



L'ESSENTIEL, C'EST VOUS.

en partenariat avec



# La Cardiologie

---

## Dr François Carré

*Mardi 25 novembre 2025*



# Protéger son cœur au quotidien par la prévention des maladies cardiovasculaires

25 novembre 2025

**F. Carré**

Cardiologue et médecin du sport



# C'est quoi la santé ?

OMS 1946



LA SANTÉ  
ASSOCIE UN  
COMPLET  
BIEN-ÊTRE

PHYSIQUE



MENTAL

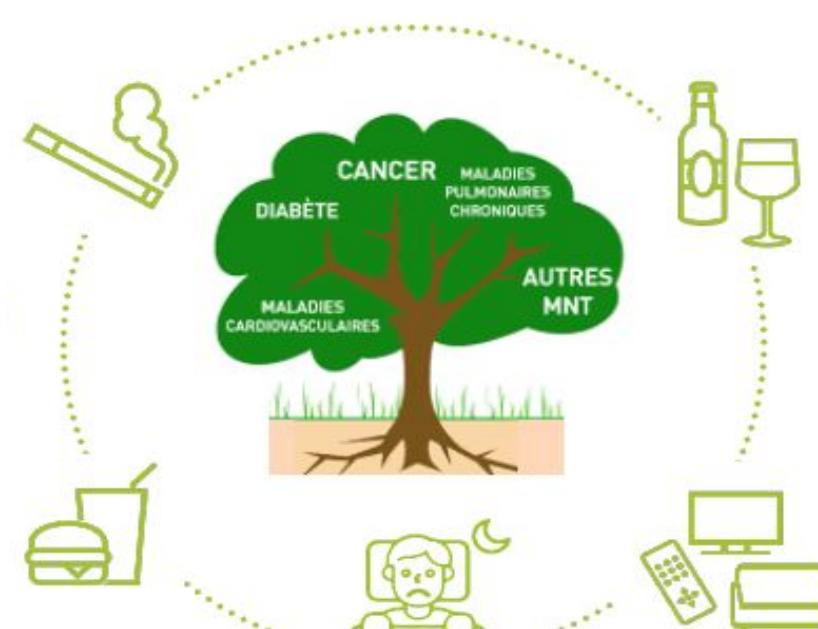
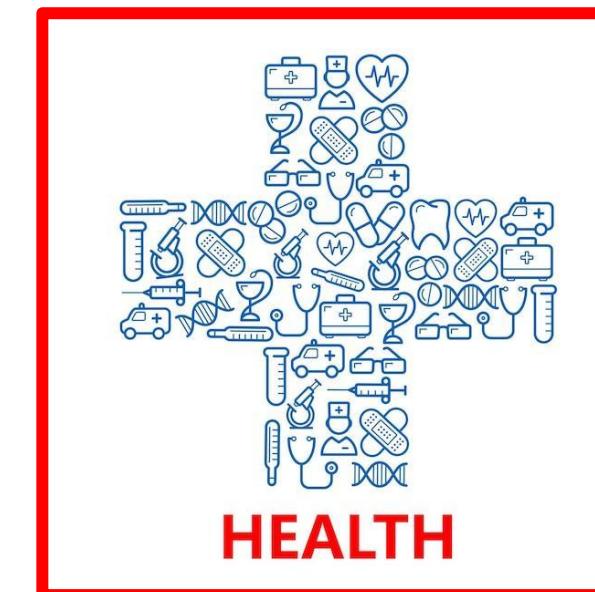


SOCIAL



C'est notre  
QUALITÉ de VIE

# Comment en prendre soin ?



Baisse de l'espérance  
de vie en bonne santé

Développement  
et aggravation  
des maladies chroniques

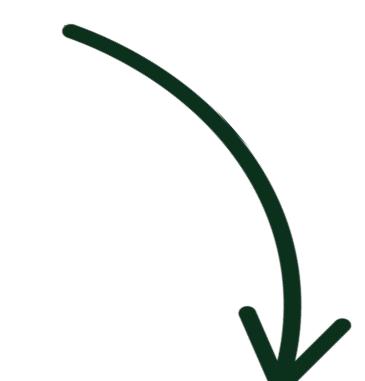
3

Notre santé dépend  
BEAUCOUP DE NOUS

Bien BOUGER



Bien DORMIR



Bien MANGER

# Pourquoi se focaliser sur les maladies cardiovasculaires ?

---

1ère

cause de mortalité dans le monde

En France :

1ère

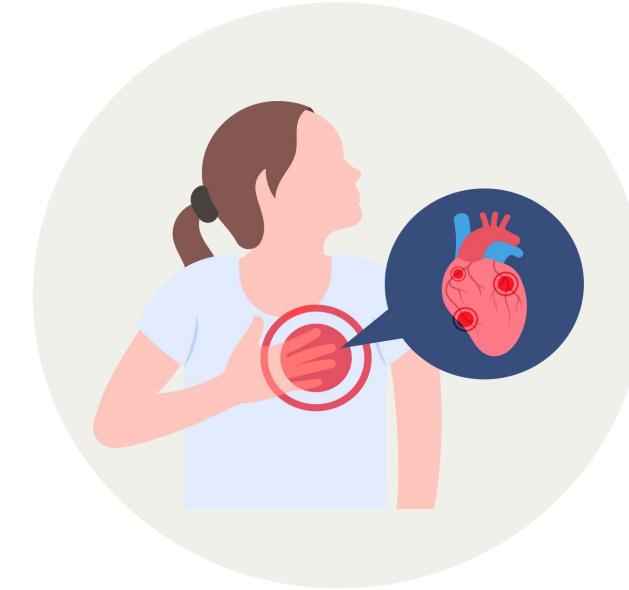
cause de mortalité féminine

2ème

cause de mortalité après les cancers

(400 morts par jour en France,

Eet des survies avec des séquelles lourdes)



