



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

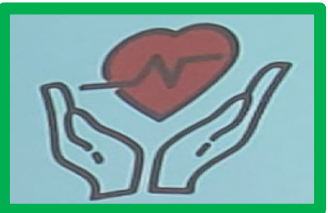


C'est quoi la santé ?

OMS 1946



PHYSIQUE



LA SANTÉ

ASSOCIE UN

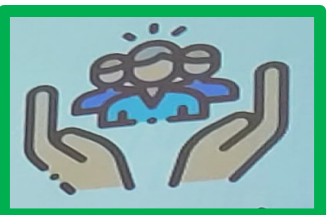
MENTAL



COMPLET

BIEN-ÊTRE

SOCIAL

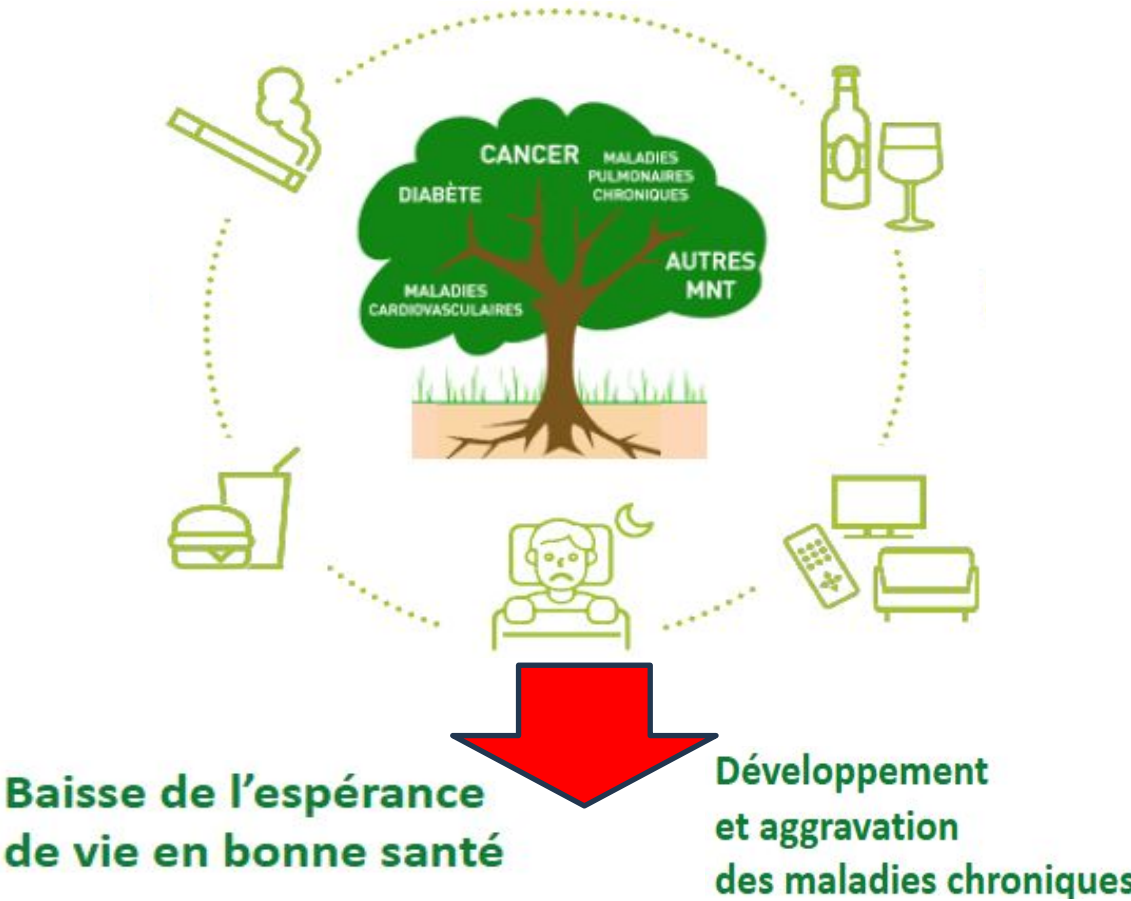


C'est notre
QUALITÉ de VIE

Comment en prendre soin ?



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

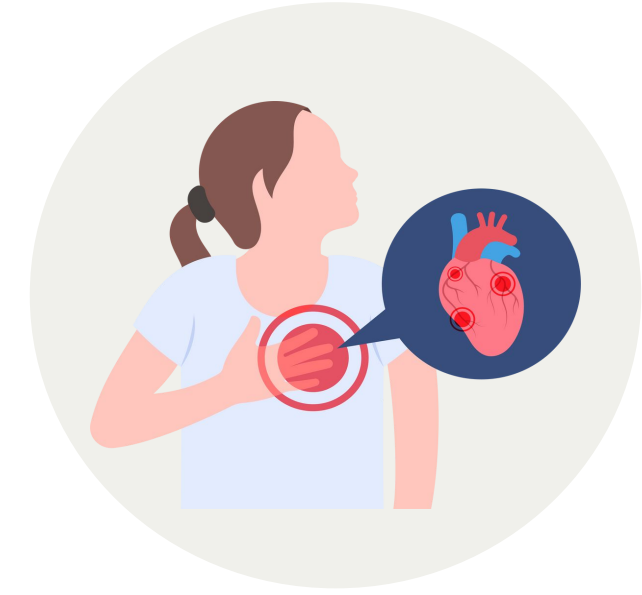
cause de mortalité après les cancers

(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

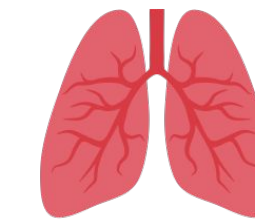
Qu'est ce qu'une maladie cardiovasculaire ?

