



LES MERCREDIS DE LA SANTÉ 2018

2018 : quinzième année des « Mercredis de la santé » !

Cette année 3 conférences seront consacrées à la cardiologie, une conférence à la néphrologie et une conférence à la cancérologie.

Ces conférences – débats auront lieu à 18 h 30 à l'auditorium des la médiathèque Georges PERROS. L'entrée est libre et gratuite (dans la limite des places disponibles...).

Pour organiser ces conférences l'A.DE.CA.D. (Association pour le Développement de la Cardiologie à Douarnenez) reçoit l'aide du Centre Hospitalier Michel Mazeas (qui se charge de la communication autour de l'événement) et de la Ville de Douarnenez (qui fournit l'auditorium).

LES MERCREDIS DE LA SANTÉ 18
18H30 - AUDITORIUM MÉDIATHÈQUE DOUARNENEZ

14 février 2018
QUAND LE COEUR SE DÉRÈGLE
Par le Dr. J-F. HOUEL

11 avril 2018
POURQUOI LE REIN PEUT-IL "TOUSSER" SANS FAIRE DE BRUIT ?
Par le Dr. B. WEHBE

13 juin 2018
QUAND LE COEUR MARCHE SUR PILE
Par le Dr. J-P ELKAIM

26 septembre 2018
RÉADAPTATION CARDIAQUE : POURQUOI ? POUR QUI ? COMMENT ?
Par le Dr. V. JAN, C.FAUVERGHE et F. MORVEZEN

5 décembre 2018
HYGIÈNE DE VIE ET CANCER
Par les Dr. C. FAUVERGHE, A-S LE BRIS-MICHEL, A. SPARFEL et S. MICHEL

ENTRÉE LIBRE ET GRATUITE
Dans la limite des places disponibles

Logos: Adecad, Centre Hospitalier de Douarnenez, Douarnenez



Première conférence le Mercredi 14 février 2018 :

« **Quand le cœur se dérègle** » par le Docteur Jean-François HOUËL, cardiologue au C.H.Dz.

Les troubles du rythme cardiaque sont très fréquents même sur cœur sain. Tout un chacun peut ressentir de temps à autre une accélération sans raison évidente de son rythme cardiaque ou encore des « ratés » plus ou moins désagréables. Tout le monde a entendu parler d' « extrasystoles » ou de « tachycardie ». Chacun sait (et a expérimenté...), que la consommation excessive d'excitants (café, alcool, tabac...) a un impact sur le rythme cardiaque. Mais à quoi ces troubles correspondent-ils et comment se produisent-ils ? à quel moment ces troubles deviennent-ils pathologiques ? quand sont-ils dus à une authentique maladie du cœur ? à quels risques exposent-ils ? quand et comment les traiter ? Cette conférence a pour but de répondre à toutes ces questions si fréquemment posées par les patients tant il est vrai que la perception d'une anomalie du rythme cardiaque est la source d'angoisse pas toujours justifiée.



Deuxième conférence le Mercredi 11 avril 2018 :

« Pourquoi le rein peut-il « tousser » sans faire de bruit » par le Docteur Bassem WEHBE, néphrologue au C.H.I.C. et au C.H.Dz.

Avant de parler des maladies rénales une description des différentes fonctions des reins sera exposée. En effet le rôle des reins est primordial dans la régulation du calcium, du phosphore, de la pression artérielle, de l'eau et du sel. Ils jouent un rôle important dans la fabrication des globules rouges etc...

Les maladies rénales sont silencieuses et non douloureuses. Il faut les dépister tôt pour pouvoir les soigner ou retarder leur évolution.

Les deux principales causes de l'Insuffisance Rénale sont le Diabète et l'Hypertension Artérielle.

Un suivi régulier est nécessaire par le médecin généraliste et le spécialiste néphrologue.

Le recours au rein artificiel et / ou à la transplantation rénale devient inévitable en cas d'aggravation de l'insuffisance rénale.



Troisième conférence le Mercredi 13 juin 2018 :

« **Quand le cœur marche sur pile** » par le Docteur Jean-Philippe ELKAIM, cardiologue au C.H.Dz.

A côté des troubles du rythme cardiaque rapides (qui ont fait l'objet de la conférence du 14 février) il existe des troubles lents qui ne sont pas toujours bien tolérés car ils peuvent être responsables de syncopes graves. Ces troubles sont avant tout la conséquence d'anomalies de la conduction électrique intracardiaque. Ils peuvent être intermittents ou permanents. Quand ils se manifestent, la fréquence des battements cardiaque peut chuter de manière spectaculaire (25 /mn parfois) ou des pauses de plusieurs secondes peuvent se produire. Incompatibles avec une irrigation normale du cerveau ces phénomènes conduisent à la perte de connaissance. Il est facile de les traiter en implantant un dispositif électrique, le stimulateur cardiaque (ou « pace maker »), appelé couramment « pile », qui force le cœur à se contracter à sa fréquence normale lorsqu'un ralentissement excessif survient.

