

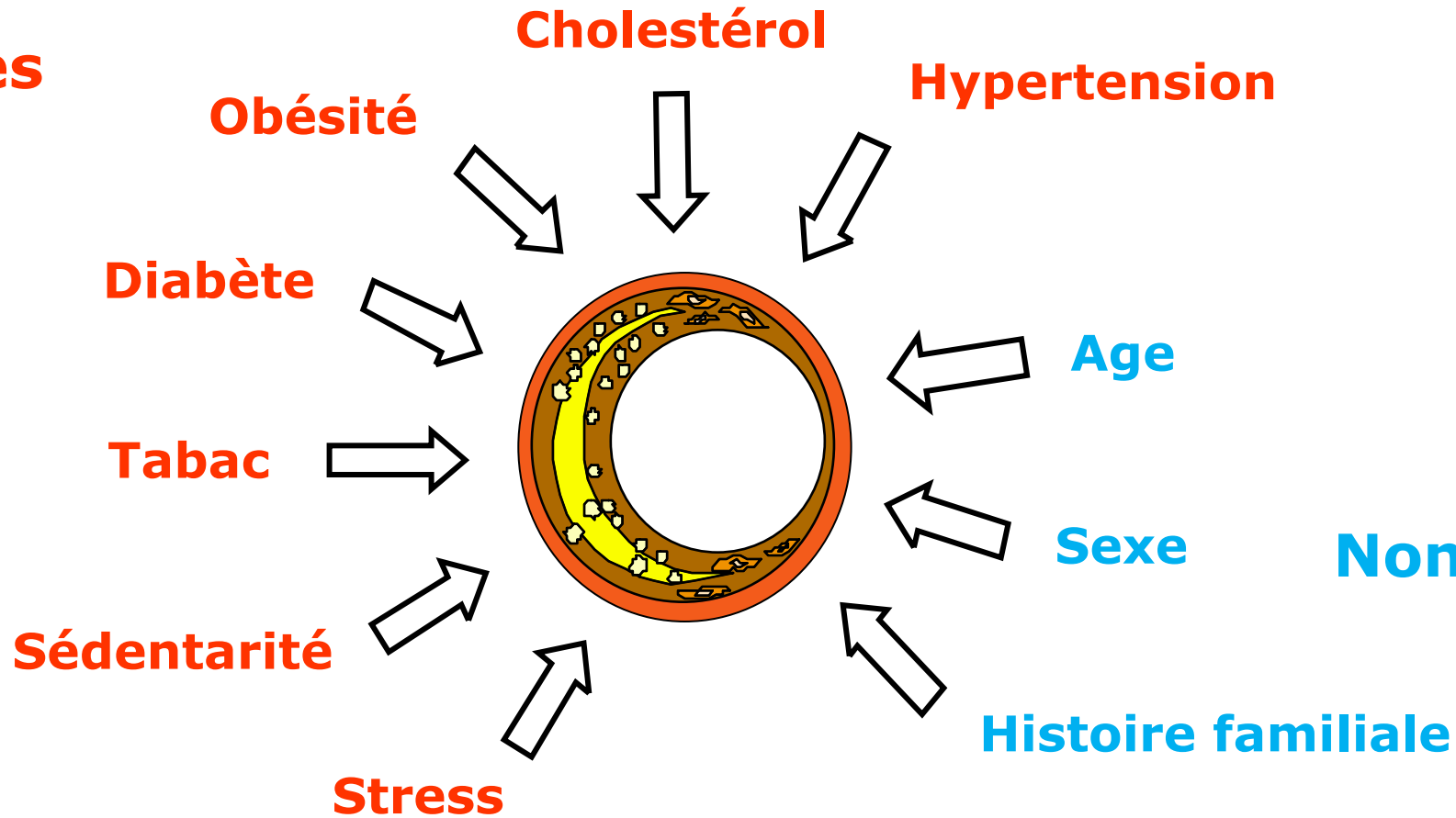
Prévention après un infarctus du myocarde : comment maintenir les changements sur le long terme ?

