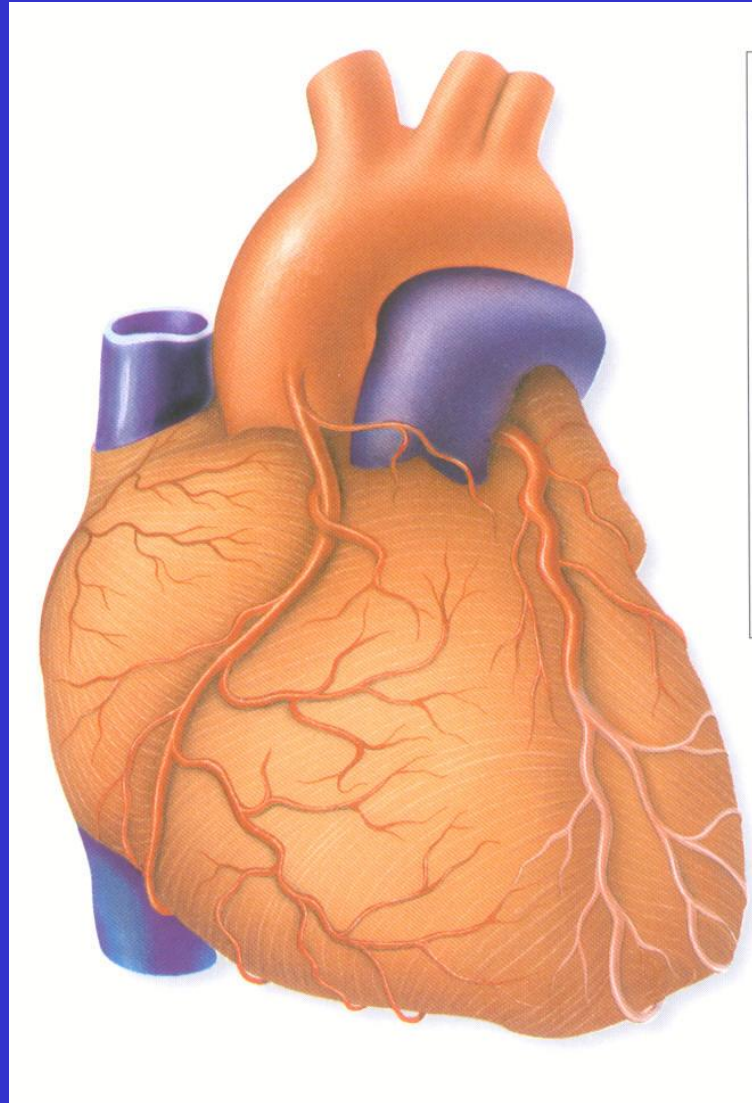


Les facteurs de risque coronariens

Ph Meurin

Cours à destination des patients

Vascularisation du muscle cardiaque

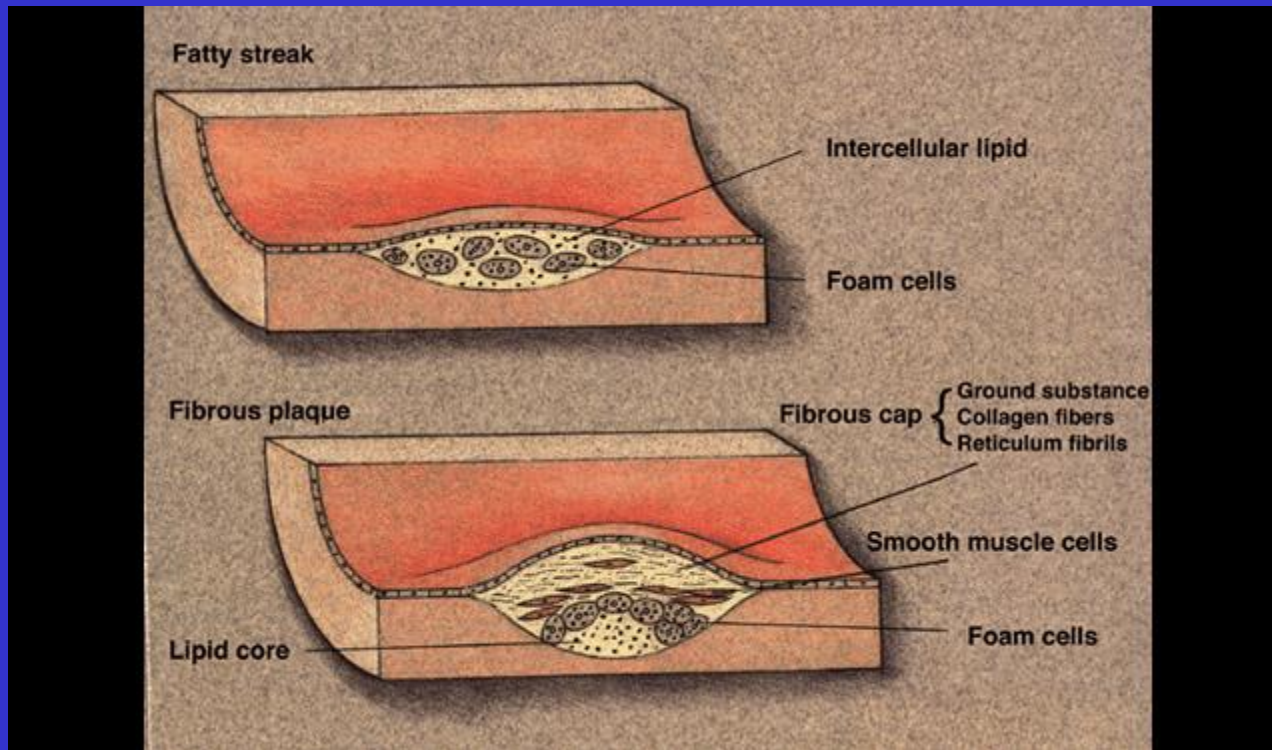


De quelle maladie parle-t-on?

L'Athérosclérose :

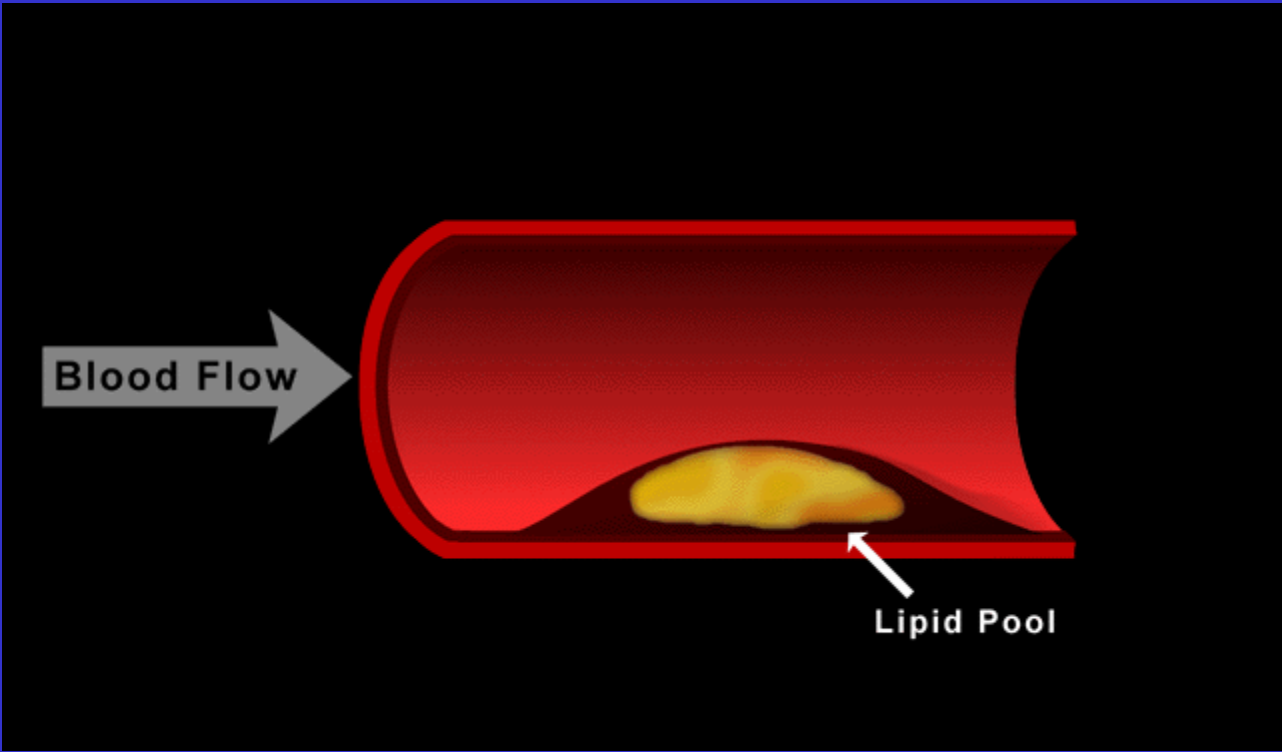
- Epaissement progressif des parois des artères :
 - Coronaires
 - Membres inférieurs
 - Artères à destinée cérébrale
- Pouvant finalement aboutir à :
 - Rétrécissement (« sténose »)
 - Occlusion (« thrombose »)
- Se manifestant d'abord sur les artères de petit calibre
 - Coronaires

