

L'INFARCTUS DU MYOCARDE



La maladie cardiovasculaire

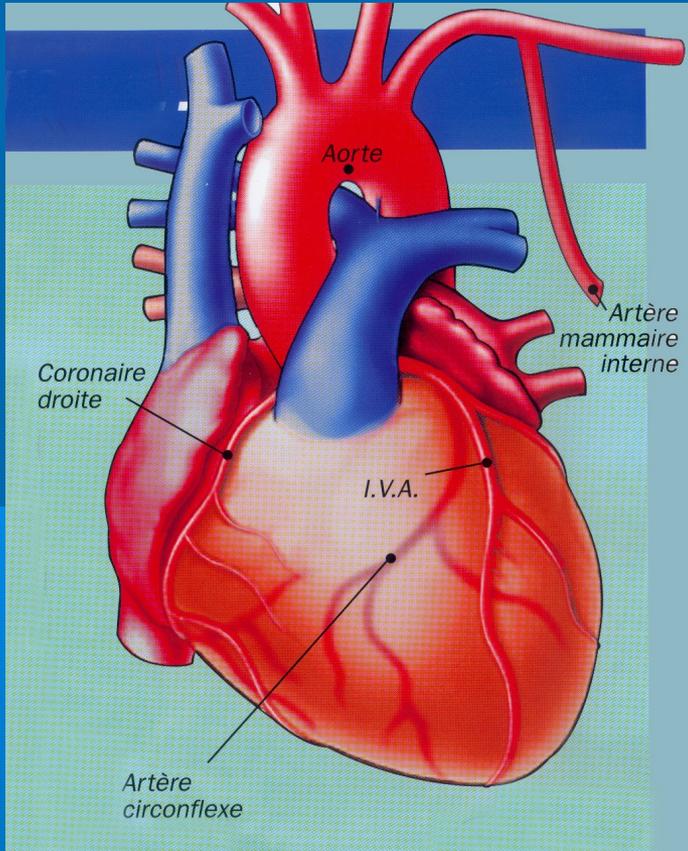
- ❖ 400 morts /jour
- ❖ 1^{ère} cause de mortalité chez les femmes et les +65 ans
- ❖ 16 M de personnes concernées

Votre cœur est précieux

- ❖ Le cœur fait circuler le sang
- ❖ 70 battements /min soit 100 000/jour
- ❖ Le sang se propage dans les artères 4 à 5l/min pour nourrir les organes, les viscères, les muscles et les tissus
- ❖ Les veines renvoient au cœur le sang chargé de CO₂ qui le propulse vers les poumons pour le ré oxygéner.



Anatomie du cœur



❖ Poids du cœur normal :

- 300 g chez l'homme
- 250 g chez la femme.

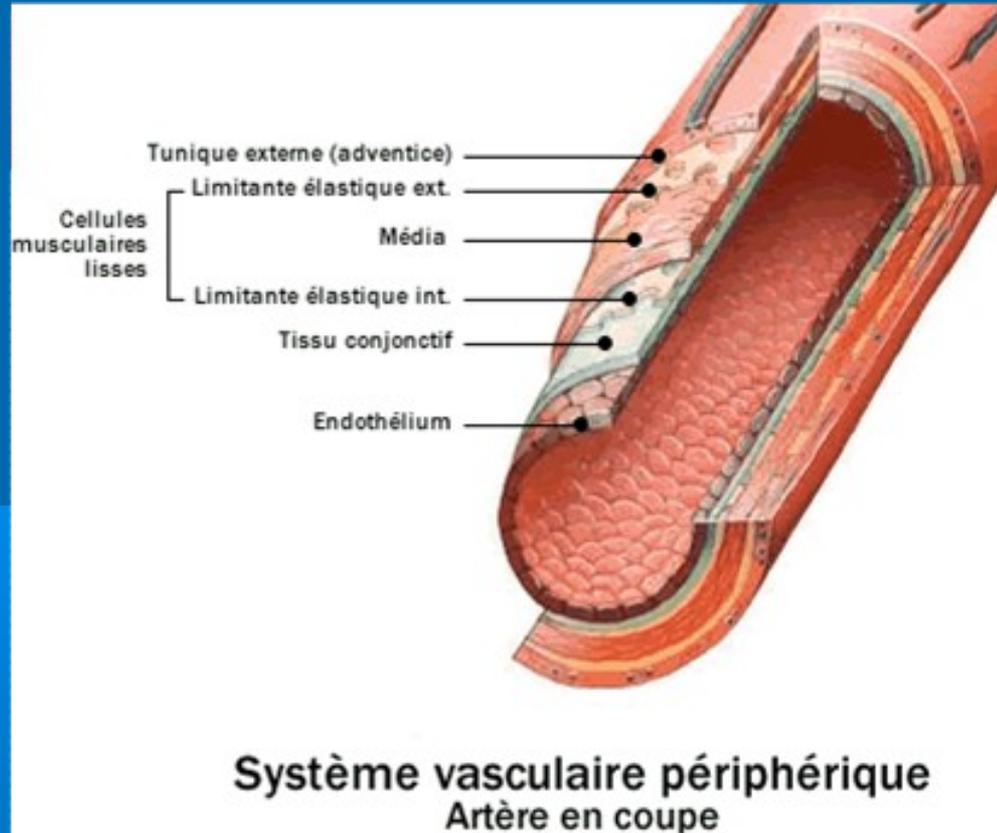
❖ Trois artères principales:

- Interventriculaire antérieure (IVA)
- Circonflexe
- Coronaire droite

Qu'est ce que l'infarctus du myocarde?

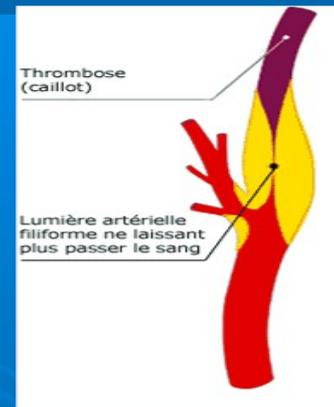
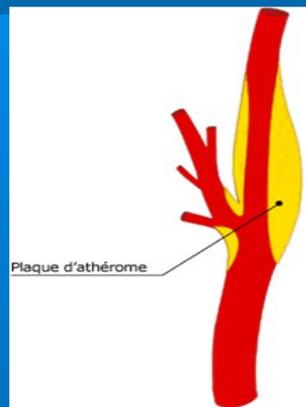
- ❖ C'est l'occlusion d'une artère coronaire ou de l'une de ses ramifications.
- ❖ Privées de leur apport en oxygène, les cellules du muscle cardiaque ne parviennent plus à se contracter et meurent en quelques heures.