Les stimulateurs se sont beaucoup perfectionnés au fil du temps et leurs indications se sont élargies. De plus en plus petits, capables de commander plusieurs cavités cardiaques, d'adapter leur mode de stimulation aux exigences de la vie courante (accélération à l'effort par exemple), réglables très facilement à travers la peau, télésurveillables... jusqu'aux tout derniers dispositifs minuscules et entièrement implantés à l'intérieur du cœur.



Quatrième conférence le Mercredi 26 septembre 2018 :

« La réadaptation cardiaque : pour qui ? pourquoi ? comment ? »

par les Docteur Virginie JAN-BLIN, cardiologue au C.H.Dz., Carole FAUVERGHE, cardiologue au C.H.Dz. et Florian MORVEZEN, médecin réadaptateur au C.H.Dz.

La réadaptation cardiovasculaire, selon la définition de l'O.M.S., est « l'ensemble des activités nécessaires pour influencer favorablement le processus évolutif de la maladie, ainsi que pour assurer aux patients la meilleure conditions physique, mentale et sociale possible, afin qu'ils puissent, par leurs propres efforts, préserver ou reprendre une place aussi normale que possible dans la vie de la communauté » .

Elle s'adresse aux patients ayant présenté un syndrome coronarien aigu (infarctus ou menace d'infarctus) avec ou sans pose de stents, aux patients coronariens, aux patients ayant été opérés du cœur (pontage coronaire ou chirurgie valvulaire) et aux patients insuffisants cardiaque quelle qu'en soit la cause.

L'objectif est de diminuer la mortalité cardiovasculaire, la morbidité en diminuant le risque de récurrence de problèmes cardiaques et en diminuant les réhospitalisations.

Pour atteindre ces objectifs la réadaptation cardiovasculaire propose un réentraînement physique à l'effort, une optimisation du traitement médical et une éducation thérapeutique qui, par différents ateliers d'information, permet aux patients d'acquérir un savoir et des compétences.



Cinquième conférence le Mercredi 5 décembre 2018 :

« **Hygiène de vie et cancer** » par les Docteurs Carole FAUVERGHE, cardiologue au C.H.Dz., Anne-Sophie LE BRIS-MICHEL, médecin interniste au C.H.Dz., Anne SPARFEL, praticien hospitalier au C.H.Dz., Steve MICHEL, gériatre au C.H.Dz.

De nombreuses expertises nationales et internationales ont montré l'intérêt de l'activité physique en oncologie, en prévention primaire (pour prévenir l'apparition d'un cancer), secondaire (pour améliorer la tolérance au traitement) et tertiaire (améliorer le pronostic après le traitement).

En prévention primaire: 5 mn à 1 heure d'activité physique chaque jour réduit le risque de cancer du colon de 9% avec effet « dose dépendant », 30 mn/j diminue le risque de cancer du sein de 12% et aussi du cancer de l'utérus, de la prostate, des ovaires et du poumon et diminue le risque de lymphome.

En effet, l'activité physique a un effet positif sur le poids, le taux circulant des hormones et des facteurs de croissance, sur l'accélération du transit intestinal avec réduction du temps d'exposition intestinal aux cancérogènes, sur la diminution du taux d'oestrogènes, et sur la stimulation de l'immunité.

En prévention secondaire et tertiaire: diminution de l'anxiété, amélioration du sommeil, amélioration de l'image corporelle en préservant l'état musculaire mais aussi amélioration de la tolérance au traitement et réduction des récives.

La nutrition est aussi très importante : la consommation de fruits et légumes régulière diminue le risque de cancer de l'estomac et de l'œsophage et de cancer de la sphère ORL. La consommation d'aliments riches en fibres diminue le risque de cancer colorectal et du sein. La consommation excessive de viande rouge augmente le risque de cancer du colon.

Par ailleurs l'alcool augmente le risque de cancer colorectal, ORL, mammaire,



oesophagien et hépatique

Et le tabac augmente le risque de nombreux cancers.

La prise en compte de l'hygiène de vie est donc primordiale à tous les stades de la maladie cancéreuse. Son amélioration passe par une éducation du type « éducation thérapeutique » qu'il est nécessaire de développer dans les services de cancérologie afin de transformer positivement le pronostic de ces maladies.