

Cœur Attitude



L'action interne de prévention **des maladies cardiovasculaires** de Groupama
N° 2 | Novembre 2007

Les peines de cœur



Avec « Cœur Attitude », Groupama SA et Groupama Logistique vous offrent une opportunité de connaître votre risque cardiovasculaire éventuel et d'être accompagné(e) dans sa prise en charge par une campagne d'information et de sensibilisation au sein même de l'entreprise. Mieux combattre les maladies cardiovasculaires nécessite de mieux les comprendre et de connaître les facteurs de risques qui les favorisent. C'est l'objet de ce second numéro de la Lettre « Cœur Attitude ».

Connaître les maladies cardiovasculaires

Les maladies cardiovasculaires sont des maladies qui atteignent les artères de l'organisme et se développent silencieusement. Progressivement mais sûrement, des dépôts de cholestérol se déposent dans la paroi des artères et les bouchent, c'est l'athérosclérose. Selon la localisation des artères les plus touchées, des symptômes différents pourront apparaître. Trois types de maladies cardiovasculaires peuvent survenir : les maladies coronariennes, les accidents vasculaires cérébraux et l'artérite.

1 | Les maladies coronariennes

On les appelle parfois aussi « cardiopathies ischémiques », qui signifie littéralement « maladies du cœur par manque d'oxygène ». Elles concernent l'atteinte des artères coronaires irriguant le cœur. Les symptômes seront différents selon que

l'obstruction de ces artères est partielle ou totale.

L'angine de poitrine (ou angor) : elle est due à une obstruction partielle d'une artère coronaire. Elle se manifeste par des douleurs dans la poitrine et/ou une sensation d'oppression thoracique, survenant au repos ou au cours d'un effort.

L'infarctus du myocarde (« crise cardiaque ») : il est provoqué par une obstruction totale d'une artère coronaire par une plaque d'athérome. Le sang et l'oxygène ne sont plus apportés au muscle cardiaque. Le plus souvent, l'infarctus se manifeste par une très violente douleur avec sensation d'étau dans la poitrine, pouvant irradier dans les bras et la mâchoire.

L'infarctus du myocarde menace directement la vie du malade à court terme et il doit être pris en charge au plus vite par le SAMU.

2 | L'accident vasculaire cérébral ou AVC (« attaque »)

L'AVC est dû à l'atteinte d'une artère cérébrale. Lorsque l'artère se bouche complètement, le sang et l'oxygène ne parviennent plus jusqu'au cerveau, c'est l'AVC ischémique.

Certains signaux avant-coureurs, tels que troubles de la vue ou de la parole, maux de tête, vertiges, faiblesse d'un côté du corps, perte de connaissance, même très passagers, constituent un véritable signal d'alarme.

Il existe une autre forme d'AVC,

4 fois moins fréquente, due à la rupture d'une artère cérébrale sous l'influence d'une poussée d'hypertension artérielle, c'est l'AVC hémorragique. Le risque majeur de l'AVC est de laisser le patient avec une paralysie de la moitié du corps (hémiplégie).

2 | L'artérite (ou artériopathie oblitérante) des membres inférieurs

Elle touche le plus souvent les hommes après 60 ans, fumeurs. Elle atteint les artères des jambes, provoquant des douleurs vives dans les mollets, au cours de la marche. Avec l'évolution de la maladie, les douleurs sont de plus en plus vives et fréquentes, survenant même au repos. Au stade ultime, lorsque l'artère bouchée ne véhicule plus le sang et l'oxygène nécessaires à la vie des tissus de la jambe concernée, celle-ci meurt peu à peu, obligeant à l'extrême à une amputation. ■■■

Quelles qu'elles soient, les maladies cardiovasculaires sont fréquentes et souvent graves. Elles constituent avec le cancer, la première cause de décès dans notre pays. 120 000 personnes sont soignées chaque année pour un infarctus du myocarde, 130 000 sont suivies pour un AVC. Même quand elles ne tuent pas, ces maladies sont souvent très invalidantes, engendrant des handicaps physiques, mais aussi psychologiques et sociaux. Leur coût est considérable. Tout cela, alors même que beaucoup sont évitables...



Les bourreaux du cœur



À l'origine des maladies cardiovasculaires...

1 | Certains des facteurs de risques à l'origine des maladies cardiovasculaires ne sont pas évitables

L'âge : le vieillissement contribue à augmenter le risque de maladie cardiovasculaire.

Le sexe : les hommes ont un risque naturellement plus élevé que les femmes, mais après la ménopause, hommes et femmes deviennent égaux devant les maladies cardiovasculaires.

La famille : si un des membres de la famille est décédé d'un accident vasculaire avant l'âge de 65 ans, le risque personnel de maladie cardiovasculaire est plus élevé.



L'hérédité cardiovasculaire est un facteur de risque majeur.

QUIZZ CARDIO

	Oui	Non
- Vous fumez (ou vous avez arrêté de fumer depuis moins de 3 ans)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Un membre de votre famille a eu une attaque cardiaque avant 45 ans	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Il est survenu une crise cardiaque ou une mort subite chez votre père ou votre frère avant 55 ans ou chez votre mère ou votre sœur avant 65 ans	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Le résultat du calcul suivant est supérieur à 30 Votre poids (en kg) Votre taille x votre taille (en m)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Sédentarité : vous faites moins de 3 fois 30 minutes d'exercice physique par semaine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Quel que soit votre âge un seul « Oui » doit vous alerter.

2 | D'autres facteurs de risques peuvent être supprimés ou contrôlés

Le tabagisme : le fumeur a un risque d'infarctus du myocarde multiplié par 8.

Le tabac contribue aussi de façon majeure à la survenue des artérites et des Accidents Vasculaires Cérébraux (AVC).

Une élévation du taux de graisses (cholestérol) dans le sang ou hypercholestérolémie.

Une élévation permanente du taux de sucre dans le sang ou diabète.

Un excès de poids ou une obésité.

Une mauvaise hygiène de vie : l'absence d'exercice physique ou la sédentarité sont néfastes. Elles contribuent à augmenter les « mauvaises graisses » dans le sang et la tension artérielle.

Une mauvaise alimentation, trop riche en graisses notamment, encrasse nos artères et en plus, en nous faisant grossir, elle augmente le travail que le cœur doit fournir.



Tabac « Tu me fends le cœur ». Fumer augmente fortement le risque cardiovasculaire.



Une élévation permanente de la pression artérielle ou hypertension artérielle (HTA).

Deux chiffres définissent la tension artérielle.

Le premier donne la pression artérielle systolique (PAS) (pression qui règne dans les artères à chaque contraction du cœur), le deuxième, la pression artérielle diastolique (PAD) (la pression minimale qui règne dans les artères, au moment où le cœur se relâche). HTA si PAS > à 140 mm Hg et/ou PAD > à 90 mm Hg ou plus simplement 14/9. ■■■

Il est possible de diminuer votre risque cardiovasculaire en agissant sur certains de ces risques, « Cœur Attitude » est pour vous une occasion de bénéficier d'un diagnostic réalisé par des professionnels de santé, dans le respect d'une stricte confidentialité et de bénéficier de conseils afin de diminuer votre risque cardiovasculaire. Pour y participer, contactez la plateforme téléphonique extérieure et indépendante à votre disposition et en tout anonymat au **0805 99 68 18**