Schéma d'une artère



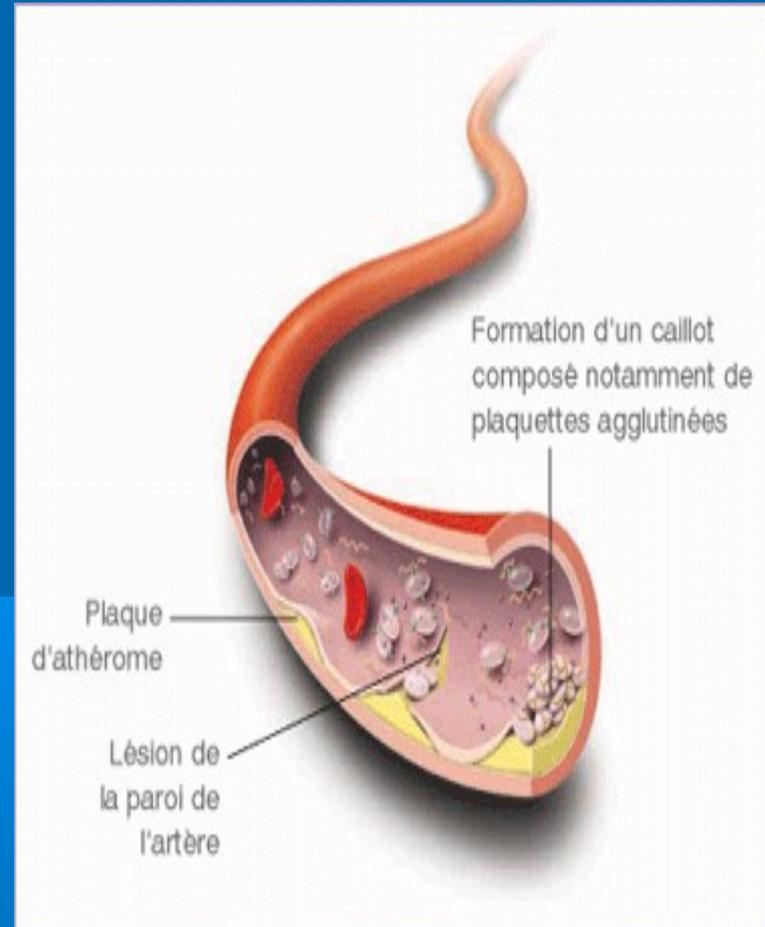
Les plaques d'athérome

- ❖ Des dépôts de graisses (plaques d'athérome) se forment sur les parois internes des artères et s'étendent.
- ❖ L'hypertension artérielle associée à une alimentation trop riche en graisses accélère ce dépôt.
- ❖ Avec le temps, ces plaques tendent à se durcir en devenant fibreuses et en se calcifiant (athérosclérose)



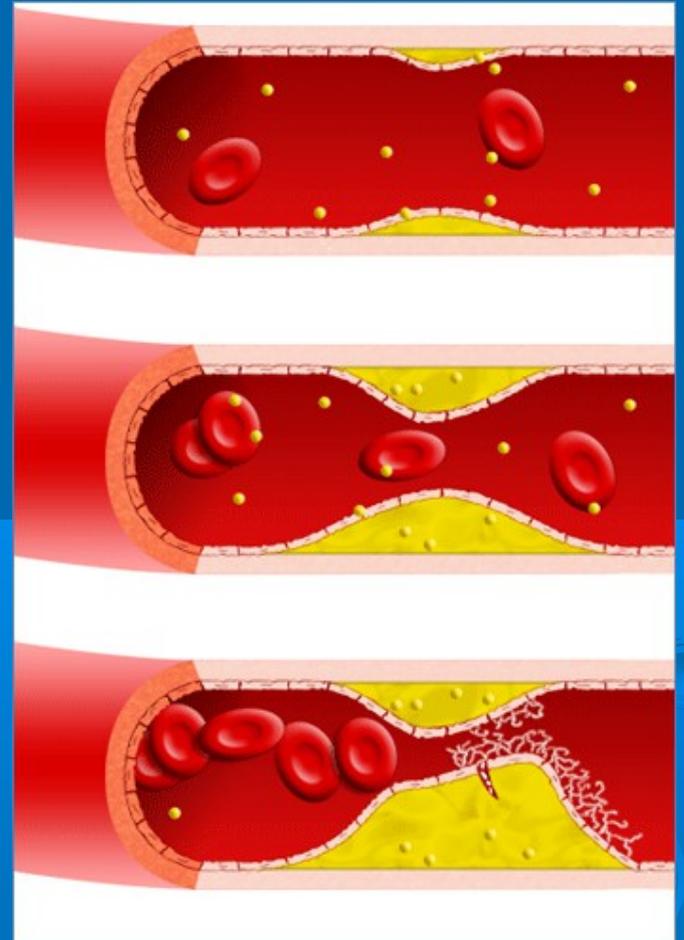
Les plaques d'athérome

L'occlusion d'une coronaire se produit dans une région de l'artère dont l'intérieur est déjà réduit par une plaque d'athérome.



Les plaques d'athérome

En se bloquant dans cette zone de rétrécissement, un thrombus ou caillot, achève d'obstruer l'artère.



Les facteurs de risque de la maladie coronaire

- ❖ Les facteurs de risque cardiovasculaires sont liés à l'environnement, à l'hérédité, à des maladies et à des habitudes de vie.
- ❖ Les facteurs sur lesquels nous pouvons agir sont :
 - le tabagisme
 - le diabète
 - l'hypertension artérielle
 - le cholestérol
 - la sédentarité
 - la surcharge pondérale
 - l'excès d'alcool
 - le stress

Le tabac

- ❖ Il favorise le développement de l'athéromatose et augmente le risque d'infarctus du myocarde.
- ❖ Pour une consommation de 10 cigarettes par jour, le risque **est multiplié par 2** et il est multiplié par **3 pour une consommation** de 20 cigarettes.





Rides

Attaque cérébrale

Perte d'odorat

Cancer de la bouche

Dents jaunes

Mauvaise haleine

Cancer du larynx

Perte de goût

Dépendance

Cancer du poumon

Infarctus

Cancer du rein

Perte d'argent

Cancer de la vessie



Le diabète

Non traité ou mal équilibré, le diabète provoque des lésions des artères de petits calibres (yeux et reins) et des lésions des grosses artères (cœur, cerveau).



L'excès de sucre dans le sang favorise la formation de caillots

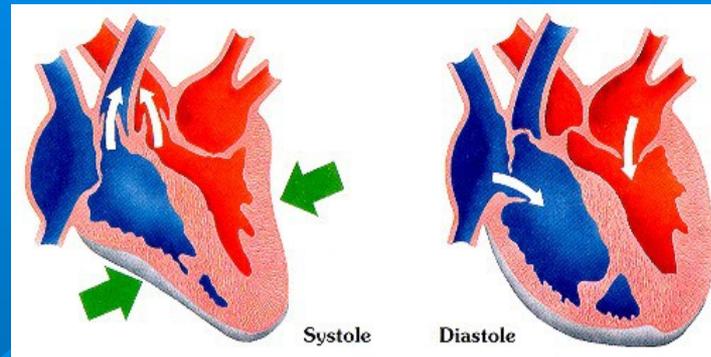
L'hypertension artérielle (HTA)

L'HTA est une augmentation de la pression du sang à l'intérieur des artères.



