



**15^{ème} Journée Nationale du Sommeil
Sommeil et Nutrition**

RISQUE CARDIO-VASCULAIRE

DU SOMMEIL À L'ALERTE

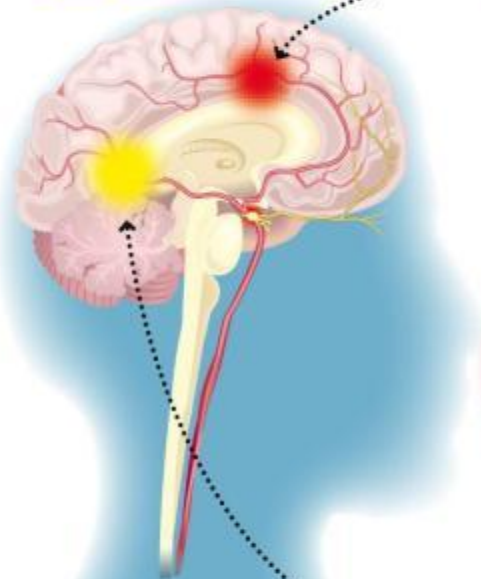
Cécile CHAZALON – Interne de Neurologie – UD Secteur 6

Dr DIDI ROY – Dr EYNAUD

QU'EST-CE QU'UN AVC ?

Les accidents vasculaires cérébraux (AVC)

2 types d'AVC



AVC ischémique

Une artère se bouche, réduisant l'afflux de sang dans une partie du cerveau.

80%

20%

120000
à
130000
victimes d'AVC
chaque année
en France

Conséquences possibles

- problèmes de vision
- paralysie ou faiblesse musculaire
- difficultés d'élocution
- perte de mémoire...

AVC hémorragique

Rupture d'un vaisseau sanguin, entraînant une **hémorragie**. Le sang peut se répandre dans le tissu cérébral alentour et l'endommager.

QUEL LIEN ENTRE SOMMEIL ET AVC ?

- Troubles quantitatifs ^{^1}
 - Manque de sommeil : < 6h par nuit
 - Majoration du risque chez les personnes âgées (à IMC normal)
 - Excès de sommeil :
 - Majoré de 43% le risque d'AVC



QUEL LIEN ENTRE SOMMEIL ET AVC ?

- Troubles qualitatifs : Troubles respiratoires du sommeil
 - 63 % des personnes victimes d'AVC et d'AIT souffrent également de Troubles Respiratoires du Sommeil
- SAHOS
- Ronflement:
 - 53 % des hommes victimes d'AVC ronflent
 - le matin ou dans les 30 minutes après le réveil
- Association fréquente avec HTA et obésité



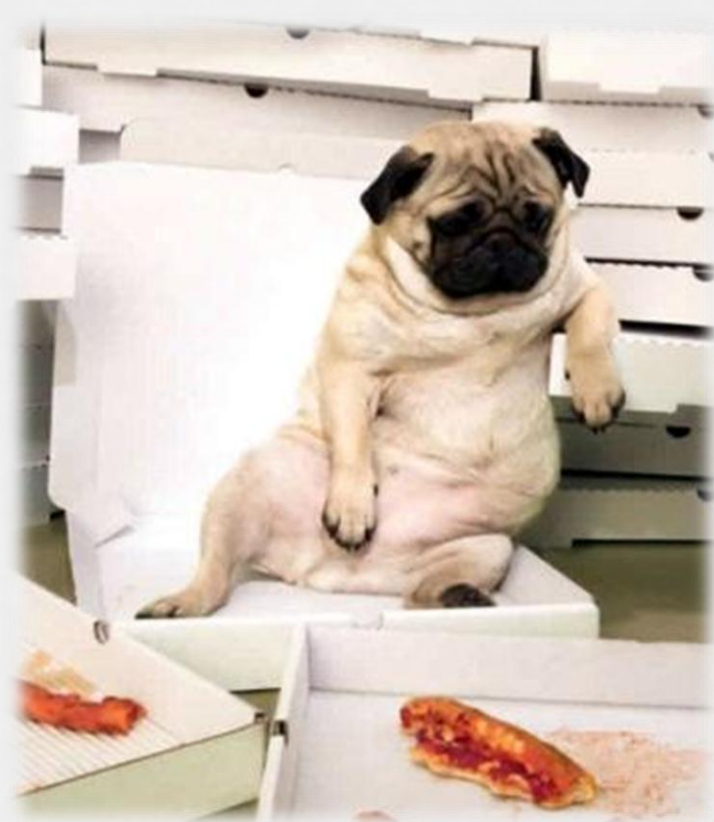
LES FACTEURS DE RISQUE CARDIO-VASCULAIRE

- Facteurs de risque majeurs
 - Age et sexe (H > 50ans / F > 60ans)
 - Antécédents familiaux au 1^{er} degré (H < 55ans / F < 65ans)
 - MS ou IDM < 55ans chez père / frère
 - MS ou IDM < 65ans chez mère / sœur
 - AVC < 45 ans
 - **Hypertension artérielle**
 - Tabagisme (actuel ou sevrage < 3 ans)
 - Dyslipidémie : LDLc \geq 1.60g/l ou HDL \leq 0.40g/l
 - Diabète



LES FACTEURS DE RISQUE CARDIO-VASCULAIRE

- Facteurs de risque mineurs :
 - Obésité et syndrome métabolique
 - Troubles du sommeil
 - Sédentarité (HTA, diabète, obésité..)
 - Précarité
 - Ménopause



COMMENT ?

