




# Journée de sensibilisation et de prévention des maladies cardiovasculaires

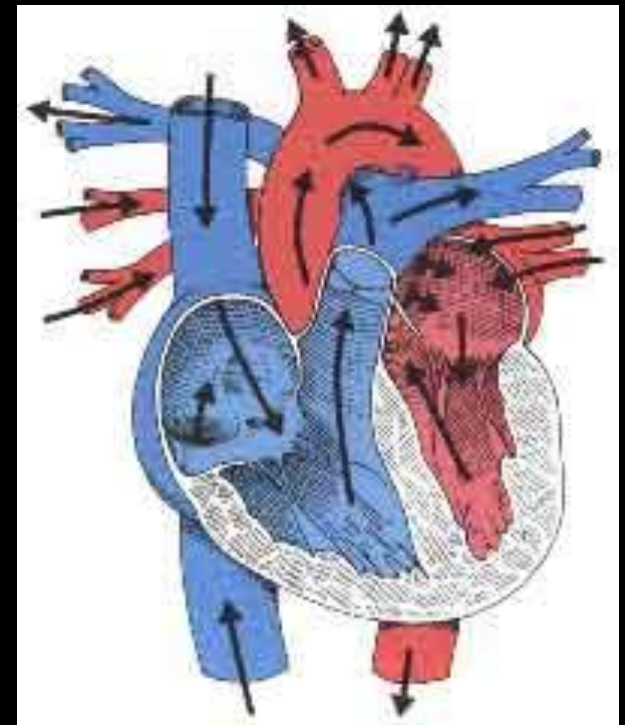
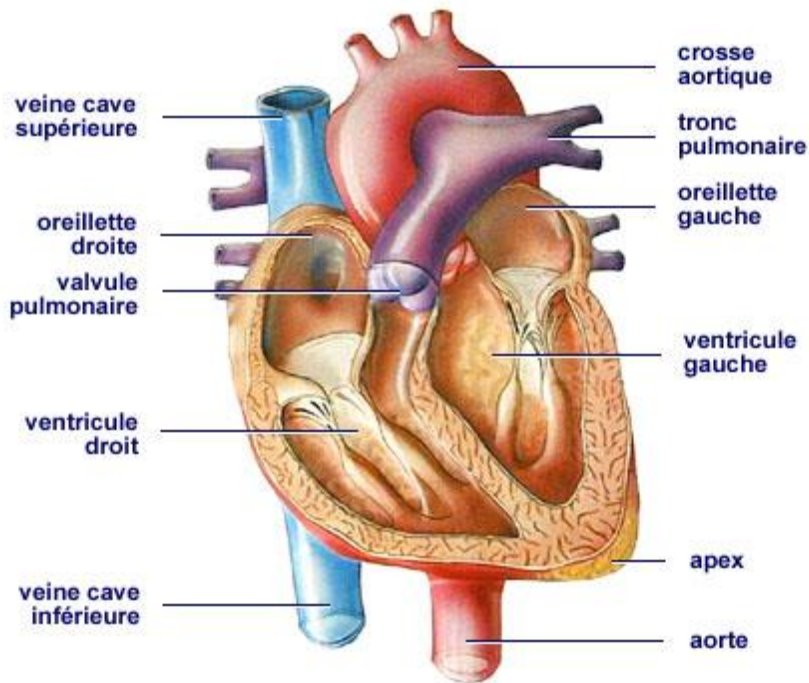
Les dangers  
Que pouvons nous faire ?

Dr Jean-Baptiste Stern  
Pneumologue  
Président du Cercle d'escrime de Saint-Gratien  
*22 mars 2011*

# plan

- **Systeme cardiovasculaire**
  - **Les ennemis du cœur**
  - **Que pouvons nous faire pour nous protéger ?**
- 

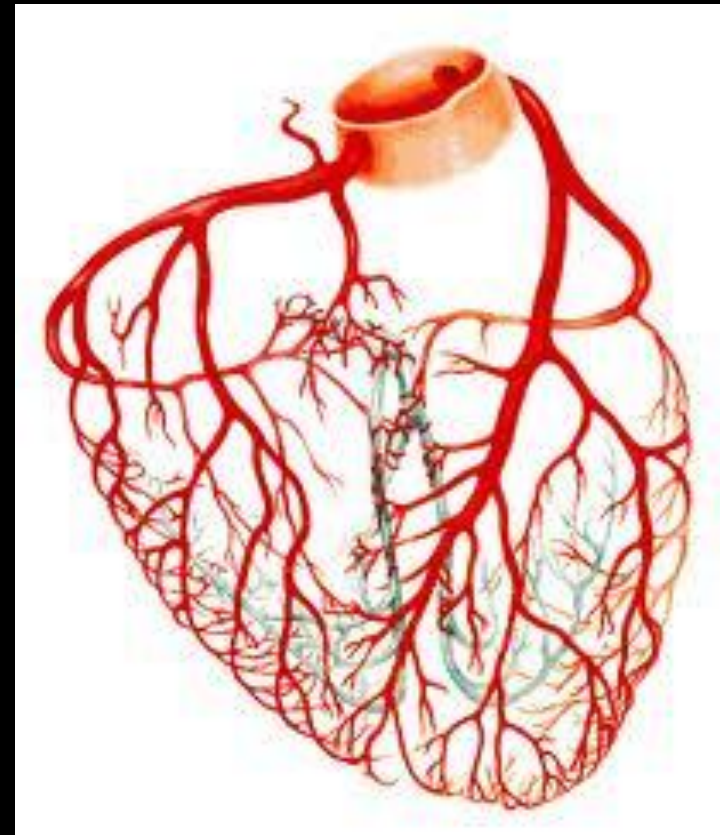
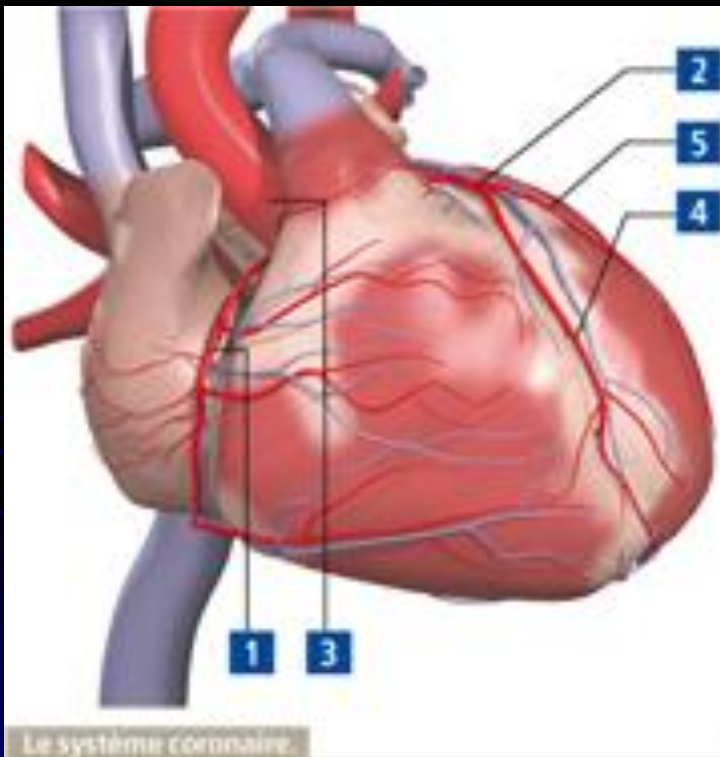
# Le cœur : c'est le moteur