L'hypertension artérielle (HTA)

- ❖ La pression artérielle systolique (=pression sanguine maximale quand le cœur se contracte) est égale ou supérieure à 140 mmHg.
- ❖ La pression artérielle diastolique (=pression minimale lors de la phase de remplissage du cœur) est égale ou supérieure à 90 mmHg.



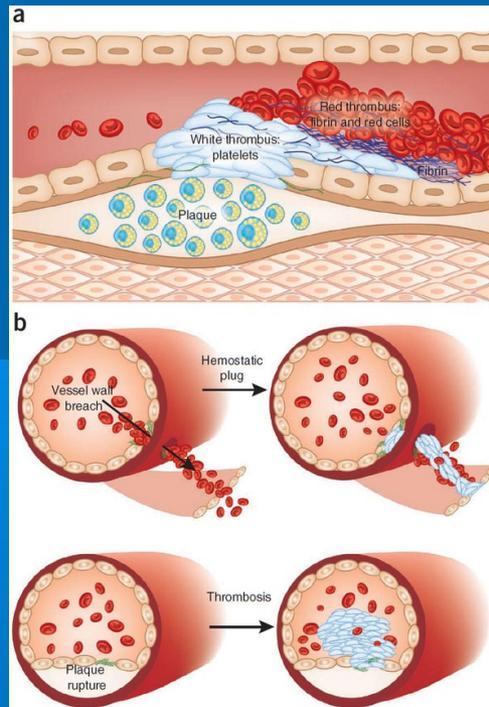
L'hypertension artérielle (HTA)

- ❖ L'hypertension artérielle impose un surcroît de travail au cœur, qui doit se contracter plus fort pour chasser le sang dans des artères qui offrent plus de résistance à cause de l'altération de leur paroi.



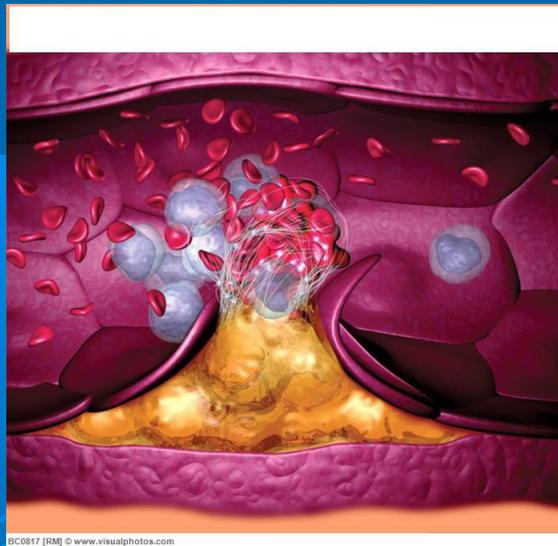
Le cholestérol

L'hypercholestérolémie induit une accumulation de dépôts graisseux sur les parois des artères.



Le cholestérol

- ❖ Les plaques d'une certaine dimension sont fragiles et peuvent se fissurer: les plaquettes sanguines viennent alors colmater la brèche puis un caillot sanguin se forme (thrombus) qui peut complètement bloquer la circulation.



Sédentarité

Il est important de bien choisir son activité en fonction de son âge, de ses capacités et de ses goûts.



Pour être actif, commencez par la marche...

Marchez lors de votre trajet pour vous rendre au travail ou dans les magasins.

Si vous utilisez le bus, descendez un arrêt avant votre destination. Utilisez les escaliers à la place de l'ascenseur ou des escaliers mécaniques.

Si vous avez un chien, promenez-le plus souvent et plus longtemps.

Commencez par marcher 1/4h deux fois par jour pour aboutir à 3/4h-1h par jour de marche soutenue.

MARCHER = 300 CALORIES/JOUR
soit 2100 calories par semaine.



Un peu d'exercice physique!

Si vous voulez reprendre une activité sportive, un conseil: **faites ce que vous aimez** et ce que vous pouvez pratiquer sans trop de difficultés.



Il est préférable que l'activité soit **prêt de chez vous**, si possible à pratiquer en **famille** ou avec des **amis**, en hiver comme en été.

La **marche** ou la **natation** sont souvent conseillées en premier.

Sans oublier quelques conseils élémentaires ...

- ❖ Evitez de rester assis pendant des périodes prolongées
- ❖ Si vous avez un jardin, passez plus de temps à y travailler.
- ❖ De plus, être dehors au grand air permet la synthèse de la vitamine D par la peau grâce aux rayons du soleil, même par temps gris!





PENDANT 1 HEURE

MARCHE (6 KM/H)

VELO (12 KM/H)

JARDIN



PENDANT ¾ HEURE

VELO (15KM/H)

SKI NAUTIQUE

DANSE



PENDANT ½ HEURE

FOOTBALL

HOCKEY

COURSE (13 KM/H)

HANDBALL

BASKETBALL



Sédentarité

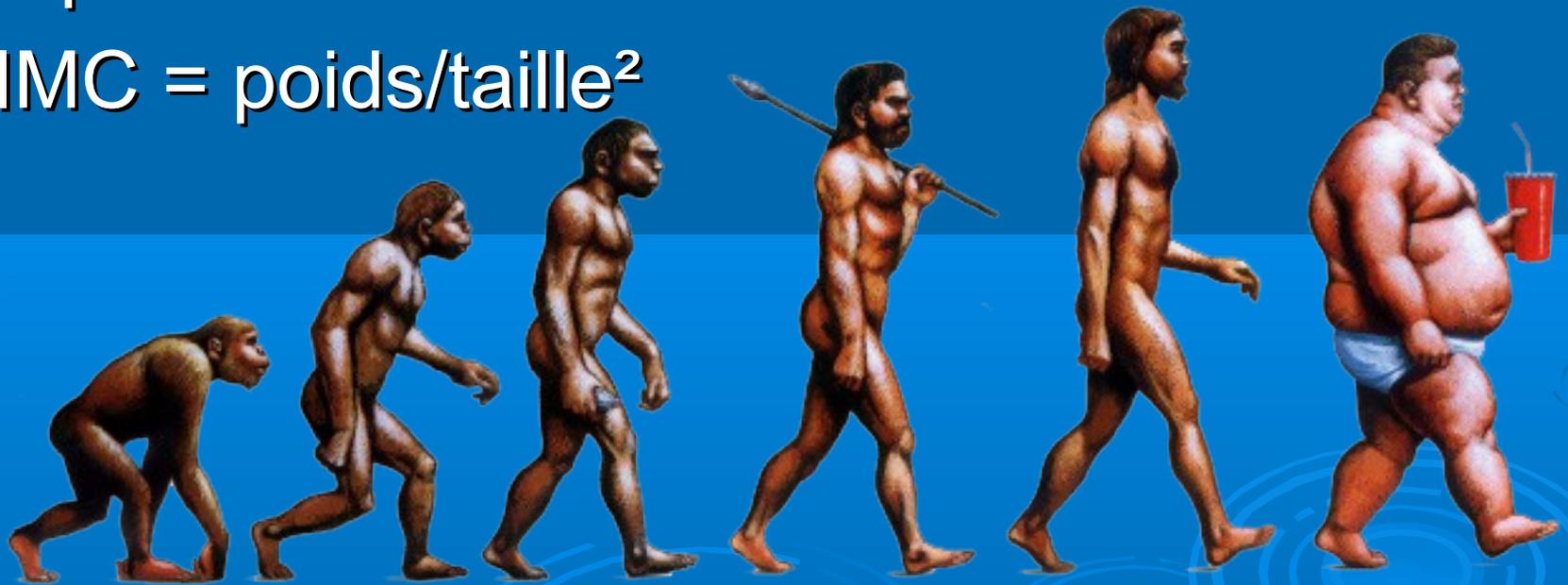
- ❖ L'exercice physique régulier donne une réserve de puissance au cœur qui en étant plus musclé travaille plus longtemps sans défaillance et envoie plus de sang dans l'organisme.