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

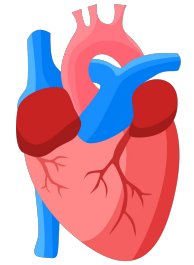
Elles peuvent affecter :



CERVEAU



POUMONS



COEUR ET
GROS
VAISSEAUX

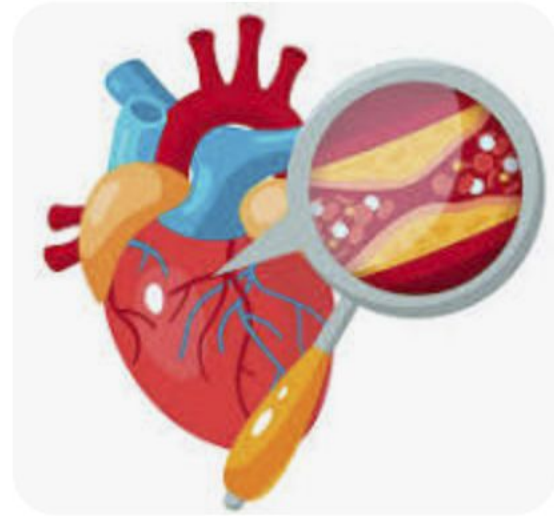


CIRCULATIONS
PERIPHERIQUES

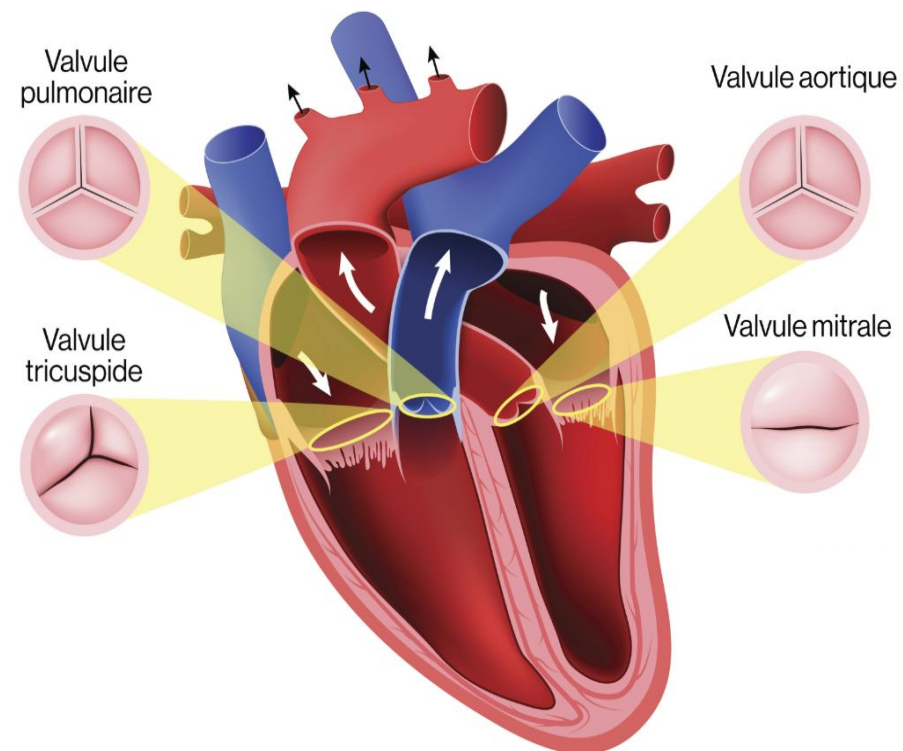


Les pathologies cardiovasculaires les plus courantes