FACTEURS ACCÉLÉRANT L'ÉVOLUTION DES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

Hérédité
Tabac

Diabète
Hypertension
Excès de cholestérol

Manque d'exercice
Surpoids

1 seul facteur expose au risque mais plus le nombre de facteurs est élevé chez un individu, plus les artères s'obstruent rapidement et plus l'accident surviendra tôt.

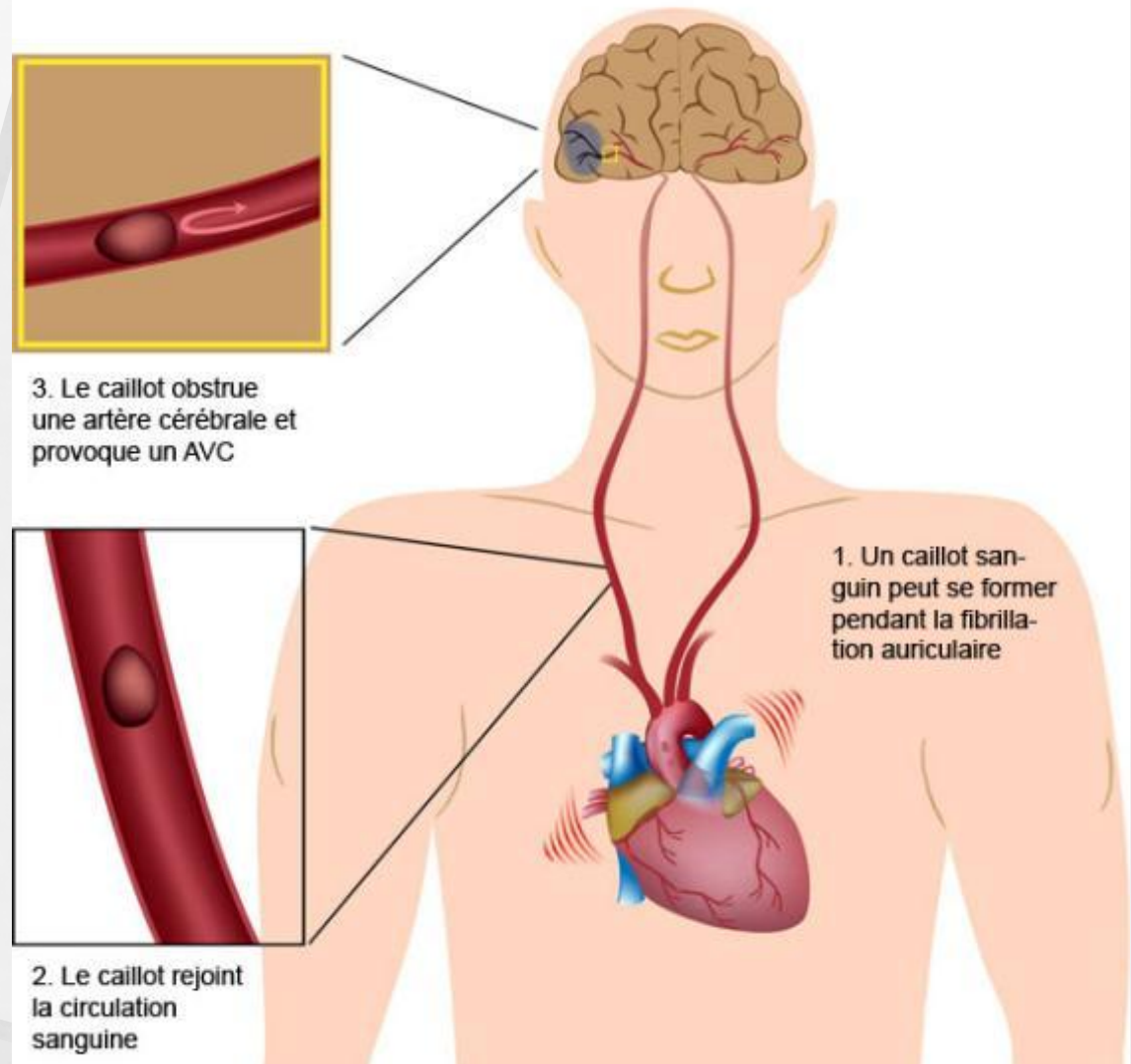
**ACCIDENT
CARDIOVASCULAIRE**
Crise cardiaque,
Attaque cérébrale...