Surcharge pondérale et obésité

- ❖ Un IMC (indice de masse corporelle) supérieur à 25 montre une surcharge pondérale

$$\text{IMC} = \text{poids}/\text{taille}^2$$



Surcharge pondérale et obésité

Et un IMC supérieur à 30 indique une obésité



Utilisez la densité calorique

menu 1: 540 cal/150g

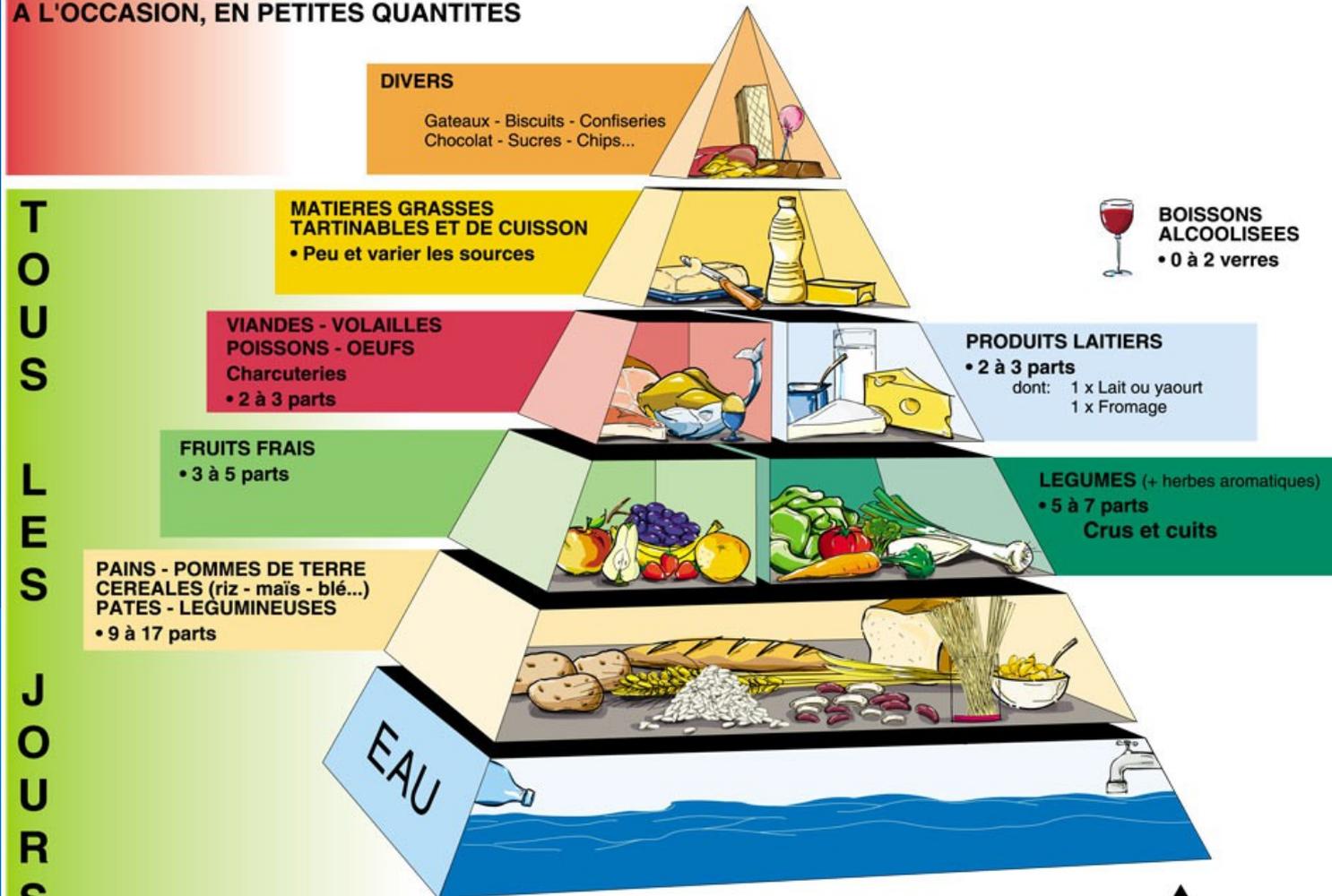
menu 2: 540 cal/ 495g

<i>Menu 1</i>	<i>Menu 2</i>
4 tranches de saucisson  50 g	1 assiette de pâtes  250 g
1 petite plaquette de beurre  10 g	1 petite plaquette de beurre  10 g
1/16 ème de camembert  40 g	2 tranches de jambon blanc  100 g
1/4 de baguette  50 g	1 yaourt nature + 2 cuillère à café de sucre  125 g +10 g



LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE

A L'OCCASION, EN PETITES QUANTITES



Avec la collaboration de l'Institut Paul Lambin (Haute Ecole Léonard de Vinci)

Utilisez la densité calorique



1 bière 33 cl = 107 cal

1 verre de vin rouge 12 cl = 84 cal

1 verre de vin blanc 12 cl = 94 cal

1 verre de jus d'orange 24 cl = 112 cal

1 verre de limonade 24 cl = 99 cal

1 tasse cappuccino 24 cl = 74 cal

Utilisez la densité calorique

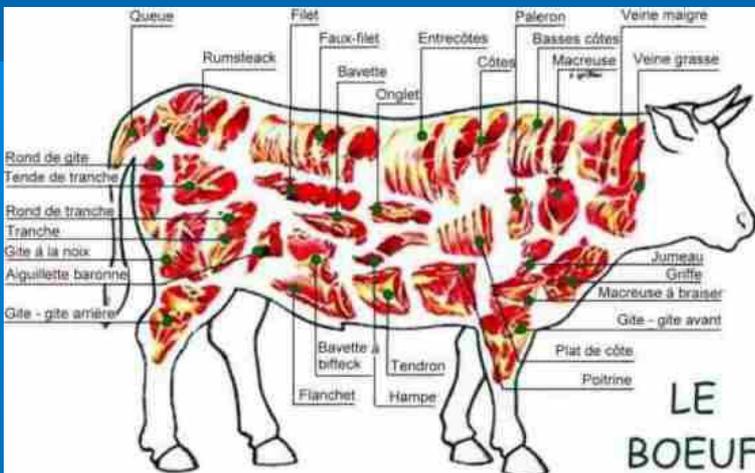
100g de saucisse de porc = 304 cal

100g de bœuf = 288 cal

100g de blanc de poulet = 195 cal

100g de jambon = 163 cal

100g de canard = 132 cal



Utilisez la densité calorique

100g de pain = 412 cal (1 baguette = 250g)

