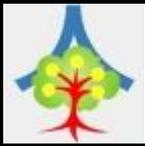


Comment puis-je protéger mon cœur et mes artères ?

MJC de Yutz, le 10 Décembre 2010

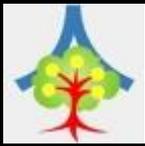


Espérance de vie

- **20 ans : néolithique**
- **40 ans : XVIIIème siècle**
- **65 ans : 1946**
- **82 ans : 2007**

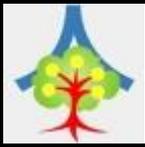
→ **20 ans en 20 000 ans**

→ **40 ans en 200 ans**



Evolution de l'alimentation

- Avant l'ère néolithique (- 20 000)
 - On courait pour attraper notre repas
 - On cueillait des feuilles et des baies
- Au Néolithique
 - Invention de la culture et de l'élevage
 - Sédentarisation + consommation de viande d'élevage : viande plus grasse

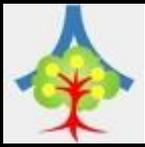


Evolution de l'alimentation

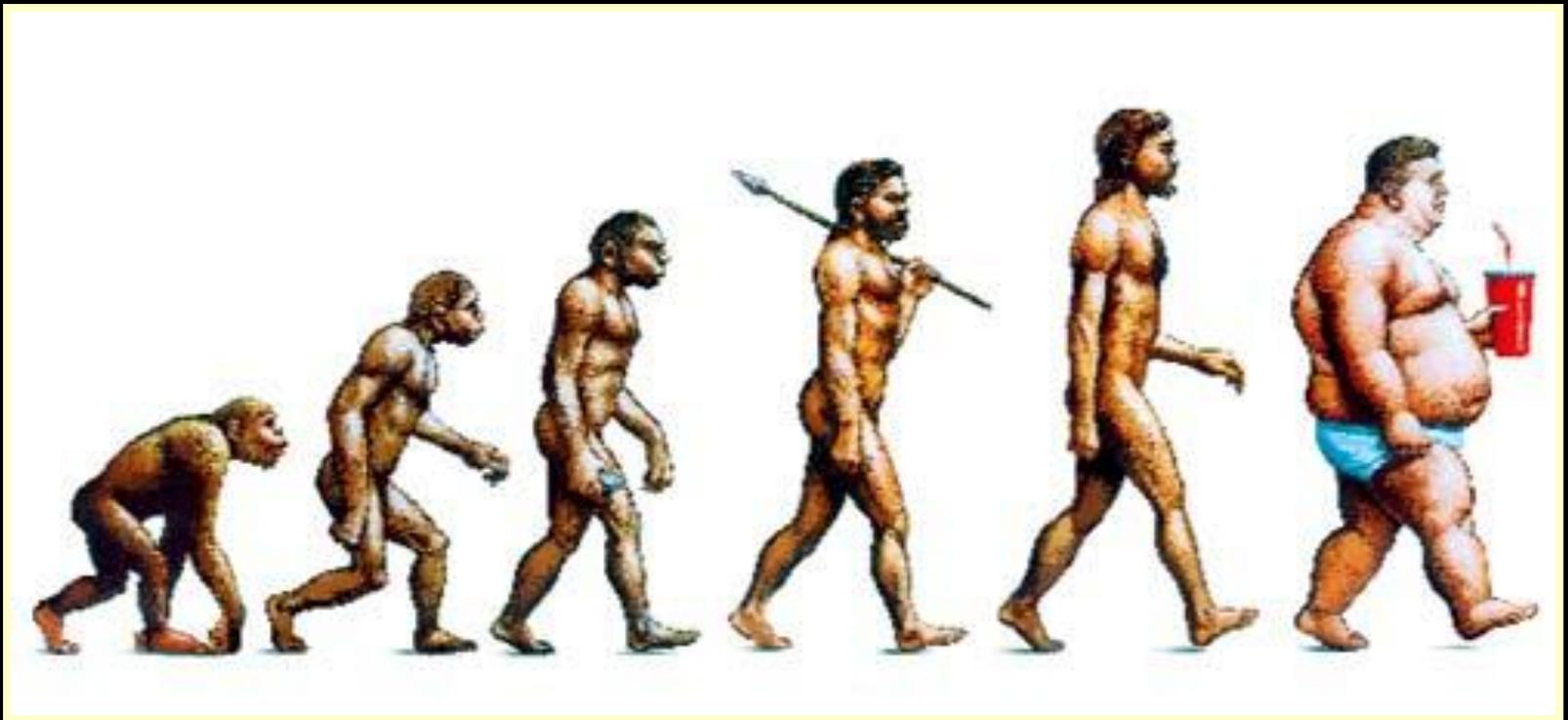
Moins d'activité + mange plus gras

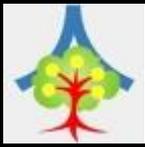


↑ de la graisse corporelle



Homo Mac Donaldus...





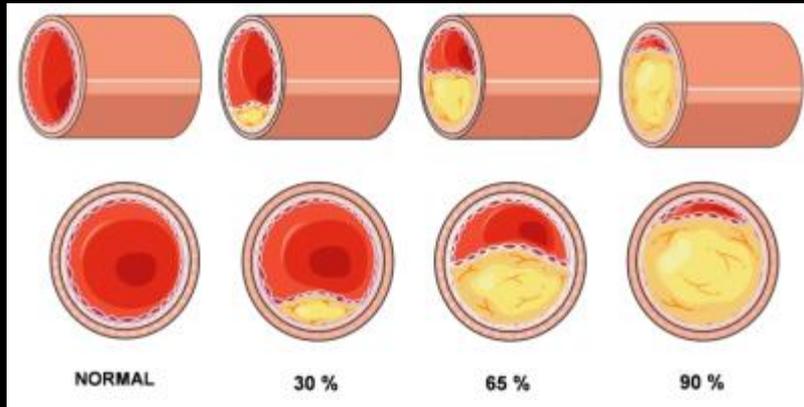
Conséquences

L'obésité multiplie

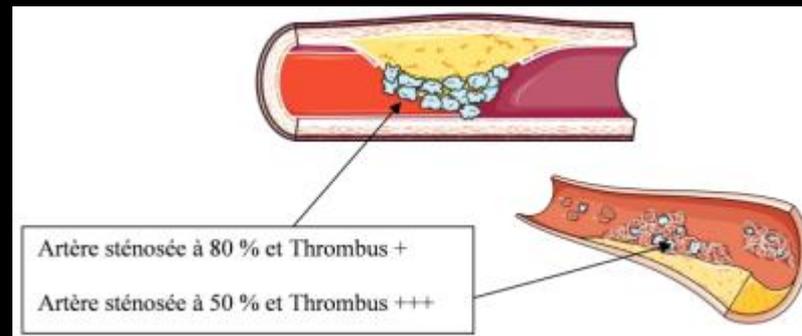
**par 7 le risque d'être diabétique
par 4 le risque d'être hypertendu**



Athérosclérose



- Rigidité des artères, puis :
 - vieillissement
 - dépôts
 - rétrécissements
 - obstruction