Chemin du sang

# Les artères du coeur

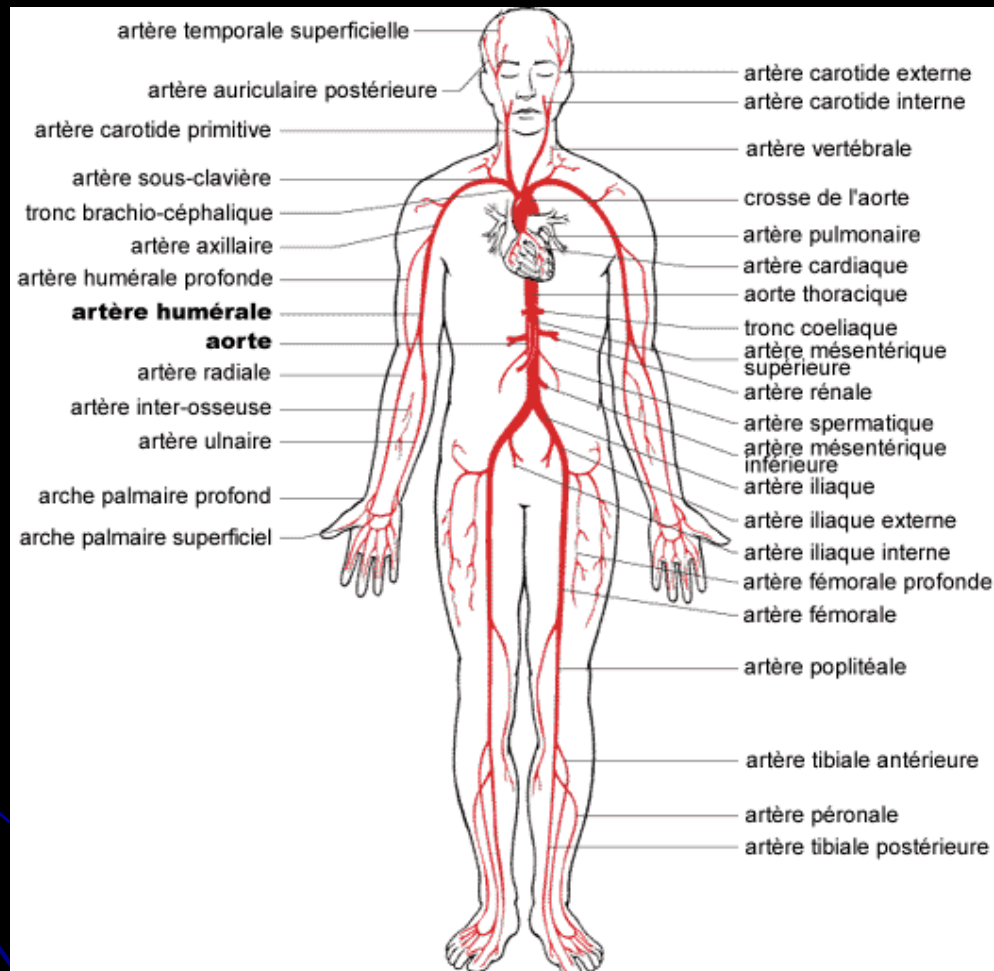
## Artères coronaires



Elles servent à oxygéner le coeur pour qu'il batte

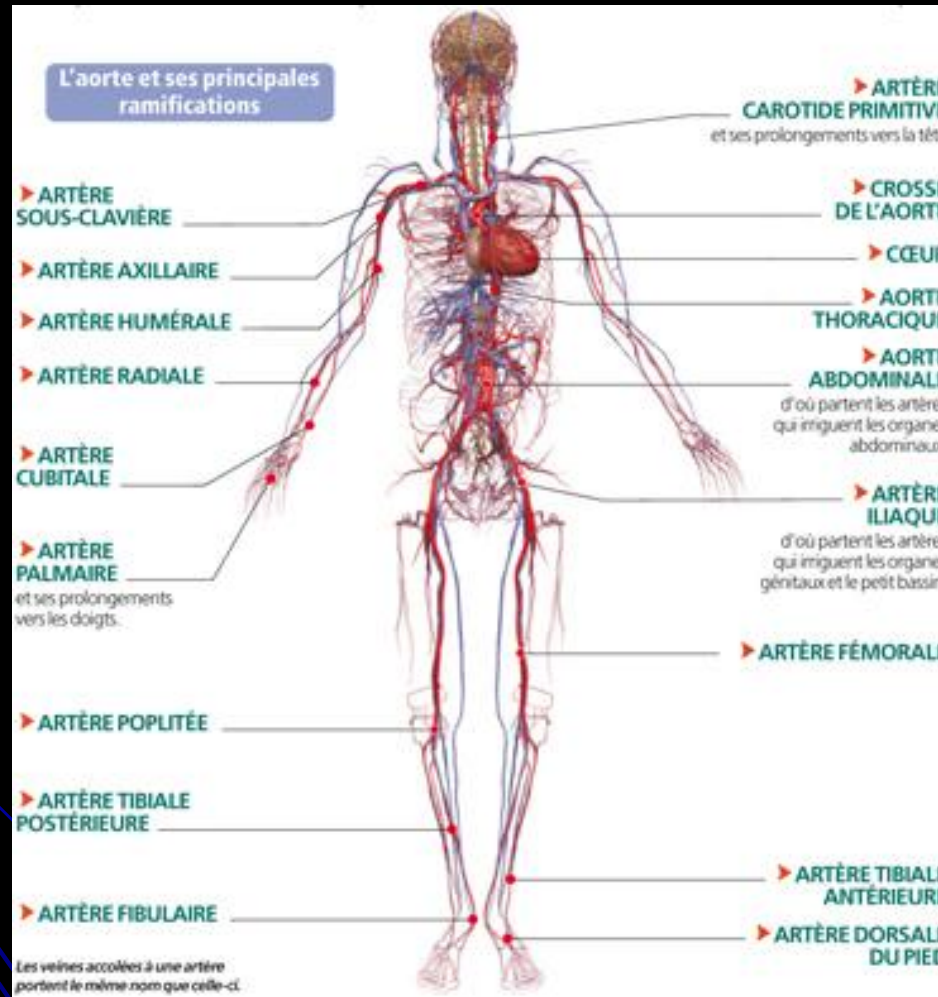


# Les artères du corps



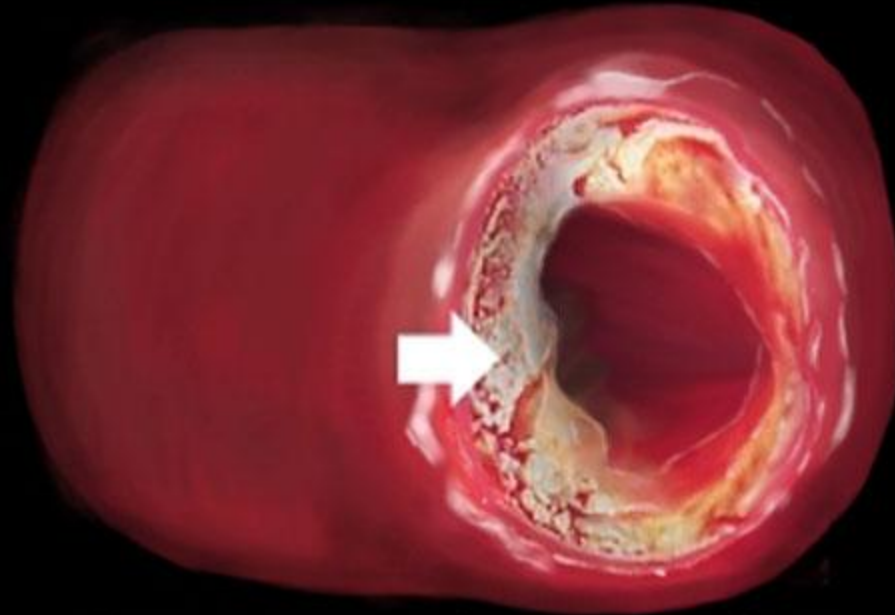
Elles conduisent le sang oxygéné aux organes et aux muscles