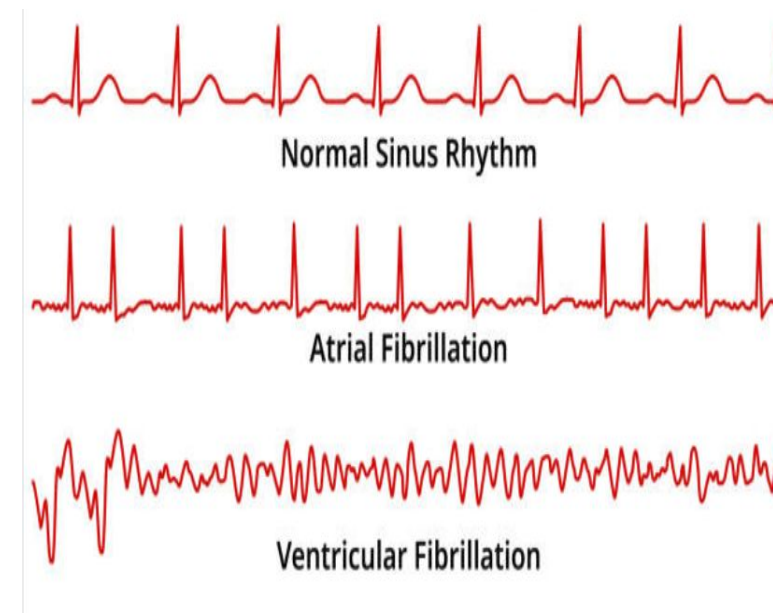
Maladie
coronaire
Infarctus du
myocarde



Maladies
des
valves cardiaques



Arythmies
cardiaques



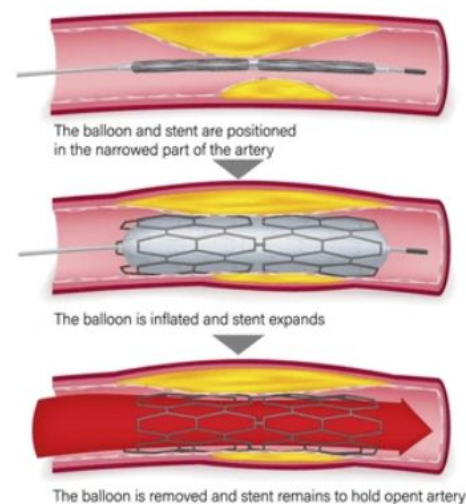
Insuffisance
cardiaque

ESSOUFFLEMENT

OEDÈMES

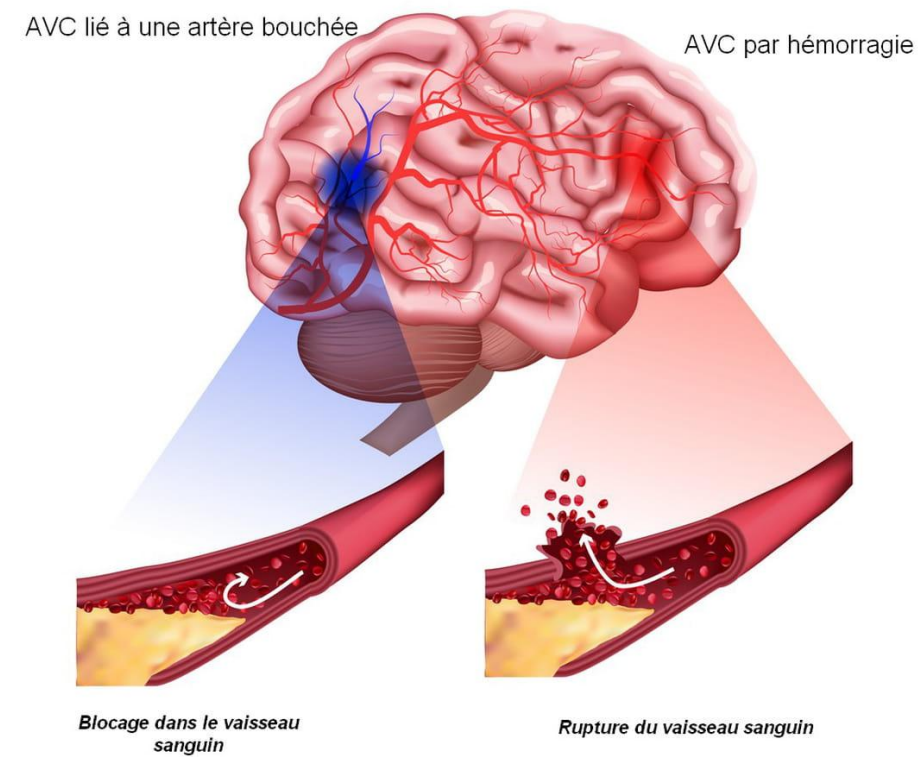
PRISE DE POIDS

FATIGUE

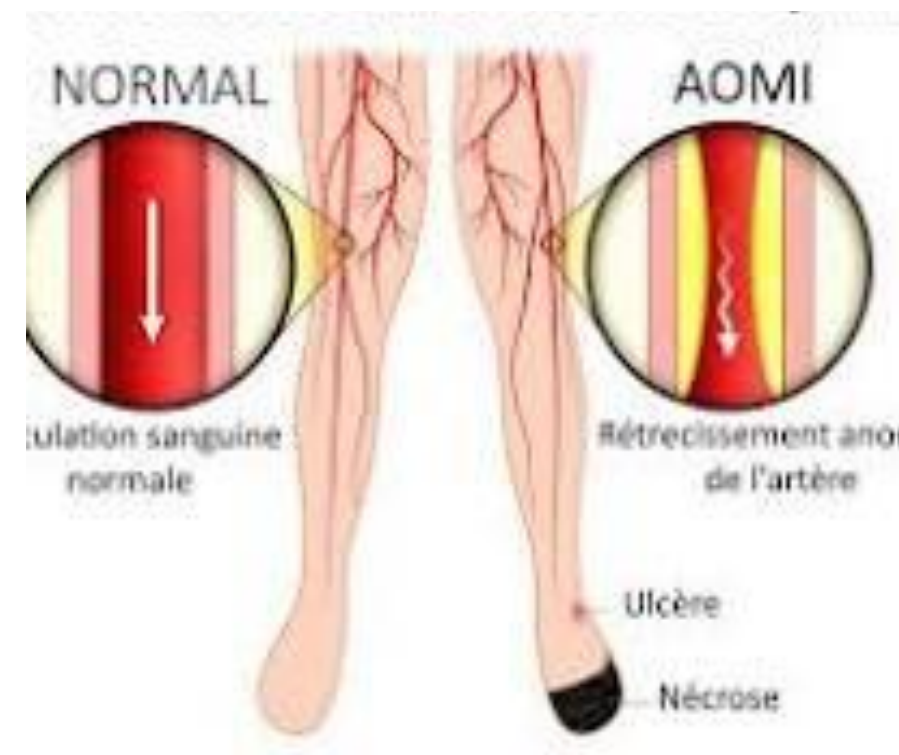