1 AVC toutes  
les **4 minutes**

Une femme meurt d'une  
maladie cardiovasculaire toutes  
les **7 minutes**

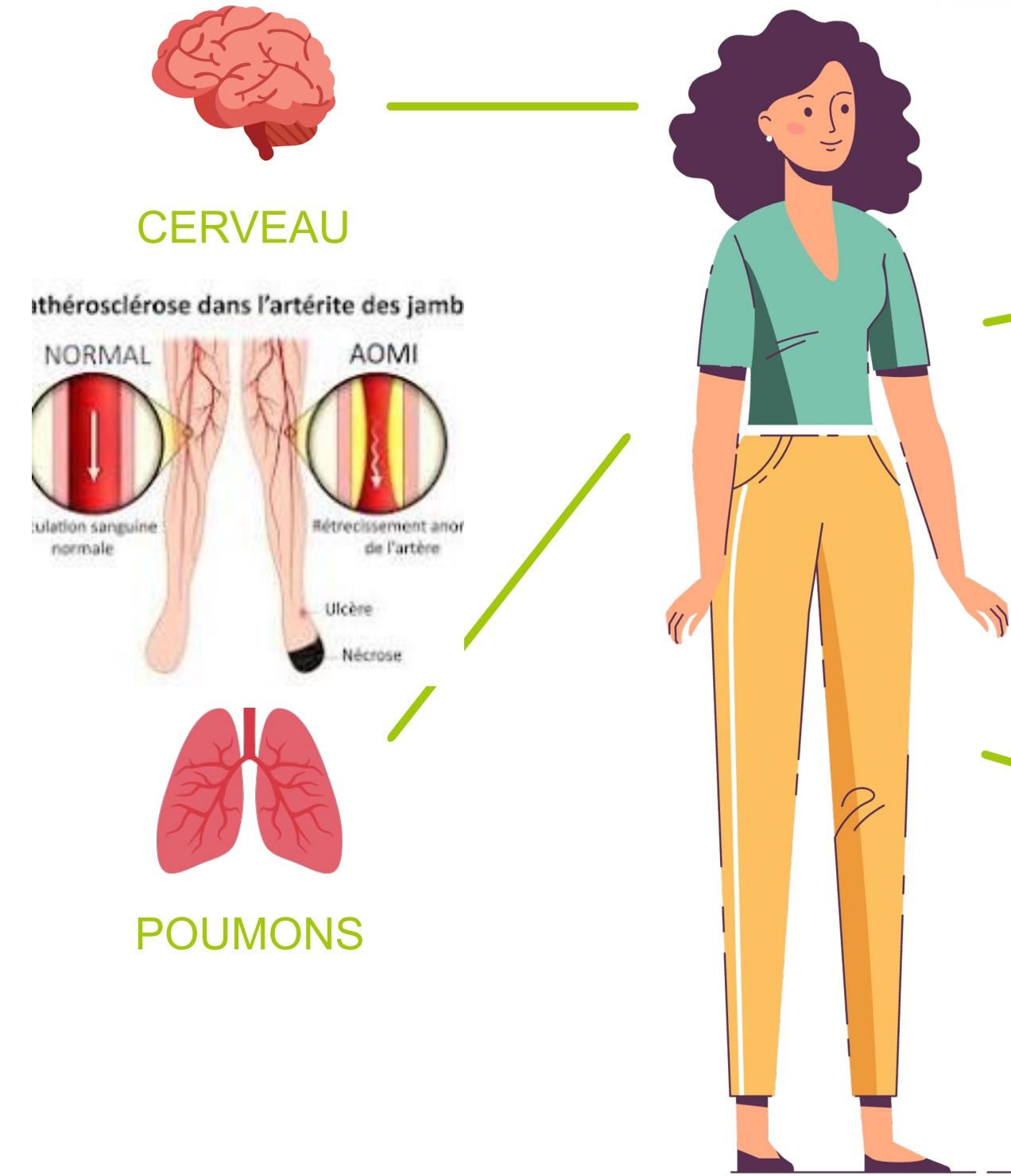


Pourtant, les maladies cardiovasculaires  
sont évitables dans **8 cas sur 10**

# Qu'est ce qu'une maladie cardiovasculaire ?

Les maladies cardiovasculaires regroupent les pathologies du cœur et des vaisseaux.

Elles peuvent affecter :



**CERVEAU**

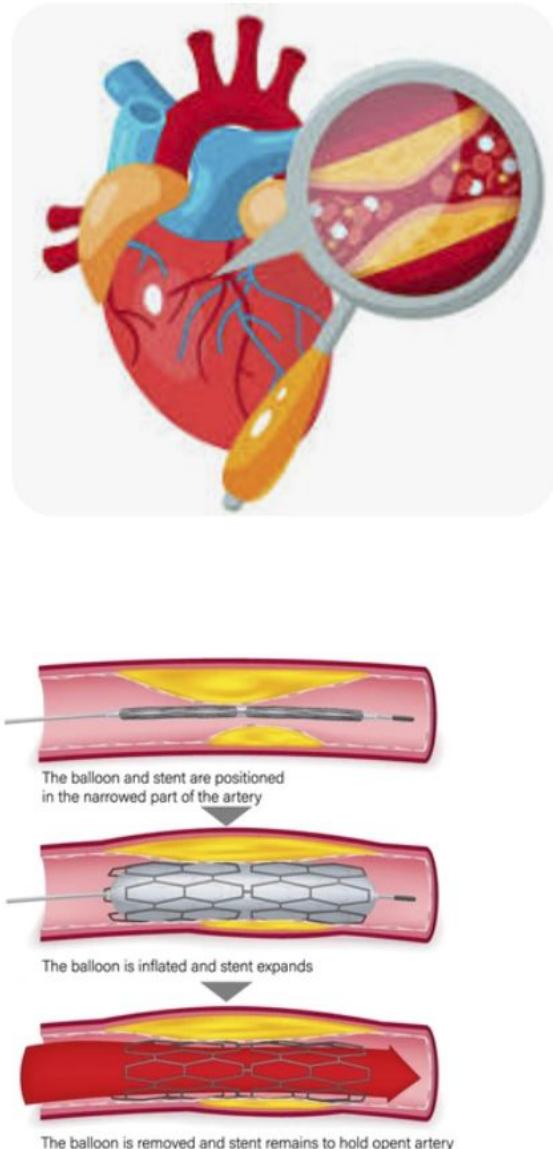
**COEUR ET GROS VAISSEAUX**

**POUMONS**

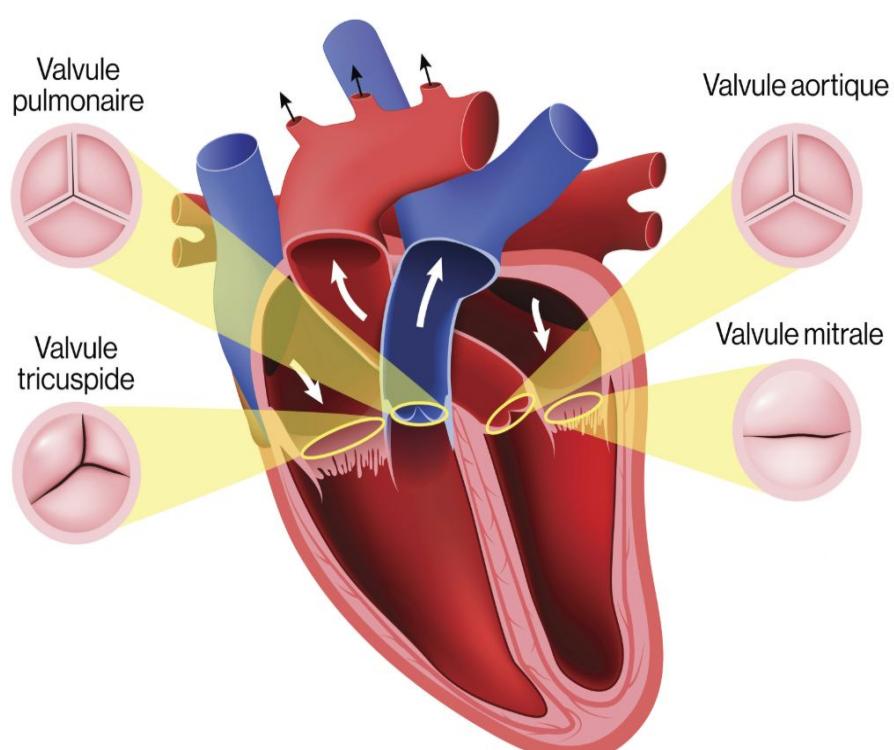
**CIRCULATIONS PERIPHERIQUES**

# Les pathologies cardiovasculaires les plus courantes

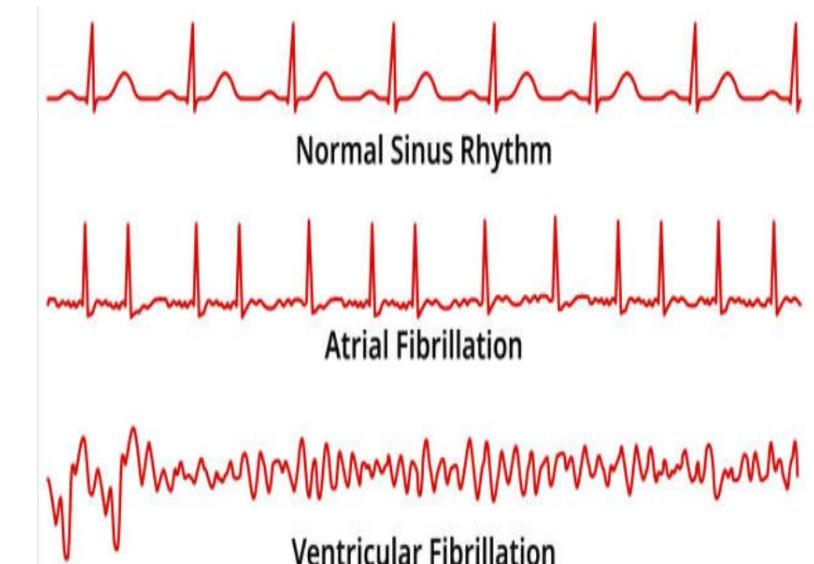
Maladie coronaire  
Infarctus du myocarde