# Les artères du corps



Elles conduisent le sang oxygéné aux organes et aux muscles

# Principales maladies liées au mauvais fonctionnement des artères

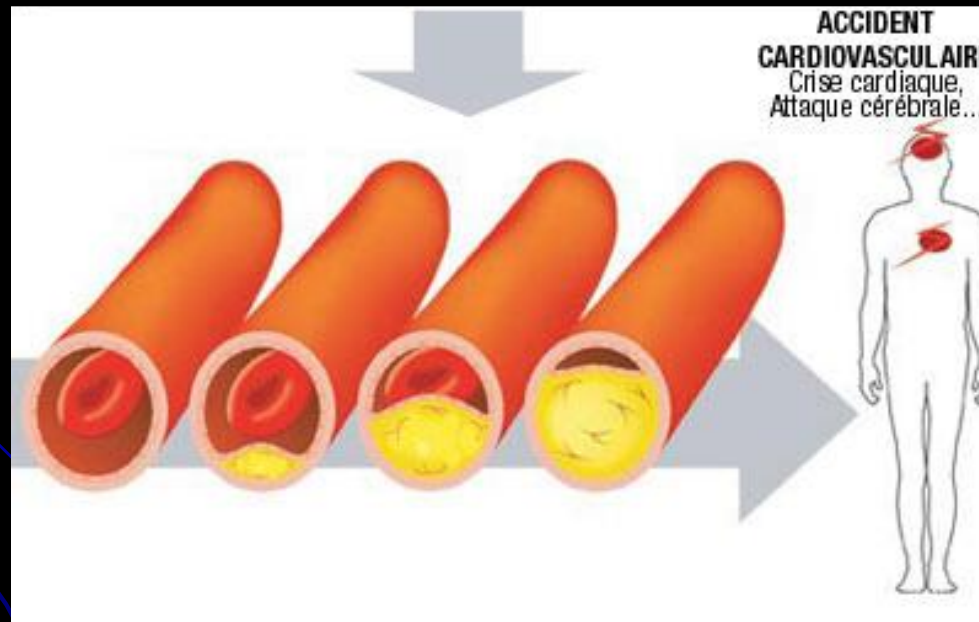


**Segment d'artère obstrué  
par une plaque de cholestérol**

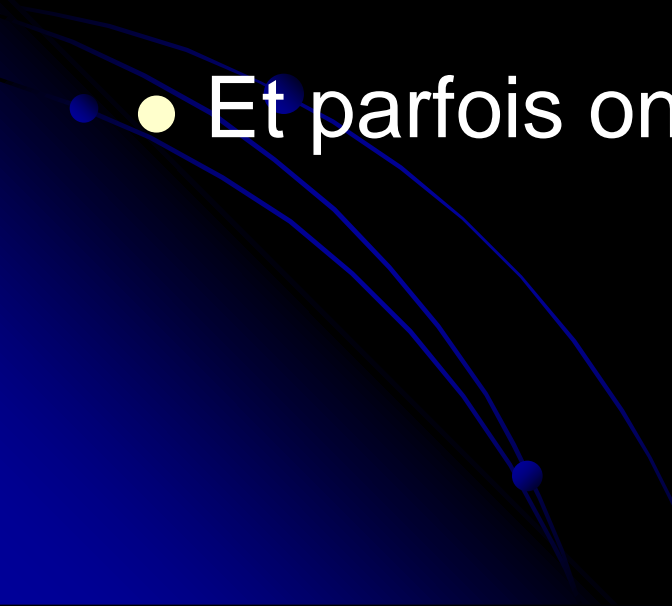
Copyright Dr Richard Martzloff-Encyclopédie médicale Vulgaris