Pathologies vasculaires les plus courantes

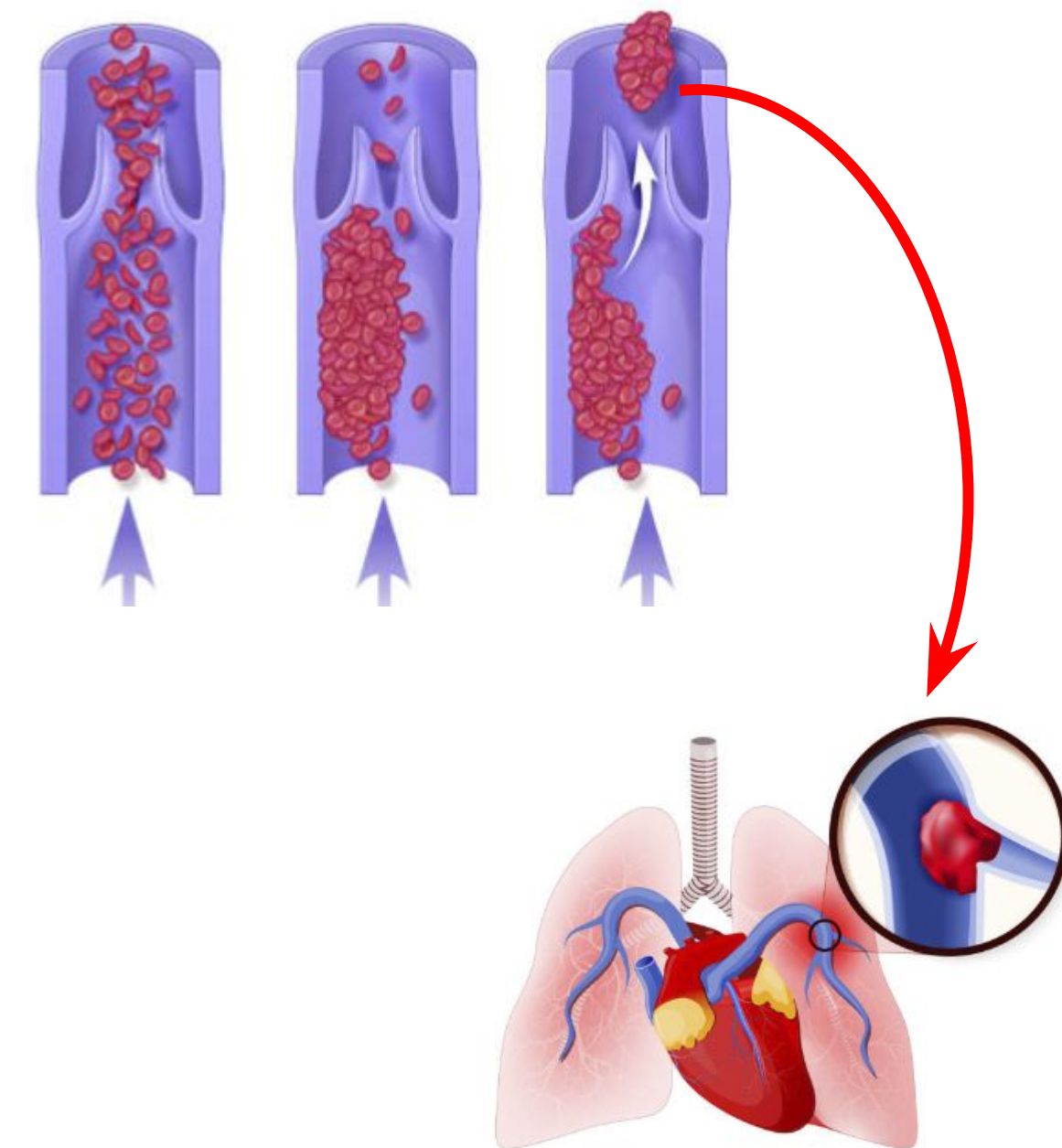
Accident Vasculaire Cérébral (AVC)



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**

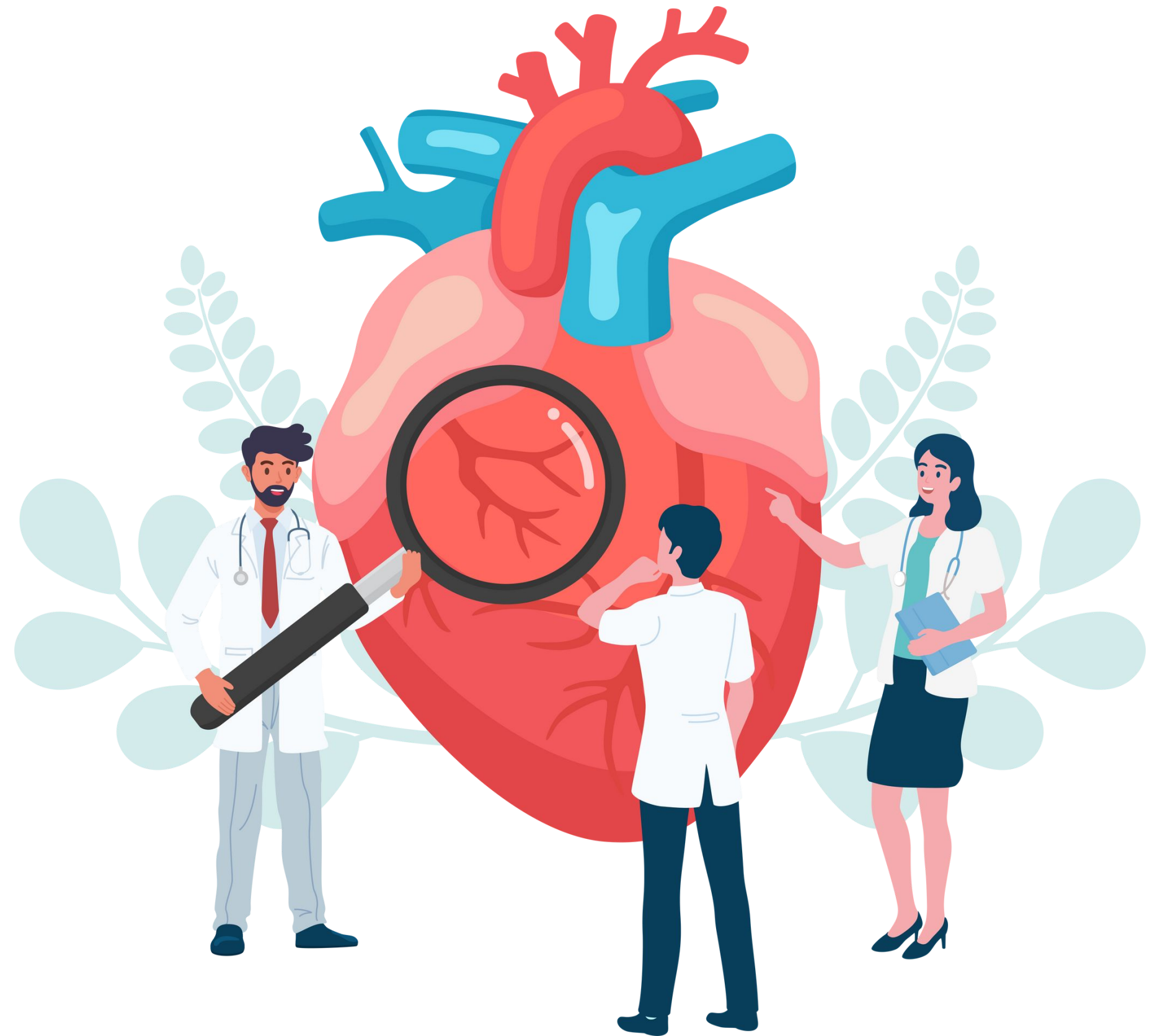
La prévention des maladies cardiovasculaires

1.

Accumulation de graisse
dans une artère

2.