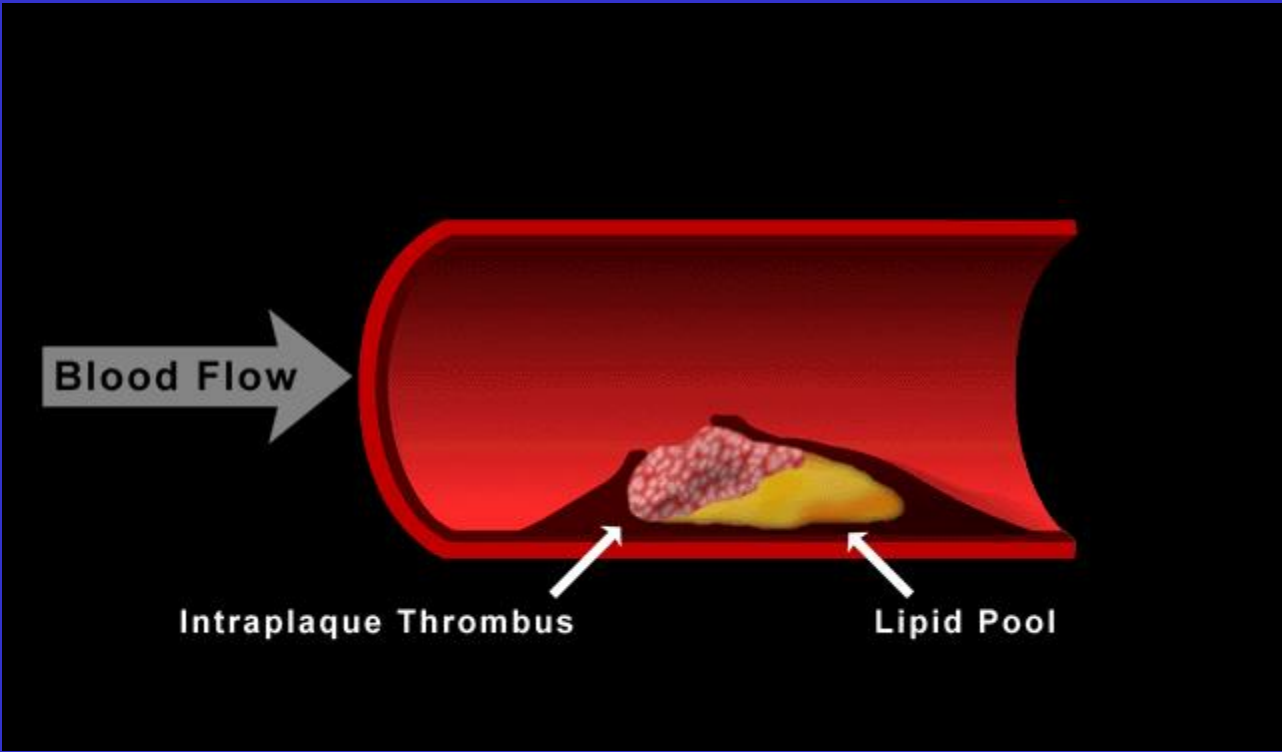
Evolution de l'athérome dans le temps

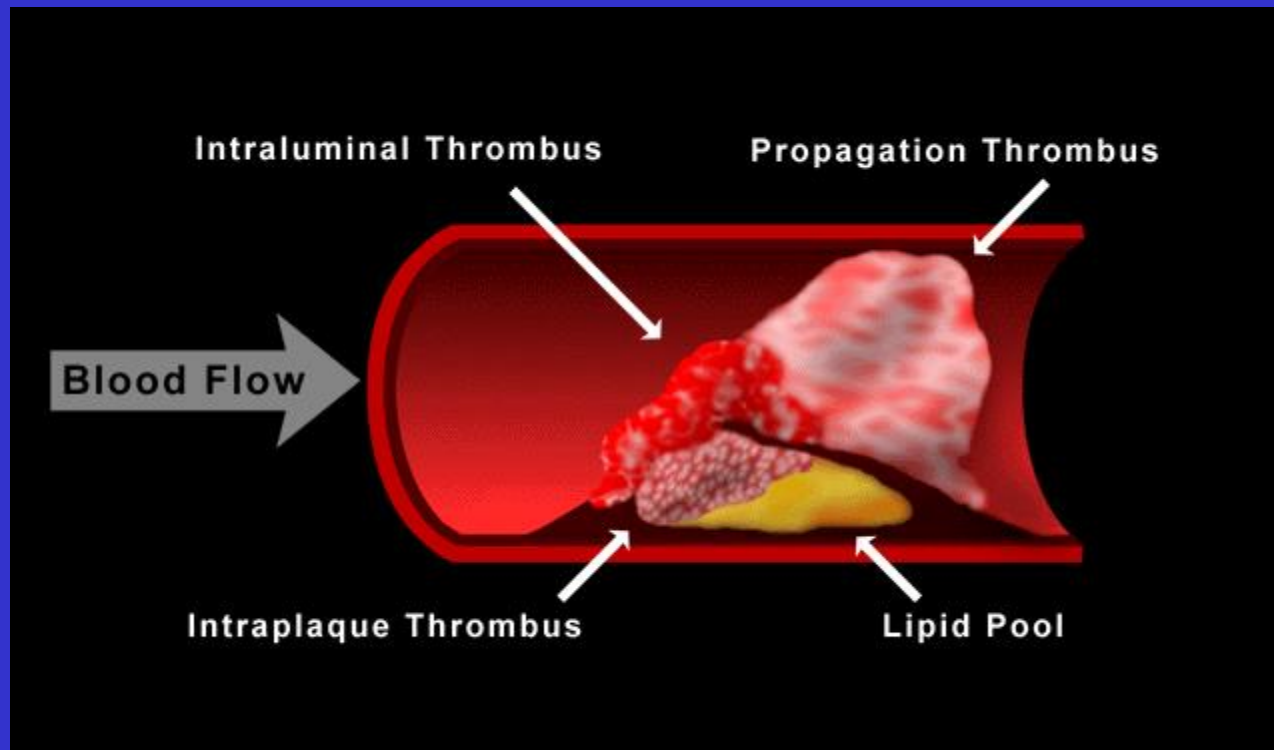


