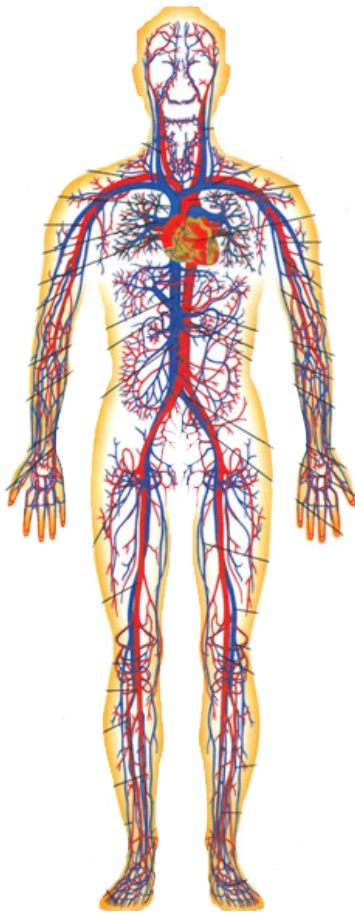


# LE CARDIO CIRCULATOIRE

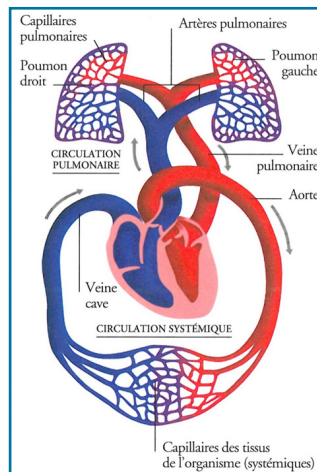


Le cerveau est l'organe le plus difficilement irrigué par le sang artériel.

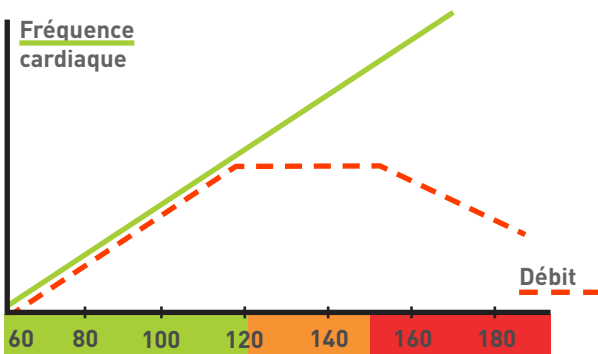
✓ SE RELEVER PROGRESSIVEMENT POUR ÉVITER L'HYPOTENSION ORTHOSTATIQUE.

Les veines des membres inférieurs supportent la pression d'une importante colonne sanguine.

✓ LE TRAVAIL MUSCULAIRE DES JAMBES AMÉLIORE LE RETOUR VEINEUX.



L'essoufflement peut être d'origine respiratoire mais aussi cardio-circulatoire par mauvaise circulation du sang.



## EN MOYENNE

- Jusqu'à 120 pulsations/min (fréquence), le débit circulatoire augmente proportionnellement à la fréquence cardiaque.
- De 120 à 150 puls./min, même si le cœur s'accélère encore, le débit cardiaque n'augmente plus.
- Au-delà de 160 puls./min, le débit cardiaque commence à chuter.

## CIRCULATION PULMONAIRE

## CIRCULATION GÉNÉRALE

DÉGRÉS D'ESOUFFLEMENT

- 1 Aisance respiratoire autorisant une conversation normale, non hachée. Respiration nasale
- 2 Respiration nasale et buccale, conversation hachée
- 3 Essoufflement important. Phrases très courtes, monosyllabiques. Respiration buccale obligatoire
- 4 Essoufflement extrême. Hyperventilation. Impossibilité de réponse

Fatigue, faiblesse musculaire générale

Malaise

## SIGNES D'ALARME OU SYMPTOMES APPARAISSANT À L'EFFORT ET DISPARAISSANT AU REPOS

	ANGINE DE POITRINE ANGOR	ARTÉRITE
SYMPTOMES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Douleurs dans la poitrine irradiant souvent dans la mâchoire et le bras gauche.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Douleurs dans le mollet</li> </ul>
CONDUITE À TENIR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arrêt de l'activité</li> <li>• Consultation</li> <li>• En cas de prise de trinitrine respecter un repos de 15 min en condition climatique tempérée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'activité peut être poursuivie raisonnablement</li> </ul>

## L'AVC

(ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRALE)

### SIGNES D'ALERTE partiels et parfois transitoires :

- Manque de force dans une jambe ou un bras
- Difficulté pour parler
- Asymétrie du visage  
Tester « le tirage de langue »

### CONDUITE À TENIR EN URGENCE

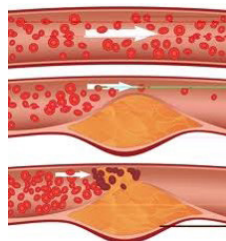
- Prévenir les secours
- Maintenir au repos, allonger tête basse
- Surveillance et gestes de premiers secours : Position Latérale de Sécurité si trouble de la conscience

✓ **LES SÉDENTAIRES EN REPRISE D'ACTIVITÉ SONT UNE COHORTE À RISQUE QUI NÉCESSITE UNE VIGILANCE TOUTE PARTICULIÈRE. REPÉRER CES SYMPTOMES POUR DÉCLENCHER UNE PRISE EN CHARGE THÉRAPEUTIQUE TRÈS RAPIDE QUI PEUT PERMETTRE DE PRÉSERVER LA DURÉE ET LA QUALITÉ DE LA VIE.**

## 1 GESTES ROUGES

### ✗ FORÇAGE À L'EFFORT

Le forçage à l'effort peut favoriser la formation d'un caillot qui va boucher complètement une artère déjà en partie obstruée par une plaque d'athérosclérose.



- Coronaire : Infarctus
- Artères cérébrales : AVC

	✗ INFARCTUS	✗ AVC
SYMPTOMES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Douleur dans la poitrine irradiant souvent dans la mâchoire et/ou le bras gauche, persistante au repos</li> <li>• Souvent accompagné de malaise et difficulté respiratoire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hémiplégie</li> <li>• Coma</li> </ul>
CONDUITE À TENIR EN URGENCE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prévenir les secours</li> <li>• Maintenir au repos, semi assis</li> <li>• Surveillance et gestes de premiers secours si nécessaire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prévenir les secours</li> <li>• Surveillance et gestes de premiers secours : Position Latérale de Sécurité</li> </ul>