



Four Corners
Health Centre

A Member of the WellFort Family



LA SANTE CARDIOVASCULAIRE

Section Title to Go Here

INTRODUCTION

LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

FACTEURS DE RISQUE

PREVENTION

INTRODUCTION

Les maladies cardio-vasculaires sont la première cause de mortalité dans le monde: il meurt chaque année plus de personnes en raison de maladies cardio-vasculaires que de toute autre cause.

On estime à 17,7 millions le nombre de décès imputables aux maladies cardio-vasculaires, soit 31% de la mortalité mondiale totale. Parmi ces décès, on estime que 7,4 millions sont dus à une cardiopathie coronarienne et 6,7 millions à un AVC (chiffres 2015).

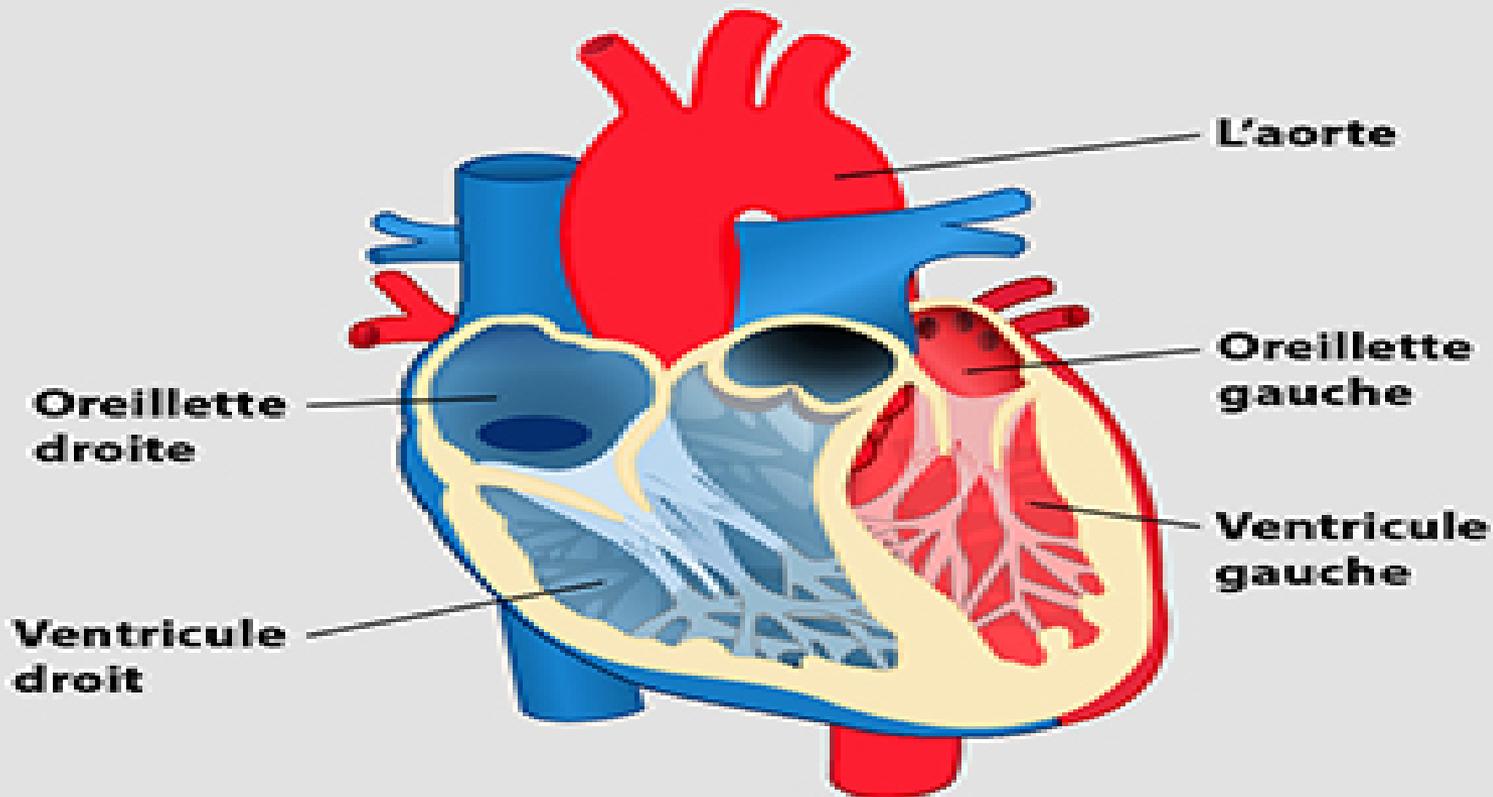