La « plaque » : vieillissement normal

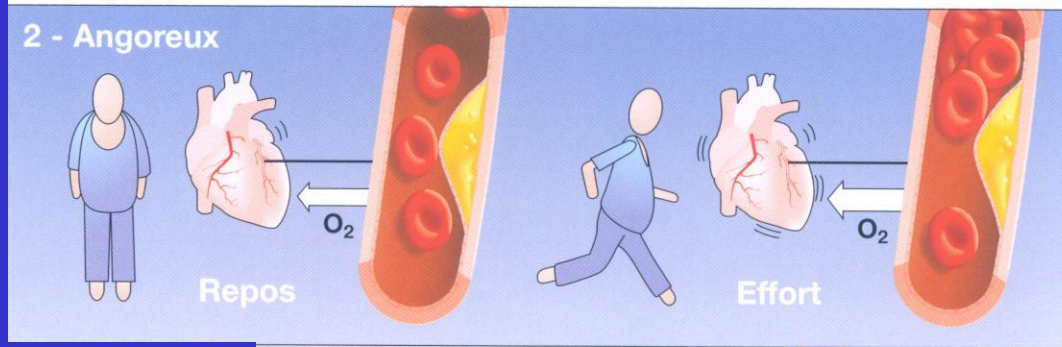
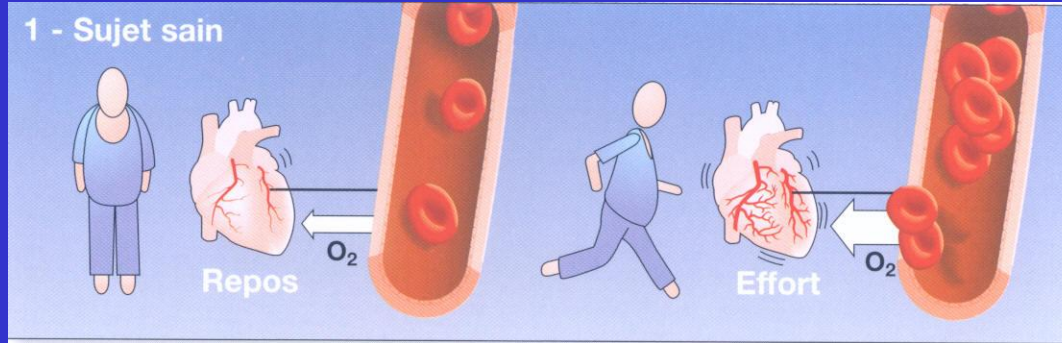
