LES MALADIES CARDIOVASCULAIRE
Mieux les comprendre pour mieux les prévenir

Vendredi 20 novembre 2026



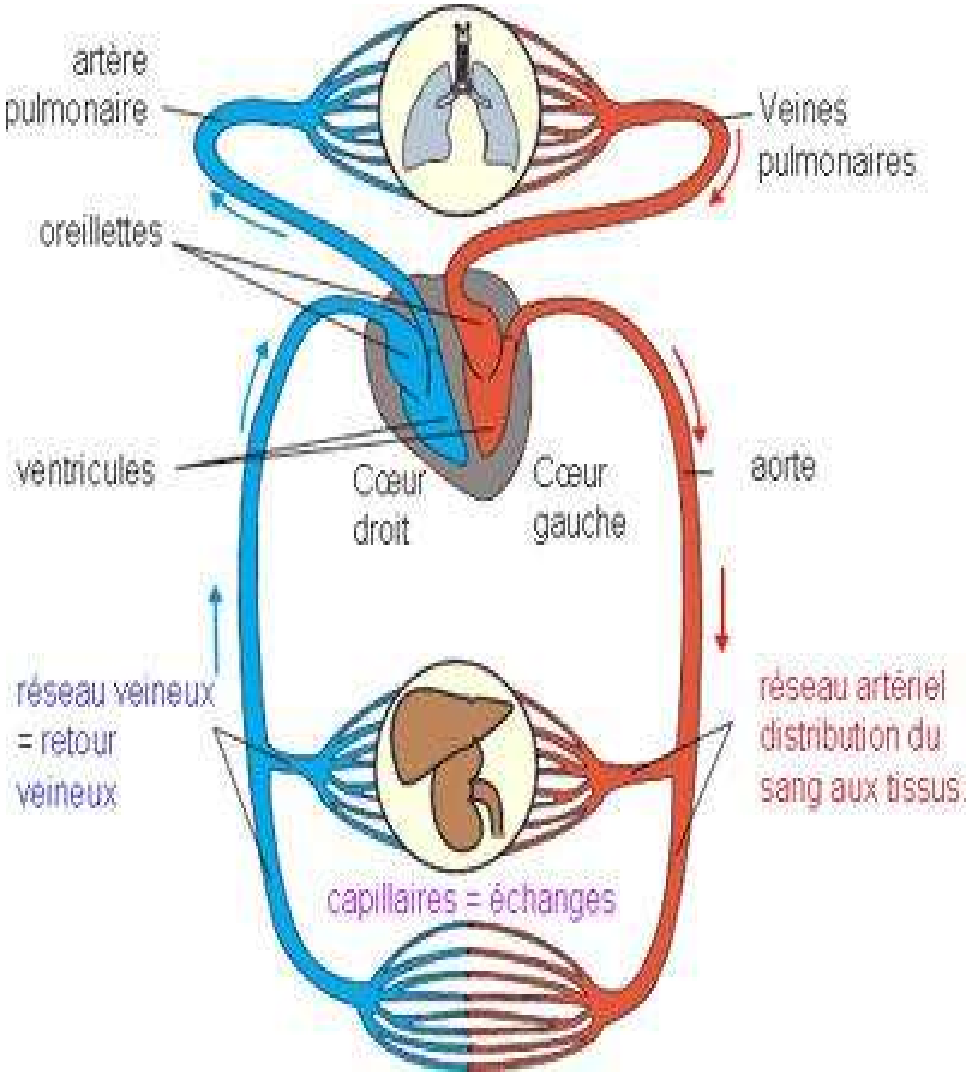
Dr Gérard SIMON
Médecin Interniste
Médecin Gériatre
Conférencier en gérontologie et en santé

ACTI GYM
ÉCHIRÉ - SAINT MAXIRE

À VOTRE AVIS

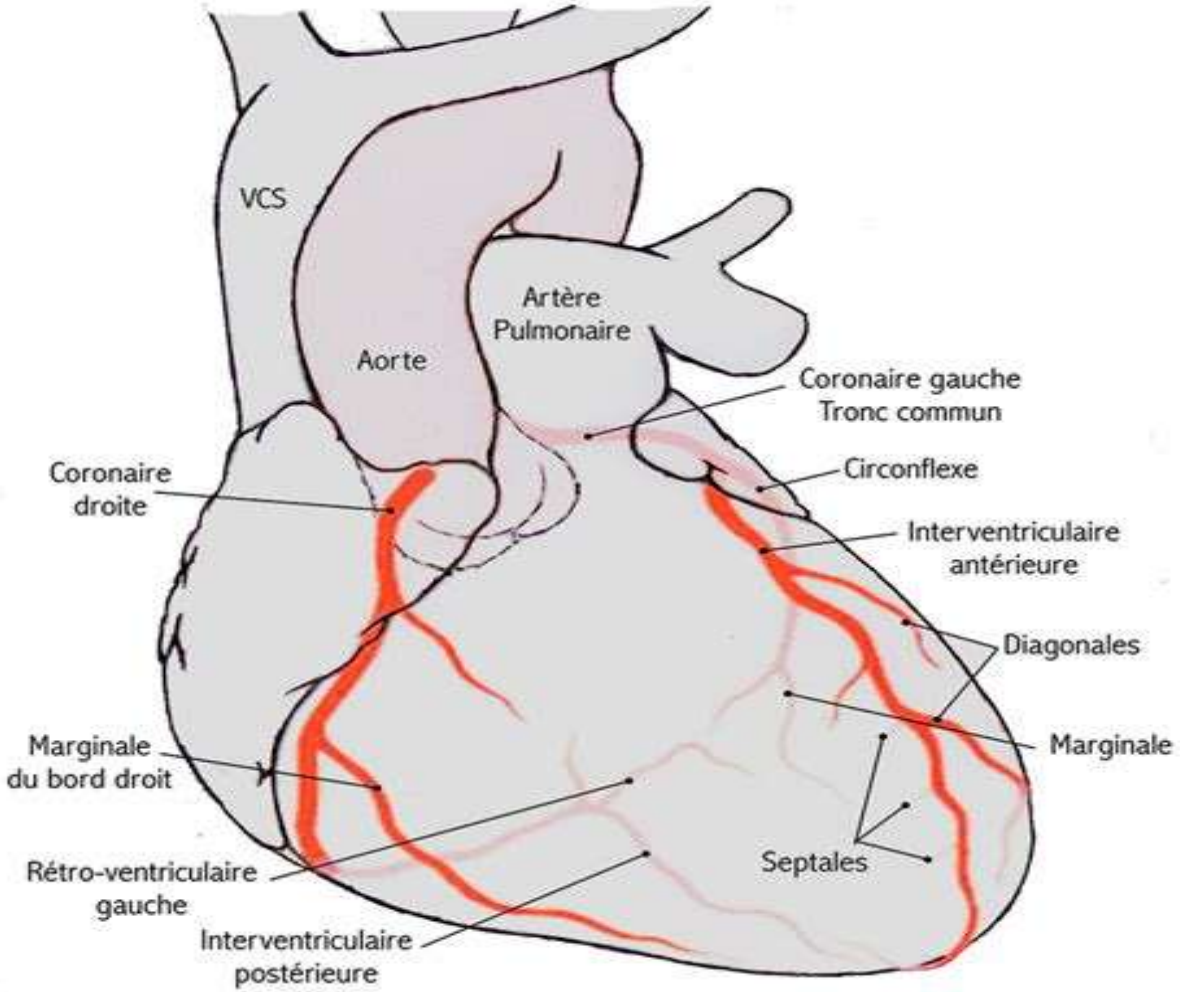
- Les signes de l’infarctus du myocarde peuvent être discrets
- En cas de suspicion d’infarctus ou d’AVC je dois me rendre immédiatement aux urgences
- En cas d’infarctus du myocarde ou d’AVC je dois être pris.e en soins dans les 2 heures
- Les signes de l’HTA (hypertension artérielle) sont sournois
- Un examen clinique normal élimine un risque d’infarctus
- Après un infarctus rapidement et bien traité je peux reprendre une vie normale