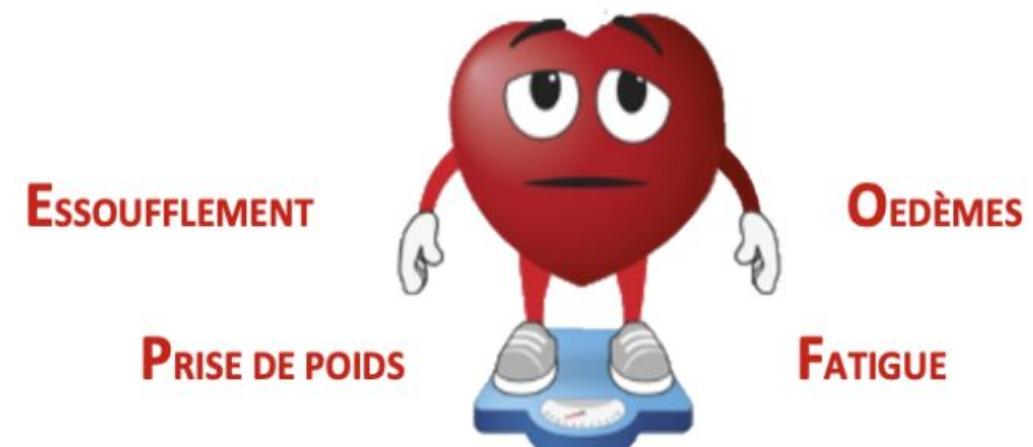
Maladies des valves cardiaques



Arythmies cardiaques

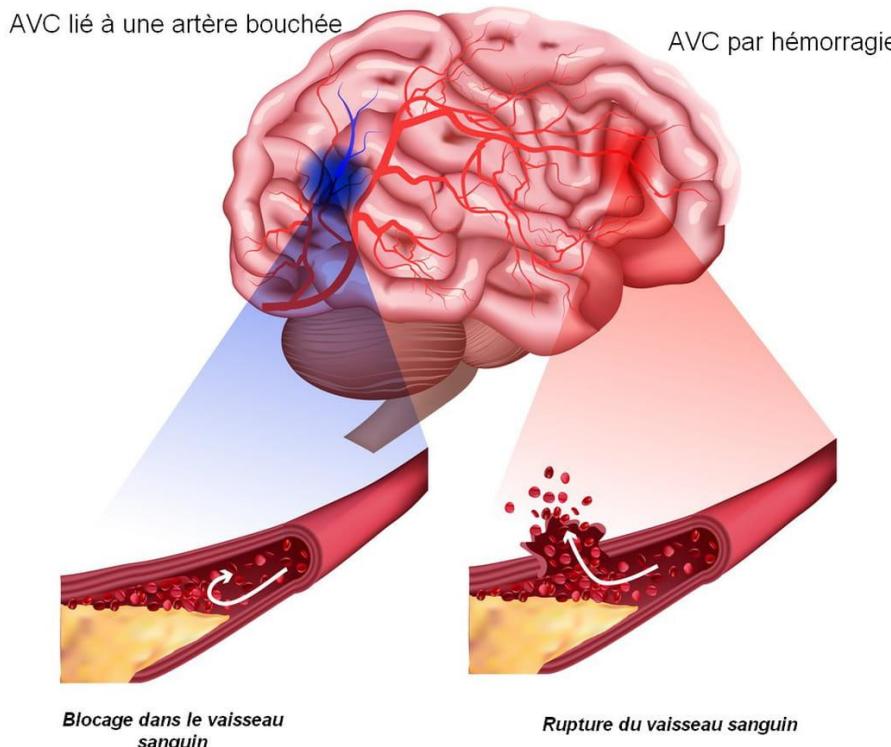


Insuffisance cardiaque

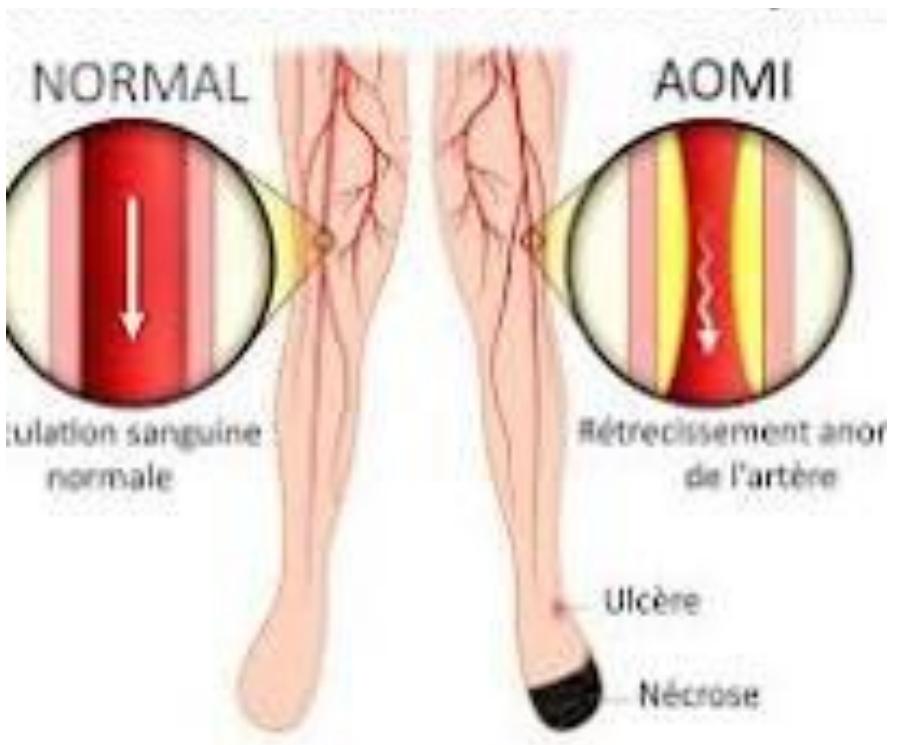


# Pathologies vasculaires les plus courantes

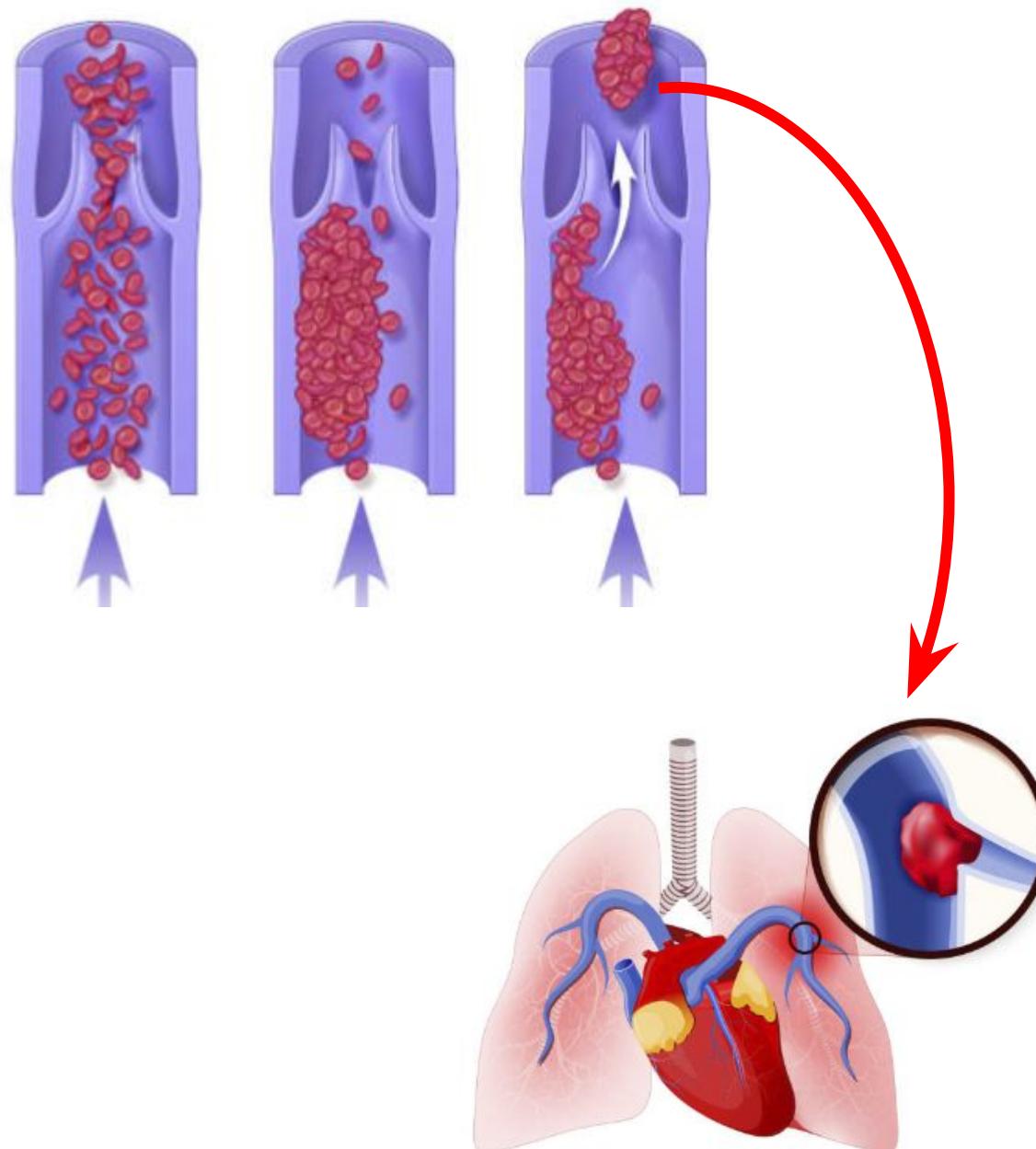
## Accident Vasculaire Cérébral (AVC)