# Les maladies des artères

Obstruction progressive ou brutale des artères



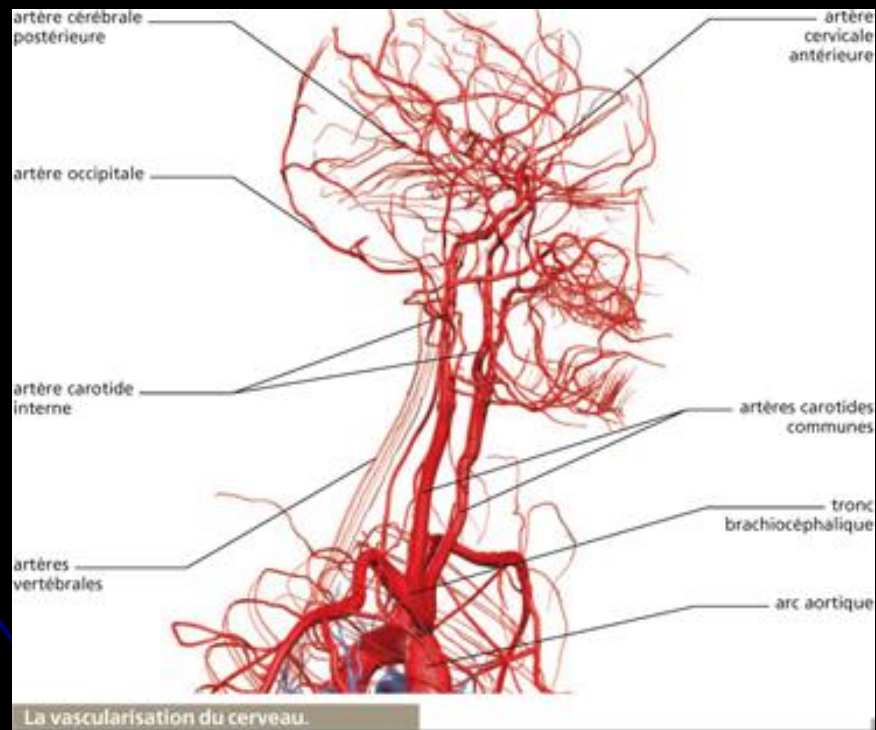
# « La crise cardiaque » l'infarctus du myocarde

- Douleur brutale dans la poitrine
  - Entraîne parfois des séquelles graves
  - Et parfois on peut en mourir
- 



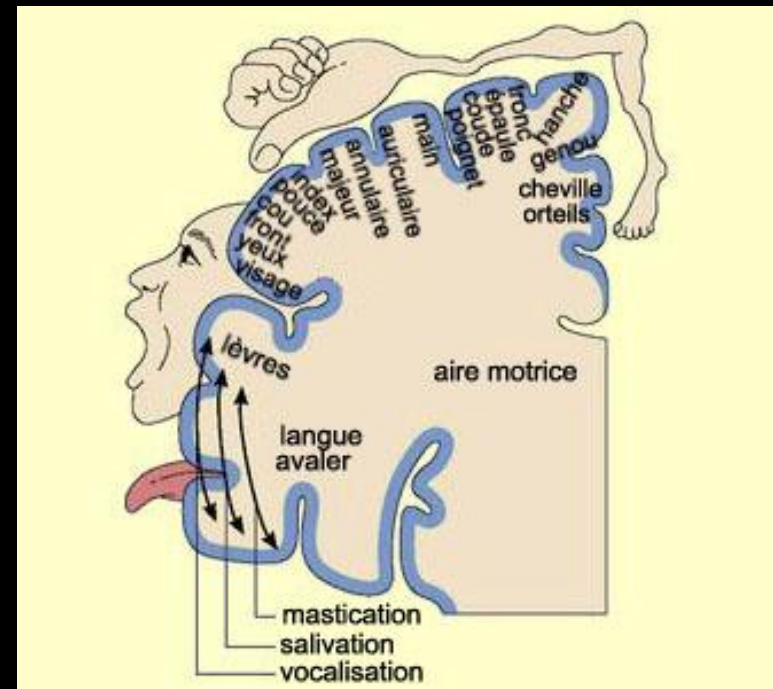
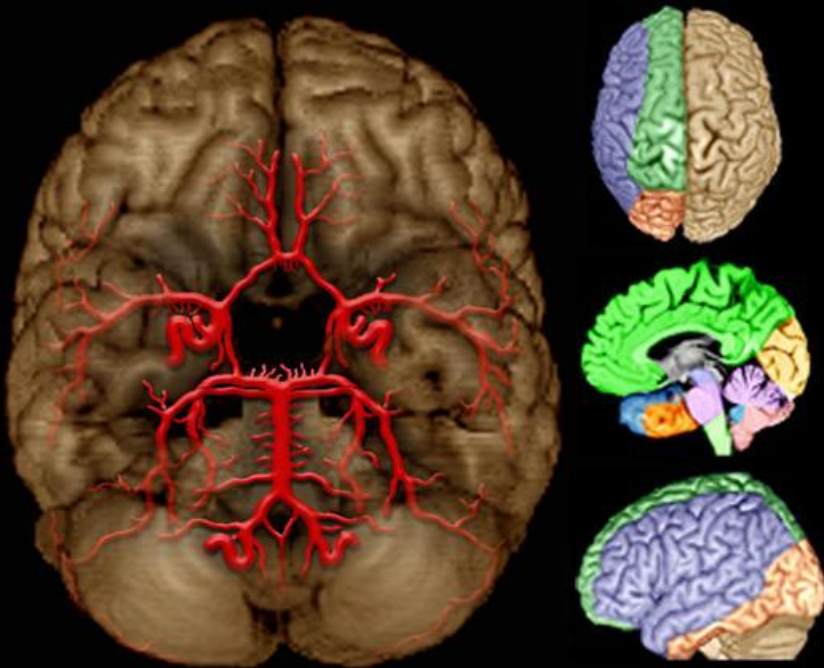
# Accidents vasculaires cérébraux (AVC)

