

Journée du Cœur 2025

La journée du Cœur s'est déroulée le samedi 24 mai à l'Espace Herbauges des Herbiers, organisée par notre association et Alliance du Cœur avec la ville des Herbiers et le Centre Intercommunal d'Action Sociale du Pays des Herbiers.



Mr Eugène Montassier, Président d'A Tout Cœur a ouvert cette journée en accueillant le maire des Herbiers, Mr Hogard et son adjointe à la santé, remerciant la municipalité pour la mise à disposition de la salle Herbauges. Mr Philippe Thébault, Président d'Alliance du Cœur, partenaire de cette manifestation, a conclu avant que Mr Montassier et Mr Michel Nauleau trésorier remettent aux intervenants de la santé, l'ensemble des chèques d'une valeur

de 4 800€. Cette somme qui provient de nos manifestations et de dons, est destinée à la recherche en cardiologie et au confort des malades dans les hôpitaux.

1^{er} thème : l'infarctus du myocarde par le Dr Emmanuel BOIFFARD

cardiologue au CHD de la Roche Sur Yon.



Il touche environ 80 000 personnes en France. C'est une maladie coronarienne ou angine de poitrine qui survient quand une **plaque d'athérome (graisse) se détache puis se déplace et obstrue une artère coronaire formant un caillot qui empêche le sang d'apporter l'oxygène au cœur.** La personne ressent alors une **douleur thoracique brutale qui apparaît au repos ou après un effort et agit comme un étau.** **Dans ce cas-là, il faut agir au plus vite en appelant le 15 ou 112 ou le 18.**

Le Dr Boiffard a abordé les facteurs de risques : tabac, stress, sédentarité... et les différentes interventions : pose de stents, pontages et traitements post-opératoires. **Il a préconisé la réadaptation et la pratique d'activité physique adaptée.**

2^{ème} thème : IPA (Infirmière en Pratique Avancée) par Mme Marie LEMAN-MARTIN

Elle a expliqué ce qu'était l'IPA. Cette pratique permet à des infirmiers d'exercer des missions et des compétences élargies qui sont du rôle des seuls médecins. **C'est un nouveau métier à la frontière entre médecin et infirmier.** Dès lors, **ces infirmiers auront la responsabilité du suivi régulier des patients** pour leur pathologie et pourront prescrire des examens complémentaires et renouveler ou adapter si nécessaire certaines prescriptions médicales. Depuis 2018, un nouveau diplôme d'Etat est délivré à l'issue d'une formation universitaire de deux ans.

Les bénéfices avancés sont multiples :

- Pour les infirmiers : de nouvelles perspectives de carrière.
- Pour les médecins : du temps médical moins chargé et plus de disponibilité.
- Pour les patients : une amélioration de l'accès aux soins.

3^{ème} thème : le bon fonctionnement de l'appareil respiratoire, par le docteur Jérémie POILANE, pneumologue au CHU d'Angers.

Le Docteur a commencé par l'explication simple et schématique du fonctionnement de la circulation du sang dans notre corps. **Le sang fournit aux cellules de notre organisme l'oxygène et les substances nutritives dont elles ont besoin et, par un système d'échange au niveau des alvéoles des poumons, il permet d'éliminer le CO2 et de recharger le sang en oxygène.**

Les poumons ont un rôle principal dans la circulation du sang et il est nécessaire d'en prendre soin. L'ennemi à combattre est le tabac, premier facteur du cancer des poumons : 46 000 décès par an en France. Par contre, si on veut préserver une bonne santé de ses poumons, le Docteur préconise **l'arrêt du tabac.** Les effets bénéfiques sont immédiats. Il conseille aussi **une bonne alimentation, une activité physique régulière et les vaccins contre la grippe, le pneumocoque, le Covid...**



4ème thème : l'apnée du sommeil par Mme Patricia Fernandez, infirmière et Mr Franck Rivier de SOS oxygène.

En France, 2 millions de personnes sont concernées et 7 sur 10 ne sont pas diagnostiquées.

Le syndrome de l'apnée du sommeil est caractérisé par un arrêt respiratoire involontaire durant le sommeil. Il concerne en général les personnes en surpoids, souvent âgées et qui ronflent la plupart du temps de façon importante. Ces apnées perturbent le sommeil et se traduisent par de la fatigue au réveil, des insomnies, des maux de tête ou une somnolence pendant la journée. **Ces pauses respiratoires de durée variable de 10 à 30 secondes deviennent problématiques lorsqu'il y en a plus de 5 par heure. A 30 par heure, le cas est grave et nécessite un appareillage d'aide à respirer.** Mme Fernandez a montré et expliqué le fonctionnement de ces appareils qui sont de plus en plus miniaturisés, moins encombrants et surtout moins bruyants.

5ème thème : Le diabète et le cœur par Le docteur Amélie Ducet-BOIFFARED

diabétologue au CHD de Vendée

Le diabète correspond à une augmentation chronique de la quantité de glucose (sucre) présente dans le sang. On parle d'hyperglycémie. Ce dysfonctionnement est dû à une insuffisance d'insuline secrétée par le pancréas. Si le sucre, par son apport en énergie, constitue l'aliment majeur et indispensable de nos cellules, une élévation constante de son taux sanguin provoque des dégâts sur les vaisseaux sanguins.

La glycémie normale à jeun est comprise entre 0.80 et 1.10 g/l. Au-dessus 1.26, on est diabétique.

Le diabète de type 2, le plus fréquent ou diabète gras (plus de 90% des diabétiques) touche essentiellement les personnes de plus de 40 ans en surpoids et sédentaires. Cette maladie est grave par ses complications notamment sur le cœur, les reins, la vue... **Plus d'un diabétique sur 2 est atteint d'une maladie cardio-vasculaire.** Sa prise en charge repose sur une bonne alimentation équilibrée et une activité physique adaptée (30min 3 fois par semaine) ainsi que des traitements médicamenteux et pour les cas graves, l'injection d'insuline. Il est recommandé d'être suivi par un diabétologue.

Mme Ducet-Boiffard termine son exposé par cette pensée : Soyez heureux si vous pouvez, c'est la **Sagesse**.
Rendre les autres heureux, c'est la **Vertu**.

Animation

Tout au long de la journée, le public a pu bénéficier de prise de tension, de contrôle glycémique, d'initiation au massage cardiaque, d'atelier culinaire et de la présence de nombreux stands d'associations de santé : dons d'organes, diabète, addictions... A noter aussi une animation avec Bertrand le magicien.



Conclusion

Suite aux différents thèmes, beaucoup de questions ont été posées en rapport avec la santé. Mais, de façon insistante, des personnes ont déploré le vide médical en milieu rural.

Vaste question pour peu de réponses !...