

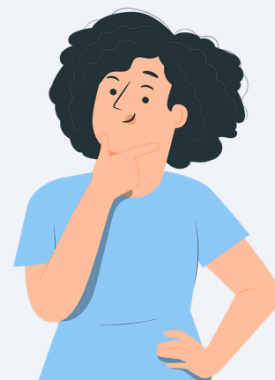


Cœur & Travail

COMPRENDRE LE RÔLE DU CŒUR

Le cœur est un organe musculaire essentiel qui agit comme une pompe. Il permet la circulation du sang et l'apport en oxygène et nutriments à l'ensemble de l'organisme.

+ Chaque jour, le cœur **pompe 8 000 litres** de sang.



LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES : DE QUOI PARLE-T-ON ?

Les maladies cardiovasculaires regroupent l'ensemble des atteintes du cœur et des vaisseaux sanguins, notamment :

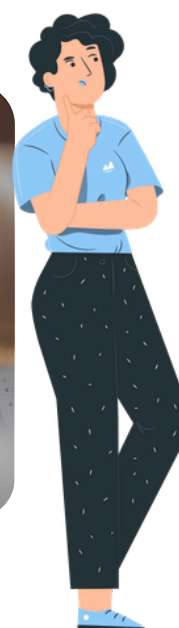
- + Les cardiopathies ischémiques (dont l'infarctus)
- + Les accidents vasculaires cérébraux (AVC)
- + L'insuffisance cardiaque
- + Les troubles du rythme

Le risque cardiovasculaire

Le risque cardiovasculaire correspond à la probabilité de développer un accident grave (infarctus, AVC). Il dépend de plusieurs facteurs, qu'il est possible d'évaluer pour mieux prévenir.



Proposé par la Fédération Française de Cardiologie



Les facteurs de risque

| Les facteurs non modifiables

+ Âge

Avoir plus de 50 ans chez les hommes et plus de 60 ans chez les femmes.

+ Sexe

Les hommes sont plus exposés aux maladies cardiovasculaires que les femmes, celles-ci étant protégées par les hormones jusqu'à la ménopause.

+ Antécédents familiaux

Maladie cardiovasculaire précoce chez un parent du premier degré :

- infarctus du myocarde ou mort subite chez le père ou un frère avant 55 ans ;
- infarctus du myocarde ou mort subite chez la mère ou une sœur avant 65 ans ;
- AVC chez un parent du premier degré avant 45 ans.

| Les facteurs modifiables

+ Habitudes de vie

Tabagisme, consommation excessive d'alcool, sédentarité, surpoids/obésité, hypertension artérielle, cholestérol élevé, diabète, etc.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le tour de taille : un repère simple

Un tour de taille élevé peut traduire un excès de graisse abdominale et augmenter le risque cardiovasculaire.

Pour les femmes

- Risque élevé : ≥ 80 cm
- Risque très élevé : ≥ 88 cm



Pour les hommes

- Risque élevé : ≥ 94 cm
- Risque très élevé : ≥ 102 cm



| Les facteurs spécifiques à la femme

Certaines situations ou pathologies propres à la femme peuvent augmenter le risque cardiovasculaire, notamment la prééclampsie, l'hypertension gravidique, le diabète gestationnel, la ménopause, le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK), l'endométriose ou l'insuffisance ovarienne prématurée.

Pourquoi en parler ?

Source : Santé Publique France

En France, les maladies cardiovasculaires constituent un **enjeu majeur de santé publique**, avec un impact important en termes de mortalité, d'hospitalisations et de conséquences sanitaires, sociales et économiques.



COEUR & TRAVAIL : QUELS LIENS ?

Les conditions de travail influencent directement le risque cardiovasculaire.



Facteurs psychosociaux

- Stress professionnel chronique ;
- Charge de travail excessive ;
- Pression temporelle et objectifs élevés ;
- Faible autonomie au travail ;
- Conflits professionnels et harcèlement ;
- Insécurité de l'emploi, etc.

Stress & cœur : agir au quotidien

Quelques minutes de respiration lente et régulière (cohérence cardiaque) peuvent aider à diminuer le stress et favoriser le bien-être cardiovasculaire.



Facteurs organisationnels

- Travail de nuit ;
- Travail posté ;
- Longues journées de travail ;
- Heures supplémentaires fréquentes ;
- Manque de récupération et de repos, etc.



Facteurs physiques

- Exposition au bruit ;
- Exposition aux températures extrêmes (chaleur ou froid) ;
- Vibrations ;
- Port de charges lourdes ;
- Efforts physiques intenses ou prolongés, etc.

Le saviez-vous ?

La chaleur augmente le travail du cœur et favorise la déshydratation. Le froid, quant à lui, peut augmenter la tension artérielle et solliciter davantage le système cardiovasculaire.



Facteurs chimiques

- Exposition à certains produits chimiques (solvants, métaux lourds, particules fines, monoxyde de carbone) ;
- Pollution atmosphérique sur le lieu de travail, etc.



Facteurs comportementaux favorisés par le travail

- Sédentarité prolongée (travail de bureau) ;
- Mauvaises habitudes alimentaires ;
- Tabagisme, consommation excessive d'alcool ;
- Manque d'activité physique, etc.

Attention au sel caché !

Près de 80 % du sel consommé provient des aliments transformés : charcuteries, plats préparés, fromage, biscuits, etc. Un excès de sel favorise l'hypertension artérielle et augmente le risque cardiovasculaire.

PRÉVENIR EN MILIEU PROFESSIONNEL

La prévention repose sur 3 axes :

DÉPISTAGE PRÉCOCE



- Suivi médical ;
- Repérage des salariés présentant des facteurs de risque cardiovasculaire ;
- Accompagnement des personnes atteintes de maladies cardiovasculaires, etc.

ACTIONS EN ENTREPRISE



- Amélioration des conditions de travail ;
- Réduction du stress ;
- Organisation adaptée du temps de travail, etc.

PROMOTION DE LA SANTÉ



- Promouvoir une activité physique régulière et une alimentation équilibrée ;
- Sensibiliser au niveau des conduites addictives (tabac, alcool, ...), etc.

QUAND CONSULTER ?

Consultez rapidement un professionnel de santé en cas de :

- Fatigue inhabituelle persistante ;
- Essoufflement au repos ou à l'effort ;
- Gonflement des jambes ;
- Douleur thoracique ;
- Malaise ou palpitations inhabituelles.



En cas de douleur thoracique brutale ou intense : appelez immédiatement le 15.

RESSOURCES & LIENS UTILES

AMET Santé au Travail



Ressources téléchargeables en cliquant sur les icônes

↓ Plaquette "Bien Bouger"

↓ Plaquette "Alimentation & Travail"

Fédération Française de Cardiologie



Ressources téléchargeables en cliquant sur les icônes

↓ En savoir plus

Santé Publique France



Ressources téléchargeables en cliquant sur les icônes

↓ En savoir plus