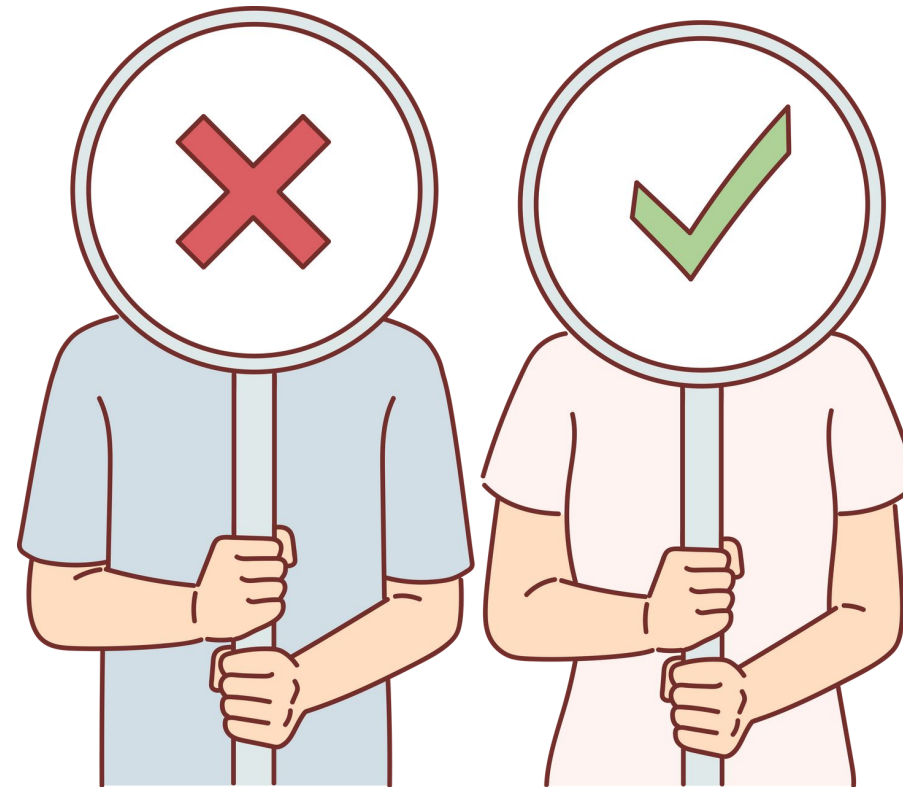
Rigidité des vaisseaux
sanguins



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.

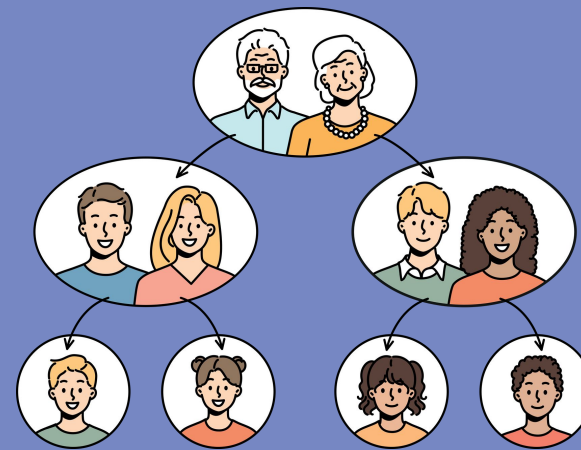
Ces facteurs ne s'additionnent pas, mais se potentialisent, augmentant exponentiellement le risque de maladie cardiovasculaire.

Les facteurs de risque non modifiables

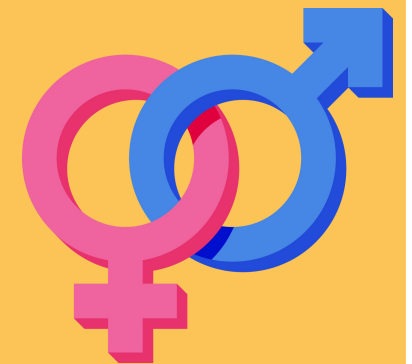
Âge



Antécédents
familiaux
cardiovasculaires



Sexe



Les facteurs de risque modifiables

Sédentarité



Inactivité
physique

Tabac



Hypertension
artérielle



Stress

Surpoids
et obésité

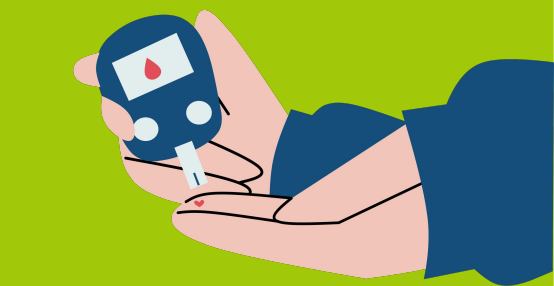
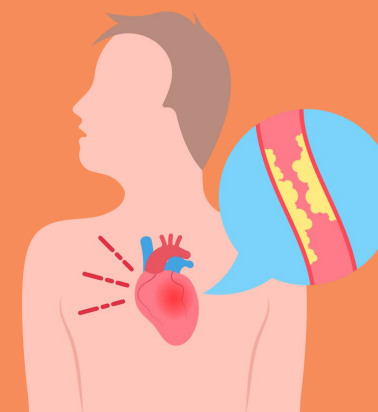