Dr Philippe Meyer
Médecin adjoint agrégé
Responsable de l'unité d'insuffisance cardiaque
et de réadaptation cardiaque
philippe.meyer@hcuge.ch

Journée Cœur Vaisseaux Cerveau 29.10.2019

Les facteurs de risque cardiovasculaire

Modifiables

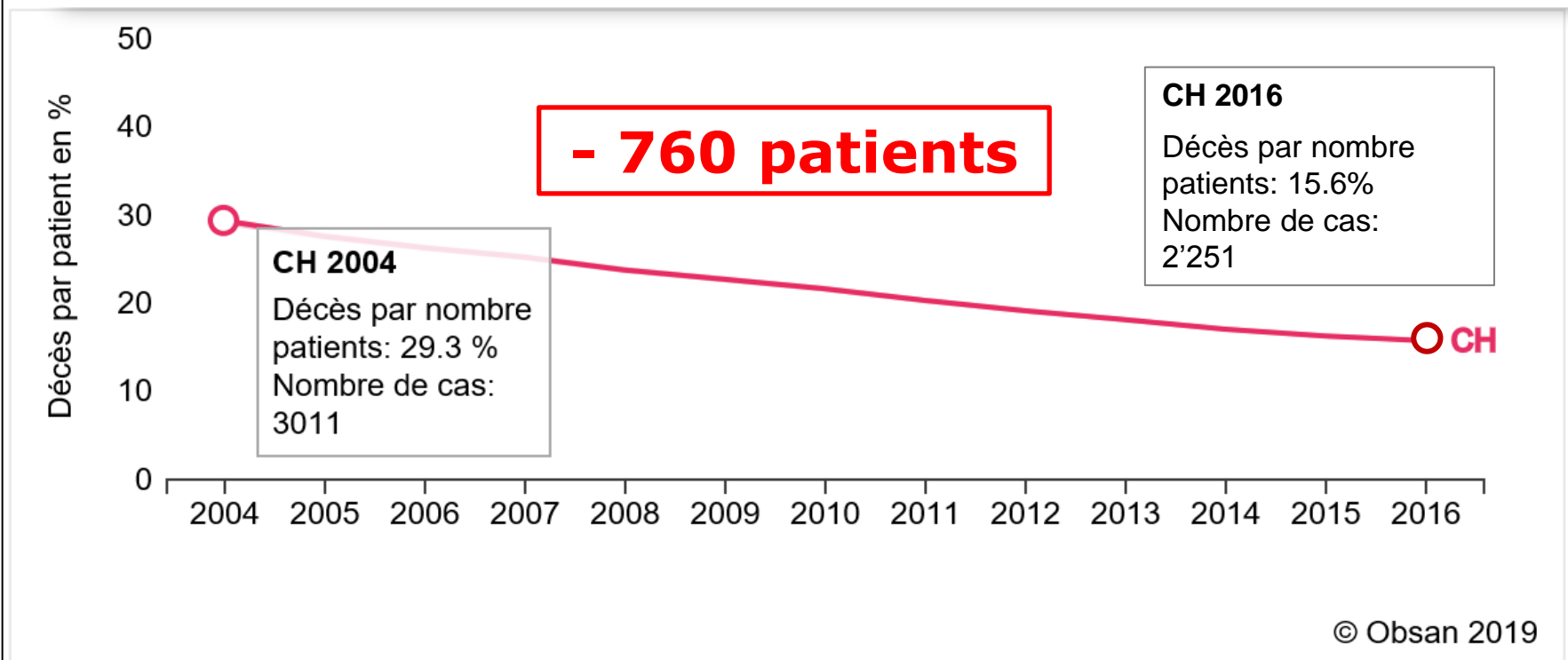


Mortalité



Infarctus aigu du myocarde

◀ 2016 ▶ Total Femmes Hommes

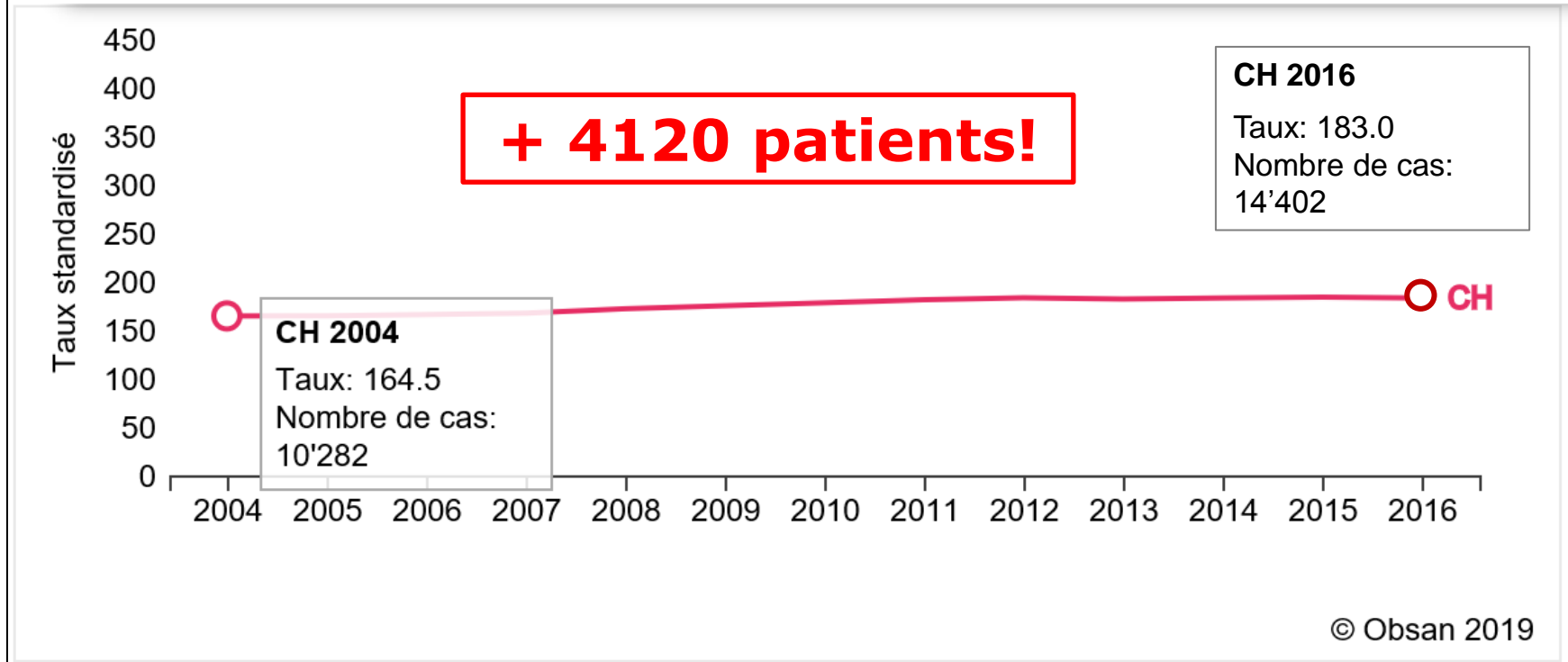


Incidence (= nombre de cas/année)



Infarctus aigu du myocarde

◀ 2016 ▶ Total Femmes Hommes







Après un infarctus du myocarde:

Une réadaptation cardiaque est proposée à tous les patients

75% des patients éligibles y participe aux HUG (**50%** globalement en Suisse)

Programme multidisciplinaire d'une durée de **4 à 12 semaines** ambulatoire ou stationnaire

Activité physique adaptée et sous surveillance médicale

Programme d'éducation thérapeutique (diététicienne, spécialiste en désaccoutumance au tabac, infirmière spécialisée, psychologue, maitres de sport/physiothérapeutes, cardiologue,...)

