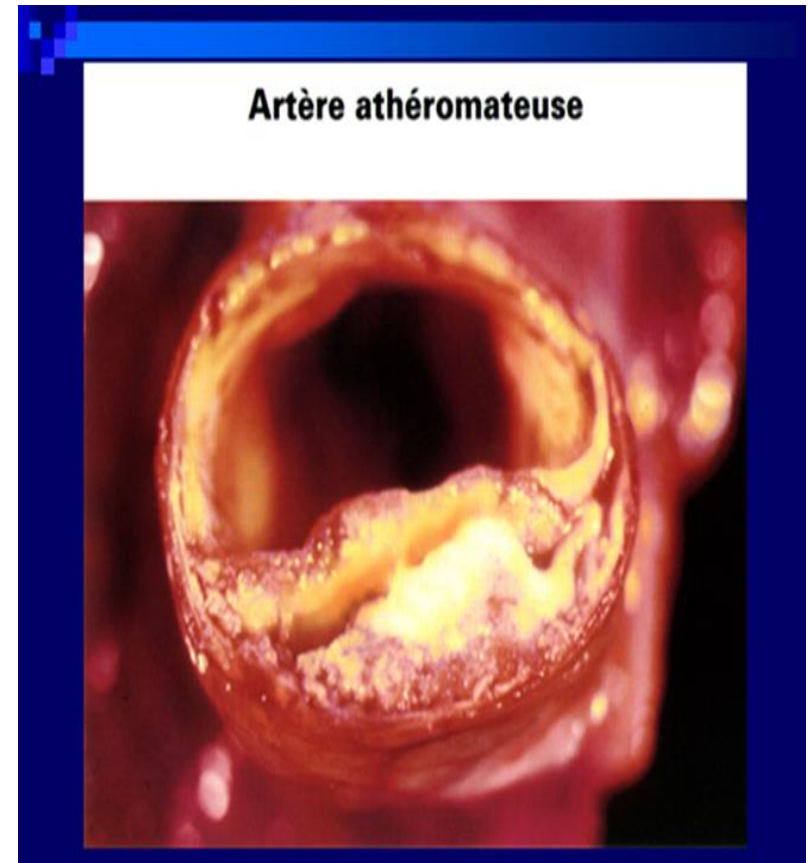
L'athérome : accumulation de lipides, de cellules, de sel, de glucose, de calcium.