Alimentation

Alcool



Cholestérol



Diabète

Sédentarité et inactivité physique ce n'est pas pareil

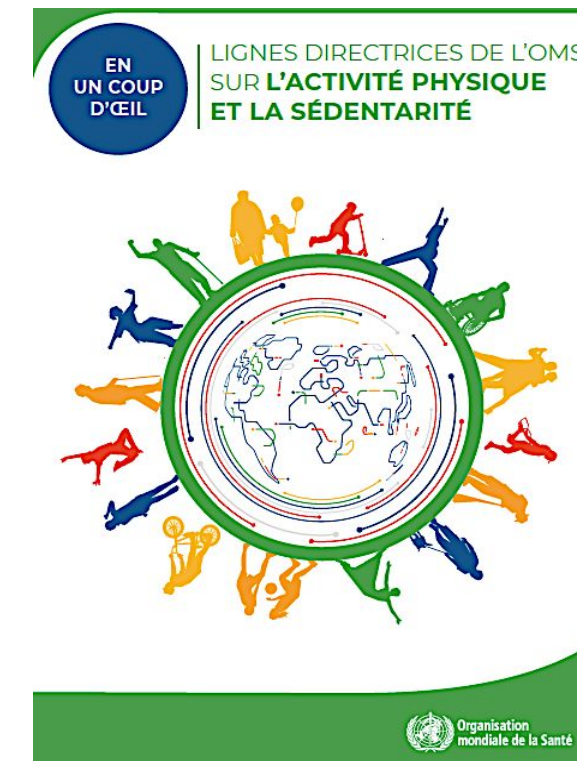
SÉDENTARITÉ

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 ≥ 90 minutes

Temps d'écran

AUCUN AVANT 3 ANS

Éviter entre 3 et 6 ans

6-17 ans ≤ 2 h/j

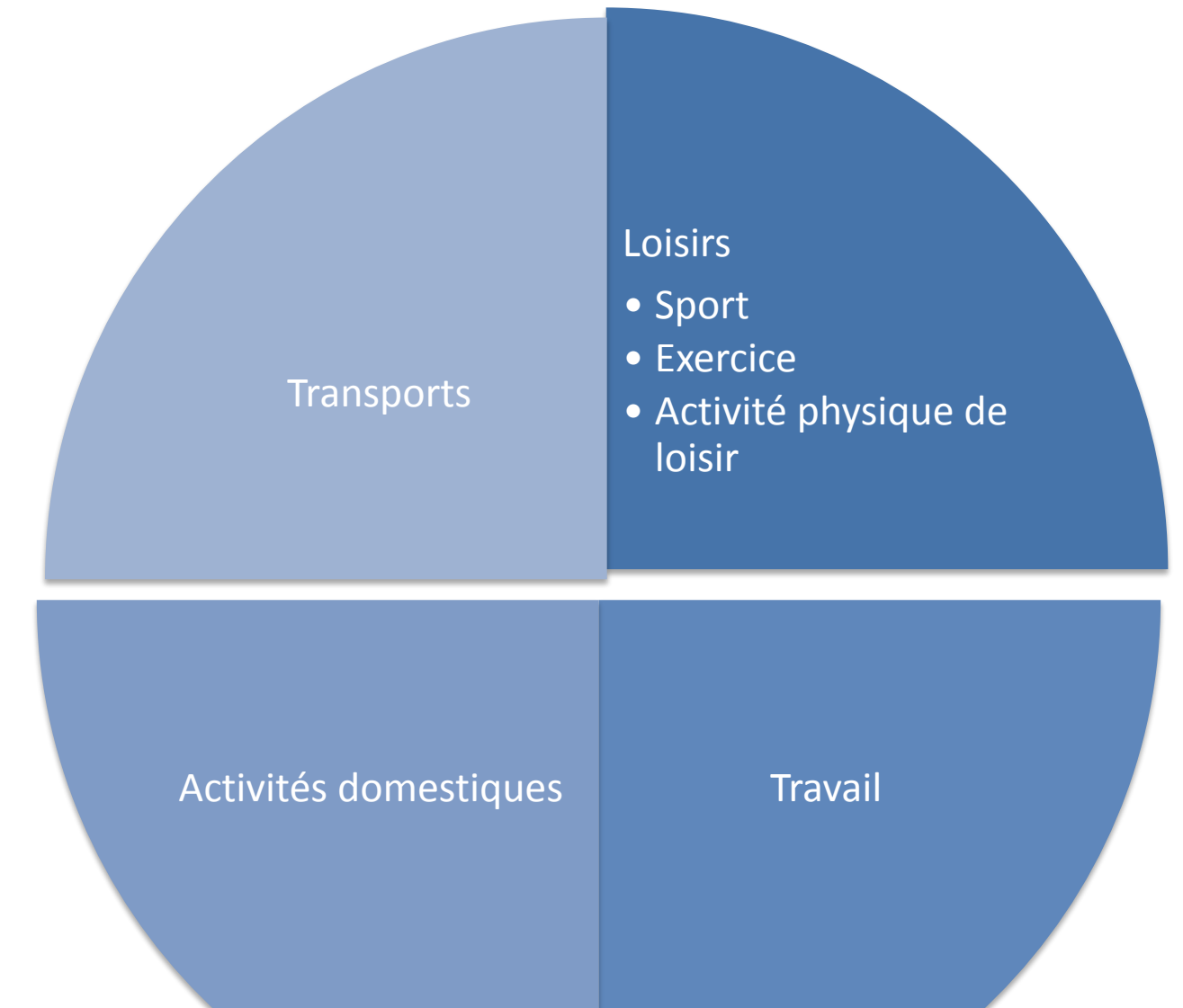
AP RECOMMANDÉE CHAQUE JOUR (fractionnée ou non)