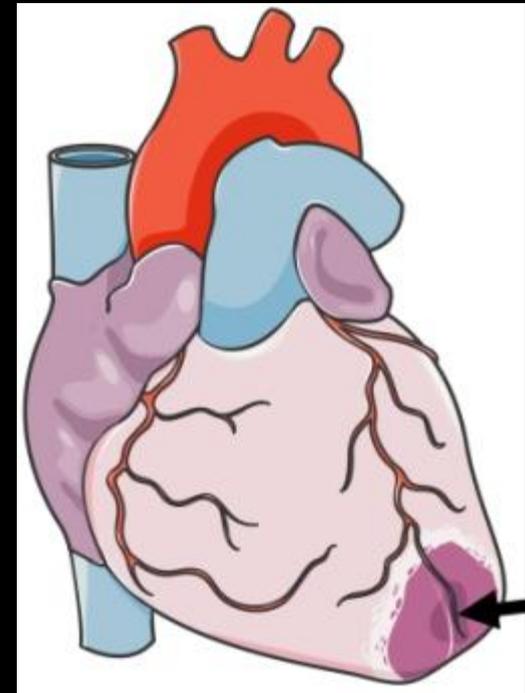




Coeur



- Atteinte des artères coronaires :
 - angine de poitrine
 - infarctus

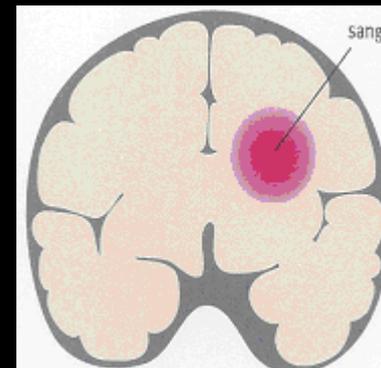
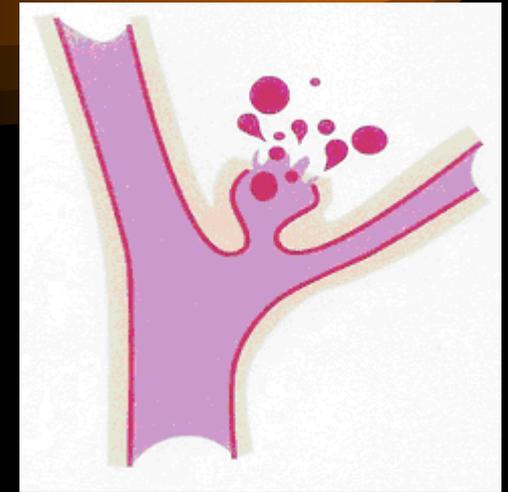


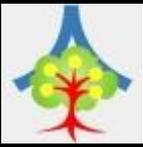


Cerveau



- AVC :
 - hémorragie - rupture d'anévrisme - dissection
 - caillot - thrombus
- Soit :
 - transitoire (qq sec à 2 h)
 - constitué
- Démence :
 - vasculaire
 - Alzheimer

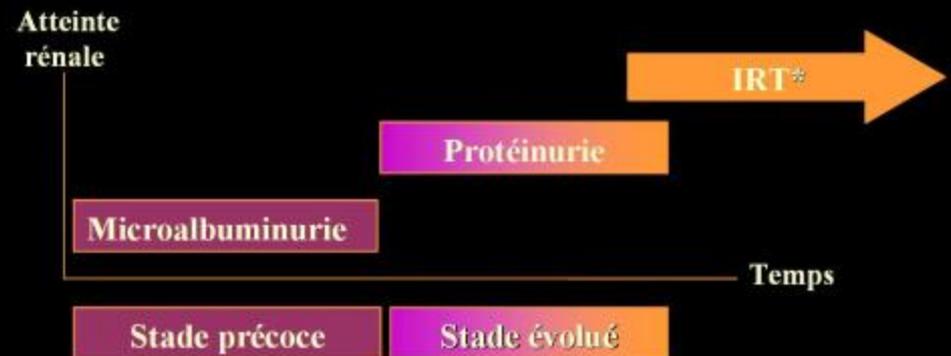




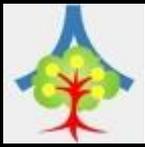
Reins



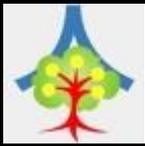
- Atteinte de la filtration : capacité des reins de débarrasser le sang des liquides et des déchets
- Microalbuminurie
- Protéinurie
- Insuffisance rénale
 - dialyse
 - greffe



*IRT: insuffisance rénale terminale

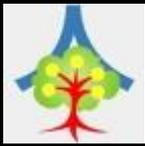


**Comment puis-je protéger
mon cœur et mes artères ?**

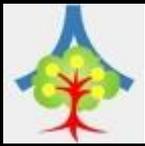


Il va falloir combattre...