- artères à destinée du cerveau



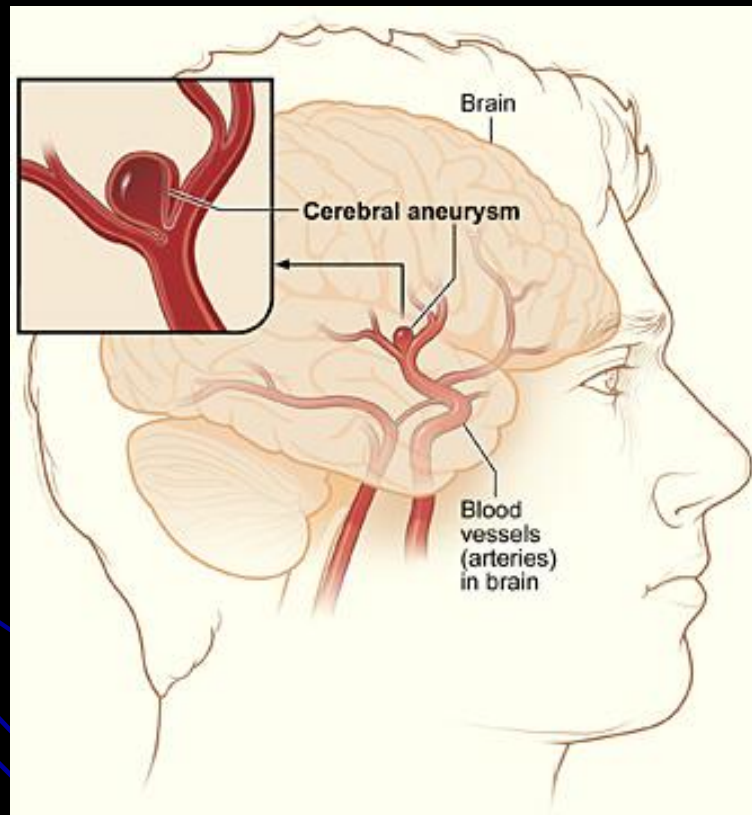
# Un vaisseau se bouche

- Une zone du cerveau ne sera plus irriguée par le sang



# Un vaisseau éclate


## Hémorragie cérébrale



- Saignement

favorisé par l'hypertension artérielle (trop de tension)

# Comment cela se manifeste un accident vasculaire cérébral ?

- Faiblesse **d'un côté du corps**
  - Diminution ou perte de la **vision** d'un oeil ou des deux yeux
  - difficulté pour **parler** ou comprendre
- 

# Cela peut toucher les artères des jambes



Douleurs dans les jambes à la marche  
et parfois même au repos



# Les ennemis du cœur et des artères



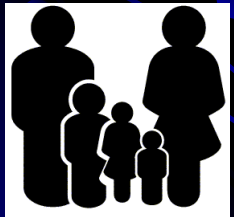
# LES ENNEMIS POUR LESQUELS « JE NE PEUX RIEN CHANGER »...



- **L'âge** : en vieillissant, les artères s'abîment et s'épaississent.



- **Le sexe** : les hommes ont un risque plus élevé que les femmes de maladie cardiovasculaires



- **La famille l'hérédité** : certaines familles font plus d'accidents cardiovasculaires

# Les causes sur lesquelles « je peux agir »

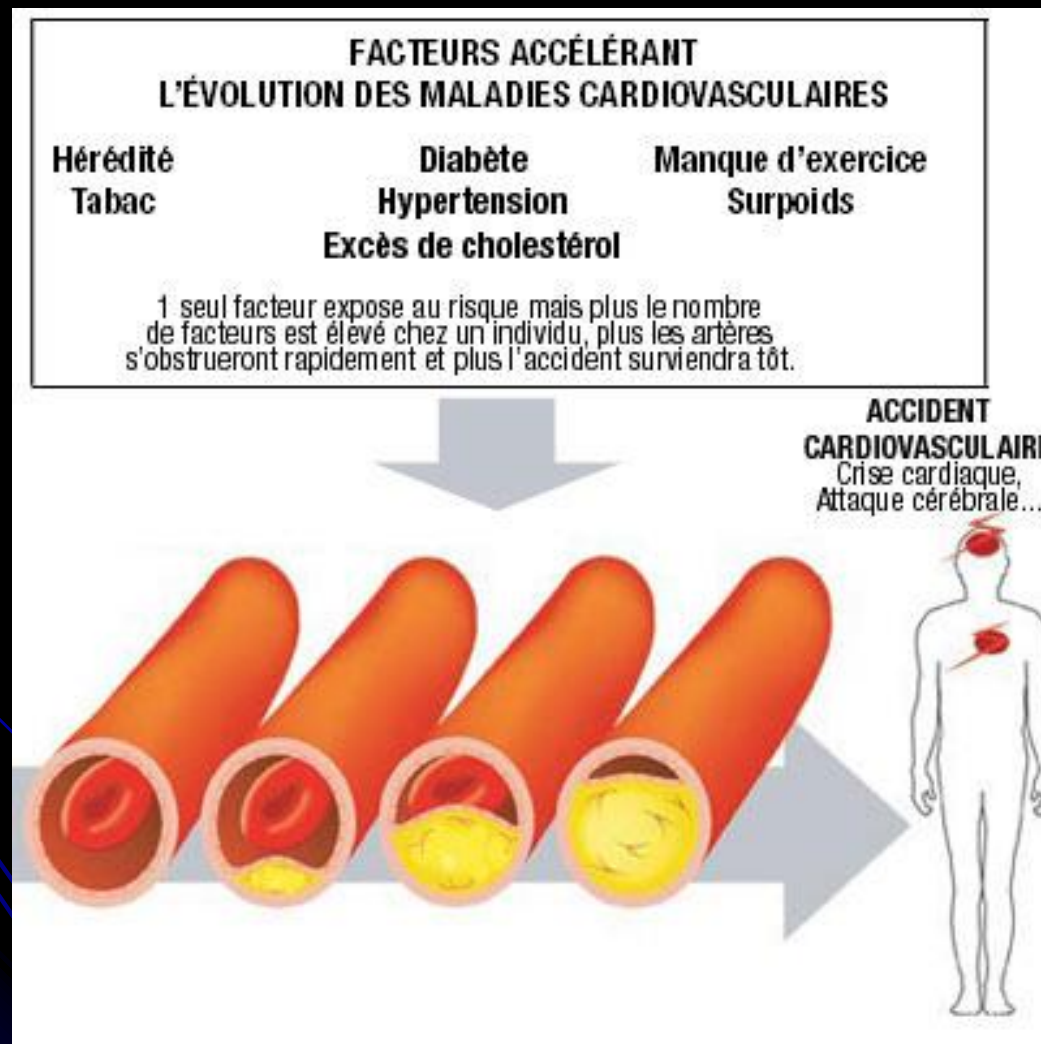
- **Le tabagisme** : presque tous les sujets faisant un infarctus du myocarde sont des fumeurs.
- **l' hypertension artérielle** = excès de tension
- **Le diabète** : excès de sucre dans le sang
- **L'hypercholestérolémie** : une élévation du taux des graisses, notamment du LDL-cholestérol, dans le sang