ADULTES

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

≥ 65 ans idem + équilibre + importance renforcement musculaire

ACTIVITÉ PHYSIQUE (AP) = BOUGER



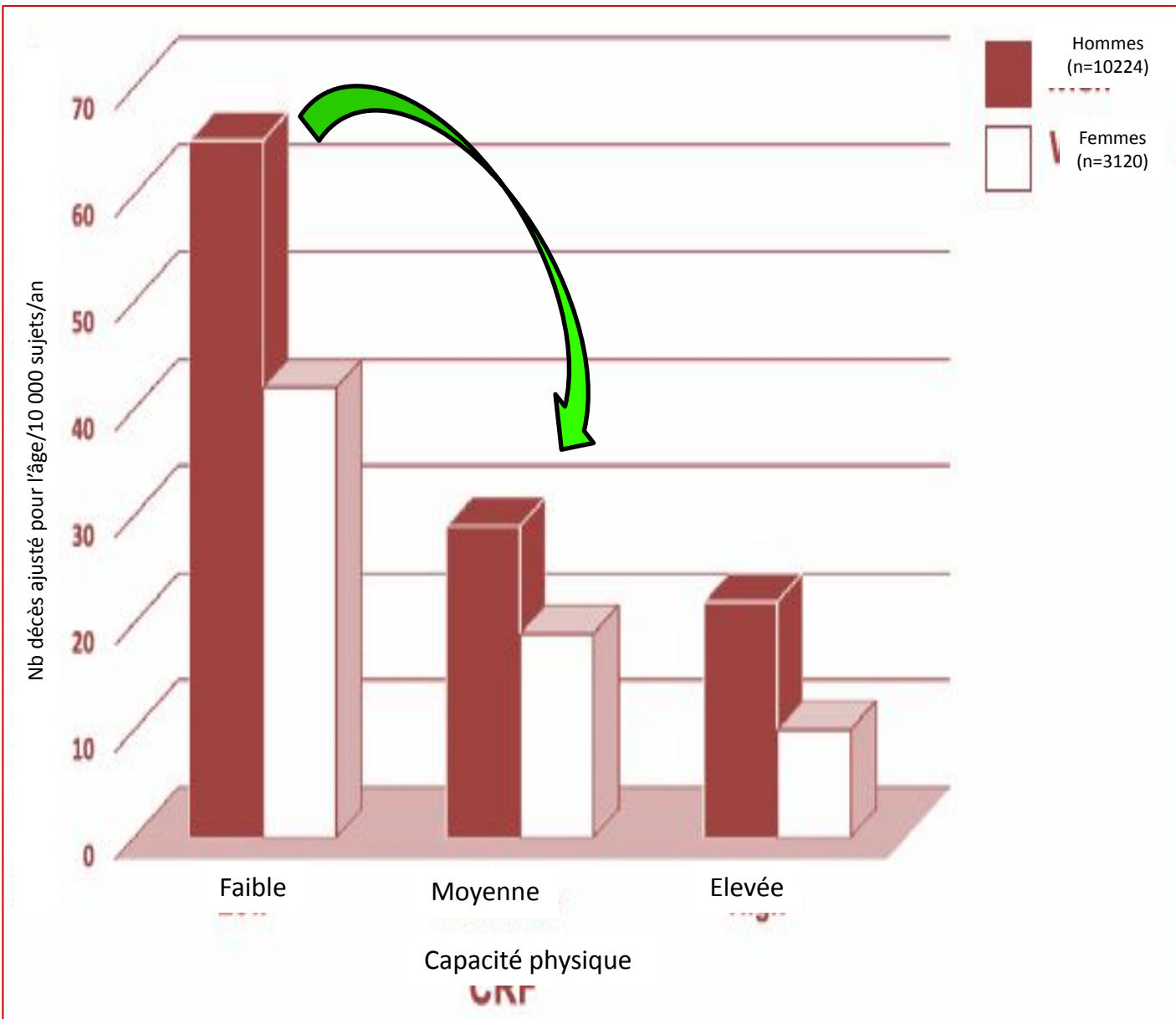
Tous les sports sont des activités physiques

Toutes les activités physiques ne sont pas des sports

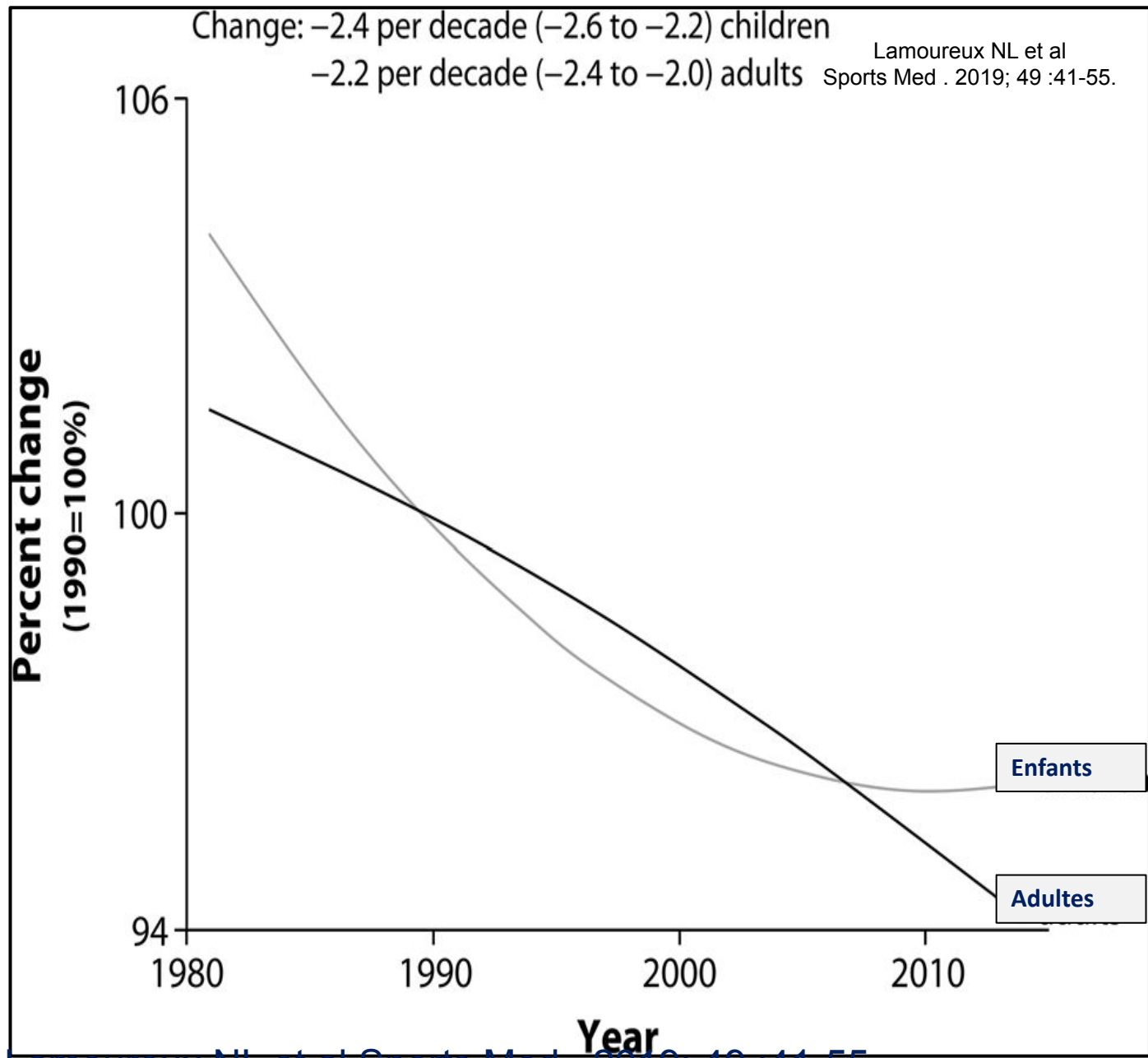
Bouger pour sa capacité physique !