INTRODUCTION

Les maladies cardiovasculaires ont une influence considérable sur la santé des Canadiens. Ce sont environ 1,6 million de personnes affectées et elles demeurent au 2^e rang des causes de décès pour les années à venir.

Ces chiffres démontrent l'importance de la prévention des maladies cardiovasculaires.

Dans cette présentation, nous allons définir les principales maladies cardiovasculaires. Ensuite nous décrirons les facteurs de risque et nous donnerons finalement des moyens de prévention,

INTRODUCTION





LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

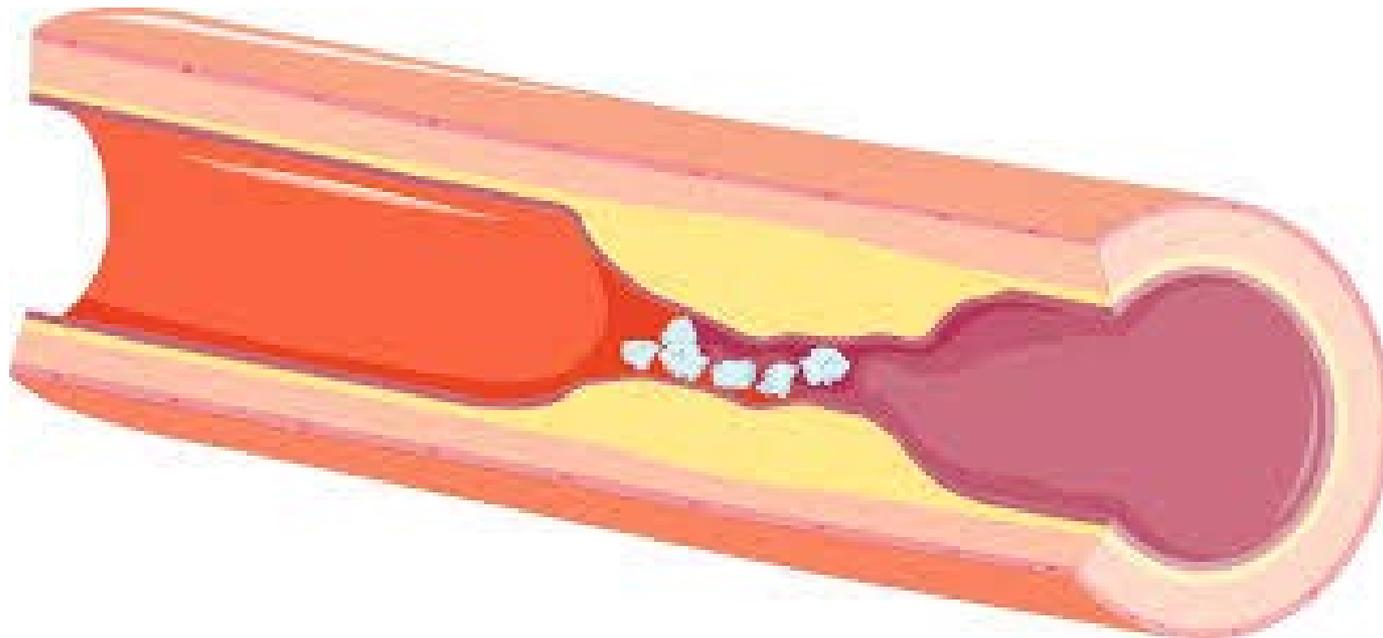
Les maladies cardiovasculaires constituent un ensemble de troubles affectant le cœur et les vaisseaux sanguins.