Il faut éviter la sténose et l'occlusion artérielle



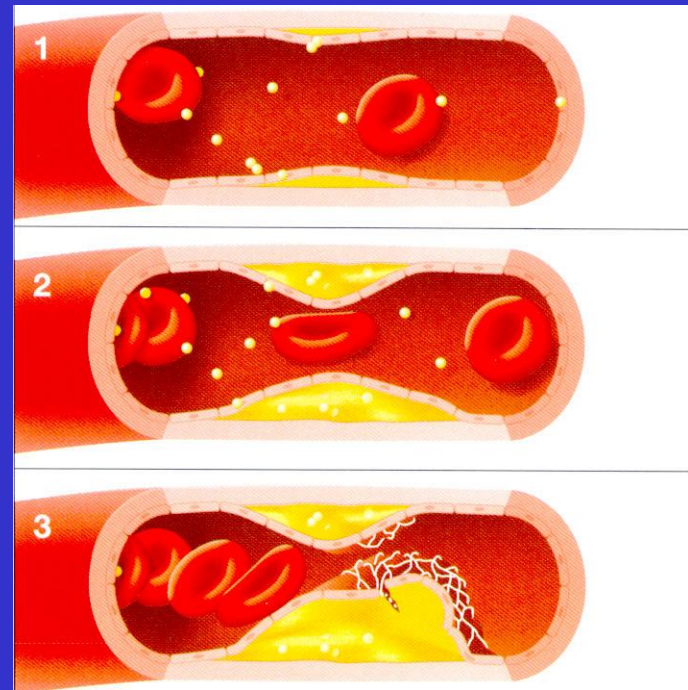
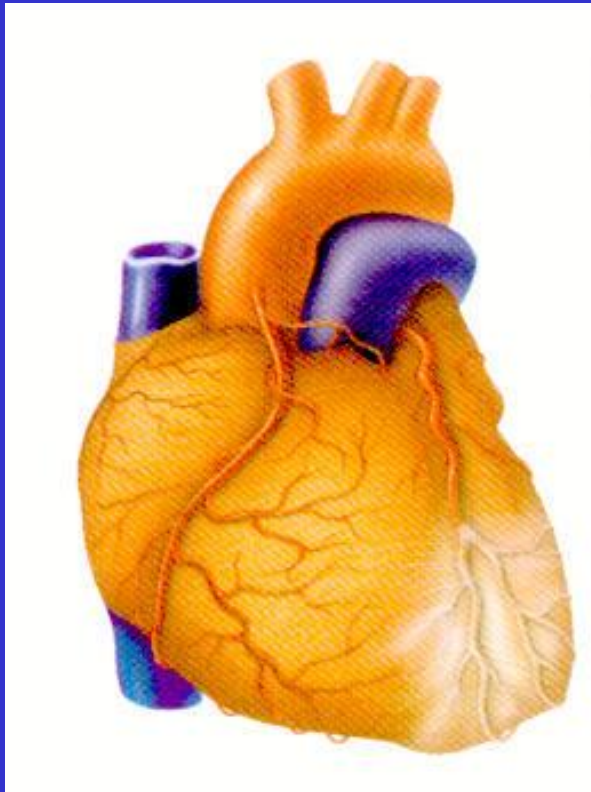