- Le tabac
- L'hypertension
- Le cholestérol
- La sédentarité
- L'obésité
- Le diabète



**TOUT CE QUI ME FAIT
PLAISIR
JE L'ARRETE ?**



Génétique

- **L'hérédité** : ex : HTA ou diabète chez les parents
- **L'âge**
- **Le sexe**
- **La race (Afro-américains)**

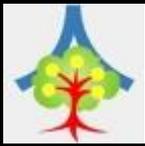


Mais ça marche ?

- Finlande :
 - - 80 % MCV
 - - 60 % diabète de type 2
 - - 60 % obésité

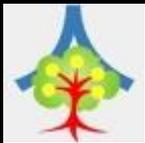
 - ↓ matières grasses saturées
 - ↑ fruits - légumes
 - ↑ exercice physique

 - ↓ AGS dans aliments préparés
 - cantines scolaires – restaurants d'entreprise : menus adaptés
 - sport à l'école – interdiction distributeurs
 - campagnes de prévention – logo "meilleur choix"



Il va falloir combattre...

- Le tabac



Le tabac



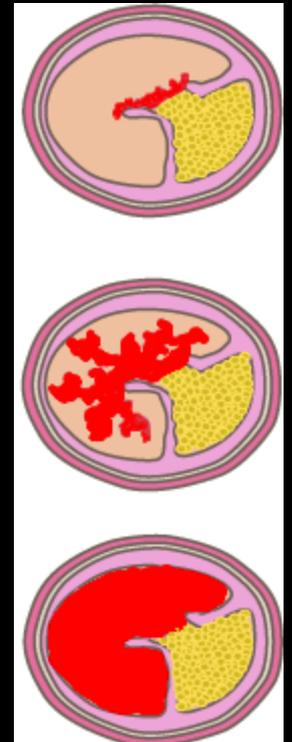
**Ne fumez pas,
même occasionnellement**

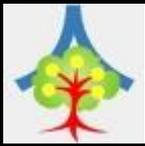


Tabac



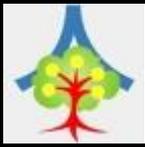
- **2^e facteur IDM**
- **IDM avant 45 ans : 80 % fumeurs**
- **Tabagisme**
 - **< 5 = IDM x 3**
 - **> 20 = IDM x 7**
- **Favorise les caillots**





Il va falloir combattre...

- Le tabac
- L'hypertension



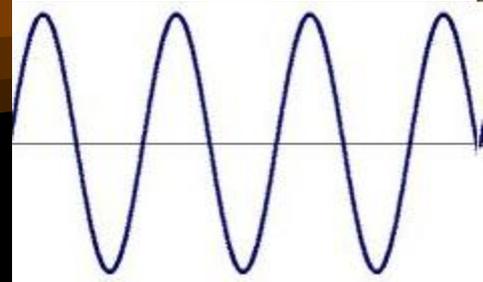
L'hypertension

- **Pompe cardiaque** : alimentation des organes en oxygène et nutriments, en passant par les artères
- **Pression artérielle** : force exercée par le sang contre les parois des artères
- **Variabilité** :
 - d'un jour à l'autre
 - la nuit - poussée matinale
 - émotions (colère, peur, douleur, excitation) - exercice - hyperthermie
- **Valeurs normales**
- **Hypertension artérielle** : les chiffres restent trop élevés au repos et de façon permanente