C'est un terme commun décrivant un groupe de maladies qui provoquent **un blocage de la circulation sanguine**, affectant la circulation dans le cœur, cerveau, yeux, reins et jambes.



LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

1) L'athérosclérose



LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

1) L'athérosclérose

L'athérosclérose est caractérisée par la formation d'une **plaque d'athérome au niveau de la paroi des artères**. Cette plaque constituée de lipides a des conséquences néfastes au niveau des artères. L'athérosclérose constitue un facteur de risque cardiovasculaire majeur.

En d'autres termes, elle constitue un problème caractérisé par **un durcissement et une perte d'élasticité de la paroi des artères**.



LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

1) L'athérosclérose

Il s'agit de vaisseaux sanguins indispensables au bon fonctionnement de l'organisme, dont font partie:

les artères coronaires, qui irriguent le coeur ;

les artères carotides, qui permettent la circulation du sang vers le cerveau.

Quelles sont les conséquences de l'athérosclérose ?

Le développement d'une plaque d'athérome peut avoir de nombreuses conséquences néfastes au niveau des artères :



LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

1) L'athérosclérose

une sténose, qui correspond à une diminution du diamètre de l'artère ;

une thrombose, qui correspond à une obstruction partielle ou totale de l'artère.

Quel est le risque de complications ?

L'athérosclérose constitue l'un des principaux facteurs de risque cardiovasculaire. La rupture d'une plaque d'athérome peut conduire à une mauvaise oxygénation de l'organisme.



LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

1) L'athérosclérose

Des organes vitaux, tels que le coeur et le cerveau, ne peuvent plus fonctionner correctement, ce qui peut entraîner de graves complications :

un infarctus du myocarde ;

un accident vasculaire cérébral (AVC) ;

LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

1) L'athérosclérose

Quelles sont les causes de l'athérosclérose ?

des prédispositions génétiques ;

le syndrome métabolique, dont font notamment partie le surpoids, l'obésité et le diabète ;

des mauvaises habitudes alimentaires, notamment avec une alimentation trop calorique et trop riche en graisses ;

un manque d'activité physique ;

un environnement stressant.

LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

1) L'athérosclérose

Qui est concerné ?

L'athérosclérose se manifeste généralement chez les personnes de plus de 40 ans. Le développement de la plaque d'athérome est progressif. L'athérosclérose peut rester asymptomatique pendant plusieurs années avant la survenue des premiers symptômes.

LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

1) L'athérosclérose

Quels sont les symptômes de l'athérosclérose ?

Le développement d'une plaque d'athérome peut être invisible pendant plusieurs années. La survenue des premiers symptômes de l'athérosclérose marque généralement l'apparition de complications.

Les symptômes de l'athérosclérose peuvent être différents en fonction des artères touchées. Elle peut notamment se manifester par :

LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

1) L'athérosclérose

Quels sont les symptômes de l'athérosclérose ?

des douleurs localisées, notamment au niveau de la poitrine avec la survenue d'un angor, ou angine de poitrine ;

des essoufflements ;

une hypertension artérielle ;des vertiges ;

des troubles de la vision ;un déficit moteur et sensitif au niveau des membres inférieurs et supérieurs ;

une claudication intermittente.



LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

1) L'athérosclérose

Comment traiter l'athérosclérose ?

Parmi les traitements possibles, un médecin peut notamment prescrire :

des statines pour réguler les taux de lipides dans le sang ;

des antiagrégants plaquettaires pour limiter la formation de caillots sanguins ;

des antihypertenseurs en cas d'hypertension artérielle.



LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

1) L'athérosclérose

Si le pronostic vital est engagé, une intervention chirurgicale peut être mise en place. Cette opération a pour objectif de rétablir l'irrigation des organes vitaux en favorisant la circulation sanguine



LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

1) L'athérosclérose

Plusieurs techniques peuvent être utilisées, telles que :

l'angioplastie, une technique qui permet d'élargir le diamètre des artères coronaires ;

la désobstruction par endartériectomie, pour retirer la plaque d'athérome présente au niveau des artères carotides ;

le pontage coronarien, une opération qui consiste à contourner les obstacles.

LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

2) L' accident vasculaire cerebral

Un accident vasculaire cérébral ou AVC, ou attaque cérébrale, est une défaillance de la circulation du sang qui affecte une région plus ou moins importante du cerveau. Il survient à la suite de l'obstruction ou de la rupture d'un vaisseau sanguin et provoque la mort des cellules nerveuses, qui sont privées d'oxygène et des éléments nutritifs essentiels à leurs fonctions.

LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

2) L' accident vasculaire cerebral

Chez la majorité des gens, il n'y a pas de signe précurseur d'une crise. Toutefois, plusieurs facteurs de risque peuvent être surveillés.

Les AVC ont des conséquences très variables. Plus de la moitié des gens en gardent des séquelles. Environ 1 individu sur 10 récupère complètement.

La gravité des séquelles dépend de la région du cerveau atteinte et des fonctions qu'elle contrôle.

LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

2) L' accident vasculaire cerebral

Plus la région privée d'oxygène est grande, plus les séquelles risquent d'être importantes. À la suite d'un AVC, certaines personnes seront atteintes de :

difficulté à parler ou écrire : c'est ce que l'on appelle l'aphasie ;

problèmes de mémoire ;

d'une paralysie plus ou moins importante du corps.

Les différents types d'accident vasculaire cérébral

LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

2) L' accident vasculaire cerebral

Quels que soient les dommages causés par la privation d'oxygène, le cerveau a une certaine capacité d'adaptation. Des cellules nerveuses saines réussissent parfois à prendre la relève des cellules mortes si elles sont stimulées par divers exercices.

Les différents types d'accident vasculaire cérébral

On distingue deux types d'accidents vasculaires cérébraux.

LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

2) L' accident vasculaire cerebral

L'accident ischémique

Celui-ci est causé par le blocage d'une artère cérébrale, à savoir une thrombose cérébrale ou une embolie cérébrale. C'est le plus fréquent. Il représente environ 80% des AVC.

L'accident hémorragique

Il est causé par une hémorragie cérébrale.

LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

2) L' accident vasculaire cerebral

Les différents type d'AVC

La thrombose cérébrale

La thrombose cérébrale représente de 40 à 50% des cas. Elle se produit quand un caillot sanguin se forme dans une artère cérébrale, sur une plaque de lipides appelée athérosclérose.

L'embolie cérébrale

L'embolie cérébrale représente environ 30% des cas. Comme dans le cas de la thrombose, une artère cérébrale est bloquée.

LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

2) L' accident vasculaire cérébral

Cependant, ici, le caillot qui bloque l'artère s'est formé ailleurs et a été transporté par la circulation sanguine. Il provient souvent du cœur ou d'une artère carotide dans le cou.

L'hémorragie cérébrale

L'hémorragie cérébrale représente environ 20% des cas, mais c'est la forme d'AVC la plus grave. Généralement causée par une hypertension de longue date, elle peut aussi résulter de la rupture d'une artère du cerveau, là où se situe un anévrisme.



LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

2) L' accident vasculaire cerebral

Quelles sont les causes de l'AVC ?

l'athérosclérose, c'est-à-dire la formation de plaques de lipides sur la paroi des vaisseaux sanguins, qui est l'une des principales causes de l'accident vasculaire cérébral ;

l'hypertension artérielle est aussi un facteur de risque important. Avec le temps, la pression anormale exercée par le sang sur la paroi des vaisseaux sanguins peut provoquer leur rupture ;



LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

3) L' accident vasculaire cerebral

un anévrisme qui peut faciliter la rupture d'une artère du cerveau. Celui-ci correspond à un gonflement d'une petite section d'une artère, en raison d'une faiblesse de la paroi.

Il n'est pas toujours possible de déterminer la cause exacte d'un AVC. Il est important, cependant, que les médecins la recherchent en procédant à divers examens afin de réduire le risque de récurrence.



LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

3) L'insuffisance cardiaque

L'insuffisance cardiaque est cette **incapacité du coeur à pomper suffisamment de sang** pour répondre aux besoins de l'organisme.

Quels sont les signes d'une insuffisance cardiaque ?