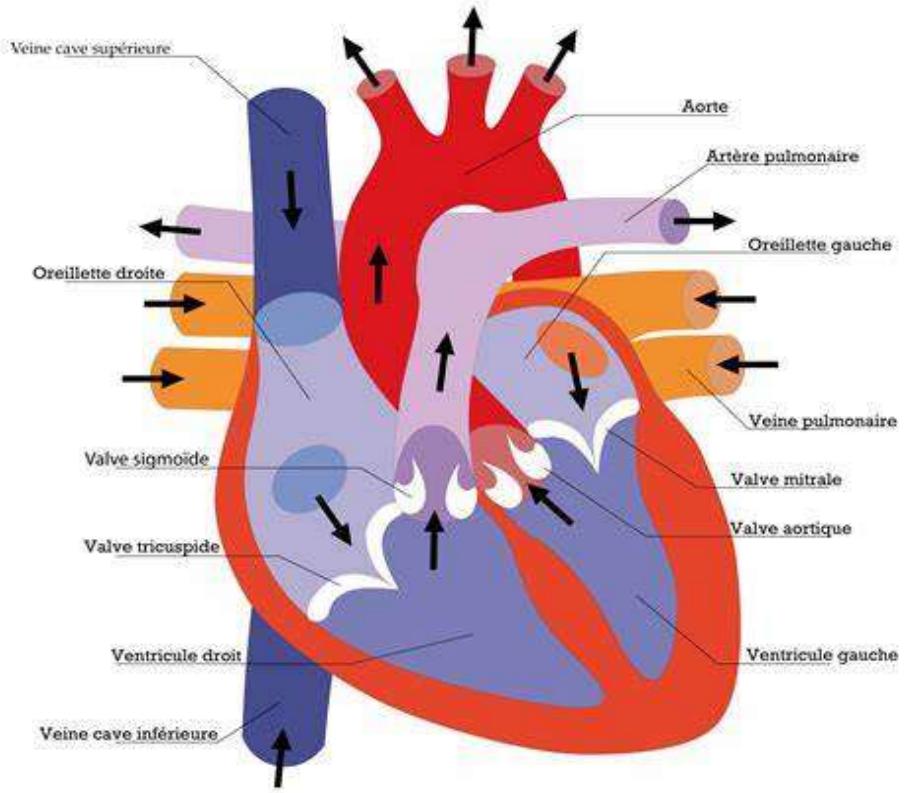
COMMENT ÇA MARCHE



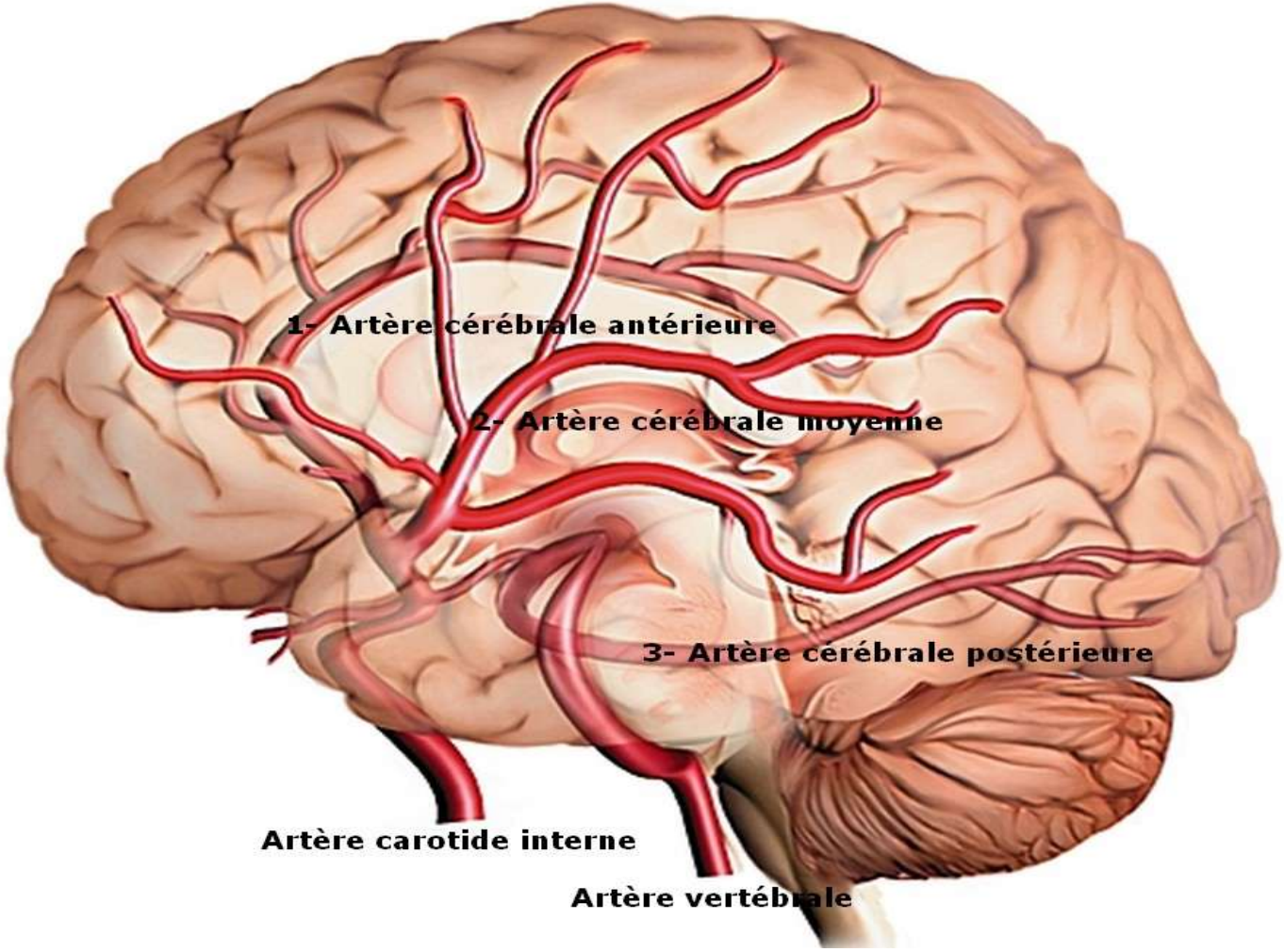
- **Les cœurs droit et gauche**
- **Les vaisseaux**
- **L'oxygénation des tissus**
- **La pression artérielle**

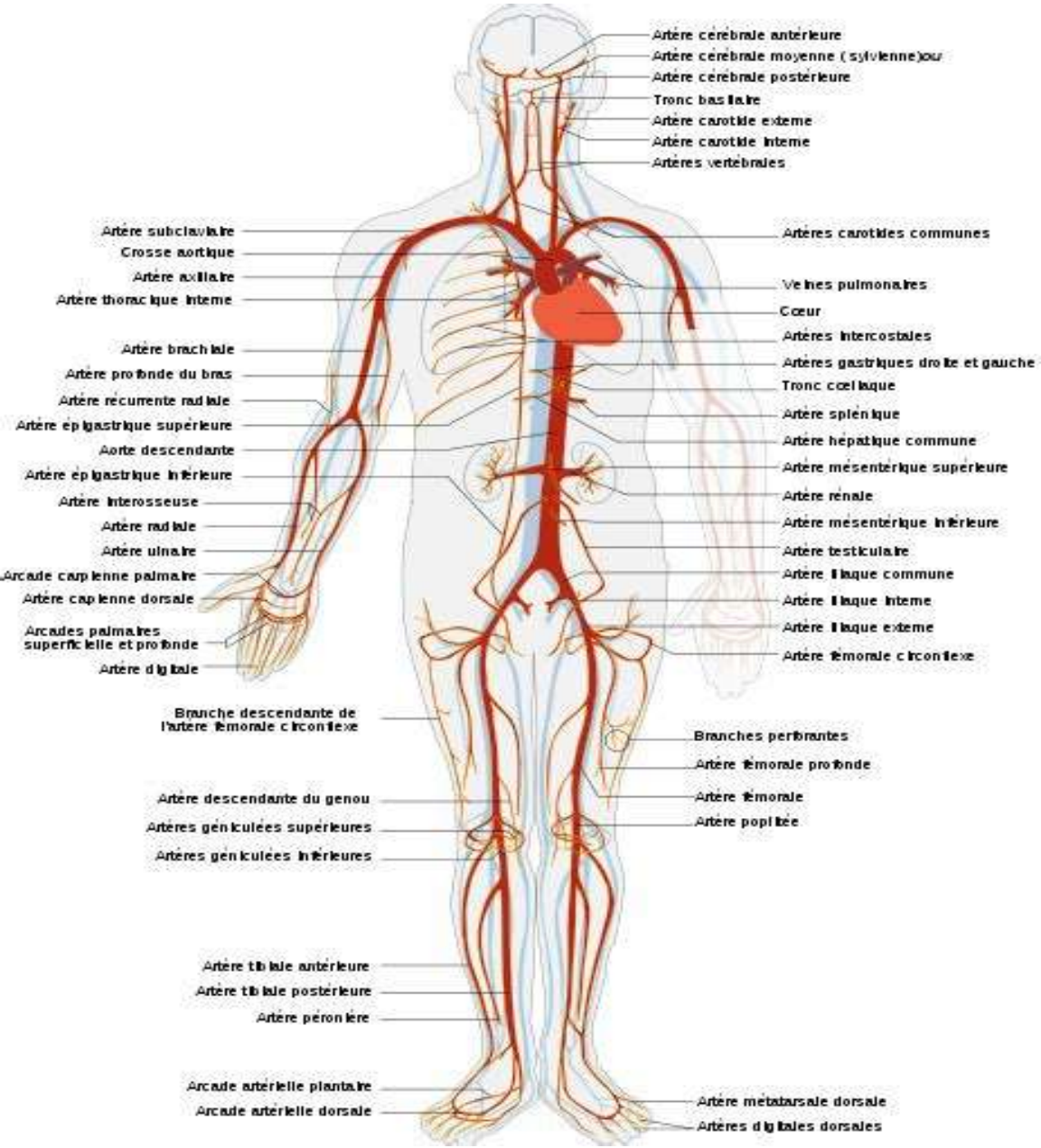
LE CŒUR


VCS
Artère Pulmonaire
Aorte
Coronaire gauche Tronc commun
Coronaire droite
Circonflexe
Interventriculaire antérieure
Diagonales
Marginale
Marginale du bord droit
Septales
Rétro-ventriculaire gauche
Interventriculaire postérieure

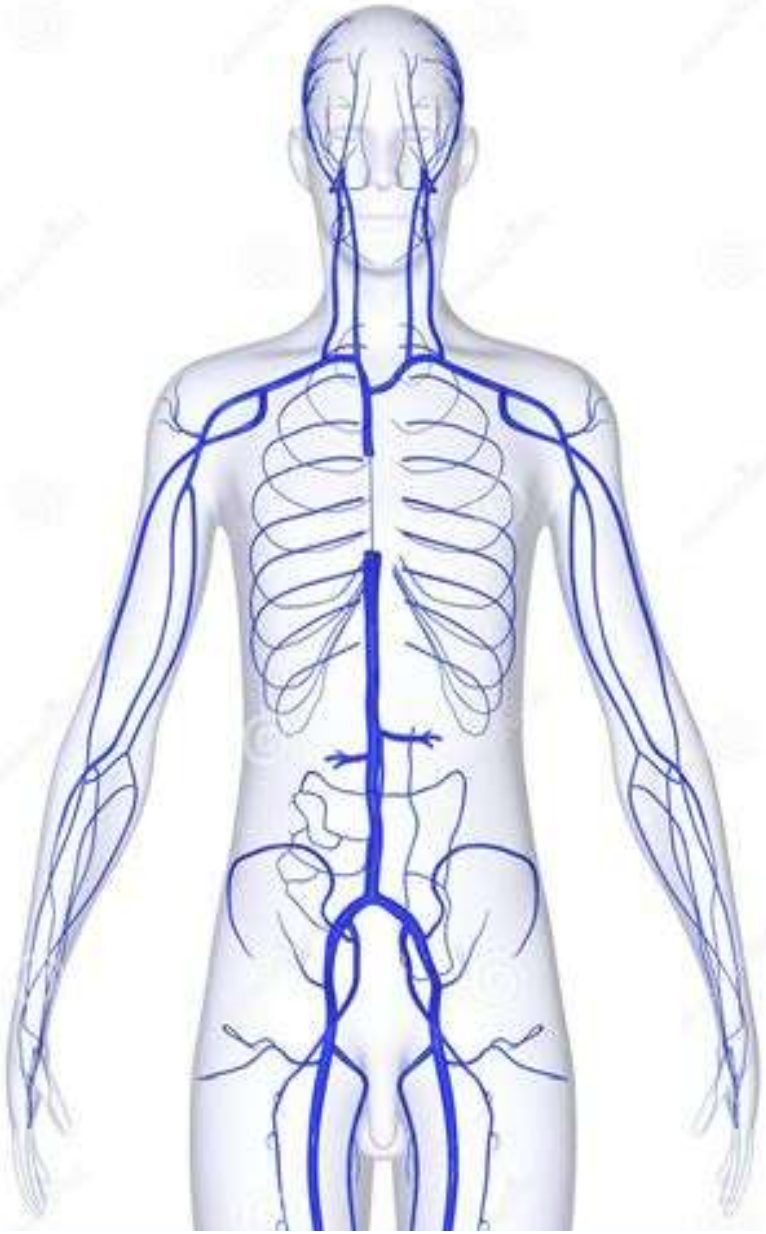

Veine cave supérieure
Aorte
Artère pulmonaire
Oreillette gauche
Oreillette droite
Veine pulmonaire
Valve sigmoïde
Valve mitrale
Valve aortique
Valve tricuspide
Ventricule droit
Ventricule gauche
Veine cave inférieure

