



**UNIVERSITÉ
DE GENÈVE**

FACULTÉ DE MÉDECINE



Hôpitaux
Universitaires
Genève

Et maintenant, comment se protéger?

Dr Philippe Meyer

Médecin adjoint agrégé

Responsable de l'unité d'insuffisance cardiaque et de réadaptation cardiaque

Service de Cardiologie HUG

Programme de réadaptation cardiovasculaire - 16.04.2020

Cette présentation s'adresse aux patients qui:

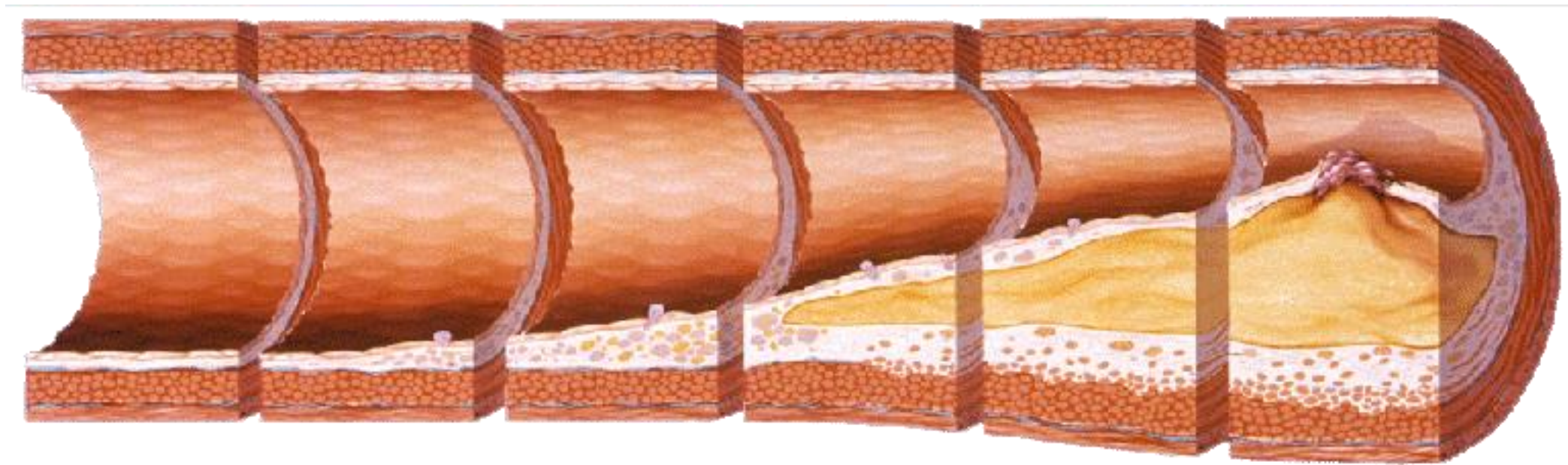
ont eu un infarctus du myocarde, mais aussi à ceux qui

- ont eu une intervention et la mise en place de stents dans les artères coronaires
- ont eu une intervention chirurgicale de pontage coronaire
- ont de l'athérosclérose au niveau des artères coronaires
- ont une maladie artérielle périphérique

But de la présentation

1. Connaitre les facteurs de risque (ou de santé!) cardiovasculaire
2. Connaître les cibles à atteindre
3. Savoir comment prendre en charge ces facteurs