Une fatigue constante ;

un essoufflement provoqué par des efforts de moins en moins importants ;



LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

3) L'insuffisance cardiaque

une respiration courte et sifflante. La difficulté à respirer s'accroît en position couchée ;

des palpitations ;

des douleurs ou des « serrements » dans la poitrine ;

une augmentation de la fréquence des mictions nocturnes ;

un gain de poids en raison de la rétention d'eau (allant de quelques kilos à plus de 10 kilos) ;

une toux en cas d'accumulation de fluides dans les poumons.

LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

3) L'insuffisance cardiaque

Particularités de l'insuffisance cardiaque gauche

Des difficultés respiratoires prononcées, étant donné l'accumulation de fluides dans les poumons.

Particularités de l'insuffisance cardiaque droite

l'enflure des jambes et des chevilles ;

un gonflement du ventre ;

une sensation de lourdeur plus prononcée ;

des problèmes digestifs et une atteinte du foie.

LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

4) Autres

les artériopathies périphériques (touchant les vaisseaux sanguins qui alimentent les bras et les jambes)

les cardiopathies rhumatismales, affectant le muscle et les valves cardiaques et résultant d'un rhumatisme articulaire aigu, causé par une bactérie streptocoque

les malformations cardiaques congénitales (malformations de la structure du cœur déjà présentes à la naissance)



LES FACTEURS DE RISQUE

Les principaux facteurs de risques des cardiopathies et des AVC, sont **une mauvaise alimentation, un manque d'activité physique, le tabagisme et l'usage nocif de l'alcool.**

Les effets des facteurs de risque comportementaux peuvent se traduire chez les personnes par **une hypertension, une hyperglycémie, une hyperlipidémie, le surpoids et l'obésité.**



LES FACTEURS DE RISQUE

Surveiller votre pression artérielle

L'hypertension artérielle est le plus important facteur de risque de l'AVC et un des principaux facteurs de risque des maladies du cœur. On parle d'hypertension artérielle lorsque la pression artérielle augmente dans vos artères, obligeant ainsi votre cœur à faire plus d'efforts pour pomper le sang à travers les vaisseaux sanguins.



LES FACTEURS DE RISQUE

Qu'est-ce que la pression artérielle?

La pression artérielle est la mesure de la pression ou de la force qu'exerce le sang contre les parois de vos vaisseaux sanguins appelés artères. La lecture de votre pression artérielle repose sur deux mesures. Le nombre supérieur représente la force exercée lorsque le cœur se contracte et expulse le sang (systolique) à travers les artères et le nombre inférieur est la pression la plus basse, au moment où le cœur se détend entre deux battements (diastolique).



LES FACTEURS DE RISQUE

Qu'est-ce que la pression artérielle?

Il y a **trois différentes catégories de pression artérielle: risque faible, moyen et élevé.**

Catégories de pression artérielle

Systolique/Diastolique

Risque faible: 120 / 80

Risque moyen: 121-134 / 80-84

Risque élevé: 135+ /85+



LES FACTEURS DE RISQUE

Il y a certaines exceptions à cette catégorie.

Si vous êtes atteint de diabète, la lecture associée à la catégorie du risque élevé est légèrement inférieure. Votre pression artérielle devrait être inférieure à 130/80.

Qu'est-ce que l'hypotension artérielle

L'hypotension artérielle survient lorsque la pression dans vos artères chute au-dessous de la plage normale. Toutefois, les niveaux de pression artérielle inférieurs à 120/80 peuvent être normaux pour certaines personnes.

LES FACTEURS DE RISQUE

Que dois-je faire si ma mesure indique une pression artérielle élevée?

Si votre pression indique une mesure élevée, vous devriez la mesurer au moins deux autres fois à des jours différents afin de vérifier si elle est toujours élevée.

Consignez chaque mesure de votre pression artérielle sur une carte portefeuille de pression artérielle ou application. Ce suivi vous aidera à déterminer si votre pression artérielle est saine.



LES FACTEURS DE RISQUE

Comment mesurer ma pression artérielle à la maison?