## Artérite des membres inférieurs



## Phlébite et embolie pulmonaire



# La prévention des maladies cardiovasculaires et de leurs complications

---

1. Prévenir la survenue  
des maladies  
cardiovasculaires

2. Reconnaître les signes des  
maladies cardiovasculaires  
pour agir rapidement et  
prévenir leurs complications

# La prévention des maladies cardiovasculaires et de leurs complications

---

1. Prévenir la survenue  
des maladies  
cardiovasculaires

2. Reconnaître les signes des  
maladies cardiovasculaires  
pour agir rapidement et  
prévenir les complications

# La prévention des maladies cardiovasculaires

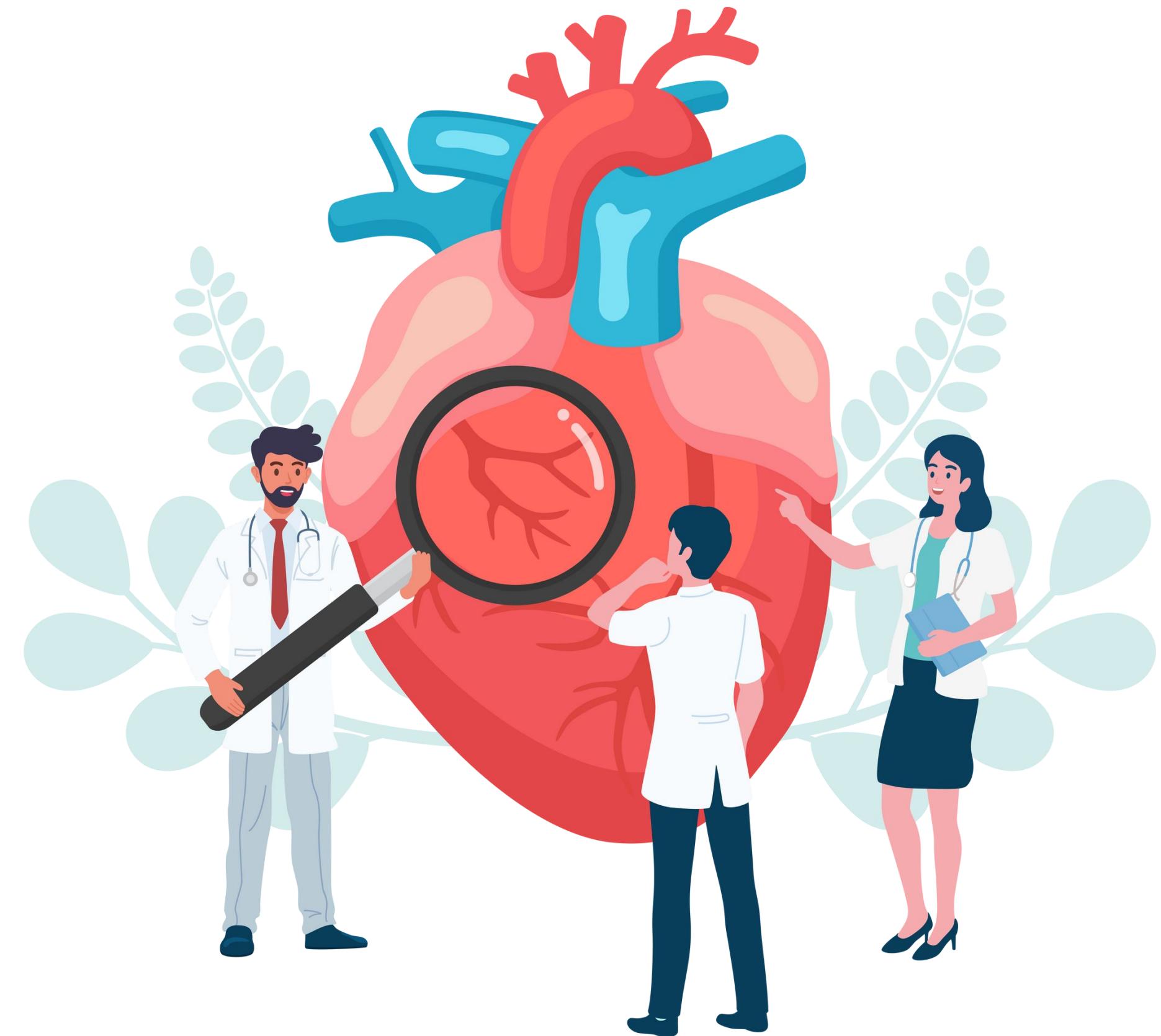
---

1.

Accumulation de graisse  
dans une artère

2.

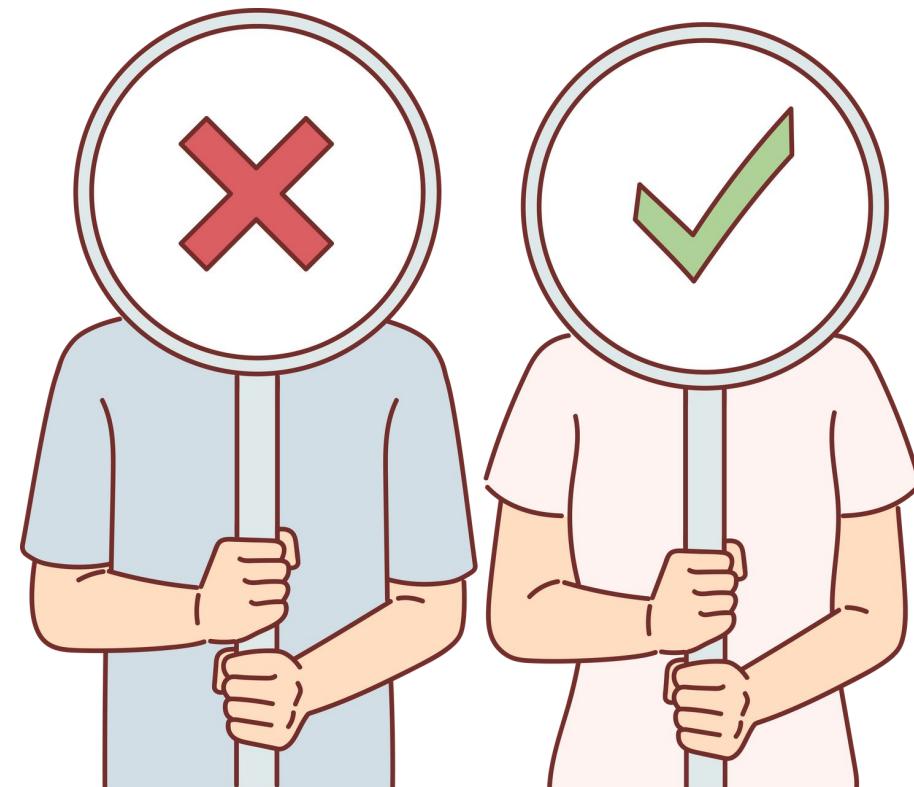
Rigidité des vaisseaux  
sanguins



# Quels sont les facteurs de risque ?

## Facteurs non modifiables

Ceux sur lesquels on ne peut pas agir (âge, génétique, sexe).



## Facteurs modifiables

Ceux sur lesquels on peut agir. Ils peuvent être réduits ou supprimés pour éviter, limiter ou retarder l'apparition d'une maladie cardiovasculaire.

Ces facteurs ne s'additionnent pas, mais se potentialisent, augmentant exponentiellement le risque de maladie cardiovasculaire.