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

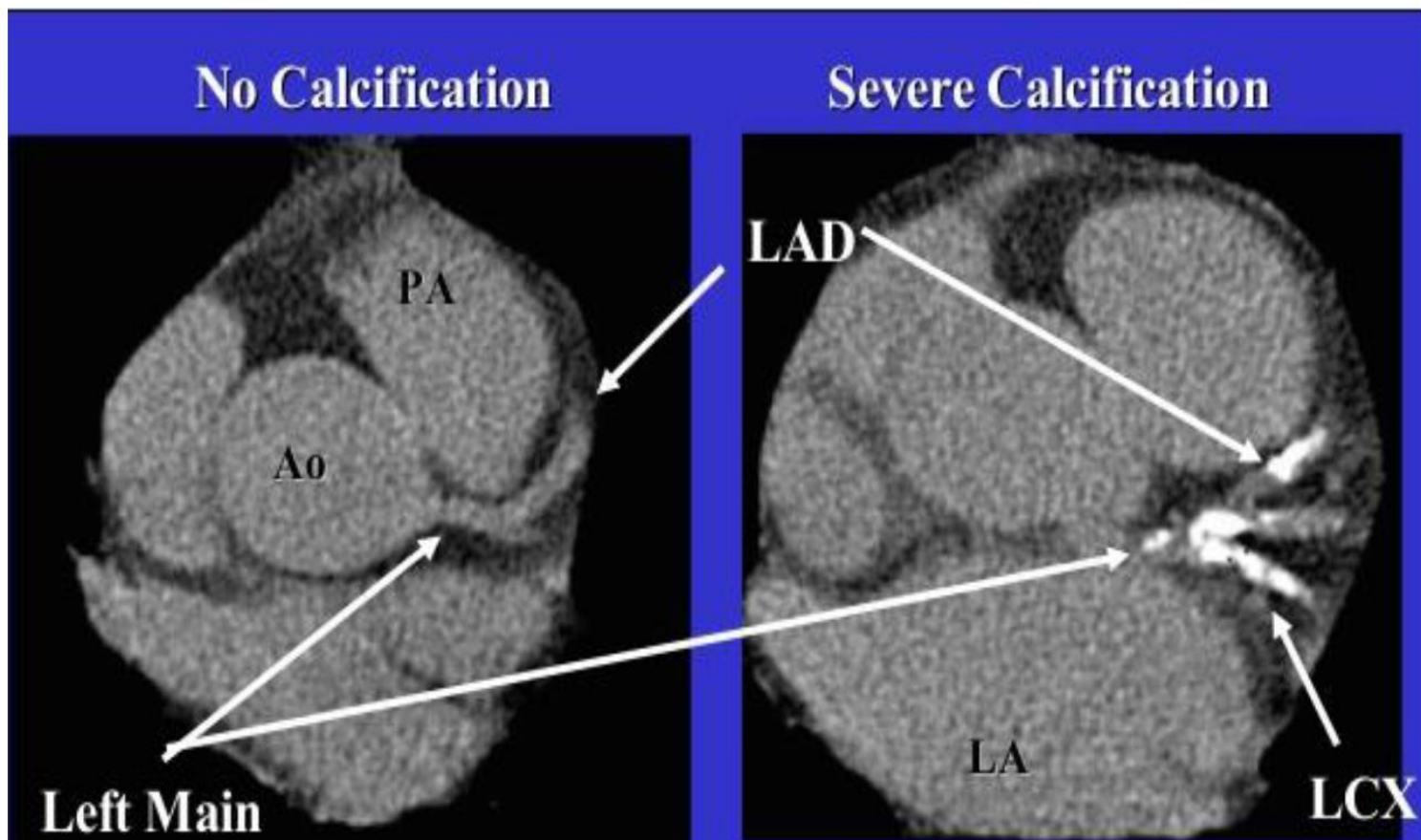


BSIP

27/11/2023

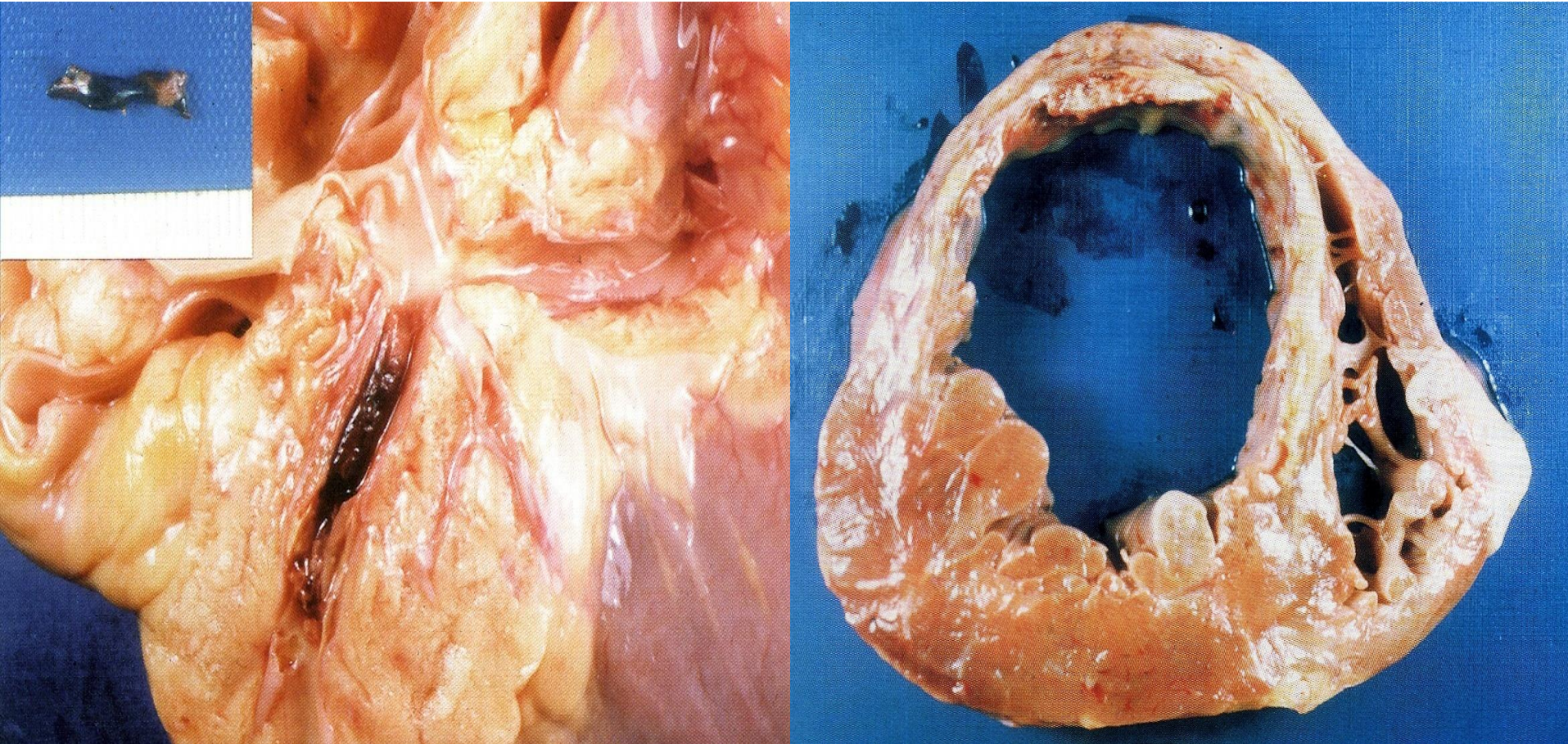


Coronary Artery Calcium (CAC) Score Calcique Coronaire : imagerie



THROMBOSE CORONAIRE

Conséquences myocardiques



Infarctus du myocarde massif

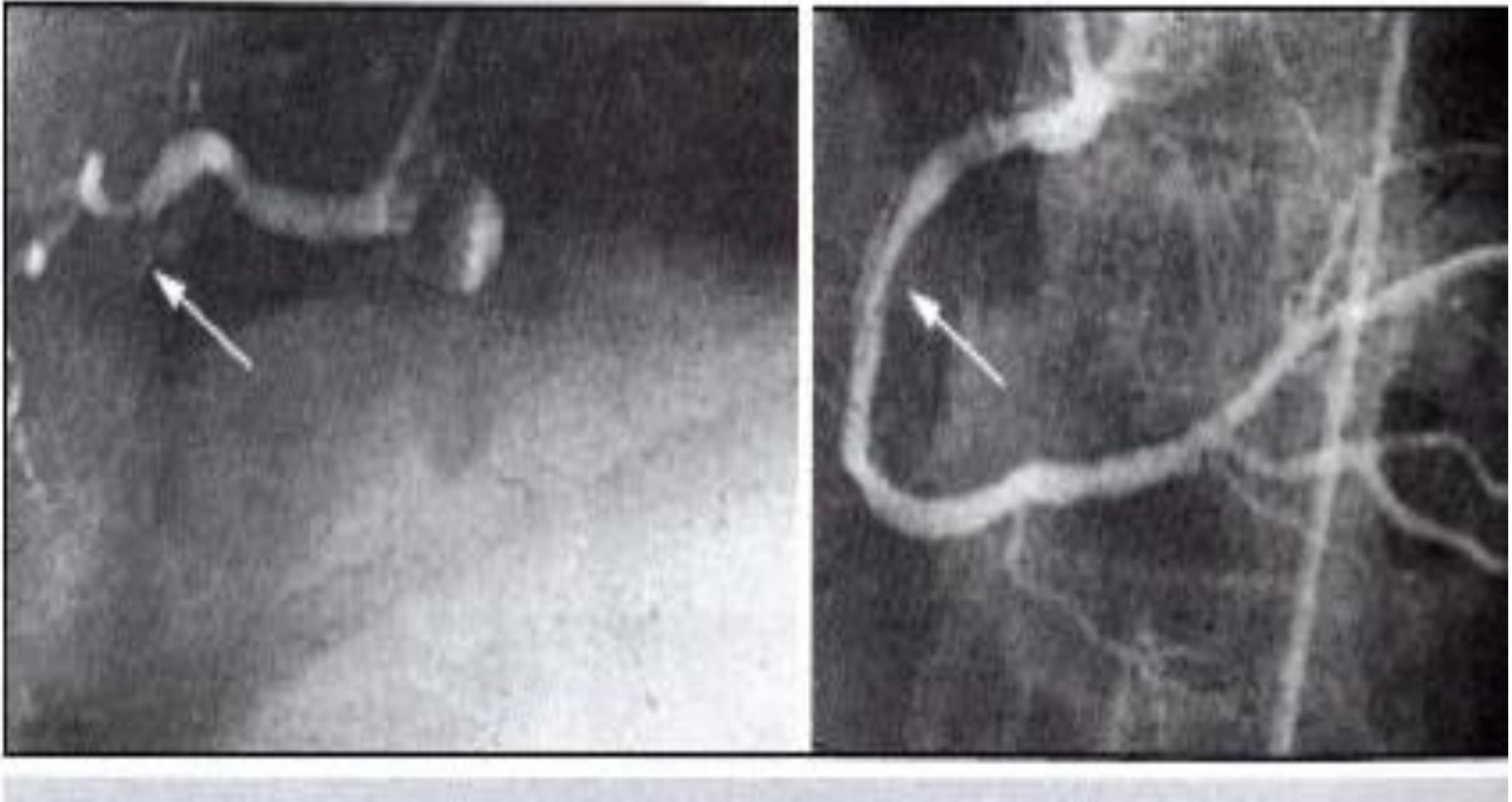


Fédération
Française de
Cardiologie