L'athérosclérose



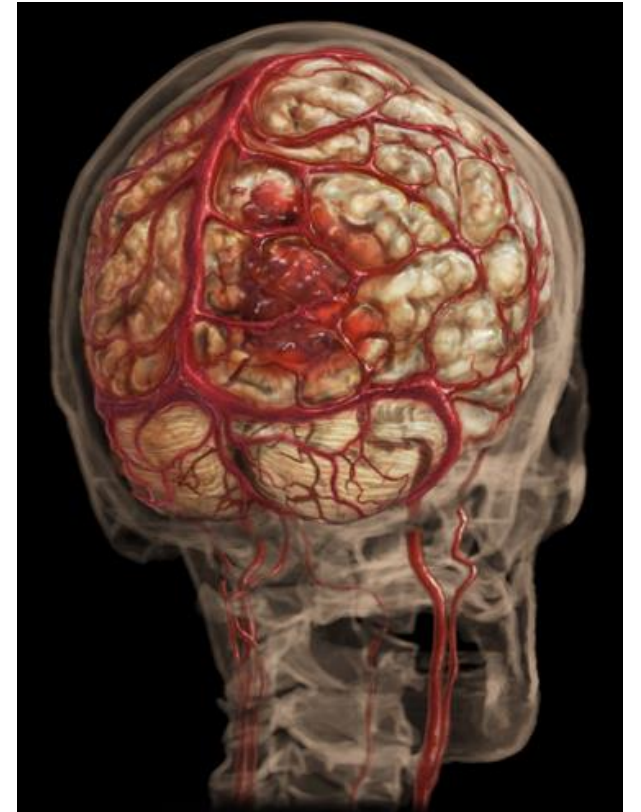
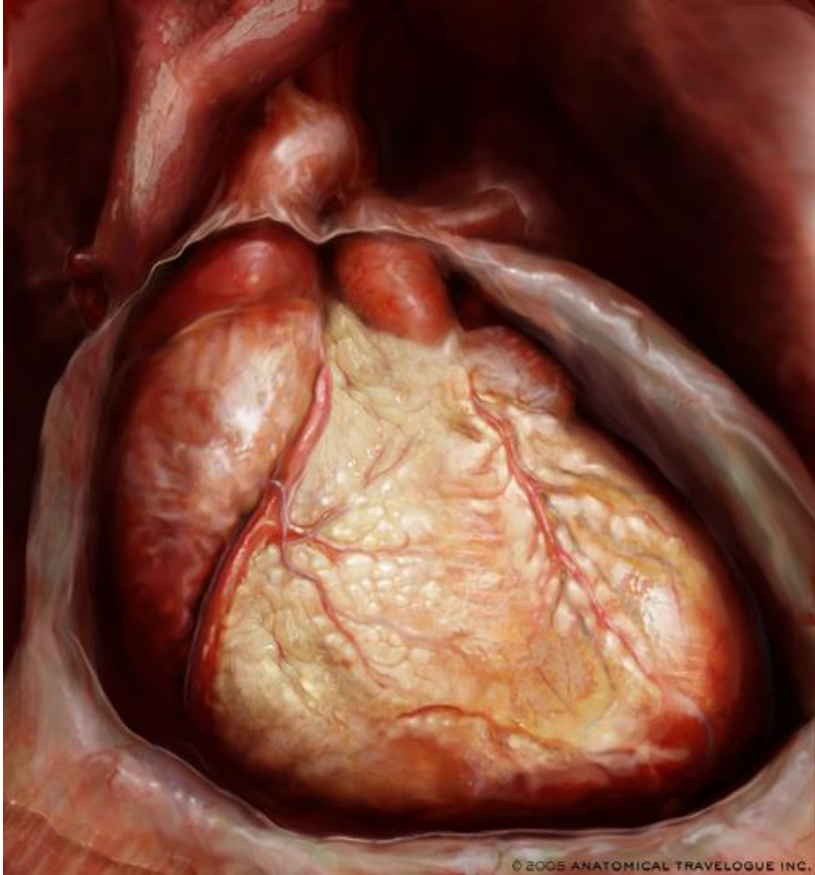
Evolution sur des années