Âge



Antécédents  
familiaux  
cardiovasculaires



Sexe



# Les facteurs de risque modifiables

---

Sédentarité



Inactivité physique

Tabac



Hypertension artérielle



Stress

Surpoids et obésité



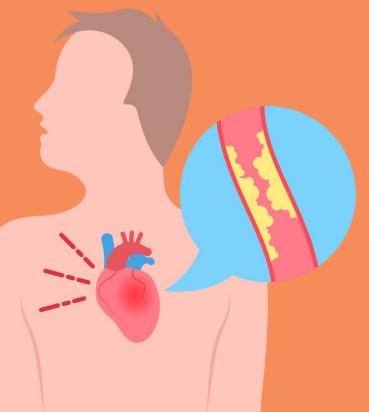
Alimentation



Alcool



Cholestérol



Diabète

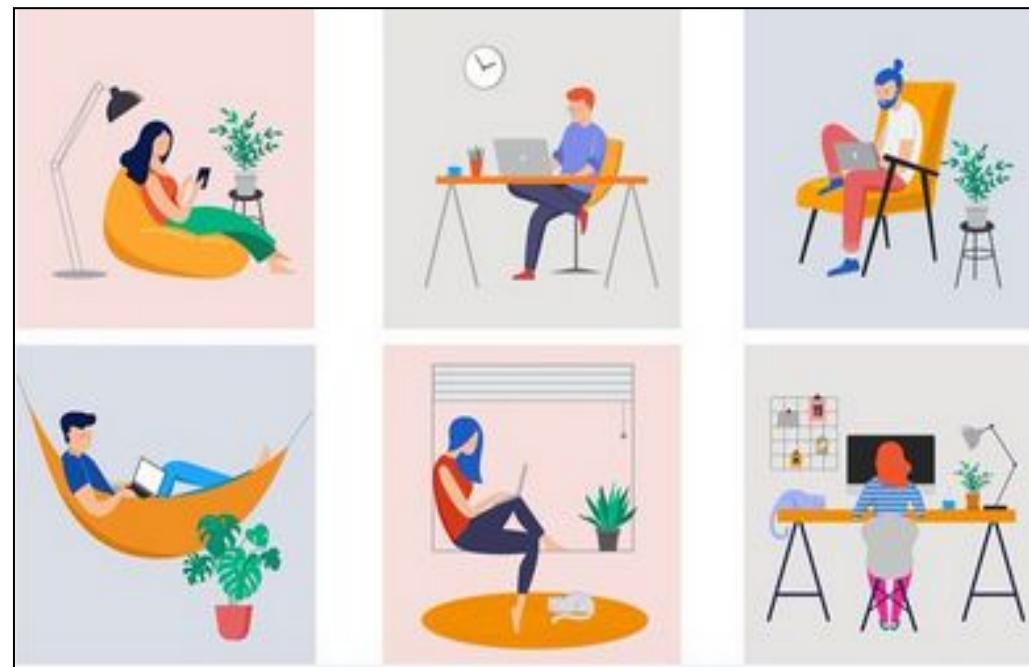


# Sédentarité et inactivité physique ce n'est pas pareil

## SÉDENTARITÉ

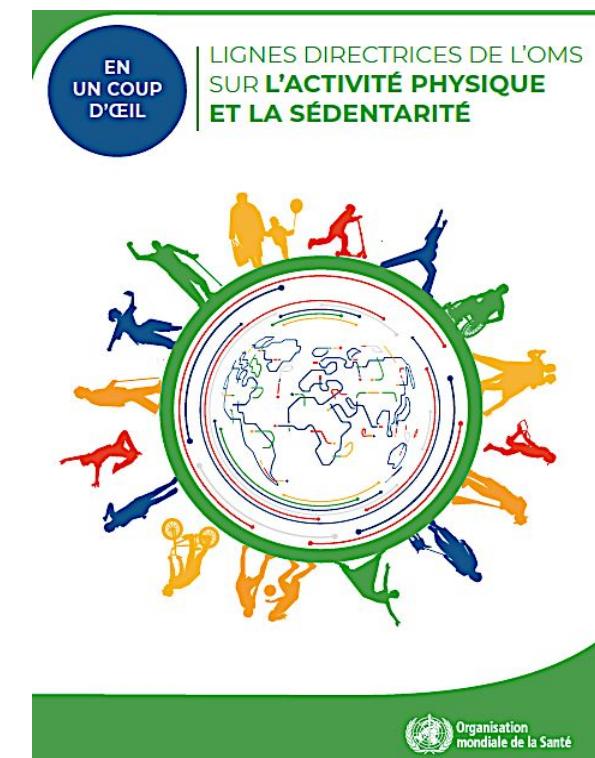
Temps journalier moyen éveillé assis

Périodes assises ininterrompues  $\geq 1,5$  h



## INACTIVITÉ PHYSIQUE

Activité physique hebdomadaire < recommandations



## CE QUI EST RECOMMANDÉ POUR TOUS

Diminuer le temps journalier assis

Interrompre périodes assises  $\geq 90$  minutes

### Temps d'écran

AUCUN AVANT 3 ANS

Éviter entre 3 et 6 ans

6-17 ans  $\leq 2$  h/j

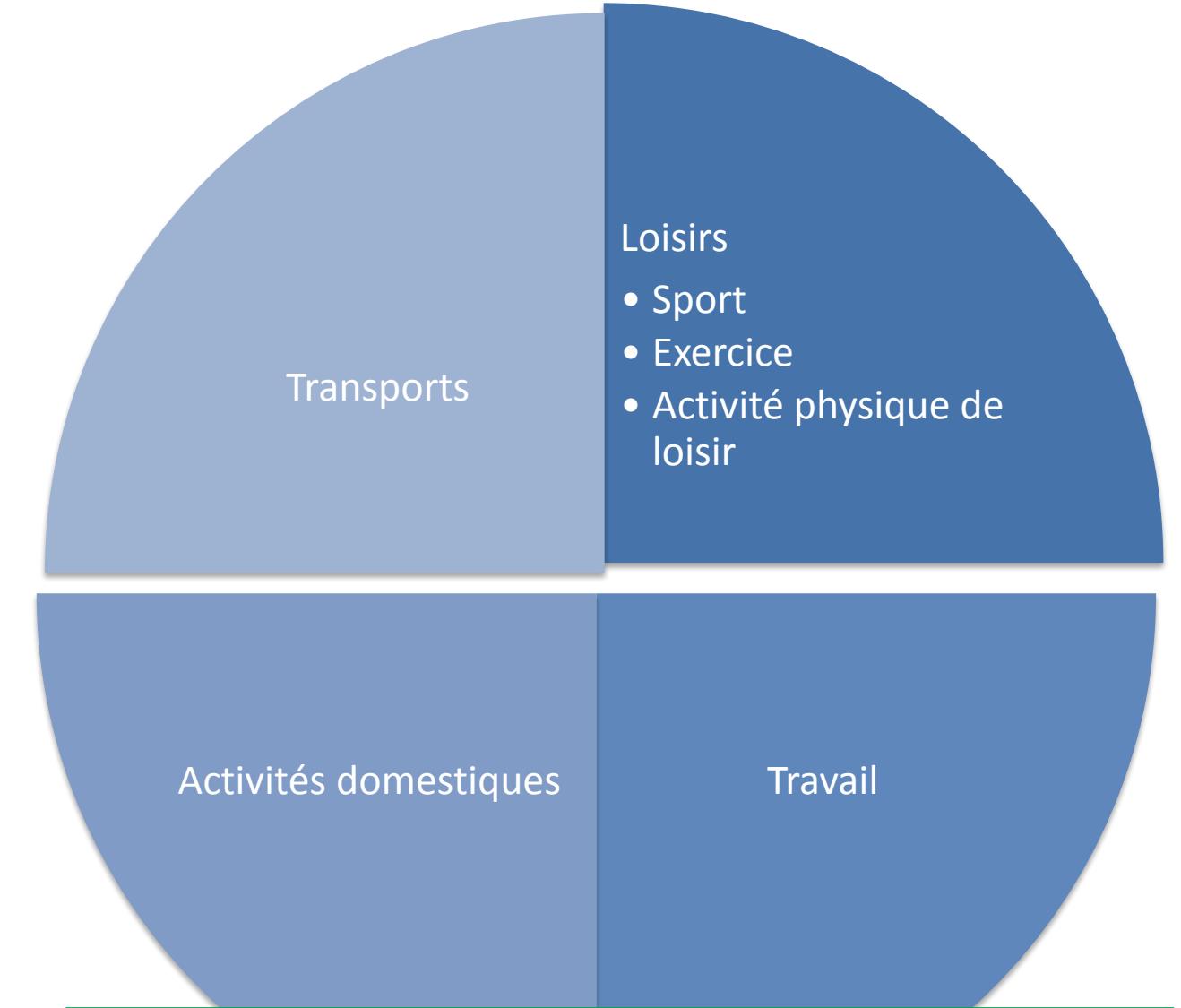
## AP RECOMMANDÉE CHAQUE JOUR (fractionnée ou non)