Mais...



En Suisse, une année après un infarctus du myocarde*:

- **<50%** des fumeurs sont **abstinents du tabac**
- **<25%** des obèses/en surpoids **perdent >5% de leur poids**
- **<40%** atteignent la cible de **cholestérol-LDL (<1.8 mmol/L)**
- **<30%** des patients effectuent **>150 min/sem** d'activité physique modérée
- **<5%** des patients s'inscrivent dans un **groupe de maintenance** à Genève

*Données SPUM ACS



Comment amener les patients à maintenir une activité sur le long terme?

- Proposer des **projets emblématiques et fédérateurs**
- Créer un sentiment d'appartenance qui **fidélise**
- Soutenir, renforcer la **motivation** à pratiquer des activités
- Permettre aux patients de **reprendre confiance**
- Montrer au patient, à son entourage, aux soignants, au grand public qu'après un infarctus il est possible de **rêver et relever des défis** dans un cadre **sécurisé**





Depuis 2015, le service de cardiologie des HUG, soutenu par la fondation privée des HUG, organise:

un évènement annuel « de grande envergure » qui montre que l'infarctus du myocarde ne rime pas avec l'arrêt des activités physiques de bon niveau tout en favorisant la participation aux groupes de maintenance

Lors du **jeûne genevois** sur **3 jours**

Après une période **d'entraînement d'avril à septembre**



Coup de ♥ autour du lac

10-12 septembre 2015

- 20 patients des **HUG**
- Réaliser le tour du lac Léman à vélo électrique (200 km)





Atteindre des sommets

8-10 SEPTEMBRE 2016

- 20 patients des **HUG, CHUV** et **HNE**
- Gravier un **3000 m** (La Quille du Diable)





SZINAL SIERRE

7-9 SEPT 2017

- **34** patients des **centres romands de réadaptation**
- Réaliser le parcours mythique de Sierre-Zinal (**31 km**, **2200 m** de dénivelé positif)