L'hypertension

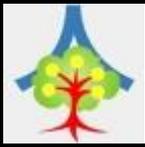
- **Pompe cardiaque :**
 - lorsque le coeur se contracte, la pression augmente
 - entre deux contractions, elle diminue
- **HTA :** tension au repos est régulièrement **> 14/9**
- **14/9 quoi ?**
 - la pression maximale ou systolique est mesurée à 14 cm de mercure (ou 140 mm) : la maxima
 - la pression minimale ou diastolique est mesurée à 9 cm de mercure (ou 90 mm) : la minima





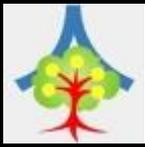
L'hypertension

- Rareté des symptômes :
 - maux de tête, migraines
 - bourdonnements d'oreille, mouches volantes
 - saignements de nez
- La plupart du temps, le premier signe est une **complication**
- Le diagnostic se fait le plus souvent
 - lors d'un examen systématique
 - lors de la visite pour une autre maladie
 - il faut multiplier les mesures (effet "blouse blanche")
- L'HTA touche l'ensemble des artères et se développe insidieusement, au fil des années, sans que l'on s'en aperçoive : le "**tueur silencieux**"



L'hypertension

- Limitation de la consommation en sel à 6 g/j
- Réduction du poids en cas de surcharge pondérale
- Pratique d'une activité physique régulière, adaptée à l'état clinique du patient, d'au moins 30 min, environ 3 fois/sem
- Limiter la consommation d'alcool à moins de 3 verres de vin chez l'homme et 2 verres de vin chez la femme
- Régime alimentaire riche en légumes, en fruits et pauvre en graisses saturées (graisses d'origine animale)
- Arrêt du tabac, associé si besoin à un accompagnement du sevrage tabagique
- Surveiller sa tension



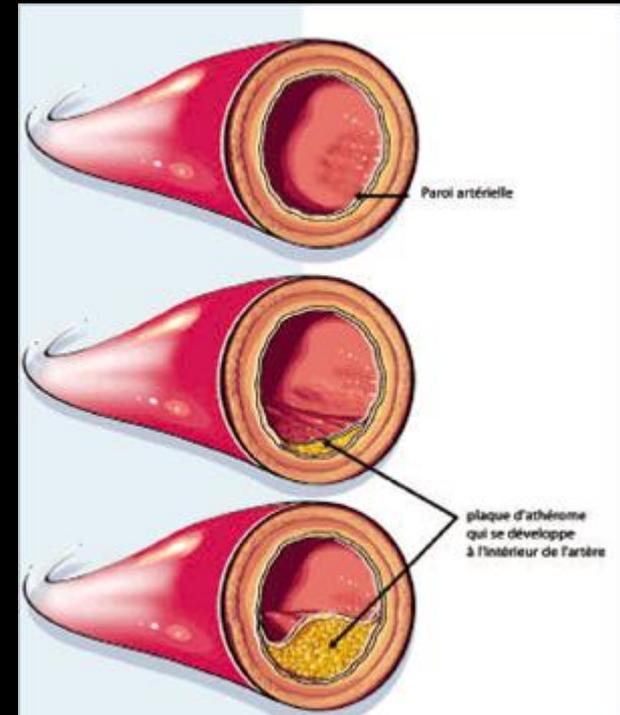
Il va falloir combattre...

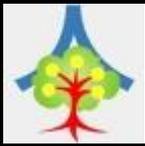
- Le tabac
- L'hypertension
- Le cholestérol



Le cholestérol

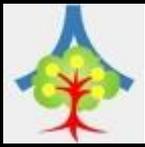
- Indispensable à la vie
- Double origine :
 - foie : 70 %
 - alimentation : 30 %
- Bon ou mauvais ?
 - bon : HDL : artères → foie
 - mauvais : LDL : foie → artères
- Alimentation :
 - acides gras saturés
 - acides gras mono-insaturés
 - acides gras poly-insaturés
- AGS → mauvais CT





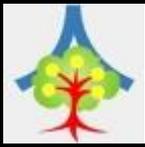
Le cholestérol

- AG saturés : origine animale :
 - viande (bœuf, porc, agneau) : invisible → viande rouge, pas le gras
 - abats (foie, coeur)
 - charcuterie
 - oeufs
 - lait (entier)...