### ADULTES

< 65 ans **au moins 30 min** endurance + renforcement musculaire

$\geq 65$  ans idem + équilibre + importance renforcement musculaire

## ACTIVITÉ PHYSIQUE (AP) = BOUGER



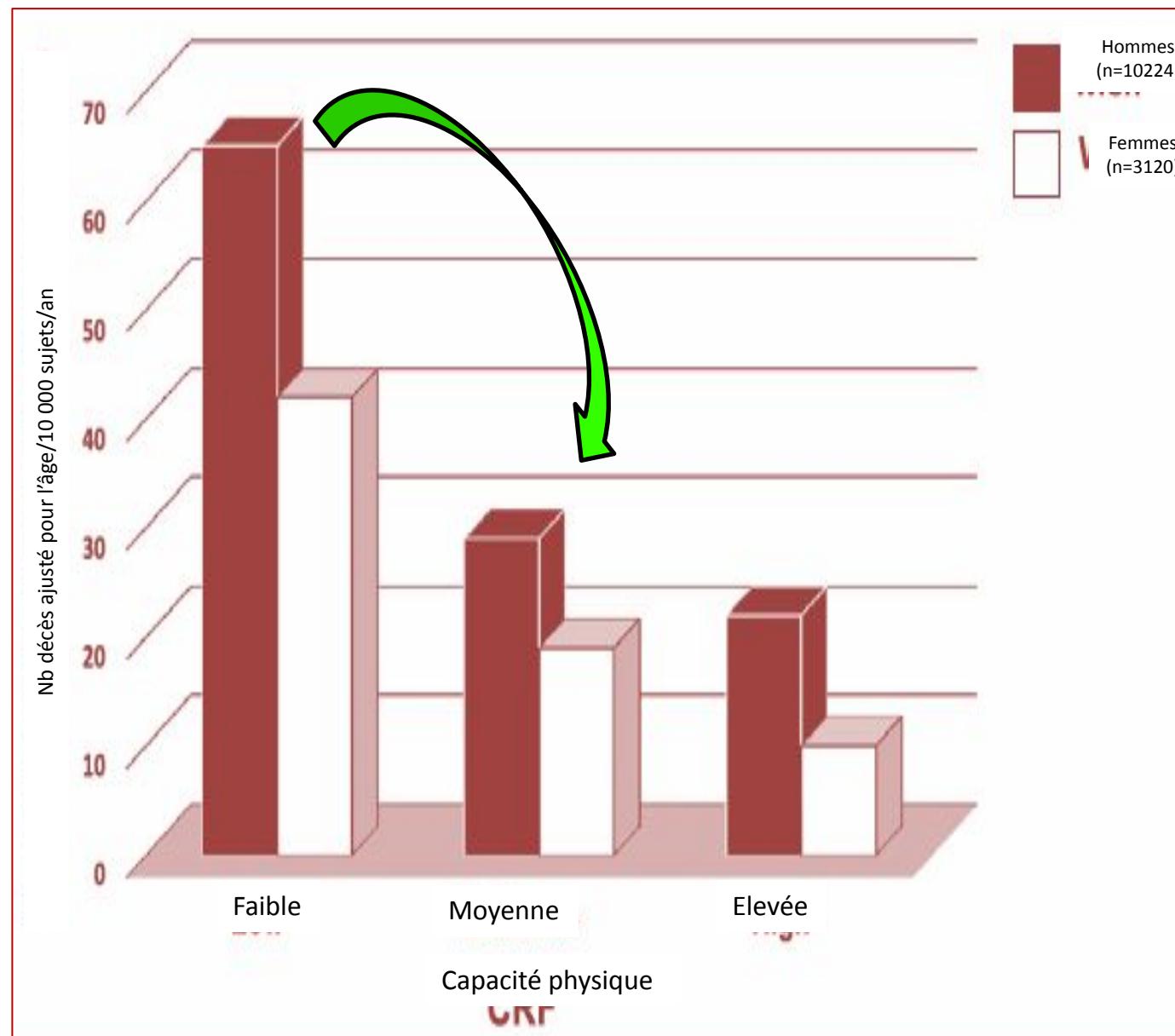
**Tous les sports sont des activités physiques**

**Toutes les activités physiques ne sont pas des sports**

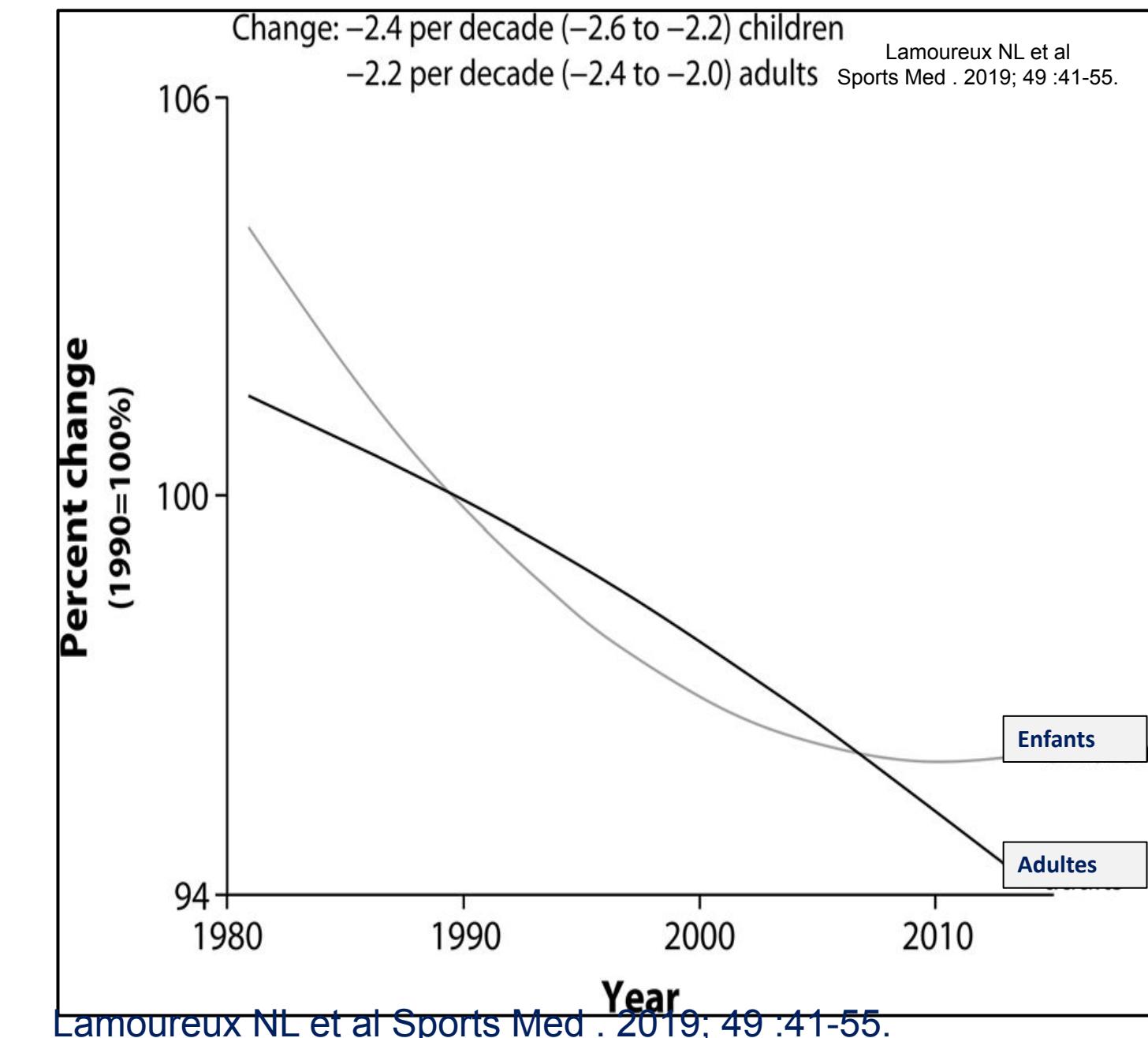
# Bouger pour sa capacité physique !

## Capacité physique

Effort musculaire maximal  
maintenu 5 minutes



Blair SN, et al. JAMA. 1989;262:2395-2401.