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 subi 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

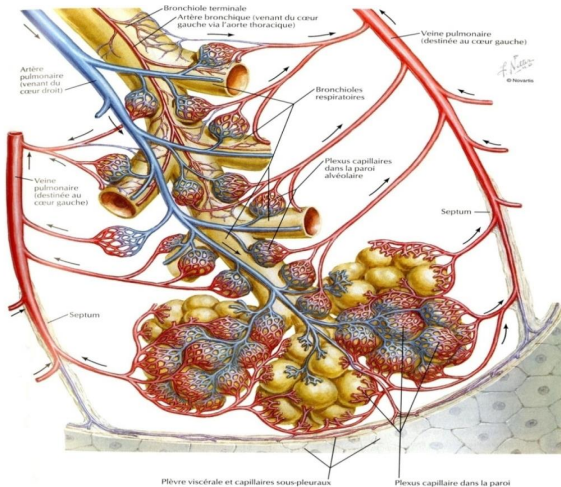
- **FACTEUR DE RISQUE N° 1 : LE TABAGISME**
- La fumée de cigarette fait pénétrer



- 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 maïs des boissons gazeuses sucrées
- > **Élévation anormale du cholestérol (10 millions en France), 4 millions de diabétiques > athérome**



Et ça commence jeune !



La sédentarité

En un siècle, tout a changé

Les
PARCOURS
DU CŒUR
200

La motorisation



L'informatique



SOCIÉTÉ SÉDENTAIRE :

10 à 15 minutes d'activité physique / jour



Fédération
Française de
Cardiologie

Association régionale
Val de Rhône

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 !**



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

Complicqué, 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 !