# Autres causes sur lesquelles « je peux agir »

- **L'excès de poids ou l'obésité** : augmente le risque cardiovasculaire
- **La sédentarité** : c'est un ennemi de nos artères en favorisant la survenue ou à l'aggravation de plusieurs facteurs de risque :
  - hypertension artérielle
  - diabète
  - surpoids
  - hypercholestérolémie



# Multiplication des facteurs de risques





# Le tabac, la cigarette

« Crâne avec une  
cigarette allumée »

*Vincent Van Gogh* 1886



*Van Gogh Museum, Amsterdam*

# Autopsie d'une meurtrière

irritants



dépendance

Cancérogènes

☠ substances reconnues comme cancérogènes

# 4 principaux poisons

- **Nicotine**

- Agit comme un drogue

- **Goudrons**

- cancers

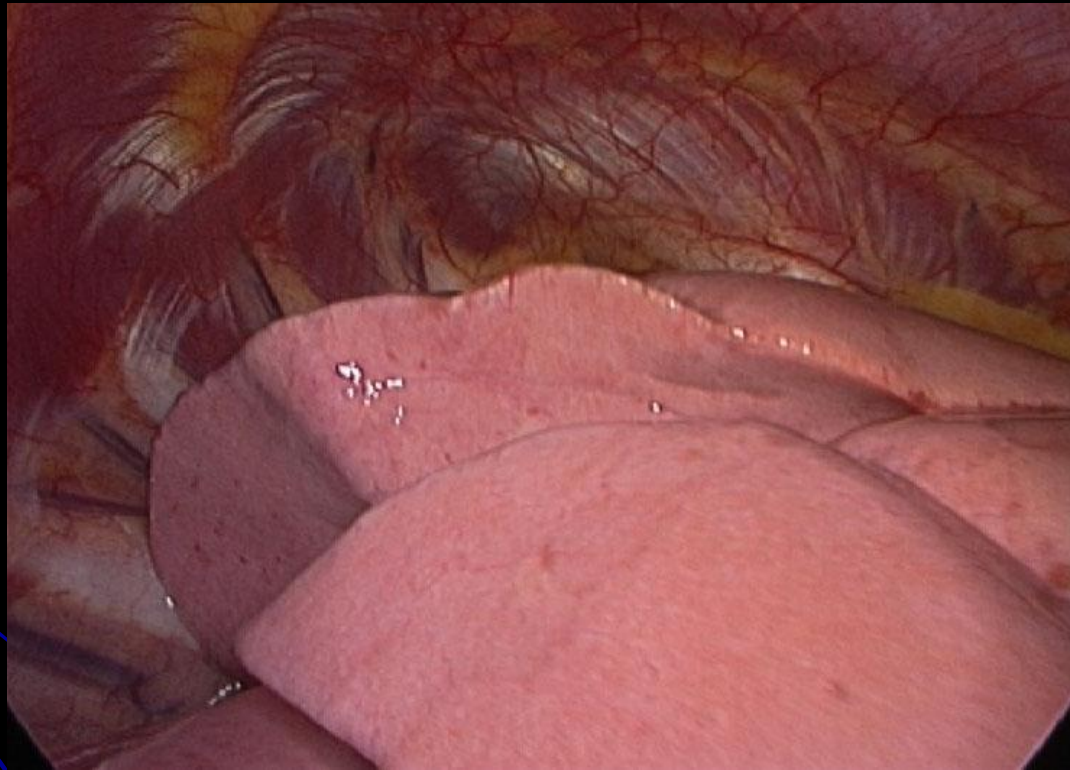
- **Monoxyde de carbone**

- passe très facilement dans le sang
- toxique pour les artères

- **Les irritants**

- Toxique pour les bronches - cancer

# Tabac et poumons-1



N'a jamais fumé

# Tabac poumon-2



Fumeur modéré



# Tabac et poumon-3



Gros fumeur

# La première cigarette

- Il faut savoir dire NON !
- Ça fait tousser, ça dégoûte

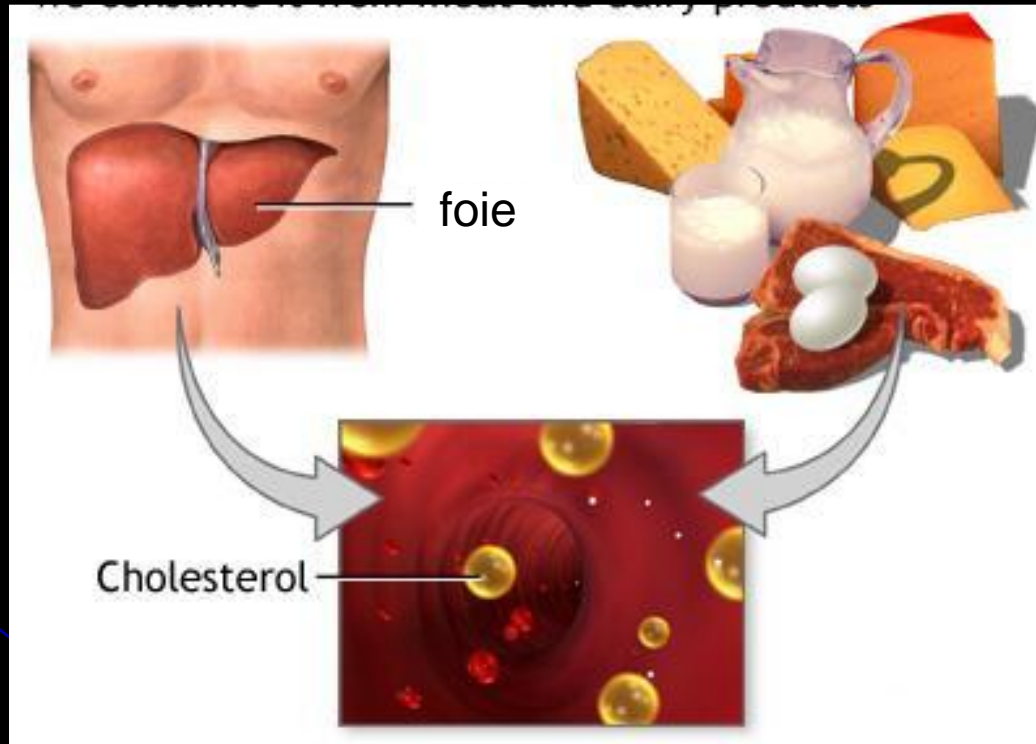


La première impression sur la cigarette est la bonne...

Le corps sent qu'il faut la rejeter alors faire confiance à son corps

# Le cholestérol

3/4



1/4

Le cholestérol est véhiculé par le LDL et le HDL  
Le **HDL** favorise l'élimination de l'excès de cholestérol

# Comment une artère se bouche

- Le mauvais cholestérol (LDL)
- **S'accumule** dans les artères du corps et gêne la circulation du sang
- En plusieurs mois ou plusieurs années.

Accumulation de cholestérol



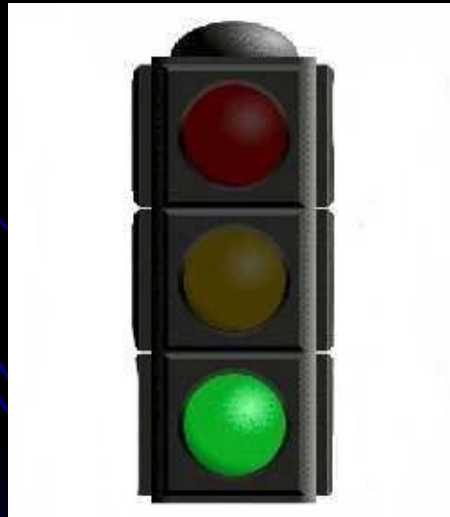
# Limiter son cholestérol !