Malade ou pas, ma capacité physique  
est mon capital santé toujours  
améliorables **par et seulement par**  
**L'ACTIVITÉ PHYSIQUE**

# J m'bouge

## Bouger pour sa santé et sa qualité de vie à tout âge

### MENTAL

*Bonne humeur*

*Motivation*

*Estime de soi*

### PHYSIQUE

*Autonomie*

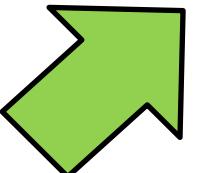
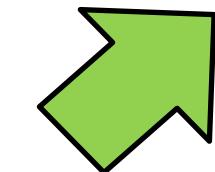
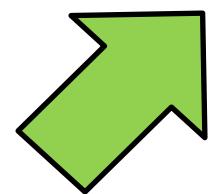
*Moins malade*

*Récupération  
post maladie*

### SOCIAL

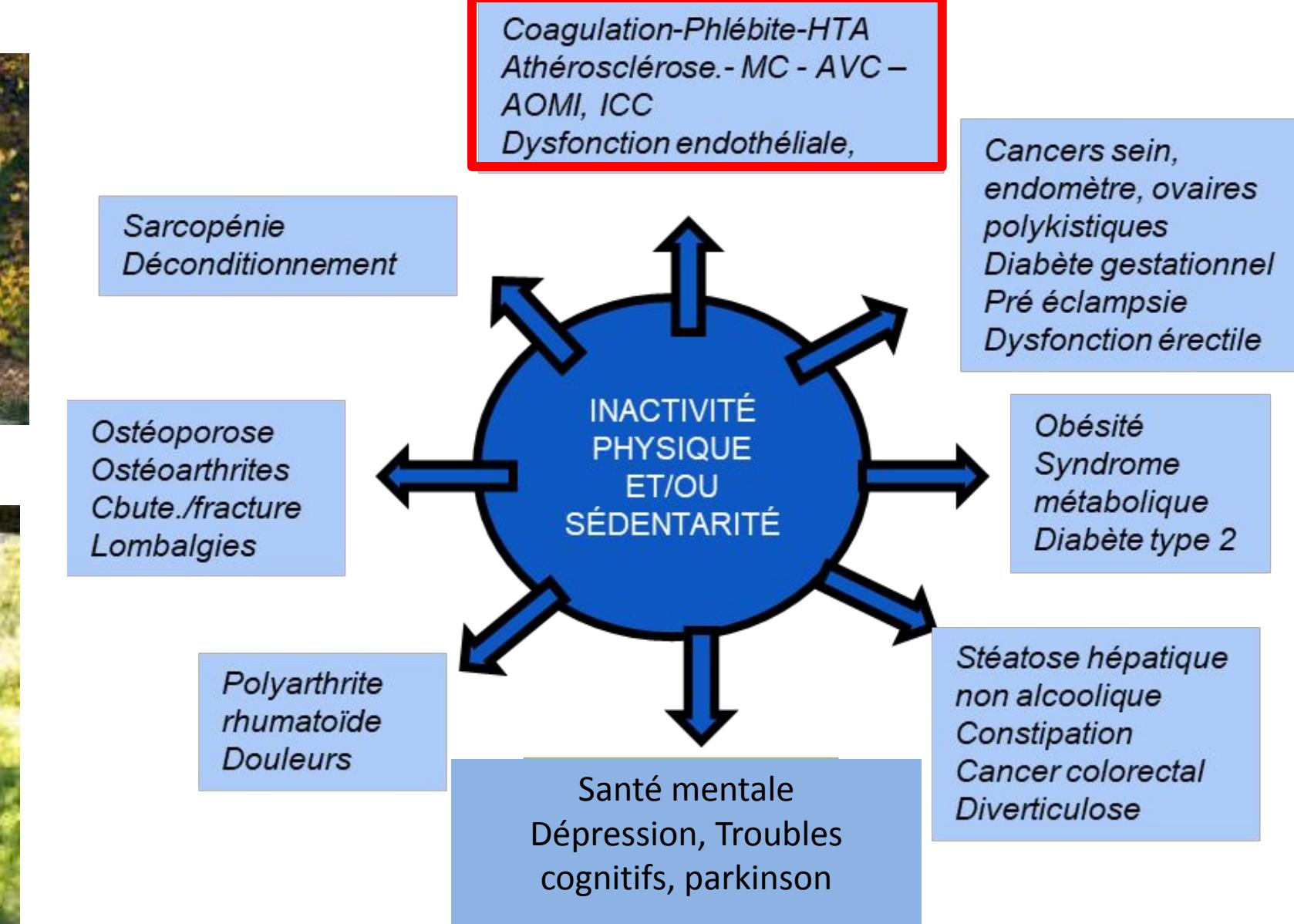
*Relations*

*Buts à sa vie*



Baisse de 20 à 30 % des risques :

- de mortalité précoce totale et cardiovasculaire
- PLUS DE 40 MALADIES CHRONIQUES



- **Risques :**

- Multiplie par **2 à 4** le risque d'infarctus.
- Favorise l'athérosclérose (rétrécissement des artères).
- Diminue l'oxygénation du sang.

- **Bonne nouvelle :**

- Arrêter de fumer réduit de **50 %** le risque cardiovasculaire en **1 an**.
- Après 15 ans sans tabac, le risque redevient proche de celui d'un non-fumeur.

## Conseil pratique :

- **Aides pour arrêter :** Tabac Info Service (39 89), substituts nicotiniques, hypnose, acupuncture.

**Définition :** Pression artérielle  $\geq 140/90 \text{ mmHg}$  (mesurée à plusieurs reprises).

**Risques :**

Abîme les artères (athérosclérose)

Favorise les AVC, infarctus et insuffisance cardiaque

**Prévention :**

Réduire le sel ( $< 5 \text{ g/jour}$ ).

Limiter l'alcool.

Diminuer le surpoids

Activité physique régulière.

Médicaments si nécessaire (prescrits par un médecin).

**Conseil pratique :**

**Mesurer sa tension** régulièrement (en pharmacie ou avec un tensiomètre à domicile).

## **LDL ("mauvais cholestérol") :**

S'accumule dans les artères → risque d'infarctus, AVC, Artérite.

Objectif : **LDL < 1,6 g/L** (selon le risque cardiovasculaire).

## **HDL ("bon cholestérol") :**

Protège les artères.

Objectif : **HDL > 0,4 g/L**.

## **Triglycérides :**

Excès lié à l'alimentation (sucres, alcool) et au surpoids.

Objectif : **< 1,5 g/L**.

## **Conseils pratiques :**

### **Alimentation :**

Privilégier les oméga-3 (poissons gras, noix).

Limiter les graisses saturées (charcuterie, beurre).

**Activité physique :**  $\geq 30$  min/jour pour augmenter le HDL et diminuer le risque athérogène.

## **Lien avec les maladies cardiovasculaires :**

Le diabète multiplie par **2 à 4** le risque d'infarctus.

Favorise l'athérosclérose et l'hypertension.

## **Prévention :**

Équilibrer son alimentation (index glycémique bas).

Activité physique régulière.

Surveillance de la glycémie.

## **Dépistage : Glycémie à jeun 1 fois/an après 40 ans**

(ou plus tôt en cas de facteurs de risque).

## **Lien avec les maladies cardiovasculaires :**

Le diabète multiplie par **2 à 4** le risque d'infarctus.

Favorise l'athérosclérose et l'hypertension.

## **Prévention :**

Équilibrer son alimentation (index glycémique bas).

Activité physique régulière.

Surveillance de la glycémie.

## **Dépistage : Glycémie à jeun 1 fois/an après 40 ans**

(ou plus tôt en cas de facteurs de risque).

## Risques :

L'obésité (IMC  $\geq 30$ ) multiplie par **2 à 3** le risque cardiovasculaire.

Favorise hypertension, diabète et cholestérol.

## Objectif :

IMC entre **18,5 et 25**.

Tour de taille **< 88 cm (femmes) ou 102 cm (hommes)**.

## Conseils pratiques :

### Alimentation équilibrée :

Réduire les sucres ajoutés et les graisses saturées.

Augmenter les fibres (fruits, légumes, céréales complètes).

### Activité physique : Combiner cardio et renforcement musculaire.

## Aliments à privilégier :

Fruits et légumes (5 portions/jour).

Poissons gras (saumon, sardines) 2 fois/semaine.

Céréales complètes, légumineuses.

Huile d'olive, fruits à coques.

Portions équilibrées

## Aliments à limiter :

Sel (< 5 g/jour).

Sucres ajoutés (sodas, pâtisseries).