LE CERVEAU

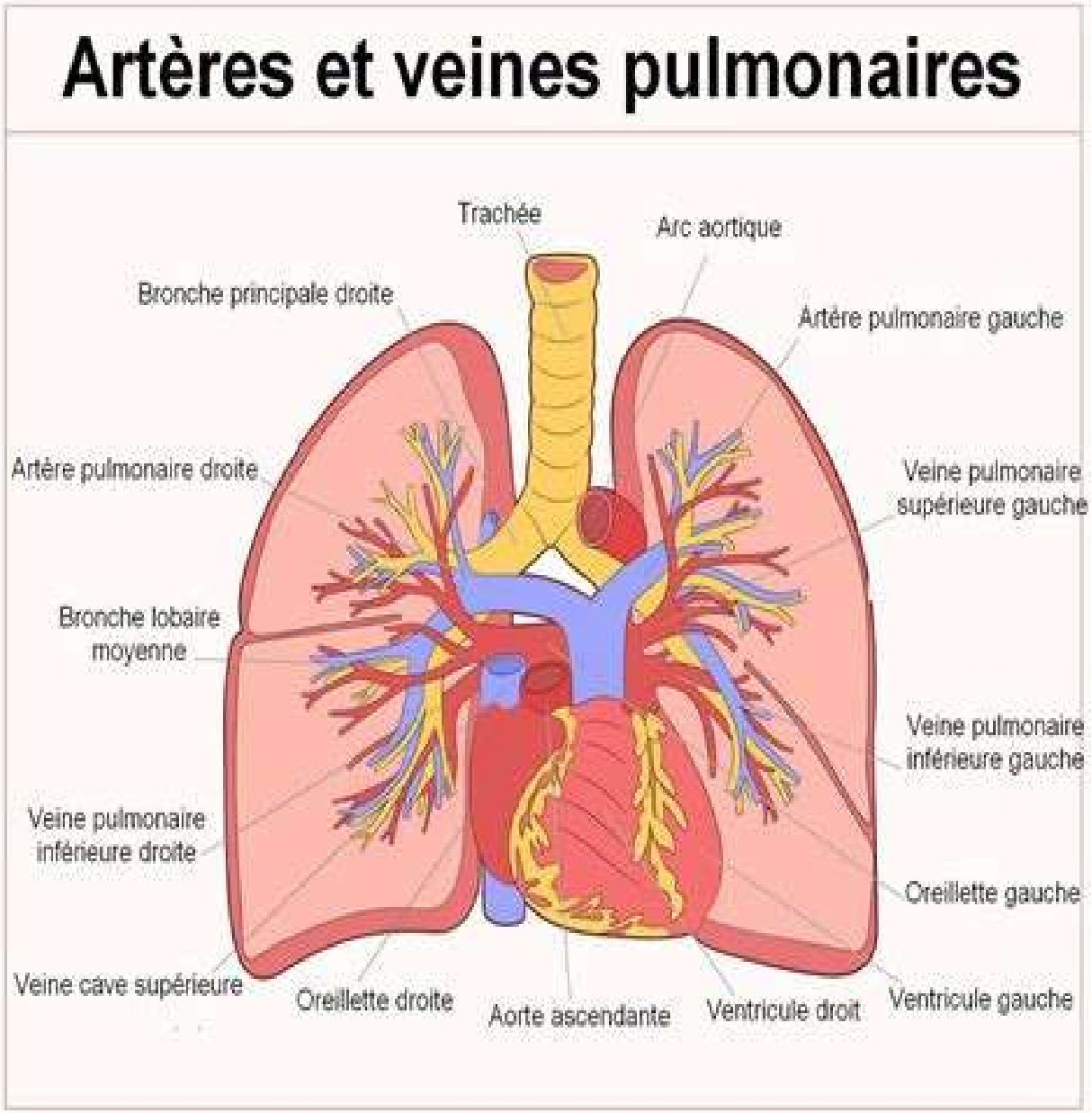

1- Artère cérébrale antérieure
2- Artère cérébrale moyenne
3- Artère cérébrale postérieure
Artère carotide interne
Artère vertébrale



LES ARTÈRES DU CORPS



LES VEINES DU CORPS



ARTÈRES ET VEINES PULMONAIRES

QUELQUES CHIFFRES

400 morts par jour

147 000 morts par an

1ère cause de mortalité chez les femmes et les plus de 65 ans

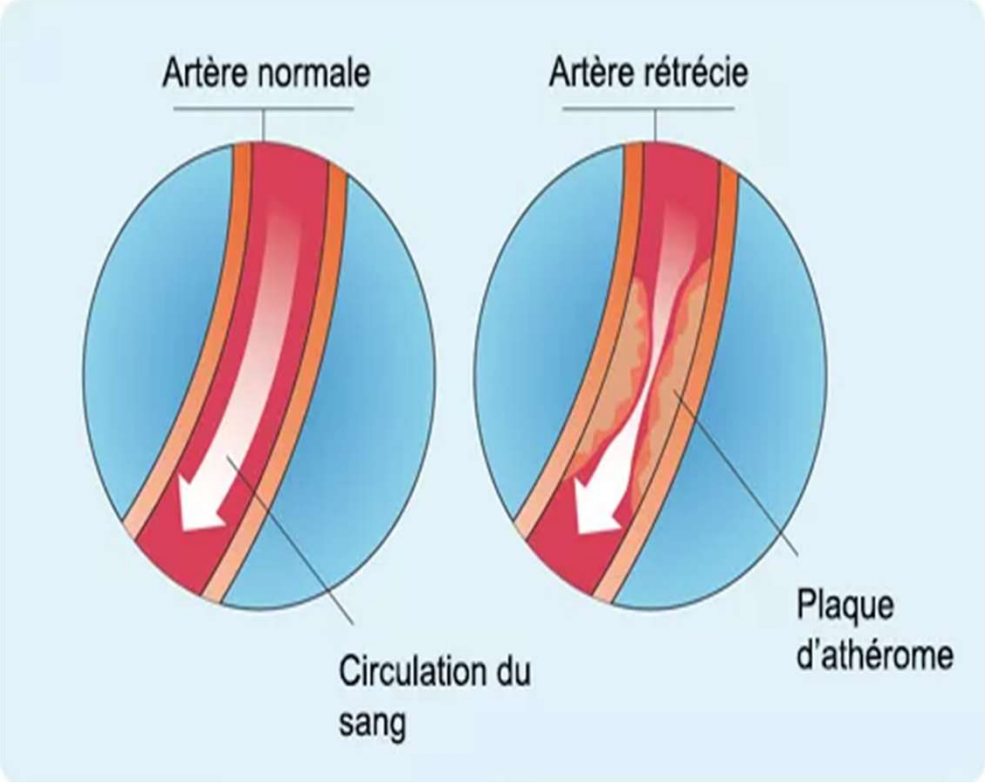
2 millions de Français en ALD

1ère cause de handicap

QUELQUES CHIFFRES

- **15 millions** d'hypertendus
- **10 millions** d'hyperlipidémies
- **3 millions** de diabétiques
- **78 000** morts liés au tabac
- **49 000** morts liés à l'alcool
- **48 000** morts liés à la pollution

LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES



- **Obstruction artérielle**
- **Hypertension artérielle**
- **Insuffisance coronarienne (angor, infarctus, crise cardiaque)**
- **Accident vasculaire cérébral (attaque cérébrale)**

HYPERTENSION ARTÉRIELLE
HTA

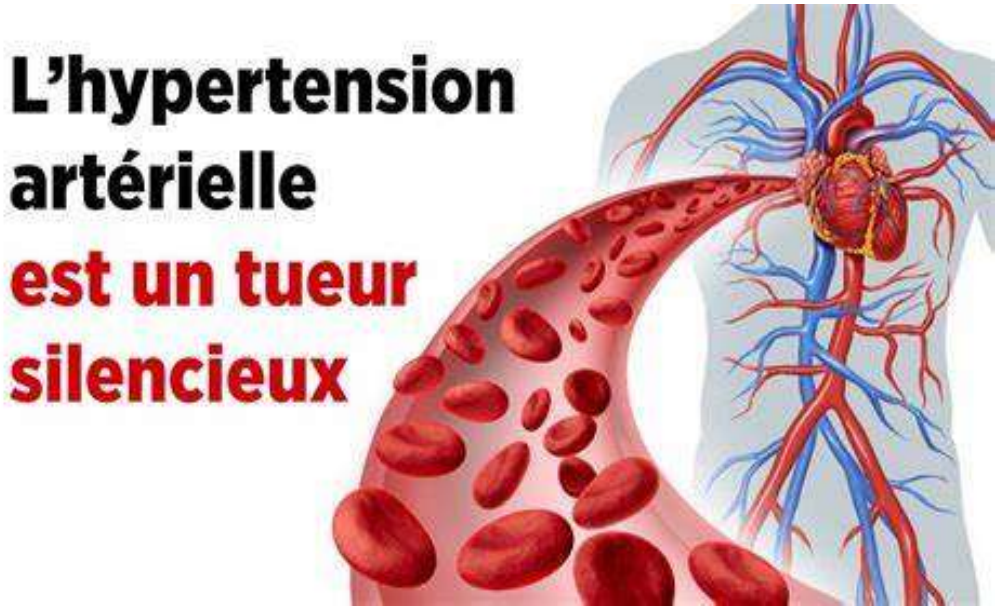
- La régulation de la tension artérielle (TA)
- La mesure de la TA
- Les signes qui alertent :

  - Céphalées (maux de tête)
  - Épistaxis (saignements de nez)
  - Vertiges
  - Phosphènes (troubles visuels)
  - Acouphènes (bourdonnements d'oreilles)



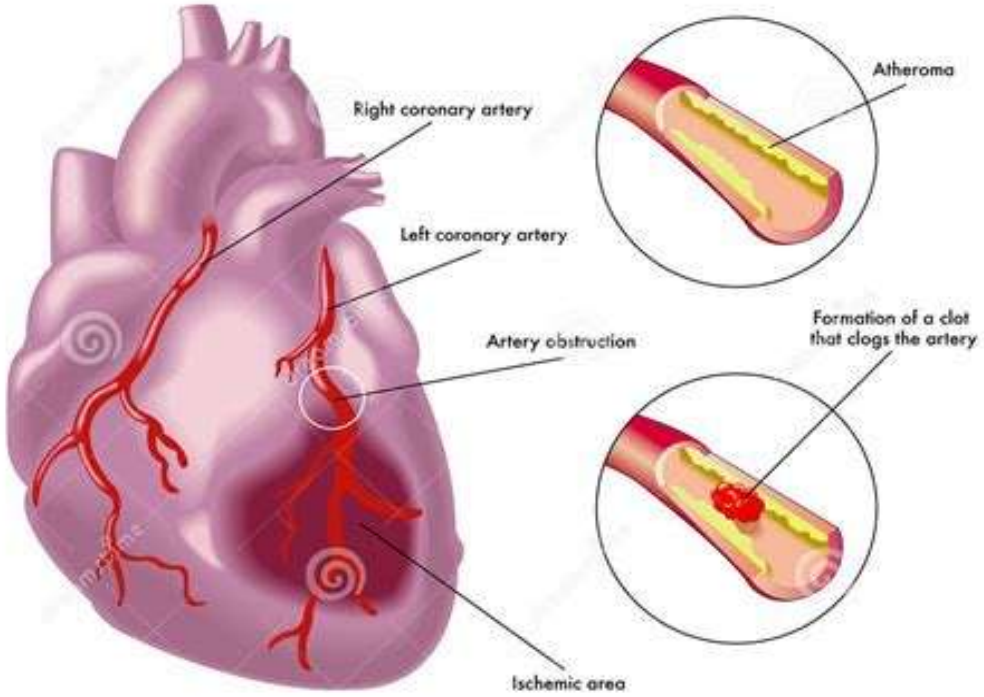
HYPERTENSION ARTÉRIELLE
HTA
Conduite à tenir