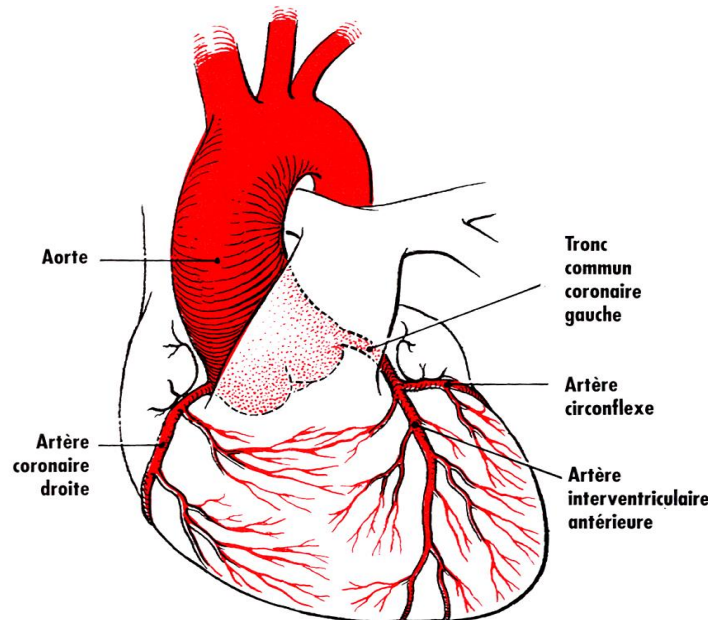
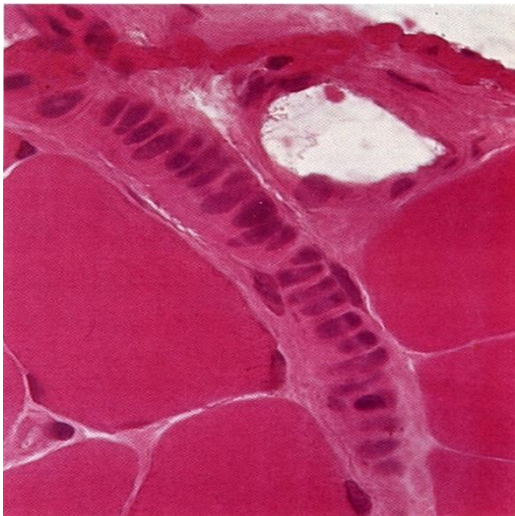
Les résultats, après 4 mois

- 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**



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



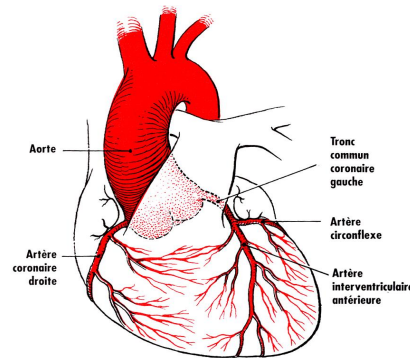
Les 4 clefs du « prendre soin de son Cœur »



**RESPIRER
SAIN**



**S'ALIMENTER
S'HYDRATER
CORRECTEMENT**



**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 cardiovasculaire et elle assure une mission permanente de prévention auprès du grand public.

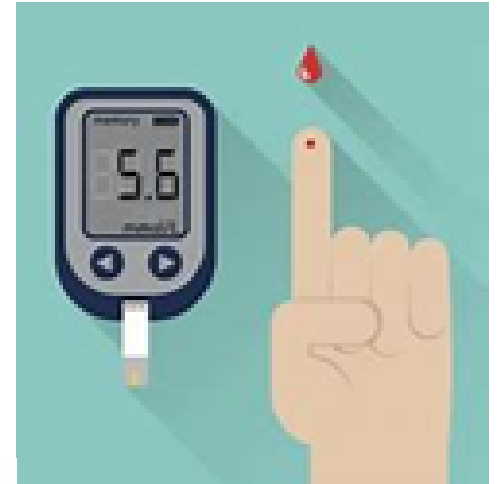


Informier et repérer les risques

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



Fédération
Française de
Cardiologie

Association régionale
Val de Rhône

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



Fédération
Française de
Cardiologie

Association régionale
Val de Rhône

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



Merci

**FEDERATION FRANCAISE DE
CARDIOLOGIE VAL DE RHONE**

5 place Edgar Quinet 69006 Lyon

Tél. 04 78 65 09 89
contact@fedecardio-acvr.org



**Association régionale
Val de Rhône**