Par **M**onts et par Vaud

100 kilomètres sans borne...
6-8 sept. 2018

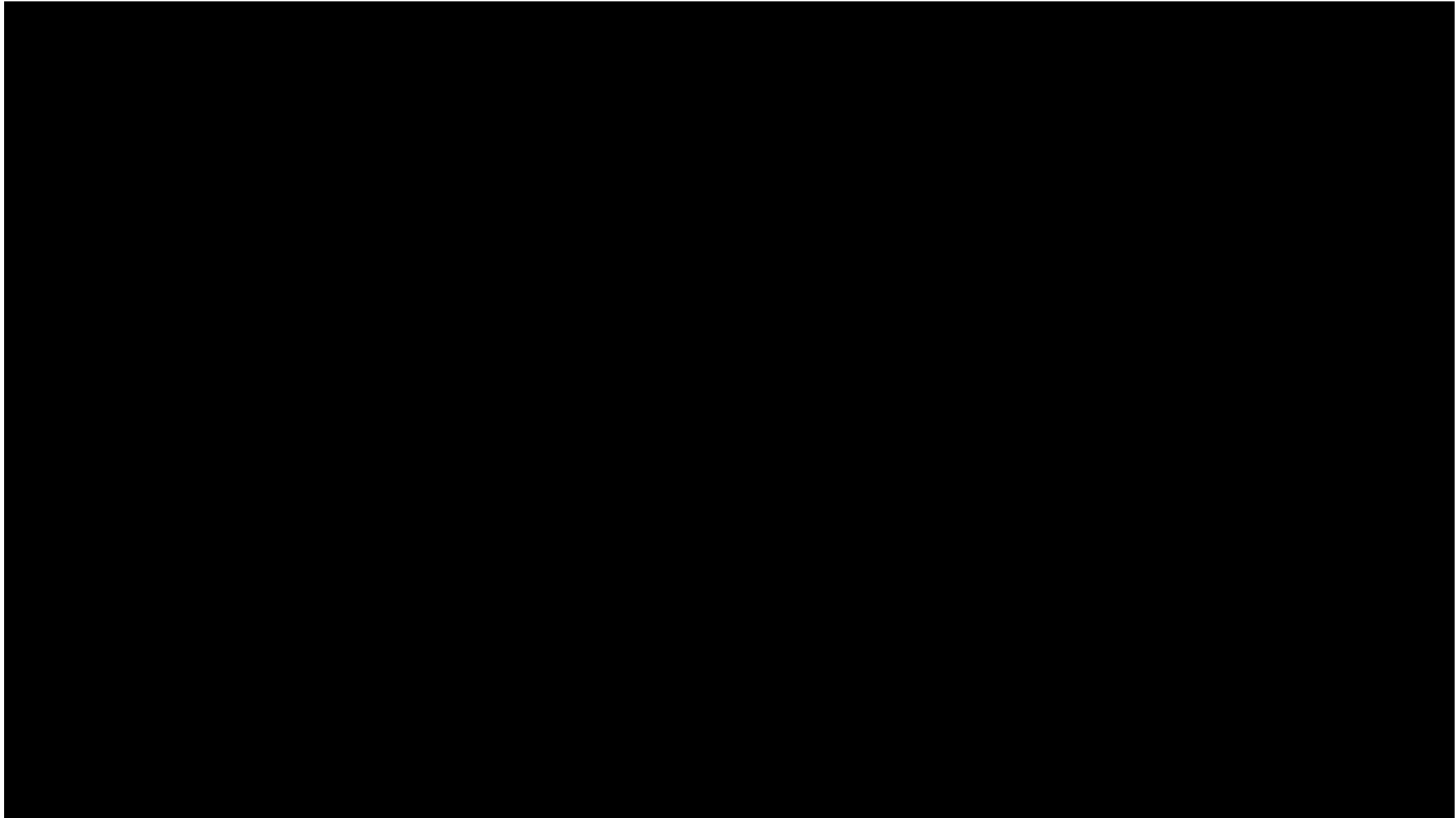
- 45 patients des **centres romands de réadaptation**
- Réaliser **100 km** effort (**75 km** et **2500 m** de dénivelé positif)





- 65 patients
- Réaliser un « triathlon » comprenant **10 km à la rame**, **65 km de vélo** et **35 km de marche**







L'ÉPREUVE DES FORTS
10-12.09.2020

- Environ **30** patients des HUG
- Réaliser le tour du canton de Genève en **pédalo** et **paddle** entre Versoix et Hermance et **VTT électrique** entre Hermance et Versoix, soit **110 km** et plus de **1000 m** de dénivelé positif






URECA

Ensemble
Unis pour une
REadaptation
CARDIAQUE



- 
- Nouveau groupe de maintenance cardiovasculaire
 - Affilié à la Fondation Suisse de Cardiologie
 - Depuis **mai 2018**, tous les **lundis et jeudis (18h - 20h30)**
 - Présence de **2 maitres de sport/physiothérapeutes**
 - Présence d'un **généraliste 1x/mois** et d'un **cardiologue 1x/mois**



Total participants inscrits: 44 (7 femmes et 37 hommes)
Age moyen : 56 ans (min 38 ans, max 77 ans)
Participation moyenne à chaque séance : 14 personnes

Grande diversité des activités:

- cours BLS pour les participants
- séances d'été (juillet- août) en plein air.



MERCI POUR VOTRE ATTENTION!

Dr Philippe Meyer
Médecin adjoint agrégé
Responsable de l'unité d'insuffisance cardiaque
et de réadaptation cardiaque
philippe.meyer@hcuge.ch

Journée Cœur Vaisseaux Cerveau 29.10.2019