- Consulter régulièrement son médecin traitant
- L'automesure
- Les traitements médicamenteux



INSUFFISANCE CORONARIENNE
ANGINE DE POITRINE OU ANGOR
INFARCTUS DU MYOCARDE

- **Le mécanisme : embolie ou sténose**
- **La conséquence : manque d'oxygène**
- **Angine de poitrine**
- **Infarctus du myocarde**



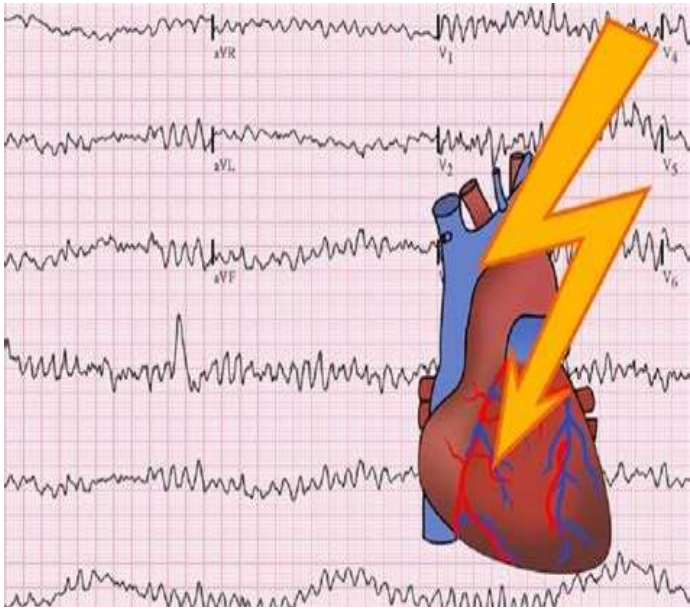
ANGINE DE POITRINE OU ANGOR
INFARCTUS DU MYOCARDE
Les signes qui alertent

- **Douleur typique et atypique**
- **Malaise, pâleur, sueur, nausées, vomissements**
- **Essoufflement**
- **Chez le diabétique**
- **Quelle différence entre angor et infarctus ?**



ANGINE DE POITRINE OU ANGOR
INFARCTUS DU MYOCARDE
Conduite à tenir

- **En cas d'angine de poitrine consulter rapidement votre médecin, un cardiologue ou les urgences**
- **En cas de suspicion d'infarctus alerter le 15 ou le 112**
- **Chaque minute compte**
- **Allonger la personne et la rassurer**
- **Ne pas donner à boire ou à manger**
- **Ne pas donner de médicament**
- **Les troubles du rythme immédiat : la fibrillation ventriculaire**

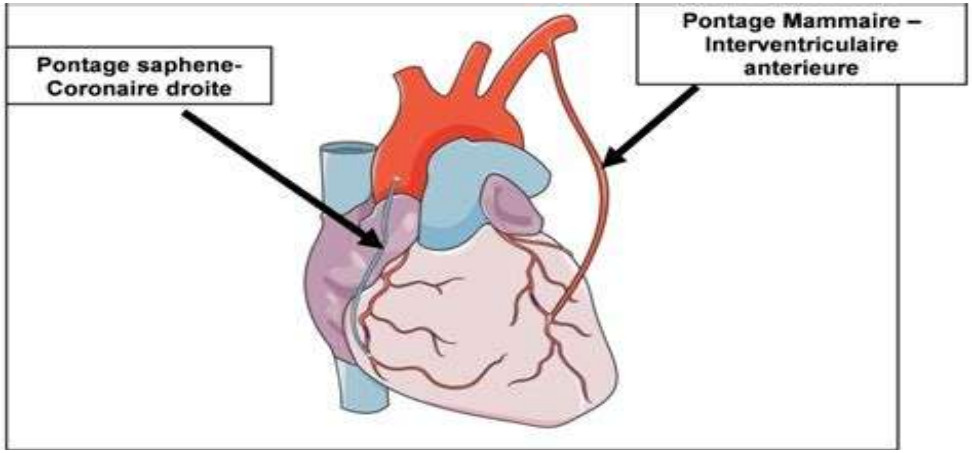


INFARCTUS DU MYOCARDE

Les traitements

- Thrombolyse dans les 4 heures
- Angioplastie coronaire (désobstruction dans les 2 h)
- Pontage coronarien à distance de l'épisode aigu
- Traitement médicamenteux et rééducation
- Prévention secondaire



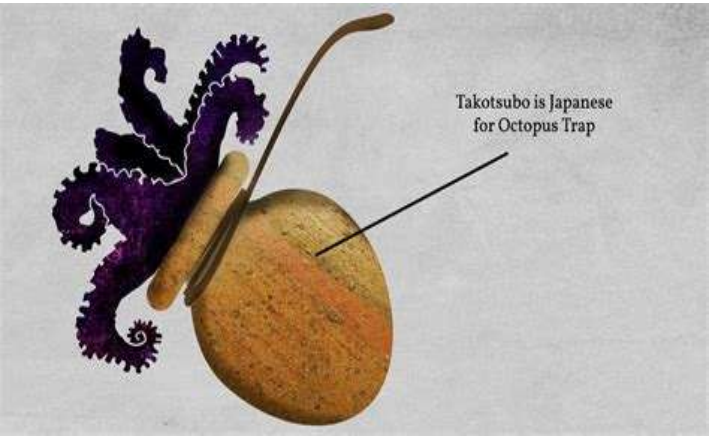


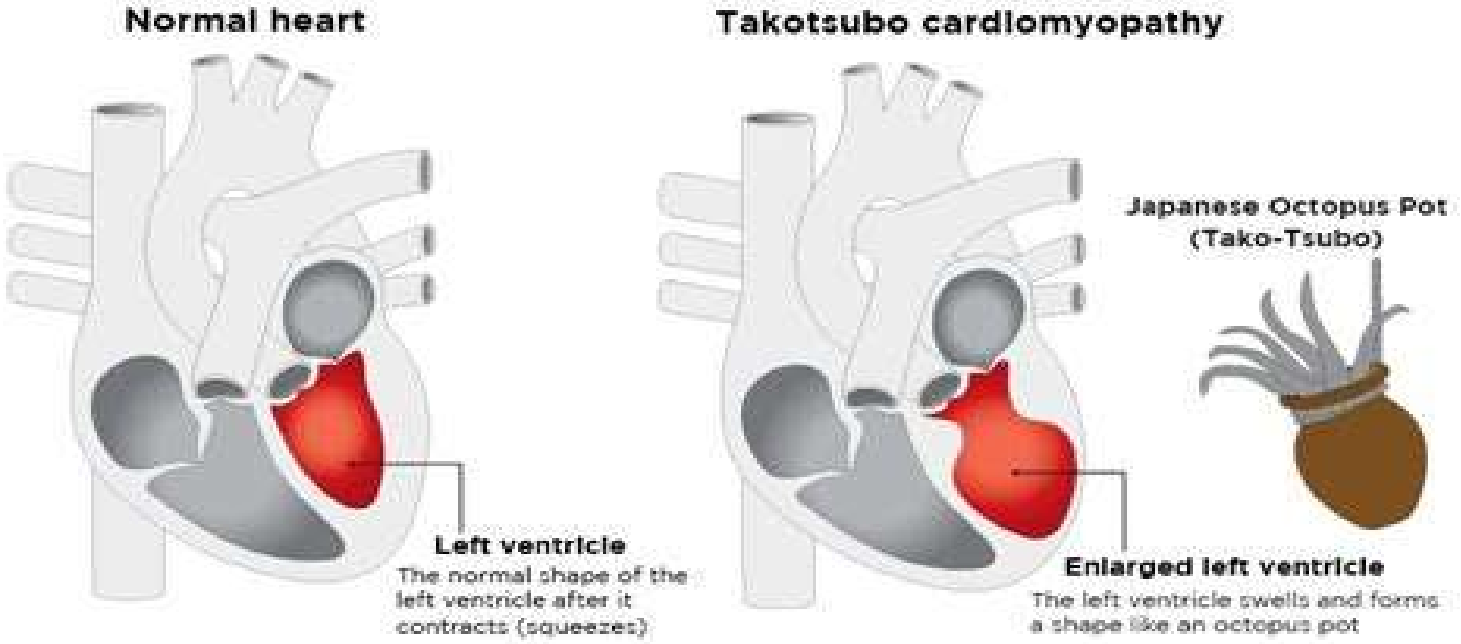
LE SYNDROME DU CŒUR BRISÉ
Syndrome de takotsubo



- 9 femmes pour 1 homme
- Ménopausée
- Stress aigue, effort intense, médicaments, cocaïne
- Symptômes : douleurs, essoufflement, palpitations, syncope, transpirations
- Traitement comme l'insuffisance cardiaque

LE SYNDROME DU CŒUR BRISÉ
Syndrome de takotsubo





INSUFFISANCE CARDIAQUE
FATIGUE DU MUSCLE CARDIAQUE

Insuffisance cardiaque gauche :

- **Essoufflement majeur**
- **Orthopnée**



Insuffisance cardiaque droite ou globale :