# L'alimentation

C'est une question d'équilibre







- Non !
- Très riche en graisses
  - Cholestérol
  - Obésité



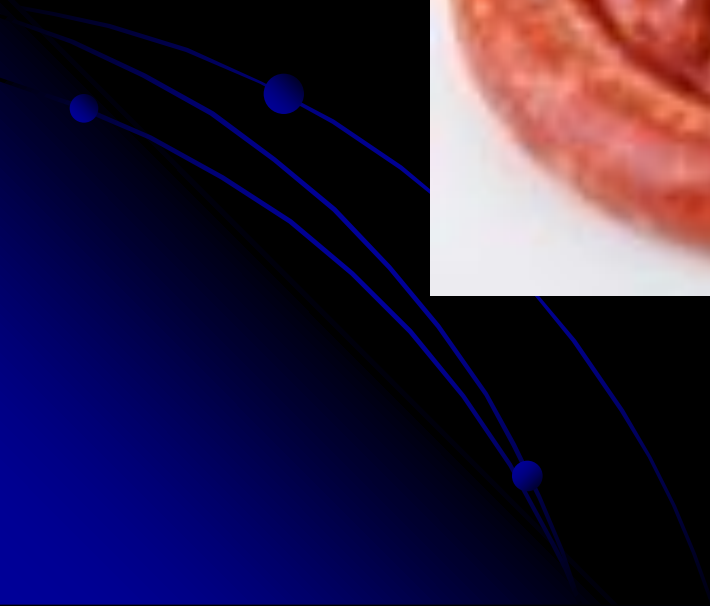


**Pauvre en calories**  
**Équilibre l'alimentation**  
**Riche en vitamines**  
**Bon pour le cholestérol**

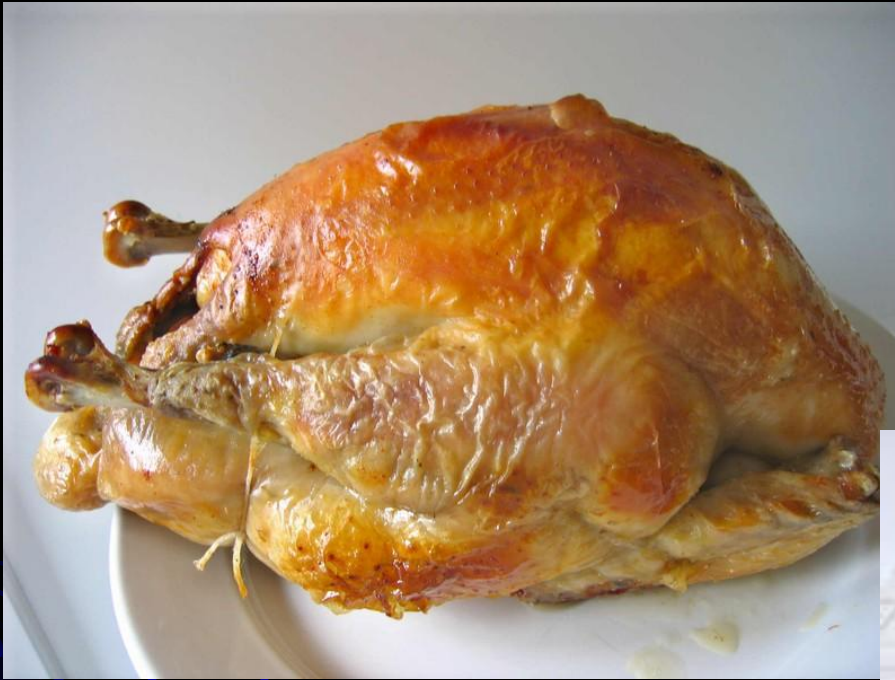








# Viandes blanches



Pauvres en graisses





Avec modération







Plein de bon cholesterol (HDL)  
Omega 3





Pauvre en calories  
Équilibre l'alimentation  
Riche en vitamines  
Bon pour le cholestérol



# Au moins 5 fruits et légumes par jour



Rudolph II

*Giuseppe Arcimboldo*  
1590

# Trouver un équilibre alimentaire

- Manger **de tout** en étant raisonnable
- Commencer par un **petit déjeuner complet**
- Ne **pas sauter** de repas
- **Varié** les aliments (les huiles)
- **Pas de grignotage** entre les repas

# L'inactivité, la sédentarité

- Limiter l'obésité ++
- 60 minutes d'exercice par jour