Dès 1^{ère} décennie

Dès 3^{ème} décennie

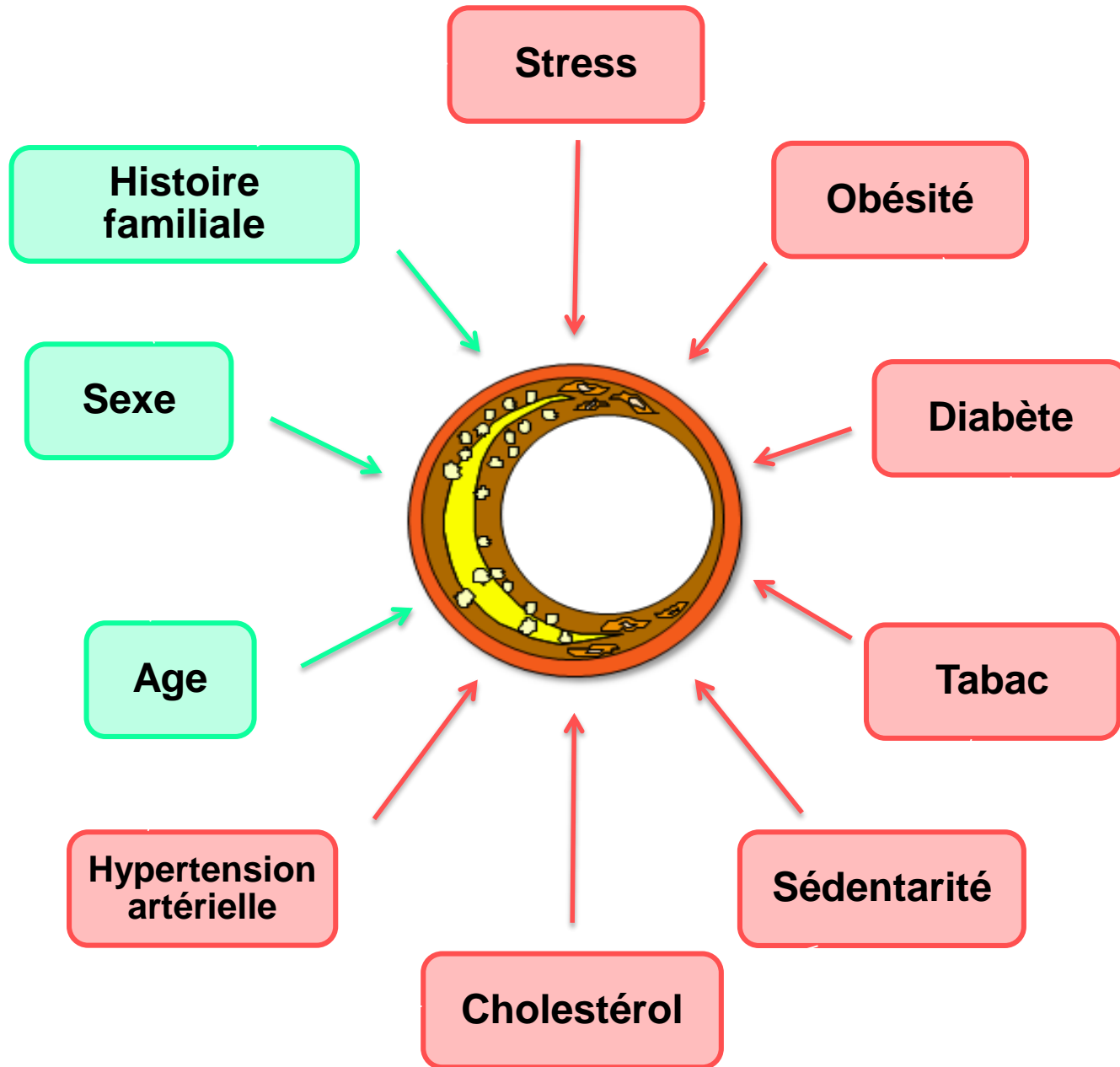
Dès 4^{ème} décennie

L'athérosclérose touche toutes les artères du corps

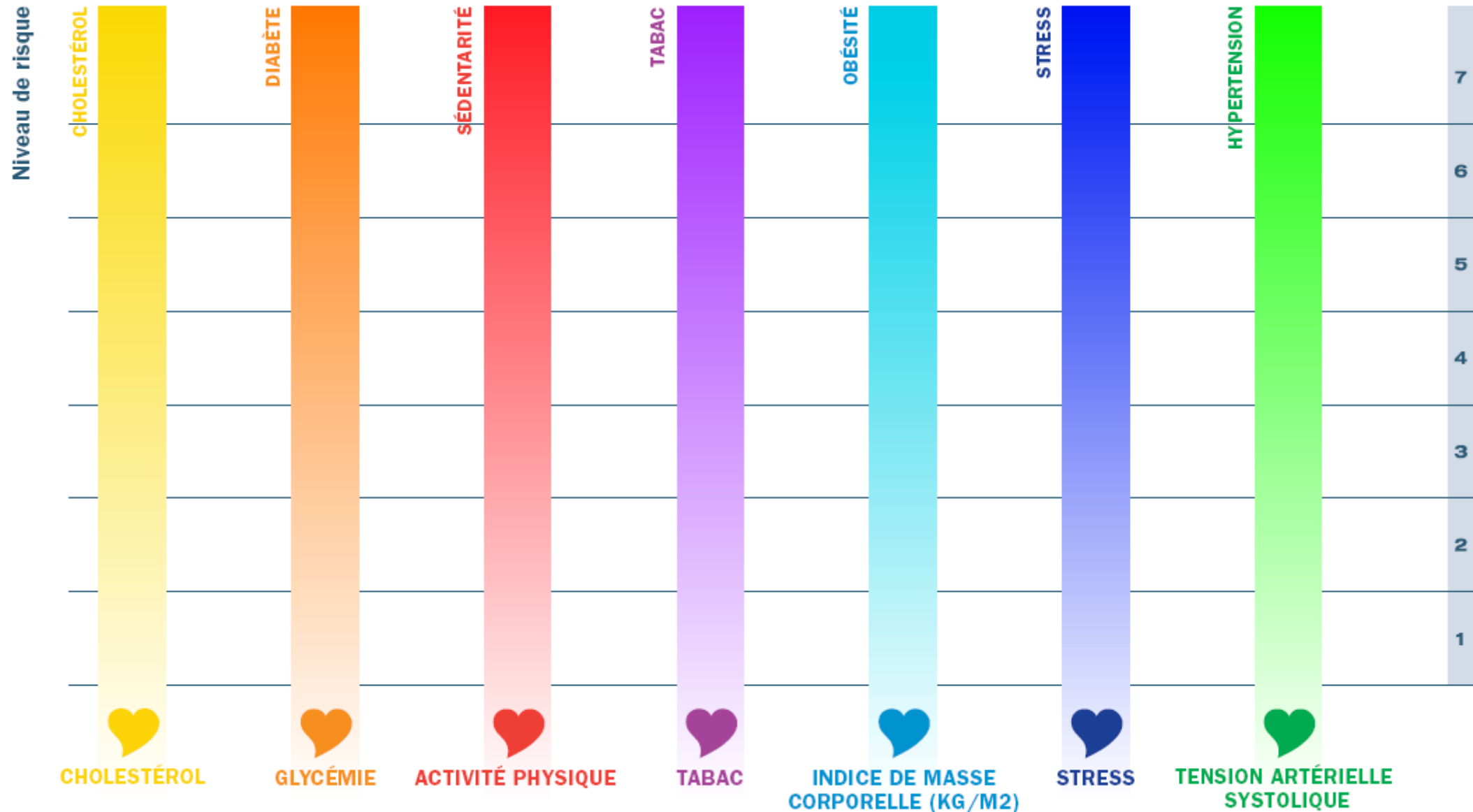


NON MODIFIABLES

MODIFIABLES



J'évalue mes 7 facteurs de risque



et j'agis...

Facteurs de risque	Avant réadaptation	Après réadaptation	Recommandations	Mes objectifs/ressources
Tabac	___ cig/j depuis ___ année(s)	___ cig/j	∅	
Indice de masse corporelle	___	___	Moins de 25 kg/m ²	
Tour de taille	___ cm	___ cm	Hommes: moins de 94 cm Femmes: moins de 80 cm	
Taux de « mauvais » cholestérol (LDL)	___ mmol/L	___ mmol/L	Moins de 1,4 mmol/L	
Tension artérielle au repos	___ / ___ mmHg	___ / ___ mmHg	Moins de 140/90 mmHg	
Glycémie à jeun	___ mmol/L	___ mmol/L	Moins de 5,5 mmol/L	
Activité physique	___ min/sem	___ min/sem	Au moins 30 min 5x/sem	
Stress	0 _____ 10	0 _____ 10	Entre 0 et 5	

Facteurs de risque	Avant réadaptation	Après réadaptation	Recommandations	Mes objectifs/ressources
Tabac	___ cig/j depuis ___ année(s)	___ cig/j	Ø	

Facteurs de risque	Avant réadaptation	Après réadaptation	Recommandations	Mes objectifs/ressources
--------------------	--------------------	--------------------	-----------------	--------------------------