- **Essoufflement**
- **Prise de poids**
- **Œdème des jambes**



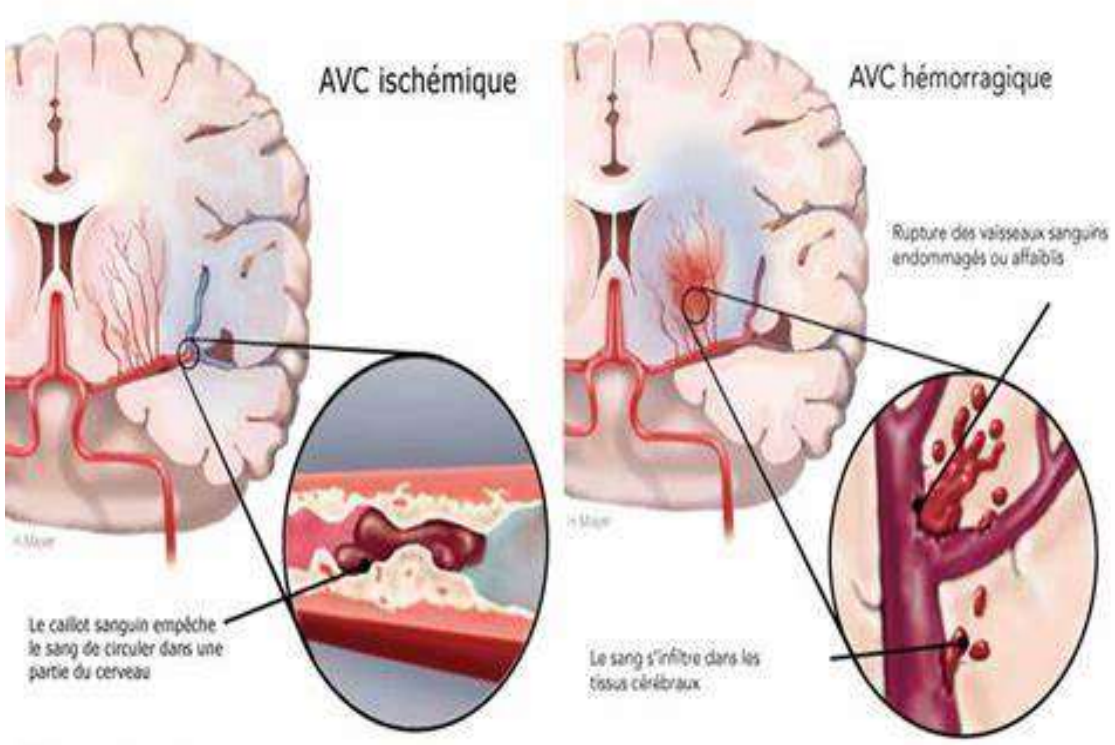
oedème des membres inférieurs
signe du godet

LE CŒUR DES FEMMES

- **Les symptômes de la maladie coronaire sont souvent trompeurs**
- **Retard d'appel du 15**
- **Diagnostic tardif**
- **Retard du traitement**
- **Perte de chance**
- **A âge égal, la mortalité hospitalière du syndrome coronarien aigu chez la femme est plus importante que chez l'homme**

ACCIDENTS VASCULAIRES CÉRÉBRAUX
AVC

- **Les AVC hémorragiques (20 %)**
- **Les AVC ischémiques (infarctus cérébral)**
  - **Les accidents transitoires**
  - **Les accidents définitifs**

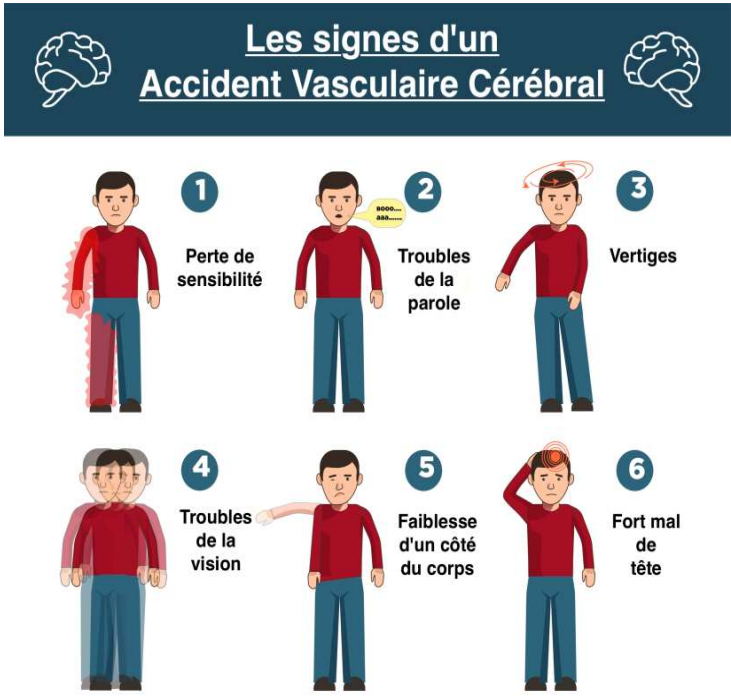


ACCIDENTS VASCULAIRES CÉRÉBRAUX
AVC
Les signes qui alertent

- **Les AVC hémorragiques : maux de tête intenses et malaise**
- **Les AVC ischémiques : perte d'une fonction cérébrale :**

Motrice, sensitive, vue, équilibre, parole, compréhension

  - **L'accident transitoire : régressif en quelques minutes**
  - **L'accident définitif : persistant**



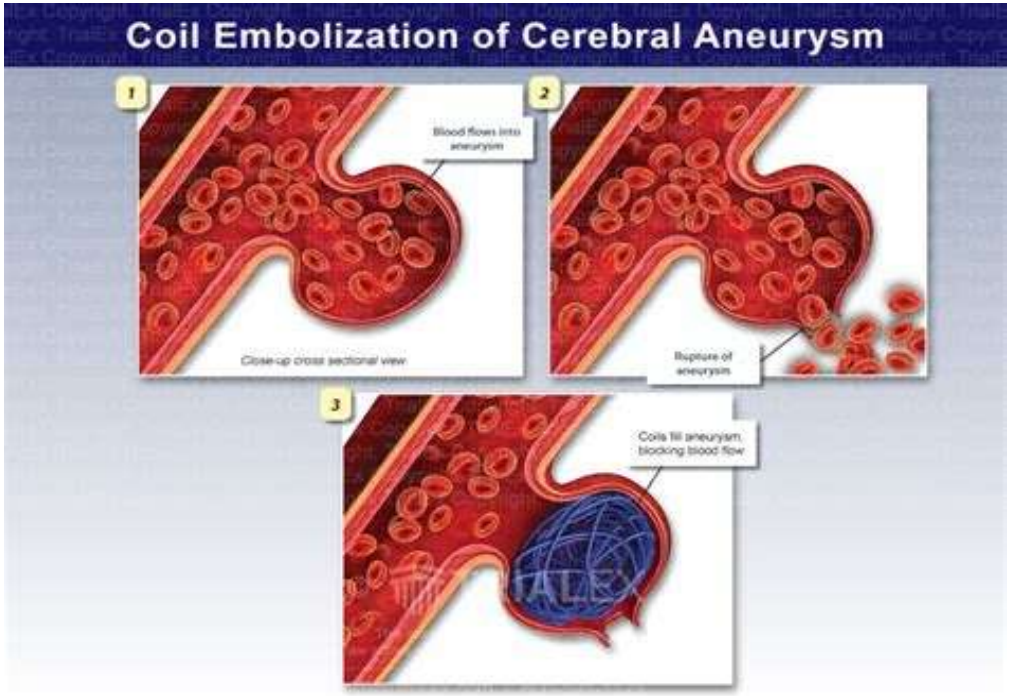
ACCIDENTS VASCULAIRES CÉRÉBRAUX
AVC
Conduite à tenir

- **Appeler le 15 ou le 112 ; chaque minute compte**
- **Allonger le malade (si nécessaire en position latérale de sécurité)**
- **Noter l'heure de survenue des premiers signes de l'AVC**
- **Ne pas donner à boire ou à manger**
- **Ne pas donner de médicament**

ACCIDENTS VASCULAIRES CÉRÉBRAUX HÉMORRAGIQUES

Les traitements

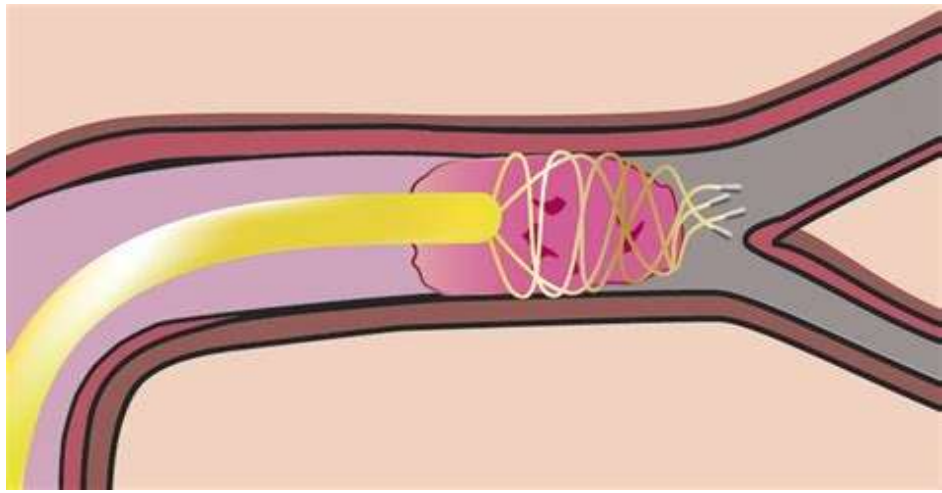
- **Contrôle de la TA**
- **Arrêt du saignement : réversion d'un traitement anticoagulant, embolisation de l'artère qui saigne**
- **Exceptionnellement chirurgie**



ACCIDENTS VASCULAIRES CÉRÉBRAUX ISCHÉMIQUES

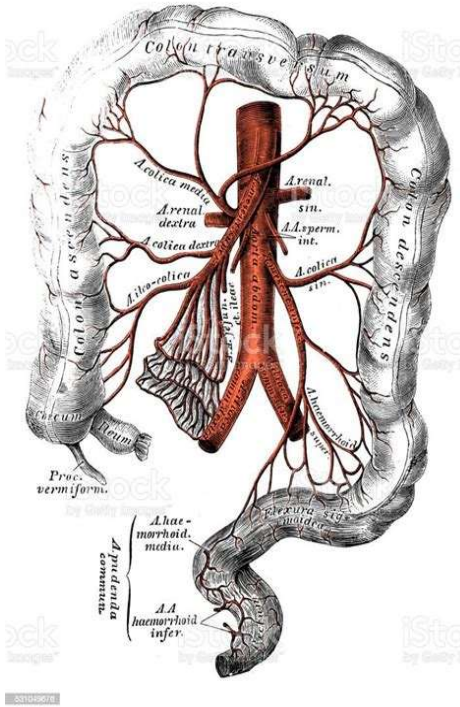
Les traitements

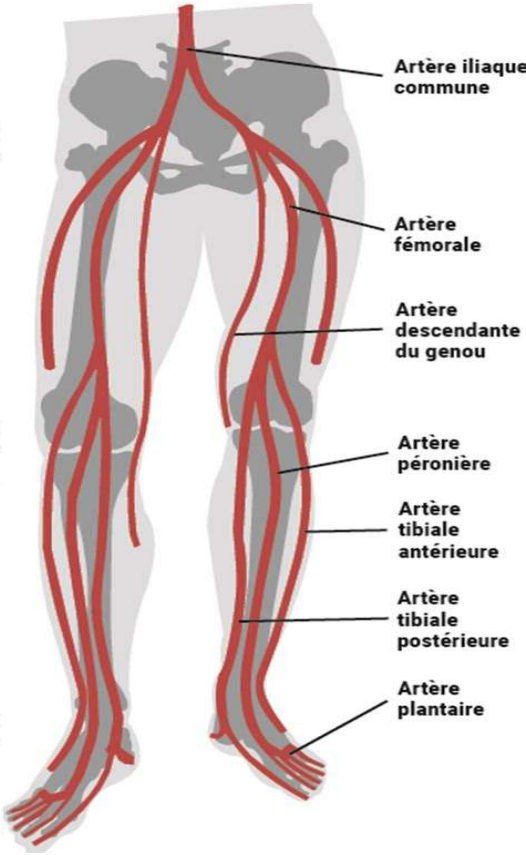
- **Thrombectomie endovasculaire dans les 2 heures**
- **Thrombolyse dans les 4 heures**
- **Traitements médicamenteux et rééducation**
- **Prévention secondaire**