Manifestations cliniques : angine de poitrine



Manifestations cliniques : Infarctus du myocarde



Les Facteurs de risque

- **Definition : état ou mode de vie qui augmente la fréquence de la maladie ou ses complications**
- **Pourquoi les connaître ? : Pour les traiter car :**
 - Ils sont cumulatifs
 - Ils sont **réversibles le plus souvent**

Les Facteurs de risque

Age, Sexe masculin, Hérité : non modifiables

- **Tabac**
- **Hypertension artérielle**
- **Diabète**
- **Cholestérol, triglycérides**

Majeurs

TRES LIES

- Poids
- Sédentarité
- Stress

Importance moyenne

Le Tabac

- 60 000 morts par an en France (sur 550 000)
 - 165 000 / an en 2025 si on ne change rien
- Risque d'infarctus multiplié par 5 à 7
 - Même avec moins de 10 cigarettes par jour
- **MAIS**
 - Stop tabac = risque de récurrence divisé par deux
 - Quel que soit l'âge
 - Il n'est donc jamais « trop tard »

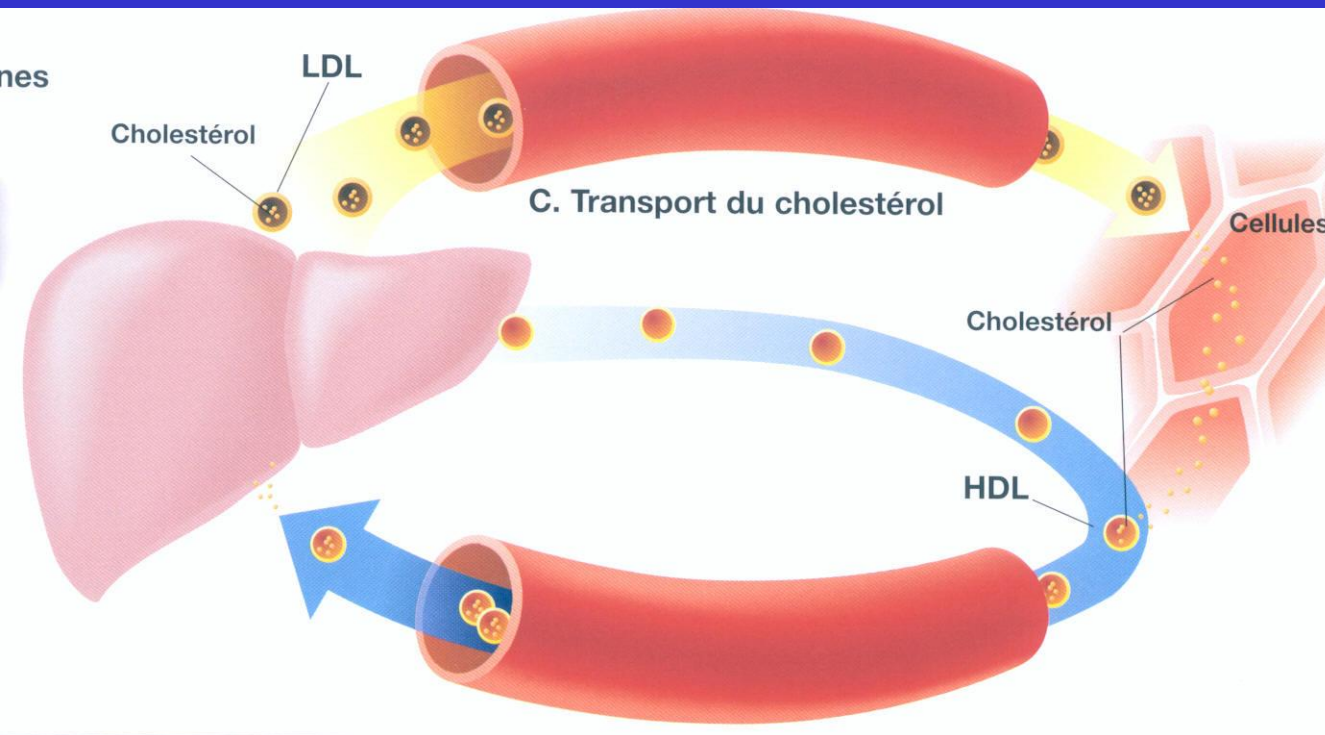
Comment le tabac est-il toxique pour les artères ?