Le cholestérol

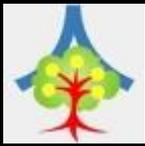
- AG mono-insaturés : neutres
- AG poly-insaturés : protecteurs :
 - graisses végétales : tournesol, soja, maïs, olive, noix...
 - poissons (oméga 3), coquillages



Les oméga 3

- Régime crétois – confirmé par des études
- DES oméga 3 (poisson \neq huile végétale)
- Rapport oméga 6 / oméga 3 = 5
- Mais :
 - manger du poisson
 - huile végétale en salade...

N'est pas suffisant seul
pour un bénéfice conséquent



Il va falloir combattre...

- Le tabac
- L'hypertension
- Le cholestérol
- La sédentarité



L'exercice physique



- Effets bénéfiques CV :
 - dilatation des artères (cœur, muscles) : meilleure perfusion
 - réduction de l'athérosclérose, de l'obstruction
 - amélioration du travail cardiaque (effet "béta-bloquant like")
 - → **baisse de la pression artérielle**
- Autres effets :
 - amélioration des capacités ventilatoires
 - gain en force physique (quel que soit l'âge)
 - gain en endurance, même à intensité très modérée
 - gain en récupération et répétition des efforts
 - maintien ou augmentation de la flexibilité ligamentaire

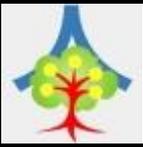


Mais que dois-je faire, Docteur ?



- La marche
- La natation : en douceur (Archimède)
- Le vélo
- La course à pied : commencer doucement et accroître progressivement la durée de l'effort
- Le jardinage - le bricolage - la danse
- Le ski de fond

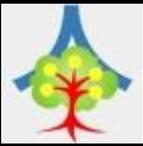
- **Un peu d'exercice chaque jour est plus utile pour votre santé que beaucoup d'activités une seule fois par semaine**



Bouger tous les jours...



- Préférer les escaliers aux ascenseurs et aux escalators
- Pour les petits trajets, favoriser la marche, le vélo, plutôt que la voiture
- Descendre du bus une station plus tôt
- Après l'école emmener les enfants en promenade ou au square
- Le week-end, prévoir au moins une sortie à l'extérieur
- Sortir le chien
- Reprendre un sport après 40 ans : en parler avec son médecin

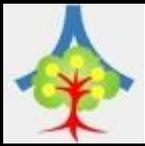


Plus de 60 ans : soyez très vigilants...



- Ce n'est pas parce que l'on vieillit qu'il faut cesser toute activité sportive
- Le corps a la capacité de fabriquer du muscle à tout âge
- Il faut reprendre très progressivement : détente et non compétition
- Vigilance +++
- Rechercher :
 - excès de transpiration
 - nausées, vertiges
 - maux de tête
 - palpitations, douleurs thoraciques...





Il va falloir combattre...

- Le tabac
- L'hypertension
- Le cholestérol
- La sédentarité
- L'obésité



L'obésité

- Excès de poids lié à un excès de graisse
- IMC : Index de Masse Corporelle :
$$\text{Poids (kg)} / \text{Taille}^2 \text{ (m)}$$
- IMC :
 - inférieur à 19 Kg/m² → maigre
 - entre 19 et 25 Kg/m² → corpulence normale
 - entre 25 et 30 Kg/m² → surpoids
 - entre 30 et 35 Kg/m² → obésité légère
 - entre 35 et 40 Kg/m² → obésité sévère
 - supérieur à 40 Kg/m² → obésité massive
- 45% des Français sont en surpoids ou obèses (2009)
- +10% de Français en surpoids en 3 ans
- le poids moyen des Français a augmenté de 3 kg en 12 ans