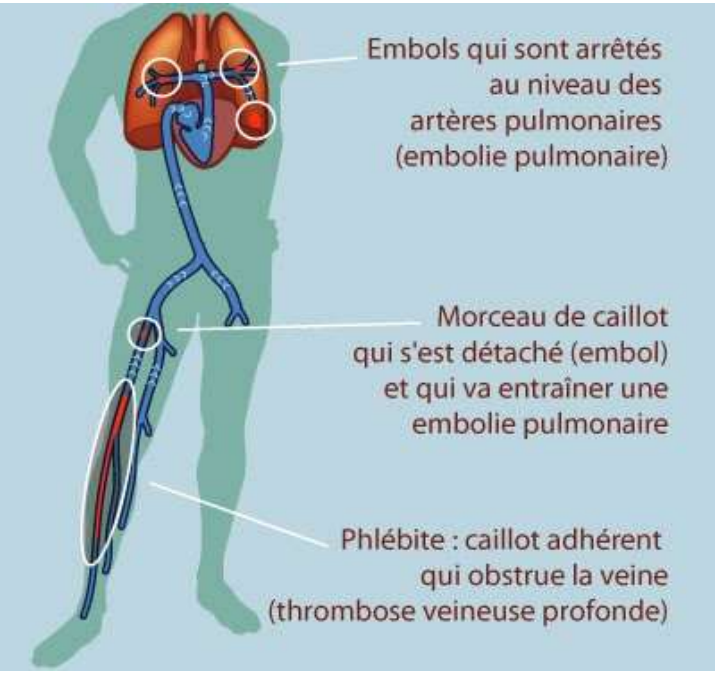
LES AUTRES MALADIES ARTÉRIELLES CARDIOVASCULAIRES

- **L'artériopathie des membres inférieurs**
- **L'artériopathie mésentérique**

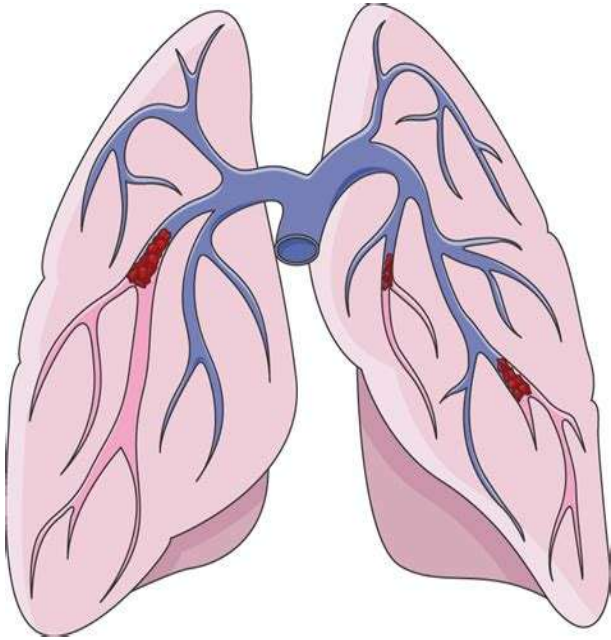




LA MALADIE THROMBOEMBOLIQUE



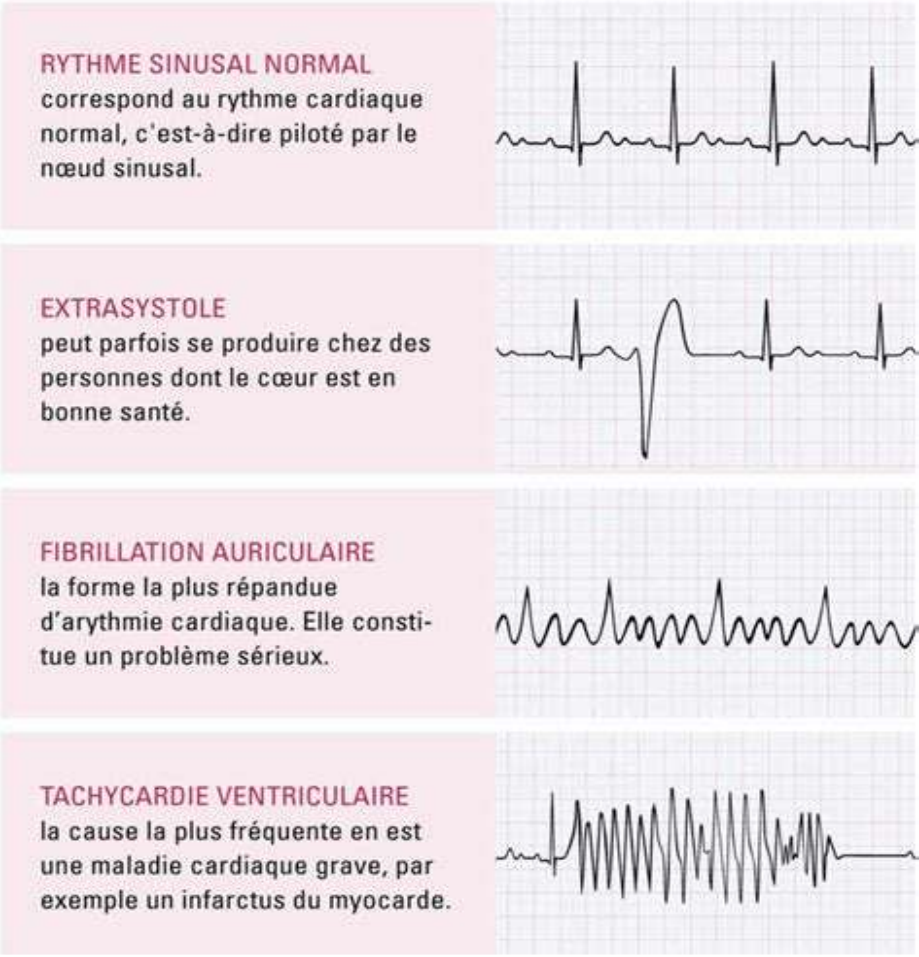
- **Thrombose veineuse (phlébite)**
- **Embolie pulmonaire**
- **Responsable de « morts subites »**
- **Pousser le caillot**

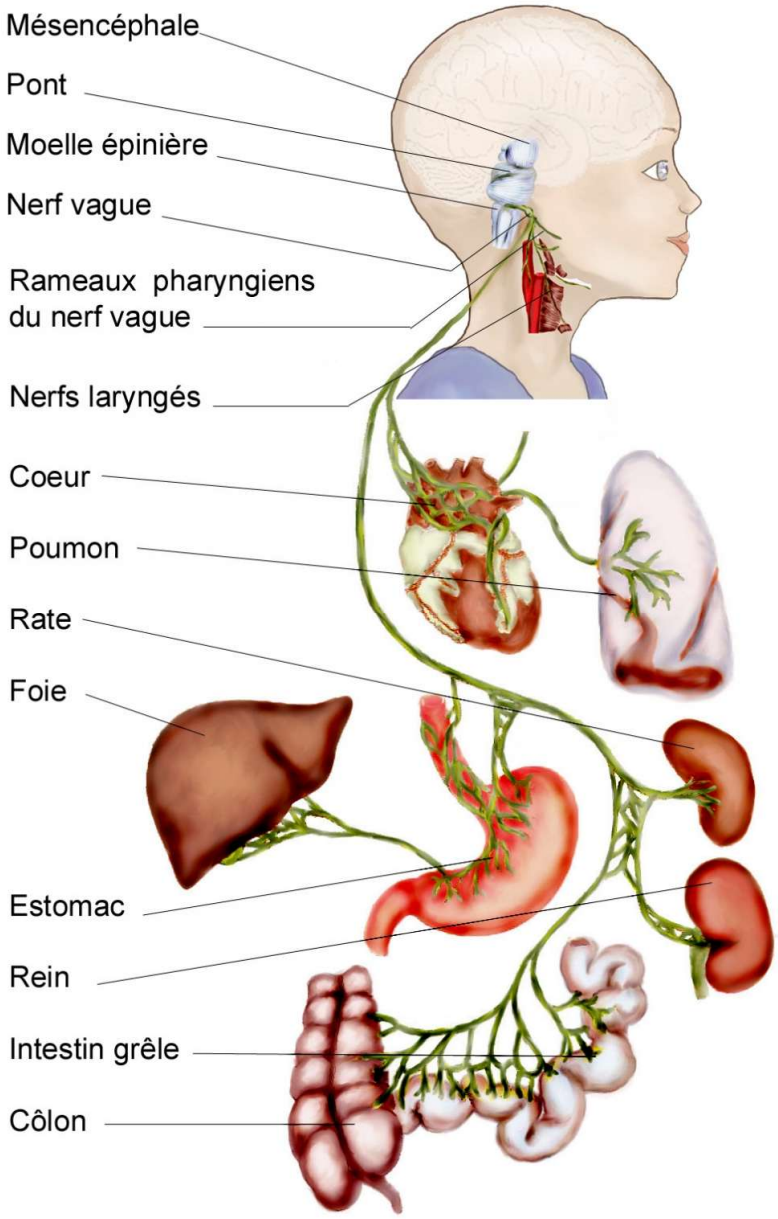


LES TROUBLES DU RYTHME CARDIAQUE

- **Cœur lent**
- **Cœur rapide**
- **Arrêt circulatoire : fibrillation ventriculaire et arrêt cardiaque (asystolie)**