100g de pain complet = 259 cal

1 croissant beurre = 231 cal

1 Œuf à la coque = 68 cal



100g de cacahuètes = 567 cal

100g de noix = 654 cal (1 noix = 26 cal)

100g d'amandes = 578 cal (1 amande = 7 cal)

Utilisez la densité calorique



100g d'asperges = 20 cal

100g de potiron = 26 cal

100g de carottes = 41 cal

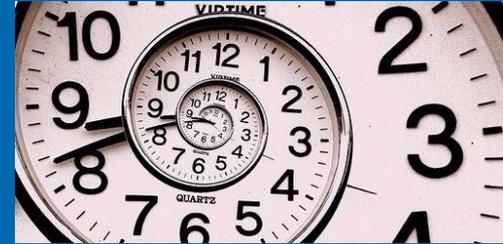
100g de petits pois = 81 cal



Soupe aux tomates 1 tasse 24cl = 102 cal



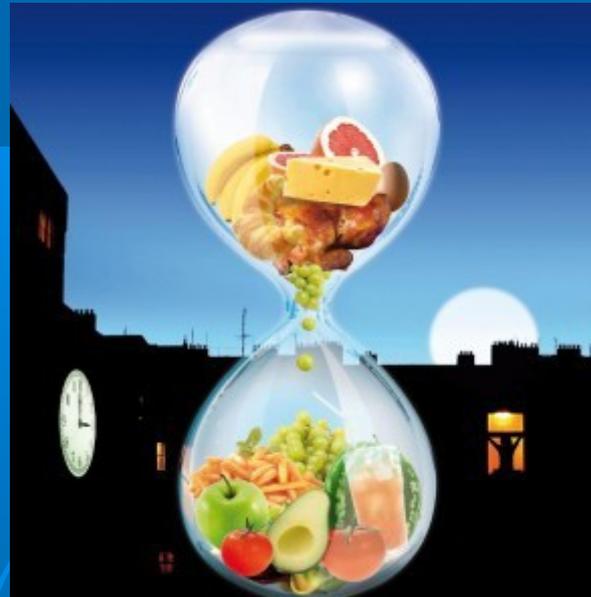
Le travailleur posté



- ❖ Gardez un rythme de repas normal
- ❖ Prenez le repas principal du soir à la maison avant de partir et pas une collation à la maison et une collation sur votre lieu de travail avant de vous y mettre.
- ❖ Autorisez-vous une collation entre 1h et 3h du matin pour conserver un niveau de vigilance approprié mais **ne grignotez pas** toute la nuit. Privilégiez les apports protido-glucidiques (pain/poulet par exemple).
- ❖ Buvez régulièrement de l'eau tout au long de la nuit.



- ❖ De retour à la maison et avant d'aller dormir, **prenez un petit-déjeuner léger** comprenant une boisson chaude sucrée (chocolat chaud, infusion).
- ❖ **Le repas de midi sera traditionnel** et pris après le sommeil du matin.



Astuce sandwich



- ❖ Favorisez le pain complet ou le pain aux céréales
- ❖ Préférez le jambon, le poulet, le bœuf, le thon, le saumon, les œufs et le fromage... évitez la charcuterie!
- ❖ Pensez aux crudités: salade verte, concombre, tomates... ils contribueront à atteindre l'objectif 5 fruits et légumes par jour!
- ❖ Optez pour les cornichons ou la moutarde pour donner du goût au lieu de la mayonnaise, du beurre et des sauces grasses.
- ❖ Accompagnez votre sandwich d'une bouteille d'eau et non pas d'un soda!
- ❖ Mangez votre sandwich au grand air permet de faire une vraie coupure et d'associer un peu d'activité physique.

Excès d'alcool

Ne pas dépasser 3 verres/jour pour les hommes et 2 verres pour les femmes

1 verre de vin = 10 cl

1g d'alcool = 7 Kcal

15 cl de vin rouge 10° = 82 Kcal

15 cl de vin blanc 11° = 105 Kcal



Excès d'alcool

Le taux d'alcool limite autorisé est de 0.5 g/L de sang.

Chaque verre consommé fait monter le taux d'alcool de 0.25 g.



Le stress

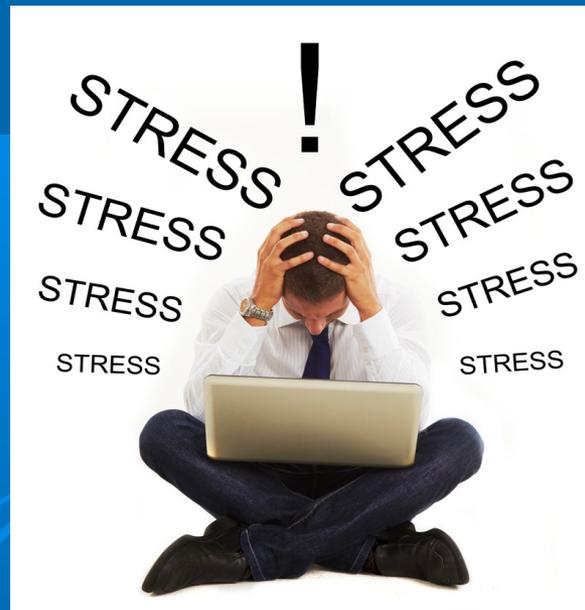
Les effets du stress :

- ❖ Augmentation du taux de catécholamines
- ❖ Augmentation de la tension artérielle systolique
- ❖ Renforcement de l'activation plaquettaire



Le stress

Une personne **sur trois** ayant eu un infarctus du myocarde déclare s'être mis en colère ou avoir été en état de stress 2 heures avant l'apparition des symptômes.