  - Prendre les escalier et pas l'ascenseur
  - Pratiquer une activité physique régulière





# Ce qui n'est pas bon pour le cœur et les vaisseaux



TV



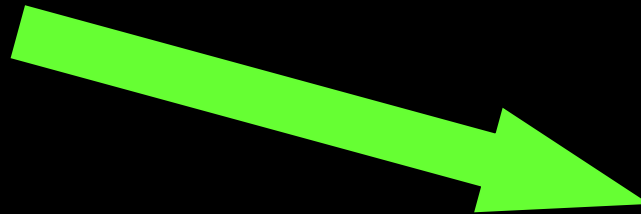
ordinateur



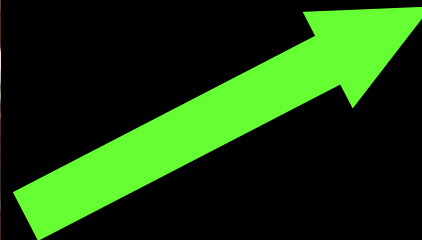
Jeux

# Prendre de bonnes habitudes de vie

Ascenseur



escaliers



escalators

# Les bonnes habitudes

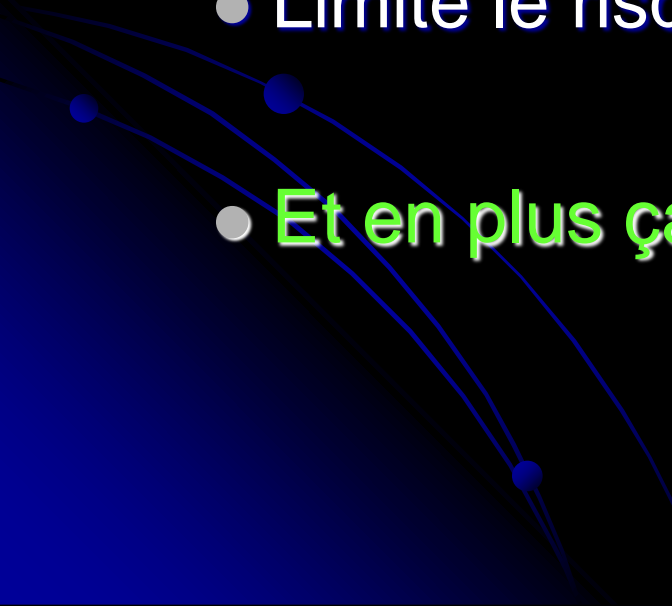
- **Marcher ou velo** pour aller à l'école plutôt que la voiture

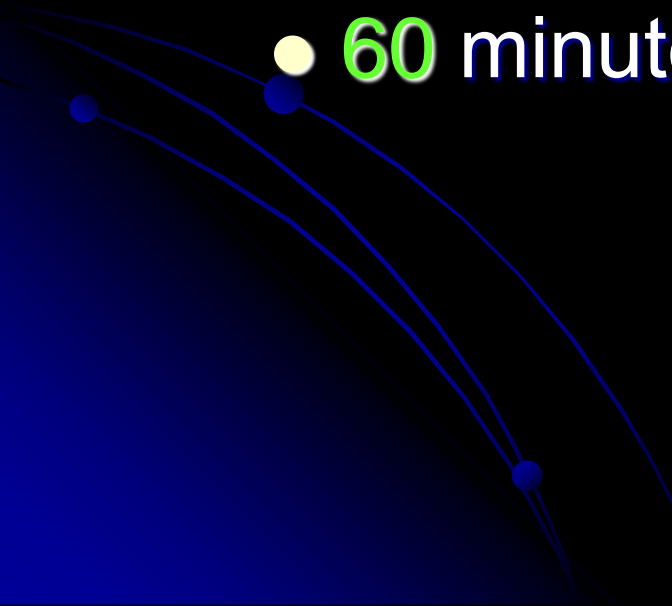


# Faites du sport !



# 60 minutes par jour !!

- **L'activité physique permet de**
    - Limiter l'excès de **cholestérol**
    - Diminue le risque d'**obésité**
    - Limite le risque de **diabète**
    - Limite le risque **d'hypertension artérielle**
  - **Et en plus ça fait du bien !**
- 

- 0 cigarette
  - 5 fruits ou légumes par jour
  - 60 minutes d'activité physique par jour
- 



# Merci de votre attention !