Graisses saturées (charcuterie, frites)

Limiter l'alcool (calories vides)

## **Impact du stress chronique :**

Augmente la pression artérielle.

Favorise les comportements à risque (tabac, alcool, malbouffe).

## **Gestion du stress :**

Techniques de relaxation (méditation, respiration).

Activité physique.

Sommeil de qualité (7-8h/nuit).

## **Conseil pratique :**

**Respiration anti-stress :** Inspirer profondément 5 secondes, expirer 5 secondes (à répéter 5 fois).

## **Impact du stress chronique :**

Augmente la pression artérielle.

Favorise les comportements à risque (tabac, alcool, malbouffe).

## **Gestion du stress :**

Techniques de relaxation (méditation, respiration).

Activité physique.

Sommeil de qualité (7-8h/nuit).

## **Conseil pratique :**

**Respiration anti-stress :** Inspirer profondément 5 secondes, expirer 5 secondes (à répéter 5 fois).

# Connaissez-vous votre niveau de risque cardiovasculaire ?

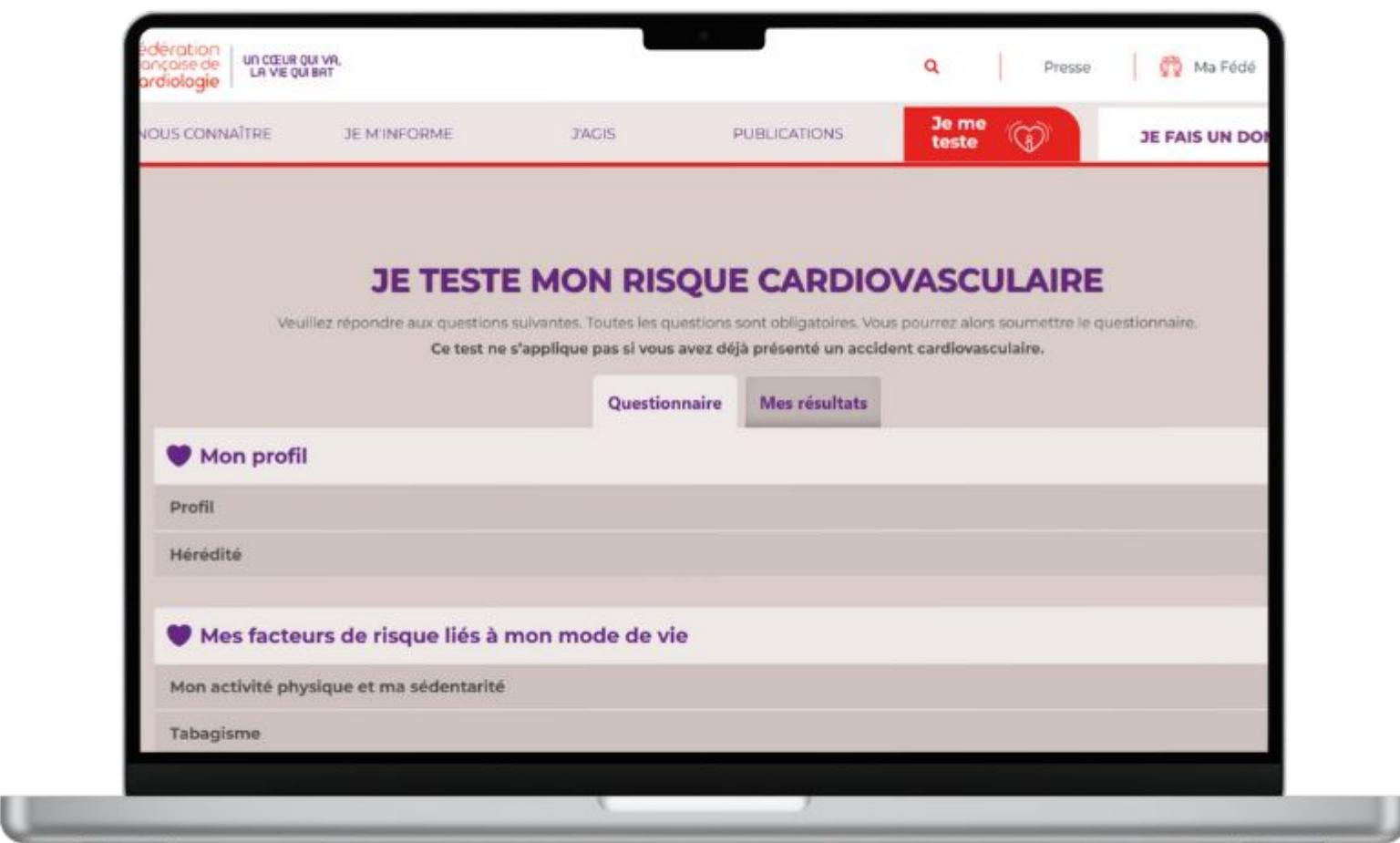


Fédération  
Française de  
Cardiologie

La Fédération Française de Cardiologie a développé un outil d'évaluation en ligne, simple, rapide et anonyme pour évaluer son niveau de risque cardiovasculaire.

## Comment va votre Coeur ?

Prenez 2 minutes pour l'effectuer !



# Prendre soin de son cœur c'est agir dès aujourd'hui !

---

1

## LE DÉPISTAGE SAUVE DES VIES

Surveillez votre tension artérielle, votre cholestérol et votre glycémie.

2

## LA PRÉVENTION EST VOTRE MEILLEURE ALLIÉE

Alimentation équilibrée, activité physique régulière, réduction du temps sédentaire, arrêt du tabac, gestion du stress

3

## UN SUIVI MÉDICAL RÉGULIER

Pour adapter votre prise en charge et détecter les risques précocement.



Les maladies cardiovasculaires sont la première cause de mortalité dans le monde, mais 80 % des cas pourraient être évités avec un mode de vie adapté et un suivi médical régulier.

# La prévention des maladies cardiovasculaires et de leurs complications

---

**1.** Prévenir la survenue  
des maladies  
cardiovasculaires

**2.** Reconnaître les signes des  
maladies cardiovasculaires  
pour agir rapidement et  
prévenir leurs complications

Pour agir rapidement !

01. SIGNES D'ALERTE INFARCTUS

02. SIGNES D'ALERTE INFARCTUS - FEMMES

03. SIGNES D'ALERTE AVC

# Symptômes d'alerte d'un infarctus

---

- **Fatigabilité à l'effort**
- Palpitations ou rythme cardiaque **irrégulier**
- **Forte douleur** au thorax, irradiant dans le bras ou l'épaule
- **Gêne ou picotement** au niveau des bras, épaules, dos, cou ou mâchoire
- Sensation d'**épuisement**
- **Essoufflement** inhabituel



# Symptômes d'alerte atypiques chez les femmes

---

Au delà des symptômes courants, près de la moitié des femmes victimes d'un infarctus ressentent **d'autres symptômes atypiques associés** :

- Sensation d'angoisse et de danger imminent
- Douleur aigue dans le haut du dos, entre les omoplates ou dans le cou
- Sueurs froides
- Etourdissement soudain
- Brûlures d'estomac
- Nausées ou vomissement



# Symptômes d'alerte d'un AVC



**F** Face

Un côté du visage s'affaisse, est paralysé



**A** Arm

Un bras est plus faible ou tombe, la personne ne peut pas lever les bras



**S** Speech

La parole est incompréhensible, difficile ou confuse

**T** Time

Agir vite ! Appeler immédiatement le 15 ou le 112



- **Paralysie soudaine** d'un côté du visage ou du corps
- **Faiblesse ou engourdissement** d'un bras ou d'une jambe
- **Difficulté soudaine à parler ou comprendre**
- Perte soudaine de vision d'un oeil ou vision double
- Céphalée intense et inhabituelle, parfois vomissements
- Vertiges, difficultés à marcher, perte de coordination

# Que faire en cas de signes d'alerte d'infarctus ou d'AVC ?

---

**AGIR SANS ATTENDRE !**

Même si les symptômes semblent s'atténuer, ils peuvent cacher une urgence vitale.



15 ou 18 ou 112  
samu Pompiers

Chaque heure perdue, c'est 10 % de chances de survie en moins !

Le traitement est efficace dans les 3h suivant le début des symptômes.

# MERCI POUR VOTRE ATTENTION !



Vous avez des questions ?



# Questionnaire de satisfaction

---



Nous vous remercions de votre participation.

N'hésitez pas à nous faire part de vos retours via le questionnaire de satisfaction en scannant le qr-code ci-contre.