- **Toxicité : gaz carbonique (« CO »)**
 - Dégagé par la combustion
 - Irrite la paroi artérielle qui perd ses défenses
 - La rendant perméable à cholestérol et plaquettes qui viennent alors s'y déposer
- **Toxicomanie : nicotine**
 - Pas toxique pour les artères
- **On peut donc « facilement » traiter**
 - Les patchs de nicotine ne sont pas dangereux et évitent le « manque »

Le sevrage tabagique est donc

- Plus Facile :
 - Substitution nicotinique :
 - Patchs, gommes, pastilles, inhaleurs
 - Varénicline
 - Prévention de la dépression
 - Fréquente après un infarctus
 - Facile à soigner car elle a des causes :
 - Le sevrage
 - La maladie
- Très rapidement rentable

Le Cholestérol



Baisser le Mauvais
(LDL)

Augmenter le Bon
(HDL)

Comment faire ?

- Baisser le LDL à moins de 1g/litre :
 - Médicaments
 - Régime
 - Exercice
- Augmenter le HDL :
 - Exercice

Les Médicaments du cholestérol :

les « statines »

- Zocor, Tahor, Vasten, Elisor, Lescol...
- Efficacité : MAJEURE
- Toxicité : Quasi nulle :
 - Eviter :
 - Le jus de pamplemousse
 - Certains rares antibiotiques
 - Surveillance :
 - Prise de sang 1 fois par an
 - Douleurs musculaires

Le Régime

- Ne sert pas à faire baisser le cholestérol
 - Puisque les médicaments sont beaucoup plus efficaces
- Mais le régime méditerranéen prolonge la vie :
 - Moins de graisses « saturées » (animales)
 - Plus de poisson
 - Plus de légumes et fruits (5 fois par jour)
 - Plus de graisses végétales

Le Régime

- **Perdre du poids : hypocalorique**
 - $IMC = \text{Poids}/\text{Taille}^2$
 - Exemple : 70kg, 1.70m
 - $IMC = 70/1.7 \times 1.7 = 24.3$
 - Sujet normal : IMC de 18.5 à 24.9 : **53 à 72 kg**
 - Surpoids : 25 à 29.9 : **72 à 86 kg**
 - Obèse : >30
- **Vivre plus vieux : Hypocalorique et Méditerranéen**

Le Diabète et l'Hypertension

- Fragilisent la paroi artérielle
- Contrôle impératif après problème artériel

La Sédentarité

- Reflète l'hygiène de vie; donc liée à :
 - Poids
 - Equilibre Diabète
 - Equilibre HTA
 - Tabac
 - Stress
- L'activité physique régulière augmente l'espérance de vie

Le Stress : qu'est ce que ça veut dire?

- Importance des « émotions négatives » plus que du « stress »
 - Apprendre à les « gérer »
- Le stress est indispensable à la vie
- Les infarctus ne sont pas des accidents du travail !

Age, Sexe masculin, Hérédité

- Pourquoi en parler puisqu'ils ne sont pas modifiables ?

Vos enfants vous remercieront quand ils auront 50 ans :

-faire partie d'une famille de « cardiaques »
augmente le risque

-il faut donc mieux contrôler chez eux
les autres facteurs de risque

Conclusion : Les maladies cardiaques sont des maladies dont le patient peut modifier l'évolution

- Mais attention, tous les êtres humains sont malades un jour ou l'autre.
- La maladie n'est donc pas une faute
 - (« je ne comprends pas docteur, je n'ai jamais fumé... c'est pas juste »)