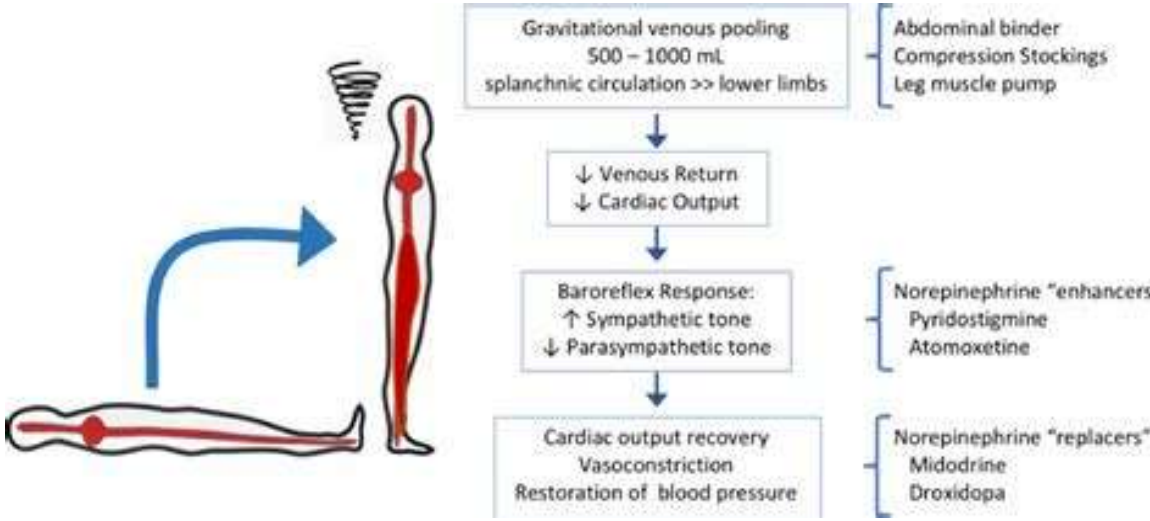






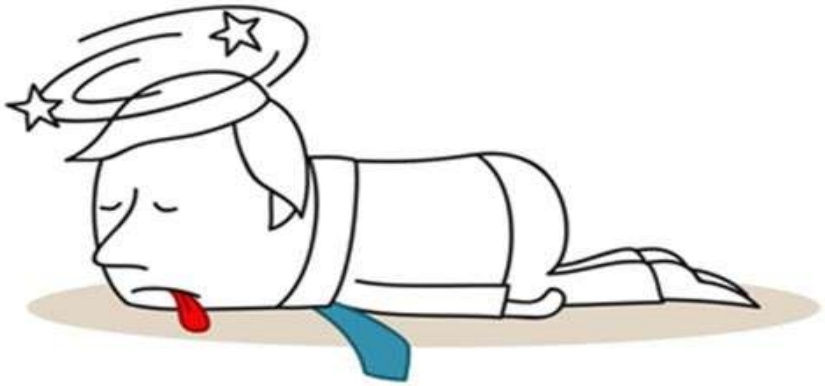
LES TROUBLES HÉMODYNAMIQUES

- **Malaise vagal**
- **Hypotension artérielle**
- **Hypotension artérielle orthostatique**



PERTE DE CONNAISSANCE SANS ARRÊT CARDIO-RESPIRATOIRE

- La personne est inconsciente
- Elle respire, le cœur bat
- Origine : neurologique, tensionnel
- Position latérale de sécurité si perte de conscience profonde (évite l'étouffement)
- Allongé jambes en l'air
- Ne jamais mobiliser une victime qui a subi un traumatisme (sauf pronostic vital en jeu)



EUROPEAN RESUSCITATION COUNCIL

Position Latérale de Sécurité



PERTE DE CONNAISSANCE AVEC ARRÊT CARDIO-RESPIRATOIRE
État de mort apparente

- **La personne est inconsciente**
- **Elle ne respire pas, le cœur ne bat pas**

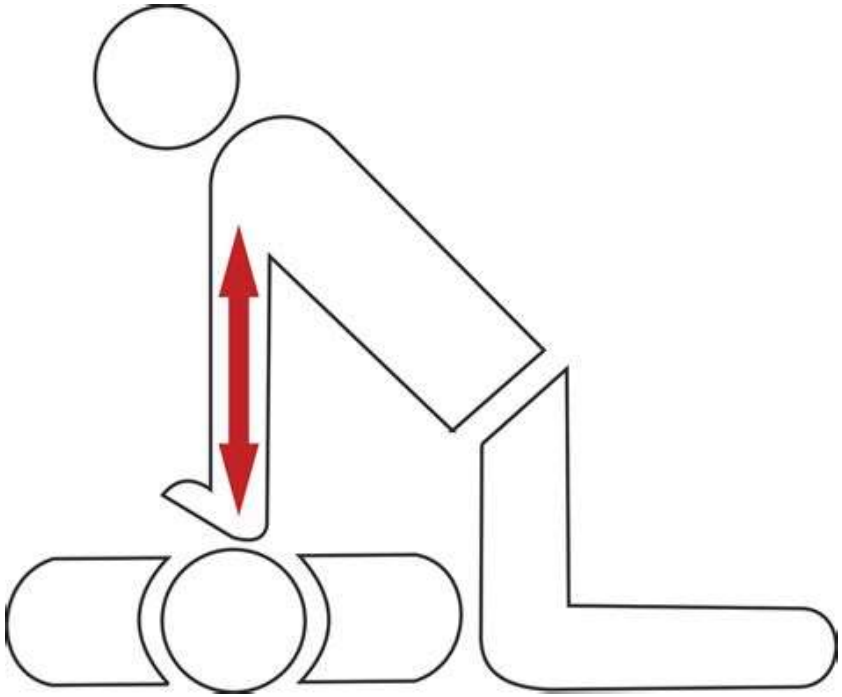


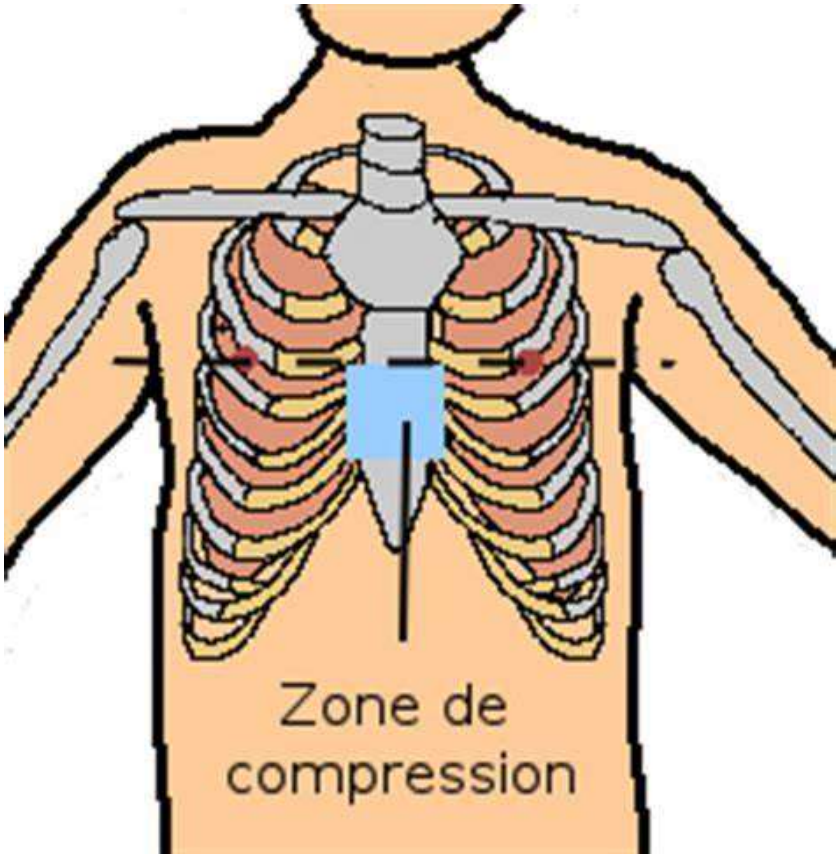
LES GESTES QUI SAUVENT

- **CONSTATER L'ARRÊT CARDIO-CIRCULATOIRE**
- **ALERTER le 15 (SAMU)**
- **MASSER**
- **DÉFIBRILLER**



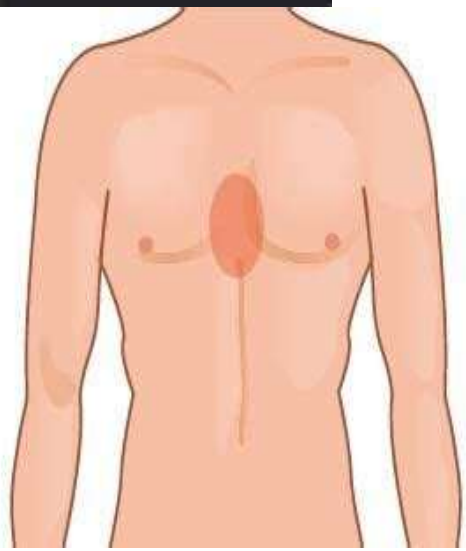
SURTOUT : MASSER !