Indice de masse corporelle	___	___	Moins de 25 kg/m ²	
Tour de taille	___ cm	___ cm	Hommes: moins de 94 cm Femmes: moins de 80 cm	

Equilibre entre les apports et les dépenses caloriques

Pas de régime strict pendant le programme, mais choix différents d'aliments

Possibilité de consultation avec diététicien/ne (6 séances)

Facteurs de risque	Avant réadaptation	Après réadaptation	Recommandations	Mes objectifs/ressources
--------------------	--------------------	--------------------	-----------------	--------------------------

Taux de « mauvais » cholestérol (LDL)	___ mmol/L	___ mmol/L	Moins de 1,4 mmol/L	
---------------------------------------	------------	------------	---------------------	--

Importance de l'alimentation

L'activité physique et la perte de poids améliorent aussi les taux de cholestérol

Et les médicaments (statines, ézétimibe, anti-PCSK-9)

Facteurs de risque	Avant réadaptation	Après réadaptation	Recommandations	Mes objectifs/ressources
--------------------	--------------------	--------------------	-----------------	--------------------------

Tension artérielle au repos	___ / ___ mmHg	___ / ___ mmHg	Moins de 140/90 mmHg	
------------------------------------	----------------	----------------	----------------------	--

L'alimentation méditerranéenne et éviter le sel sont des mesures efficaces

La perte de poids et l'activité physique régulière améliorent aussi la pression artérielle

Et bien sûr les médicaments!

Facteurs de risque	Avant réadaptation	Après réadaptation	Recommandations	Mes objectifs/ressources
---------------------------	---------------------------	---------------------------	------------------------	---------------------------------

Le maintien d'un poids idéal et d'une activité physique régulière sont les armes les plus efficaces pour éviter la survenue d'un diabète

Glycémie à jeun	___ mmol/L	___ mmol/L	Moins de 5,5 mmol/L	
------------------------	------------	------------	---------------------	--

Facteurs de risque	Avant réadaptation	Après réadaptation	Recommandations	Mes objectifs/ressources
---------------------------	---------------------------	---------------------------	------------------------	---------------------------------

L'activité physique est un élément essentiel de la prévention cardiovasculaire

L'activité physique influence favorablement tous les autres facteurs de risque

Attention: maintenir une activité physique régulière n'est pas facile et nécessite une bonne préparation et organisation!

Activité physique	___ min/sem	___ min/sem	Au moins 30 min 5x/sem	
--------------------------	-------------	-------------	------------------------	--

Facteurs de risque	Avant réadaptation	Après réadaptation	Recommandations	Mes objectifs/ressources
---------------------------	---------------------------	---------------------------	------------------------	---------------------------------

Stress	0 _____ 10	0 _____ 10	Entre 0 et 5	
---------------	------------	------------	--------------	--

Facteurs de risque	Avant réadaptation	Après réadaptation	Recommandations	Mes objectifs/ressources
Tabac	___ cig/j depuis ___ année(s)	___ cig/j	∅	
Indice de masse corporelle	___	___	Moins de 25 kg/m ²	
Tour de taille	___ cm	___ cm	Hommes: moins de 94 cm Femmes: moins de 80 cm	
Taux de « mauvais » cholestérol (LDL)	___ mmol/L	___ mmol/L	Moins de 1,4 mmol/L	
Tension artérielle au repos	___ / ___ mmHg	___ / ___ mmHg	Moins de 140/90 mmHg	
Glycémie à jeun	___ mmol/L	___ mmol/L	Moins de 5,5 mmol/L	
Activité physique	___ min/sem	___ min/sem	Au moins 30 min 5x/sem	
Stress	0 _____ 10	0 _____ 10	Entre 0 et 5	



**UNIVERSITÉ
DE GENÈVE**

FACULTÉ DE MÉDECINE



Hôpitaux
Universitaires
Genève

**Merci pour votre attention et
bonne continuation!**

Dr Philippe Meyer

Médecin adjoint agrégé

Responsable de l'unité d'insuffisance cardiaque et de réadaptation cardiaque

Service de Cardiologie HUG

Programme de réadaptation cardiovasculaire - 16.04.2020