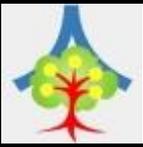
L'obésité

- Le tour de taille : risque
 - accru 94 cm chez l'homme
 - accru : 80 cm chez la femme
 - considérablement accru : 102 cm chez l'homme
 - considérablement accru : 88 cm chez la femme



L'obésité

- L'absence de petit déjeuner
- Le grignotage
- Repas déstructurés (M – M - S)
- Les calories méconnues
- ↓ consommation de fruits et légumes
- Manger vite
- Repas TV
- La faiblesse de la culture gastronomique
- L'autorité des parents
- La sédentarité



L'obésité

- Limiter l'apport calorique → réduction du poids en cas de surcharge pondérale
 - IMC (indice de masse corporelle) en dessous de 25 kg/m²
 - ou baisse de 10 % du poids initial
- Limitation de la consommation en sel (NaCl) à 6 g/j : épices +++
- Limiter la consommation d'alcool à moins de 3 verres de vin ou équivalent par jour chez l'homme et 2 verres de vin ou équivalent par jour chez la femme
- Limiter les produits sucrés
- Boire 1 à 1,5 litre d'eau par jour (attention aux boissons sucrées et/ou alcoolisées : très riches en calories)

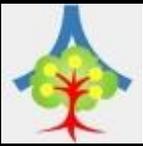




L'obésité



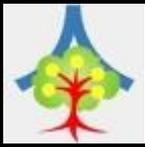
- Réduire son apport en graisses
 - en particulier en graisses saturées (d'origine animale)
 - remplacer la viande 2 à 3 fois par semaine par du poisson
 - préférer les graisses végétales (huile) pour cuisiner, en quantité modérée
 - ne consommer qu'une portion de fromage par jour et compléter par des laitages (yaourts, fromage blanc) "nature" pour couvrir les besoins en calcium
- Assurer une alimentation riche en fruits et légumes (fibres)
- Consommer des féculents (pomme de terre, pâtes, riz, légumes secs, semoule ...) en complément des légumes verts



Mais je mange rien, Docteur...



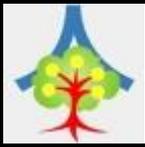
- Chaque personne a son propre comportement alimentaire :
 - mode de vie, contexte familial
 - activité professionnelle, physique
 - culture
- Obtenir un meilleur équilibre alimentaire, c'est avant tout "mieux manger" plutôt que "moins manger"
 - respecter ses goûts
 - écouter les recommandations de son médecin
 - tenir compte des contraintes du quotidien
- Bonne alimentation → bon équilibre physique et psychique



Mais je mange rien, Docteur...

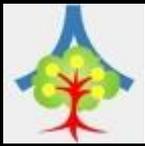


- Eviter le grignotage
- Maintenir une alimentation régulière en trois repas + un goûter à 16h00 pour les tous petits
- Eviter la TV pendant le repas
- Limiter les préparations «toutes faites»
- Inciter à la pratique du sport



L'obésité

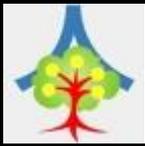
Aucun aliment n'est nocif,
aucun aliment n'a de vertu miraculeuse,
ce sont les excès répétés
"trop de..."
ou
"pas assez de..."
qui peuvent être nuisibles



L'obésité

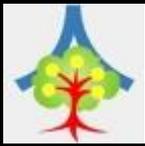
Aucun régime n'a fait la preuve de son efficacité au long cours :

la reprise de poids est quasi constante, car ces régimes sont impossibles à pérenniser en raison du risque de déficits vitaminiques, fonte musculaire, fatigue et même d'infarctus du myocarde en ce qui concerne les régimes hyperprotéinés



Il va falloir combattre...