Les signes cliniques de l'infarctus

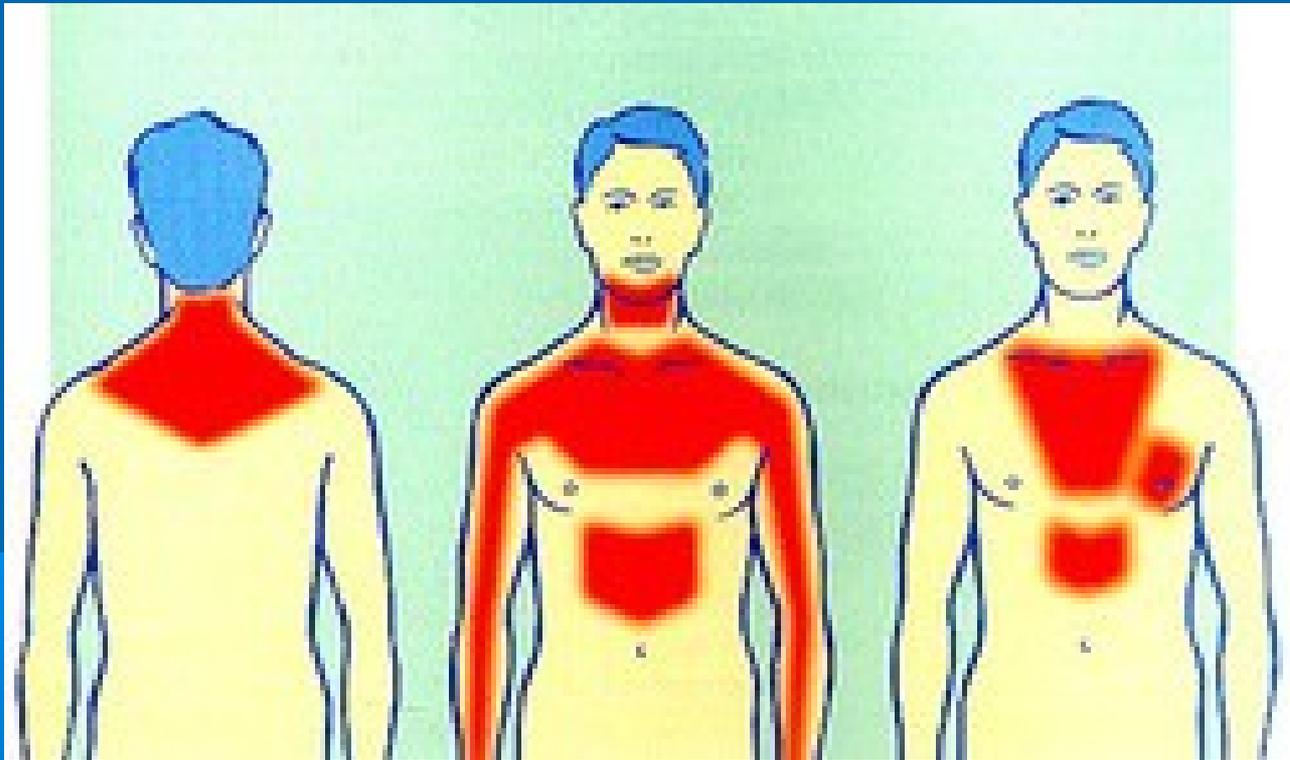
DOULEUR BRUTALE et INTENSE

- ❖ au niveau de la **poitrine**
- ❖ pouvant diffuser dans les bras, le cou ou l'estomac
- ❖ souvent accompagnée d'angoisse

VITE contactez les services d'urgences

18 ou 15

Les signes cliniques de l'infarctus

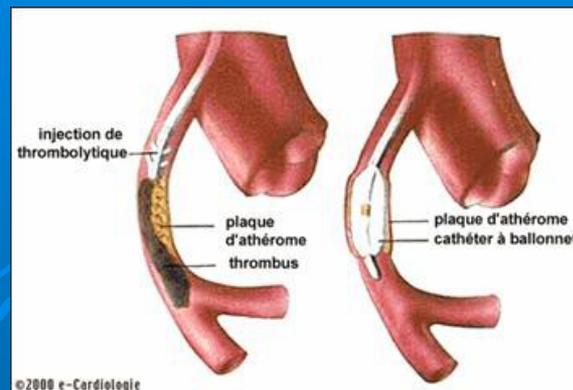


Les principaux traitements des accidents aigus



La thrombolyse

- ❖ C'est l'injection d'un médicament qui sert à détruire le caillot de sang en le faisant « fondre ».
- ❖ L'injection du produit doit être réalisée idéalement durant les deux premières heures qui suivent l'infarctus.



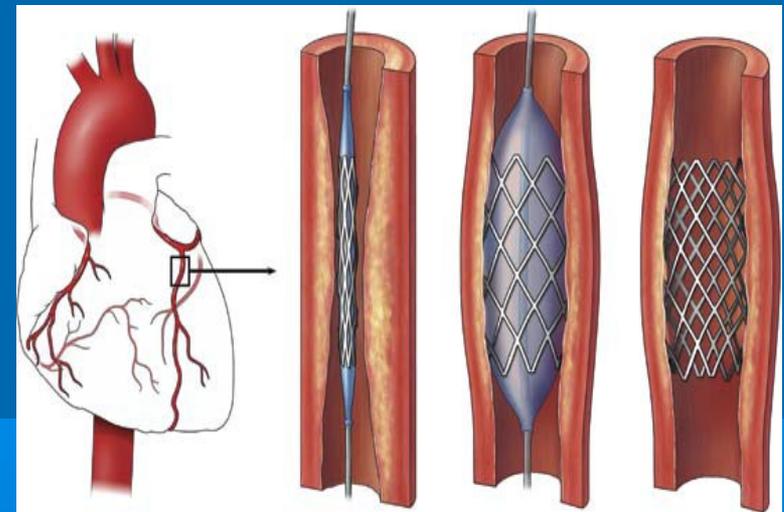
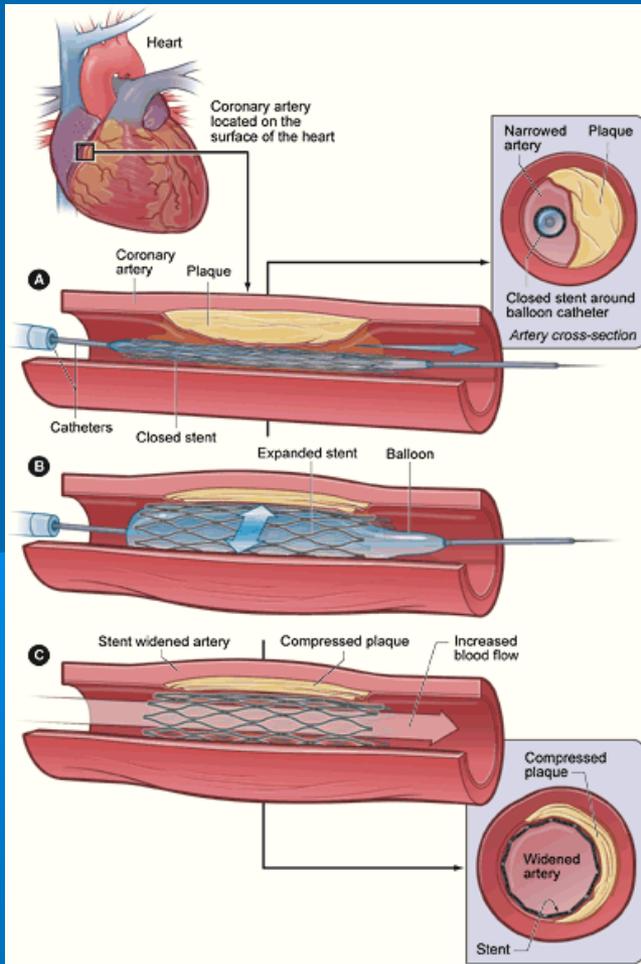
La pose de stent ou endoprothèse

- ❖ C'est la pose d'un mini ressort que l'on introduit dans l'artère pour éviter qu'elle se rebouche.
- ❖ But : désobstruer l'artère pour permettre au cœur d'être correctement irrigué et donc oxygéné.

