ACTUALITÉS 2017
CARDIOLOGIE

Prévention maladies cardio-vasculaires et travail — **Février 2017**

Les maladies cardio-vasculaires sont la cause de 147 000 décès par an, de 10% des séjours hospitaliers, 30% des Affections Longue Durée. Le coût est de 28 milliard s d'euros par an. L' hypertension artérielle touche plus d'un million de personnes et les accidents vasculaires cérébraux invalidant plus de 440 000 personnes.

Les pathologies cardio-vasculaires ont une origine multifactorielle

Facteurs de travail liés à certaines contraintes

- Organisation (travail de nuit, intensité, travail posté, etc.)
- Contraintes physiques prolongées et répétées dans le temps (bruit, certaines ambiances thermiques, efforts physiques, etc.),
- Stress répété,
- Pollution atmosphérique







Facteurs de comorbidité associés:

- Obésité, surpoids
- Troubles du sommeil,
- Hypertension
- Cholestérol
- Diabète



Santé des travailleurs **et risques cardio vasculaires**

Facteurs génétiques:

- Age
- Sexe
- ATCD familiaux: HTA, Infarctus du myocarde,…..
- Maladie congénitale cardiaque



Facteurs comportementaux :



- Tabac,
- Alcool
- Consommation substances
- Nutrition (excès sel, matières grasse et sucre)
- Sommeil insuffisant ou de mauvaise qualité
- Manque d'activité physique

J'aime mon cœur et j'en prends soin

GROUPE DE TRAVAIL HYGIENE DE VIE

QUIZZ ET CONSEILS

QUIZZ

1/ L'exposition répétée et de longue durée au bruit est-elle un facteur de risque de développer une pathologie cardiaque ? OUI NON

2/ L'exposition répétée et pour une longue durée à la chaleur ou au froid est-elle un facteur de risque de développer une pathologie cardiaque ? OUI NON

3/ Les salariés itinérants ont-ils un facteur de risque supplémentaire de développer une pathologie cardiaque ? OUI NON

4/ le rire est-il facteur d'anti-stress ? OUI NON

5/ Quand parle-t-on d'hypertension artérielle ?

1) OUI si >80 dB(A) pour 8h, 2) OUI pour >30°C si sédentaire ou 28°C avec activité physique, ou <5°C, 3) OUI si la pause déjeuner n'est pas respectée, 4) OUI, 5) le chiffre à retenir > 14/9

10 Conseils pratiques

- Apprendre à gérer son stress
- Manger équilibré, en prenant son temps
- De l'activité physique régulière (marche)
- Ne pas fumer
- Peu d'alcool
- Réduire le sel, les matières grasses et le sucre ajouté
- Un bon sommeil
- Rire
- Pas de contraception par la pilule , si on fume
- Un contrôle médical régulier

QUELQUES CHIFFRES A RETENIR

- **Tension artérielle doit être < à 140 / 90**
- **Tour de taille abdominale**
  - *** Homme < à 102 cm**
  - *** Femme < à 88 cm**



NOUS SOMMES TOUS ACTEURS DE NOTRE SANTE

Les maladies cardiovasculaires étant d'origine multifactorielle, chacun peut diminuer son risque en adoptant une hygiène de vie saine, l'arrêt du tabac, la diminution du sel, du sucre et des matières grasses et en pratiquant une activité physique régulière. Grace à la ***prévention,*** la survenue d'un certain nombre de maladies cardio-vasculaires pourrait ainsi être évitée.