La mesure à domicile de la pression artérielle peut aider votre médecin à diagnostiquer l'hypertension artérielle correctement. Certaines personnes ont une pression artérielle plus élevée lors de leur visite chez le médecin. Cependant, alors que ces personnes vaquent à leurs occupations quotidiennes, leur pression artérielle est normale. **C'est ce qu'on appelle l'effet blouse blanche »**



LES FACTEURS DE RISQUE

Comment mesurer ma pression artérielle à la maison?

En revanche d'autres personnes ont une pression artérielle normale lors de leur consultation médicale, alors qu'elle s'élève dans d'autres circonstances. **Ce phénomène est connu comme l'hypertension masquée.** Il est important de vous assurer que les mesures prises avec votre tensiomètre à domicile sont exactes afin que votre professionnel de la santé puisse avoir une vue d'ensemble de votre pression artérielle

LES FACTEURS DE RISQUE

Hypertension et sommeil

Un ensemble de plusieurs études indique qu'un sommeil de courte durée est associé à un risque accru d'hypertension dans la population en général. Dormir 5 heures ou moins par nuit augmente de 60 % le risque d'hypertension chez des adultes d'âge moyen selon une **analyse prospective** américaine. L'effet du sommeil de courte durée (<6 h) sur l'hypertension semble toucher davantage les femmes, particulièrement les femmes ménopausées.



LES FACTEURS DE RISQUE

Mesurer le taux de cholesterol?

Au cours d'une analyse sanguine, plusieurs paramètres évaluent la présence de cholestérol et les facteurs de risques cardiovasculaires.

On parle communément de « bon » et « mauvais » cholestérol pour distinguer deux formes de transport du cholestérol, toutes deux présentes dans le sang :



LES FACTEURS DE RISQUE

Mesurer le taux de cholesterol?

Le « bon » cholestérol, ou HDL-cholestérol (pour High-Density Lipoproteins ou lipoprotéines de haute densité), est la forme qui transporte le cholestérol en excès dans le sang vers le foie pour l'éliminer. Il présente donc un rôle protecteur contre les maladies cardiovasculaires.



LES FACTEURS DE RISQUE

Mesurer le taux de cholesterol?

Le « mauvais » cholestérol, ou LDL-cholestérol (lipoprotéines de basse densité), transporte le cholestérol dans les vaisseaux sanguins, où il peut se déposer.

Sur une analyse sanguine, **le cholestérol total** représente la somme des deux.

L'hypercholestérolémie se caractérise par la présence en excès de cholestérol de type LDL. Un taux trop bas de cholestérol de type HDL peut également amplifier les risques.



LES FACTEURS DE RISQUE

Mesurer le taux de cholesterol?

L'**hypercholestérolémie** peut aussi être associée à un excès d'un autre type de corps gras dans le sang, les triglycérides. On parle alors de **dyslipidémie mixte**.

On estime que les taux de cholestérol chez l'adulte, pour ne pas être dangereux, devraient être inférieurs à :

2g/L pour le cholestérol total

1,6g/L pour le LDL-cholestérol chez le bien-portant (ou 1,3g/L en cas de facteurs de risques associés)



LES FACTEURS DE RISQUE

Mesurer le taux de cholesterol?

Le HDL-cholestérol, quant à lui, devrait être présent à hauteur d'au moins **0,35g/L**. Au-delà de **0,6g/L**, il constitue un facteur protecteur



LES FACTEURS DE RISQUE

Ces «facteurs de risque intermédiaires» peuvent être évalués dans les établissements de soins de santé primaires et ils sont le signe d'un risque accru d'infarctus, d'accident vasculaire cérébral, de défaillance cardiaque et d'autres complications.

On a constaté que cesser de fumer, réduire l'apport en sel dans son alimentation, consommer des fruits et des légumes, pratiquer une activité physique régulière et éviter l'usage nocif de l'alcool permettaient de réduire le risque de maladie cardiovasculaire.



LES FACTEURS DE RISQUE

En outre, le traitement médicamenteux du diabète, de l'hypertension et de l'hyperlipidémie peut s'avérer nécessaire pour diminuer le risque cardiovasculaire et prévenir les infarctus et les AVC. Les politiques de santé, qui créent des conditions propices pour qu'il soit à la fois abordable et possible de faire les bons choix en matière de santé, sont essentielles pour inciter les populations à adopter un comportement sain et à s'y tenir.