La pose de stent ou endoprothèse

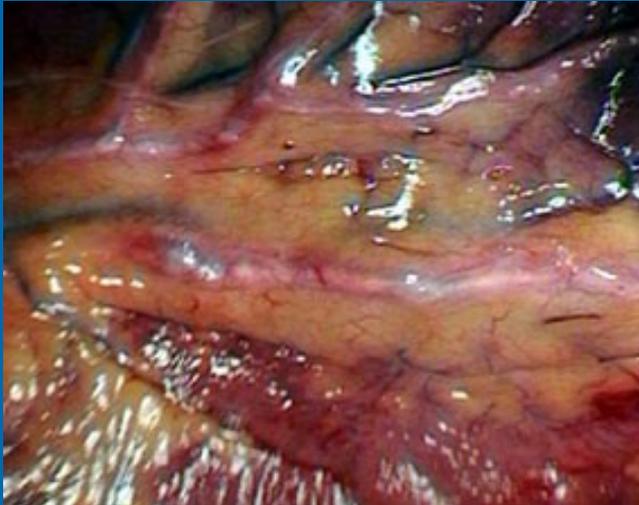


La pose de stent ou endoprothèse

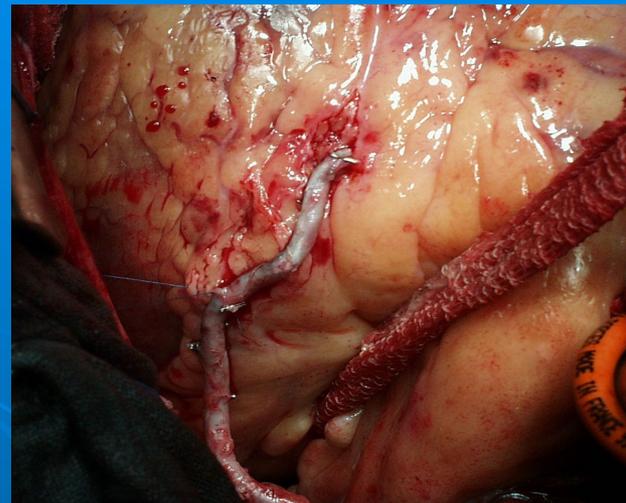
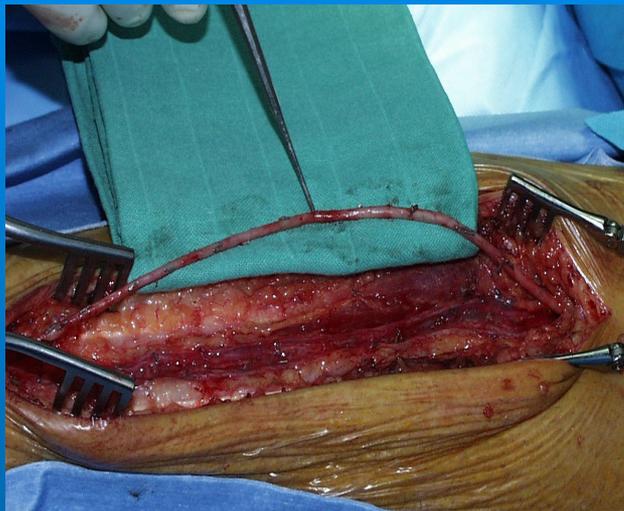


Le pontage aorto-coronarien

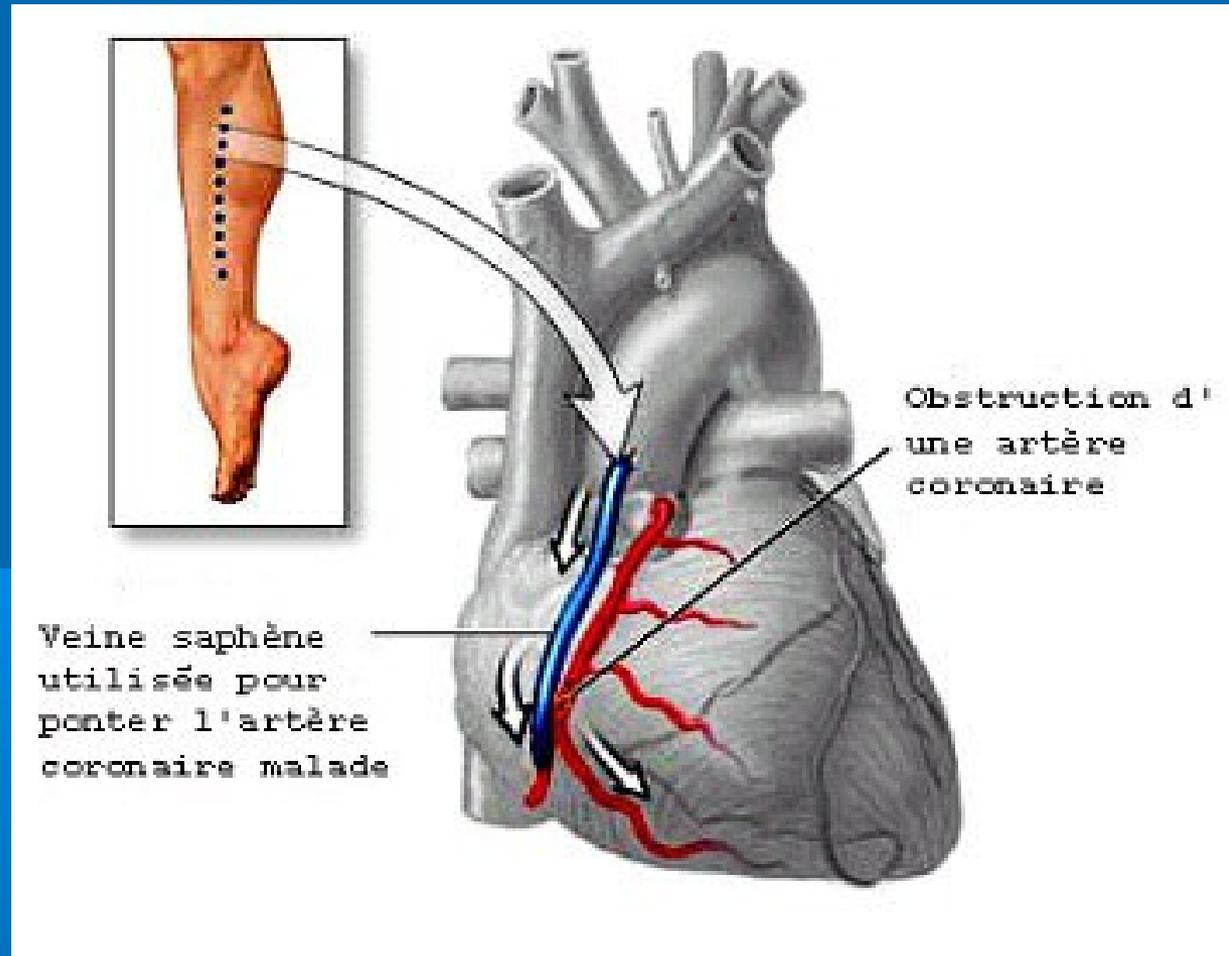
- ❖ On réalise un « pont » entre l'aorte et l'artère coronaire pour « court-circuiter » la zone rétrécie.
- ❖ C'est une opération à cœur ouvert (sternotomie).
- ❖ On prélève une artère mammaire ou une veine saphène pour constituer le « pont »