MAIS AUSSI !

Fibrillation auriculaire et AVC

- Les troubles respiratoires du sommeil peuvent être corrélés à la fibrillation auriculaire



QUE FAIRE ? POUR PREVENIR

- Lutter contre l'obésité
 - Equilibre alimentaire
 - Activité physique
- Lutter contre l'hypertension
 - Alimentation pauvre en sel
 - Objectif < 140/90mmHg
- Lutter contre le diabète
 - Alimentation pauvre en sucre
 - Objectif chez le diabétique : HbA1c < 7%
- Lutter contre les dyslipidémies
 - Alimentation pauvre en graisse, éviter l'alcool
 - Objectif LDL-cholestérol < 1,8mmol/L
- Arrêt du tabac



QUE FAIRE ? POUR AGIR

VISAGE PARALYSÉ



déviations de la bouche

INERTIE D'UN MEMBRE



perte de la motricité
et de la force d'un bras,
d'une jambe, ou de la totalité
d'un côté du corps (hémiplégie)

TROUBLES DE LA PAROLE



difficulté à trouver les
mots ou à les exprimer

QUE FAIRE ? POUR AGIR

- Reconnaître les signes
- Alerter VITE !
- TRAITEMENTS d'URGENCE



FAST!

C'est Fastoche

FACE
Visage

*Asymétrie du visage
ou de la bouche*



ARM
Bras

*Difficulté à mobiliser
un membre*



SPEECH
Parole

*Troubles de la parole
et/ou de l'articulation*

B... GIL...

TIME
Temps

Time is Brain



Vite, Faites le 15!



VITE!

Visage Paralysé
et/ou trouble de la vue



**Incapacité à bouger
un membre**



**Trouble du langage
et/ou de l'articulation**

B... GIL...

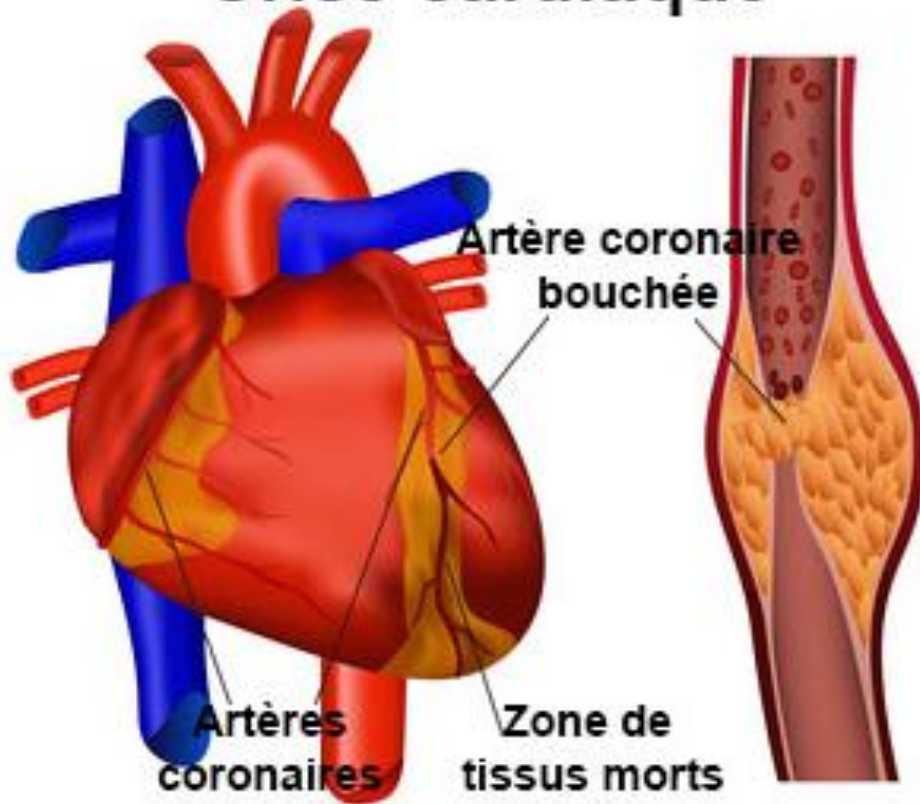
En Urgence!



Faites le 15!

ET LES HISTOIRES DE CŒUR ?

Crise cardiaque



L'INFARCTUS DU MYOCARDE EST UNE GRANDE URGENCE



Vous ressentez
brutalement
une douleur*
au milieu
de la poitrine

* douleur persistante de plus de 15 minutes



COMPOSEZ VITE LE 15

CONCLUSION

- Savoir dénoncer les ronfleurs !
- Lutter contre l'obésité, l'hypertension, le diabète
 - Par un sommeil de qualité
 - Par une alimentation équilibrée
 - Par une activité physique adaptée
- Eviter le tabagisme
- Reconnaître les signes d'alerte vasculaire
- ...Faire le 15 !

MERCI POUR VOTRE ATTENTION !