LES FACTEURS DE RISQUE

Il existe aussi un certain nombre de déterminants sous-jacents des maladies cardiovasculaires. Ils proviennent des principales évolutions sociales, économiques et culturelles - la mondialisation, l'urbanisation et le vieillissement de la population. D'autres déterminants des maladies cardiovasculaires sont la **pauvreté, le stress et les facteurs héréditaires.**



PREVENTION DES MALADIES CARDIVASCULAIRES

L'OMS a recensé des interventions très efficaces et économiques qu'il est possible de mettre en œuvre même là où les ressources sont rares pour lutter contre les maladies cardiovasculaires. Elles comprennent deux volets: à l'échelle de la population et à l'échelle individuelle, et il est recommandé de les combiner afin de réduire la très forte charge que représentent les maladies cardiovasculaires.



PREVENTION DES MALADIES CARDIVASCULAIRES

Parmi les exemples d'interventions à l'échelle de la population pouvant être appliquées pour réduire l'occurrence des maladies cardiovasculaires figurent notamment:

- des stratégies complètes de lutte antitabac;
- des politiques de taxation des produits alimentaires riches en graisses, en sucre et en sel;
- l'aménagement de voies piétonnes et de pistes cyclables pour augmenter l'activité physique de la population;

PREVENTION DES MALADIES CARDIVASCULAIRES

- des stratégies tendant à réduire l'usage nocif de l'alcool;
- la fourniture de repas sains dans les écoles.

Au niveau de la prévention des premiers infarctus et AVC, les interventions individuelles doivent cibler les personnes présentant un risque cardiovasculaire total de moyen à élevé ou les personnes dont un facteur de risque dépasse les seuils recommandés pour le traitement comme le diabète, l'hypertension et l'hypercholestérolémie.



PREVENTION DES MALADIES CARDIVASCULAIRES

La première intervention (prise en compte intégrée du risque total) a un meilleur rapport coût/efficacité que la deuxième et pourrait réduire de manière substantielle les accidents cardiovasculaires. Cette approche est envisageable pour les soins de santé primaires dans les pays peu nantis, y compris en faisant appel à des professionnels de santé non-médecins.

En ce qui concerne la prévention secondaire des maladies cardiovasculaires pour les personnes souffrant d'une maladie avérée, dont le diabète, il convient d'appliquer le traitement thérapeutique suivant:

PREVENTION DES MALADIES CARDIVASCULAIRES

- aspirine;
- bétabloquants;
- inhibiteurs de l'enzyme de conversion de l'angiotensine;me.
- inhibiteurs de l'enzyme de conversion de l'angiotensine;

Les retombées de ces interventions sont, pour la plupart, indépendantes mais lorsqu'on y associe le sevrage tabagique on peut prévenir près de 75% des accidents vasculaires récurrents.



PREVENTION DES MALADIES CARDIVASCULAIRES

À l'heure actuelle, il existe de grandes disparités dans la mise en œuvre de ces interventions, en particulier au niveau des soins de santé primaires.

En outre, il convient parfois de pratiquer des interventions chirurgicales coûteuses pour traiter les maladies cardiovasculaires, à savoir:

- pontage coronarien;
- angioplastie par ballonnet (consistant à faire passer un dispositif ressemblant à un petit ballon à travers une artère pour la déboucher):



PREVENTION DES MALADIES CARDIVASCULAIRES

- réparation et remplacement des valves cardiaques;
- transplantation cardiaque;
- implantations de cœur artificiel.

Des dispositifs médicaux sont nécessaires pour traiter certaines maladies cardiovasculaires, à savoir: stimulateurs cardiaques, valves prothétiques et patches permettant d'obturer les défauts cardiaques.



Four Corners Health Centre

A Member of the WellFort Family



Thank you for your attention!

3233 Brandon Gate Drive
Mississauga, ON L4T 3V8
Phone: 905-677-9599
www.fourcorners.ca
mail.fourcorners@welfort.ca