Vue opératoire : la mammaire est décollée de la face interne du thorax



Le pontage aorto-coronarien



L'arrêt cardiaque : 5 minutes pour agir

- ❖ Appeler le 15
- ❖ Commencer le massage cardiaque
- ❖ Si d'autres personnes sont présentes, leur demander d'aller chercher le défibrillateur

L'arrêt cardiaque : Appeler le 15

- ❖ Décrire ce que l'on a vu
- ❖ Donner l'adresse précise
- ❖ Dire ce qu'on a fait
- ❖ Ne pas raccrocher avant que la personne du SAMU ne le précise

L'arrêt cardiaque : Masser le cœur

Allonger la victime sur une surface dure

- ❖ Se mettre à genou contre la victime, sur le côté
- ❖ Positionner les mains sur l'autre, au milieu du thorax, entre les deux seins, les bras bien tendus
- ❖ Appuyer de tout son poids
- ❖ Ce sont de pressions fortes
- ❖ Effectuer les pressions sur un rythme régulier, 2/seconde (100/minute)

L'arrêt cardiaque : Masser le cœur



Localiser la zone d'appui sur le sternum



Talon de la main



Position des mains du sauveteur, doigts crochetés ou mains croisées. Zone d'appui



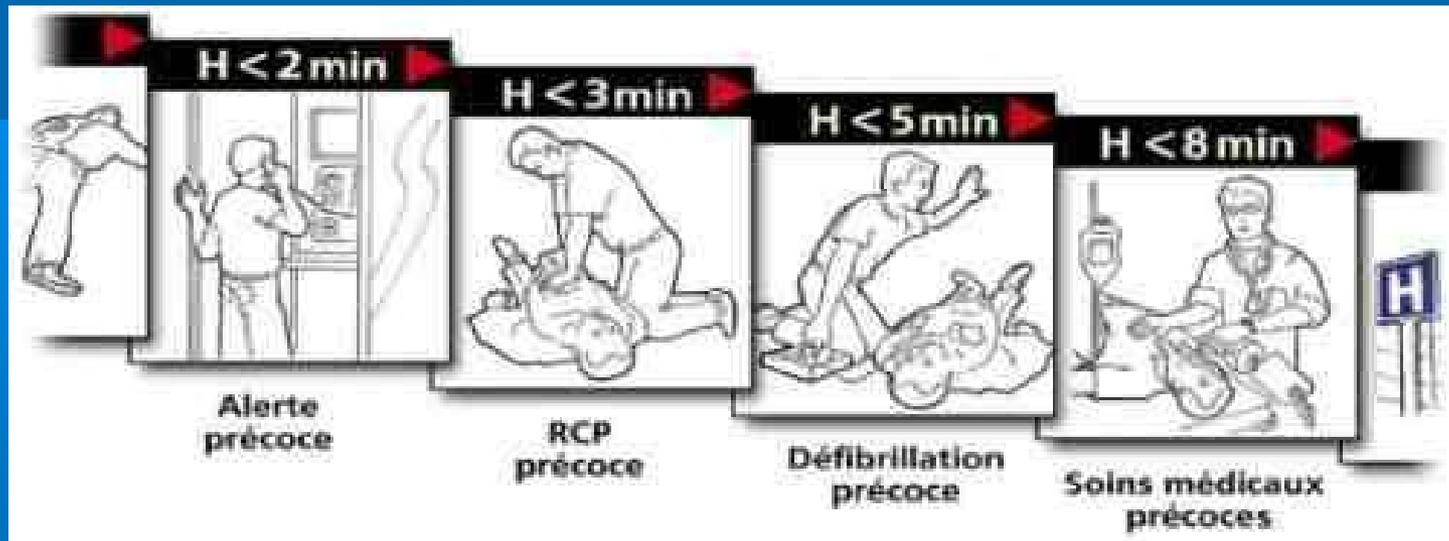
Compressions thoraciques, bras de la victime le long du corps.



Compressions thoraciques, bras de la victime entre les jambes du sauveteur.

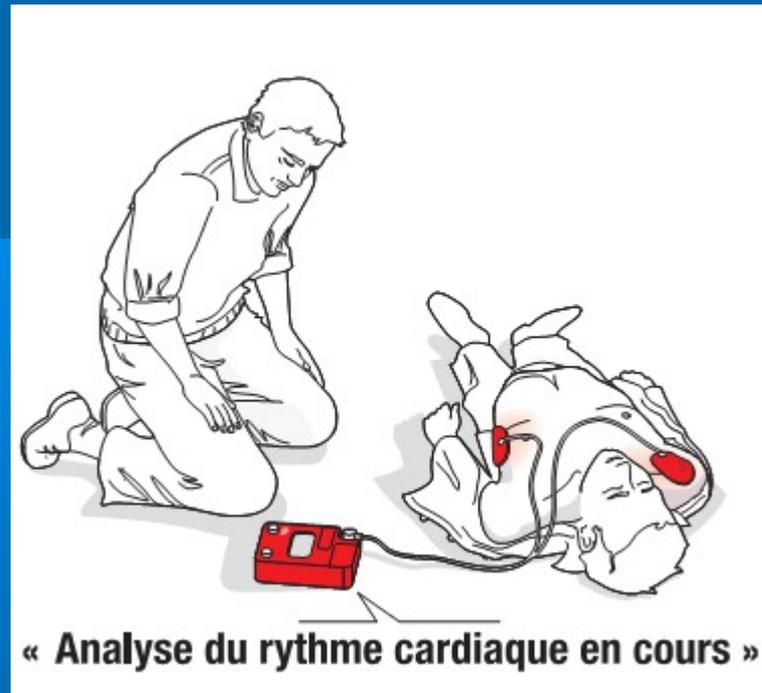
L'arrêt cardiaque : Masser le cœur

❖ En alternance, effectuez deux insufflations ou bouche à bouche, toutes les 30 pressions



L'arrêt cardiaque : défibriller

Le défibrillateur guide vocalement, étape par étape, et garantit utilisation sans risque



Conclusion



Merci de votre attention.