- Le tabac
- L'hypertension
- Le cholestérol
- La sédentarité
- L'obésité
- Le diabète



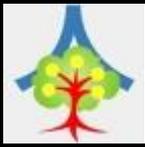
Le diabète

- Le diabète est défini par des glycémies supérieures à 1.26g/l
- L'alimentation peut-elle prévenir le diabète ?
 - 2001 : alimentation + exercice physique + perte d' un peu de poids : ↓ diabète de type 2 (Finlande)
 - Hygiène de vie : ↓ diabète de type 2 (Angleterre – 85000 infirmières – 16 ans)
- Mise en place du PNNS (Plan National Nutrition Santé)
 - promouvoir, dans l'alimentation, les facteurs de protection
 - réduire l'exposition aux facteurs de risque vis-à-vis des maladies chroniques
- Surveillance de la glycémie



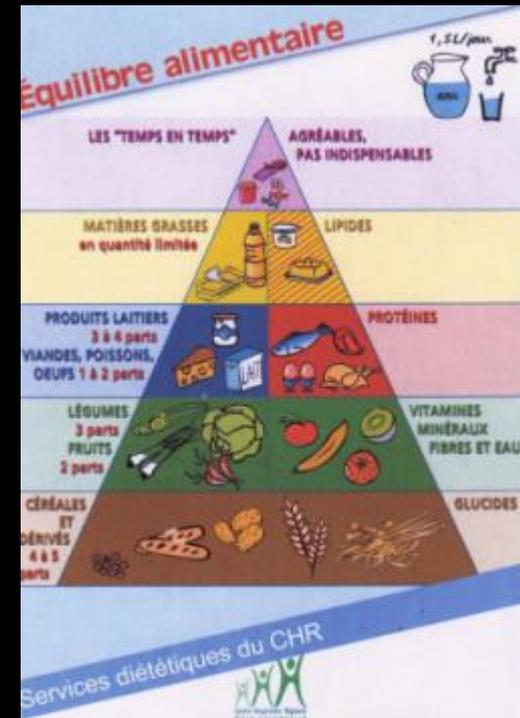
Le diabète

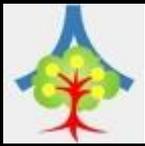
- Consommer suffisamment de fruits et légumes pour leurs apports en vitamines, minéraux, fibres, et pour leur faible apport calorique
- Consommer à chaque repas des féculents (équivalents) pour leurs apports en glucides complexes et l'effet de satiété qu'ils procurent
- Consommer suffisamment, mais sans excès, de produits laitiers pour leurs apports en calcium
- Consommer sans excès, pour leurs apports en protéines, de la viande, des oeufs ou du poisson (également intéressant pour sa teneur en acides gras polyinsaturés)
- Limiter sa consommation de matières grasses ajoutées, de produits sucrés et de sel
- Eviter de passer trop de temps à des activités sédentaires et favoriser les activités conduisant à une dépense physique, qui contribuent à prévenir l'obésité et d'autres maladies chroniques
- Limiter la consommation d'alcool



Le diabète

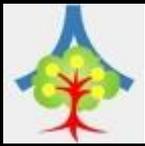
- Régularité → 3 repas, pas de grignotage, activité physique
- Viande : 1 x/jour - Poisson : 2 à 3 x/sem
- Fibres → légumes à volonté, un fruit par repas
- Graisses : végétales mais sans excès
- Féculents → à chaque repas et/ou pain
- Produits sucrés → à surveiller
- Fromage → 1/jour + 1 laitage + lait
- Boisson → eau +++
- Alcool → gourmet, pas gourmand
- Poids → balance - tour de taille - miroir





Donc

- Une alimentation variée : manger de tout pour éviter les déficiences
- Une alimentation en quantité modérée
- Une alimentation "plaisir" : le repas devant être toujours un moment de partage, de fête
- Un exercice physique adapté
- Arrêt du tabac



<http://www.intercomsante57.fr>