Capacité physique

Effort musculaire maximal
maintenu 5 minutes



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

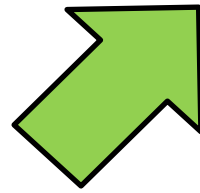


Lamoureux NL et al Sports Med . 2019; 49 :41-55.

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

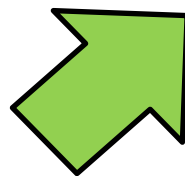
J m'bouge

MENTAL



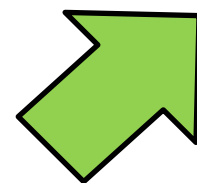
*Bonne humeur
Motivation
Estime de soi*

PHYSIQUE



*Autonomie
Moins malade
Récupération
post maladie*

SOCIAL

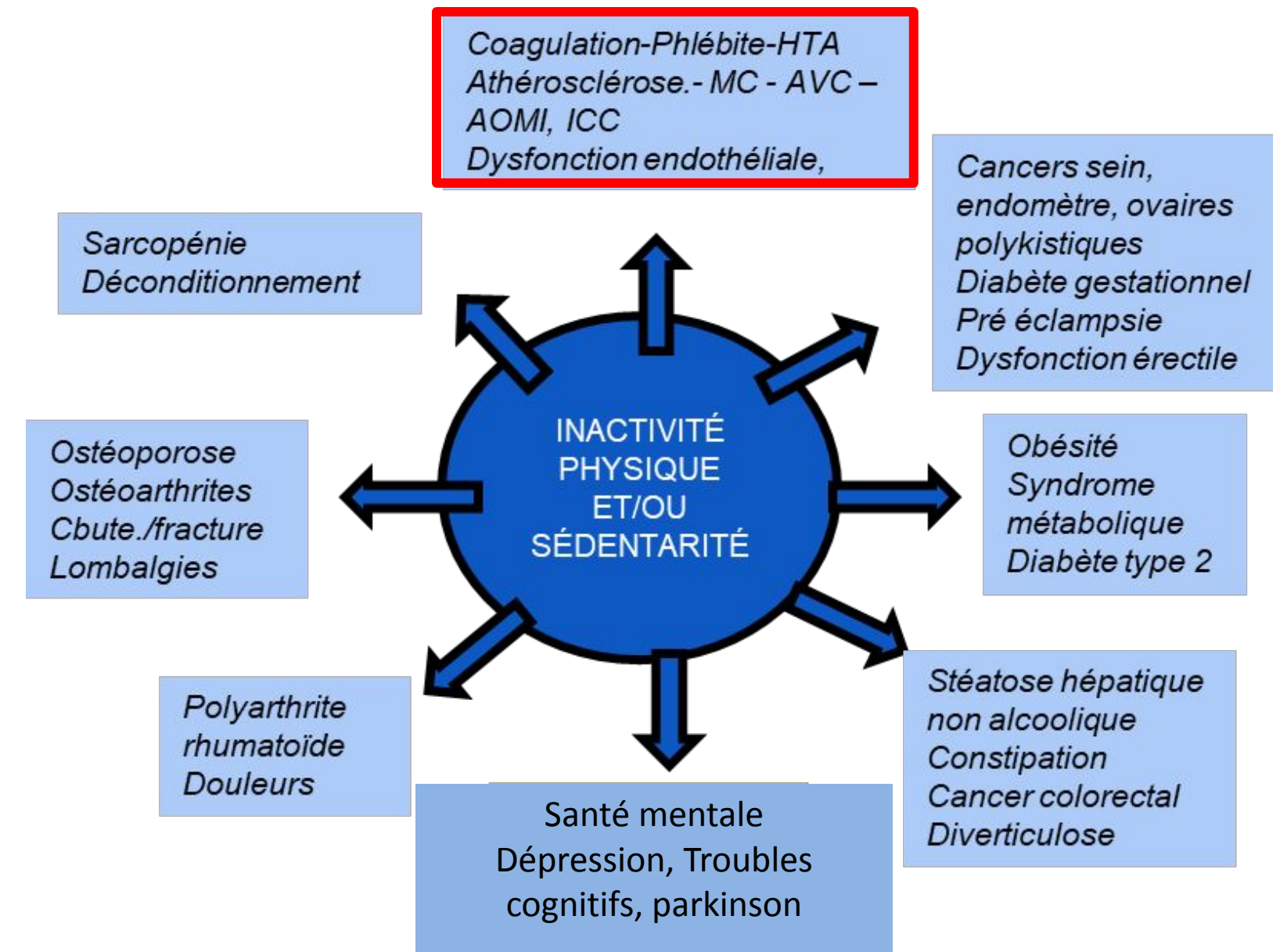


*Relations
Buts à sa vie*

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

Baisse de 20 à 30 % des risques :

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



Le tabac un ennemi majeur du cœur

•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.

L'hypertension artérielle, le tueur silencieux

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

Risques :

Abîme les artères (athérosclérose)

Favorise les AVC, infarctus et insuffisance cardiaque

Prévention :

Réduire le sel (< 5 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 : ≥ 30 min/jour pour augmenter le HDL et diminuer le risque athérogène.

Diabète et cœur une relation à très haut 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).

Diabète et cœur une relation à très haut 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 ≥ 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.

Alimentation saine et équilibrée l'alliée du cœur

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, fritures)

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 ?

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 coeur 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.