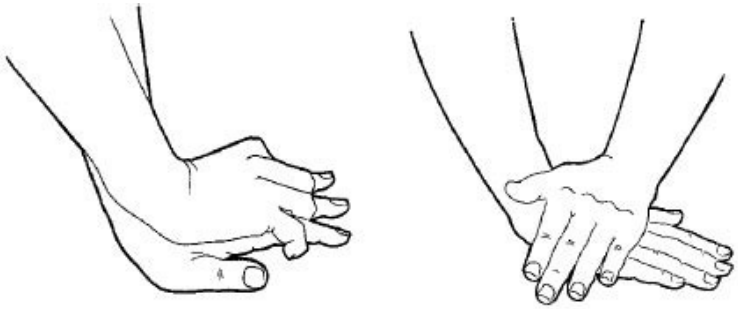








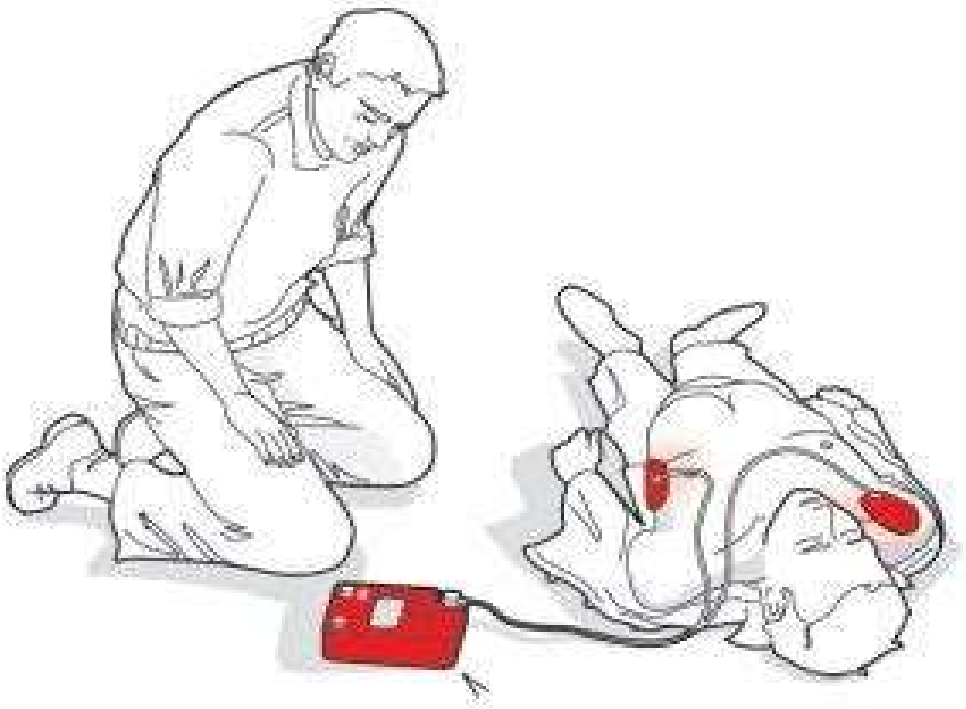




80 à 100 par minute

Dépression thoracique de 3 à 4 cm

DÉFIBRILLER



LES FORMATIONS AUX GESTES QUI SAUVENT

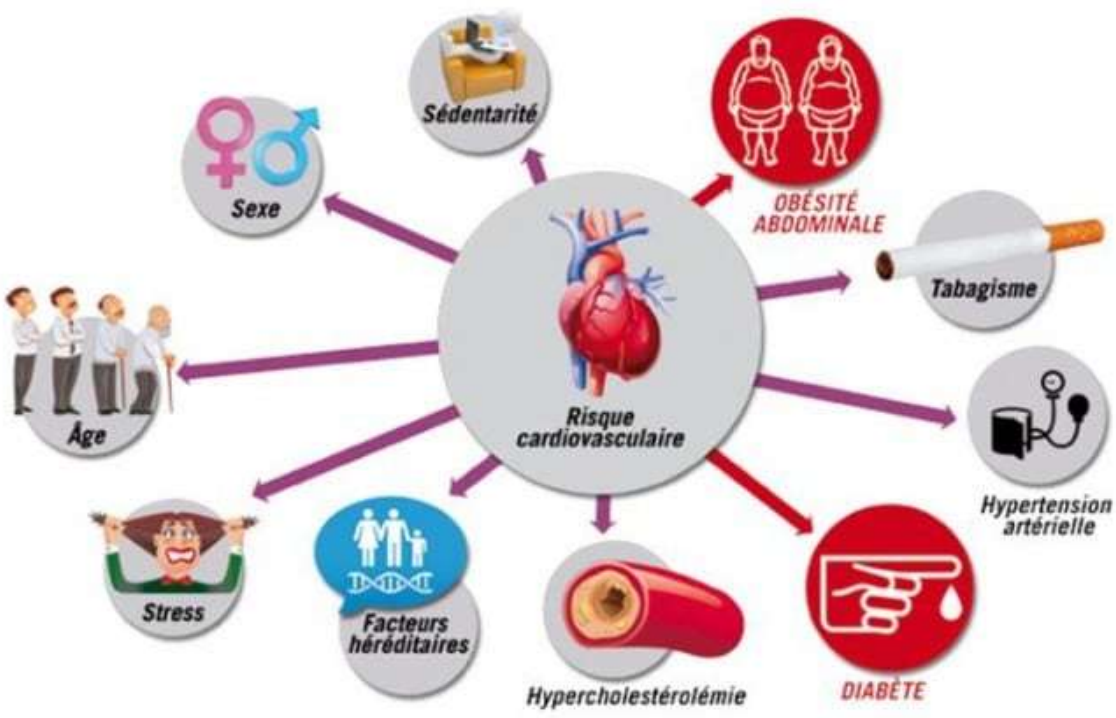
- **Protection civile**
- **Sapeurs pompiers**
- **Croix rouge**
- **Municipalités**

LA PRÉVENTION



LES FACTEURS DE RISQUES

- ***Génétiques***
- ***Environnementaux***
- ***Personnels***



FACTEURS GENETIQUES (ANTECEDENTS FAMILIAUX)

- HTA
- Insuffisance coronarienne
- AVC et AIT
- Artériopathie (membres, carotides)
- Diabète
- Obésité
- Hyperlipidémie



FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX
Pollution de l'air

- Particules en suspension, gaz irritants ou agressifs
- 48 000 morts chaque année en France
- Pollution de l'air extérieur
- Pollution de l'air du domicile
- Pollution de l'air en milieu **professionnel**



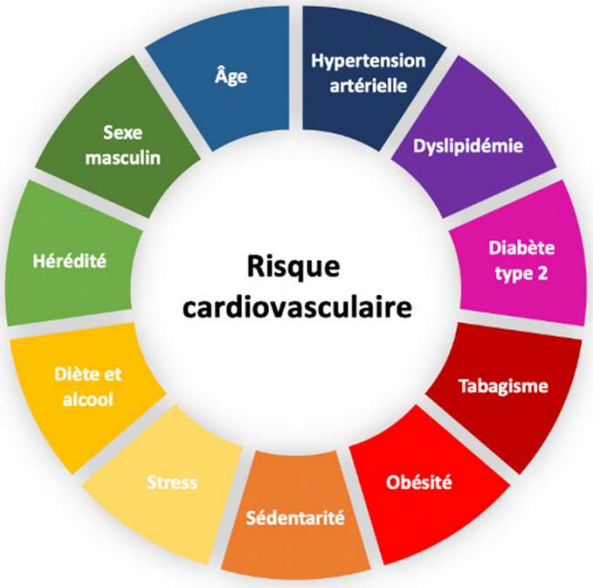
FACTEURS PERSONNELS

Modifiables

- Hypertension artérielle
- Hypercholestérolémie
- Diabète
- Obésité
- Alcool, tabac
- Sédentarité
- Anxiété, dépression, insomnie
- Apnée du sommeil

Non modifiables

- Âge
- Sexe




PREVENTION

AUTO-MESURE DE LA TENSION ARTÉRIELLE

- Être en position assise au calme
- 3 mesures à 1 mn d'intervalle
- Matin au petit déjeuner
- Soir au dîner
- 3 jours de suite
- Soit 18 mesures en tout
- Montrer les résultats au médecin traitant



BASE D'UNE ALIMENTATION SAINE



- **Buvez souvent et sans restriction (1,5 à 2 litres)**
- **Le sucre… c'est l'ennemi numéro 1**
- **Diminuez la consommation des graisses saturées**
- **Alcool, sel**
- **Mangez des sucres lents (céréales, légumineuses, pommes de terre, pain complet)**

  Abusez de légumes et de fruits (fibres, anti-oxydants)
- **Préférez les protéines d'origine végétale, les graisses insaturées et les produits bio**

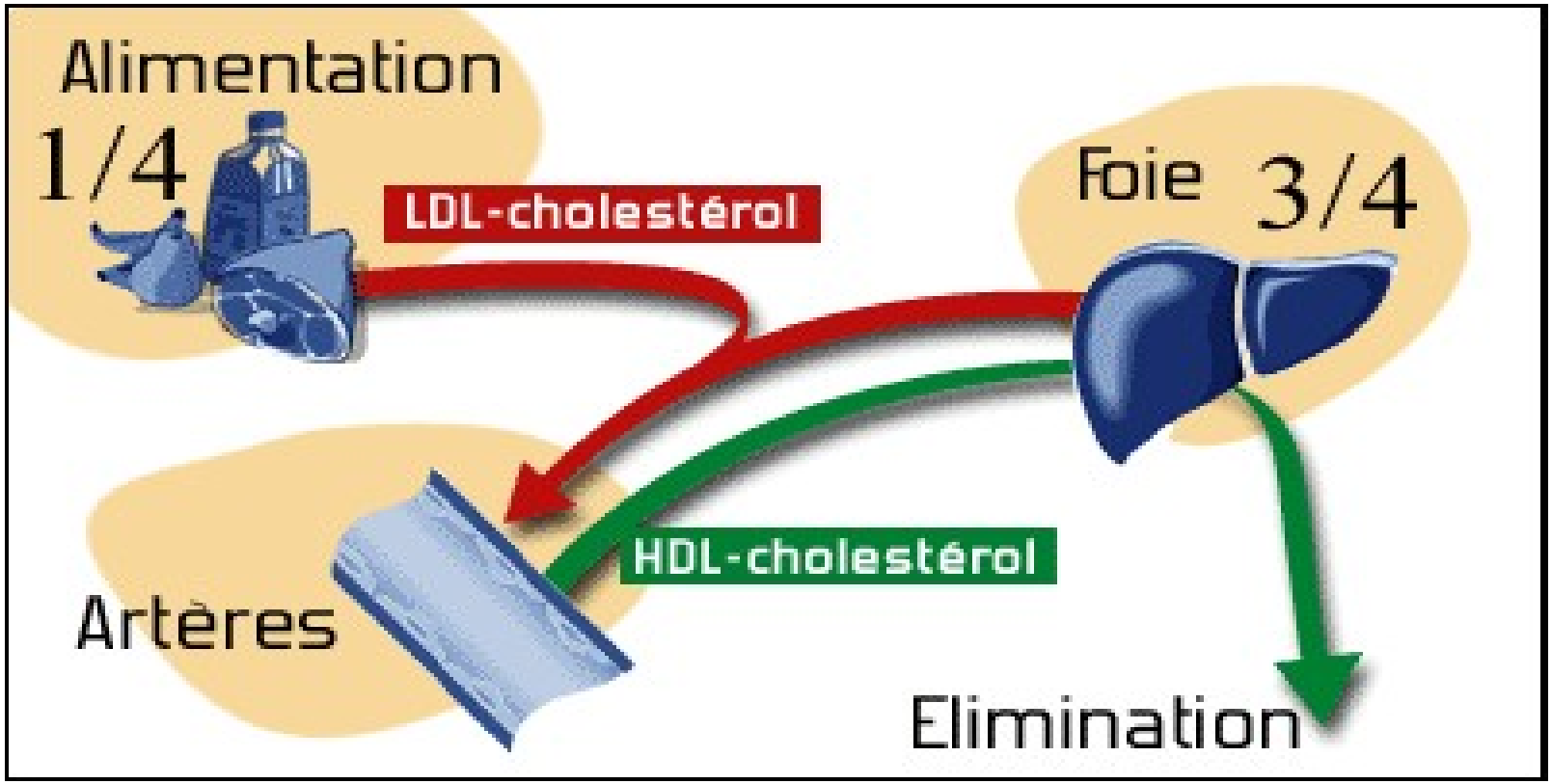
LES GRAISSES, LES ACIDES GRAS



- ***Mauvais*** **: AG saturés (origine animale)**
- ***Bon*** **: AG monoinsaturés (oméga 9), huile d'olive (antioxydante), amandes**
- ***Excellent*** **: AG polyinsaturés et essentiels : omégas 3 et 6 (1 pour 5)**
  - **Oméga 3 : cardiovasculaire, cerveau, phanères, peau (poissons gras, noix, noisettes, huile de colza, huile de lin, huile de noix)**
  - **Oméga 6 : immunité, reproduction (huile de tournesol, huile d'arachide, produits laitiers, amandes)**

ET LE CHOLESTÉROL ?
BON OU MAUVAIS ?

Nouveauté : Proche des particules LDL, la lipoprotéine(a) [Lp(a)] est aujourd'hui reconnue comme un paramètre pouvant reclassifier l'estimation du risque cardiovasculaire dans certaines situations
Le taux est stable pendant toute la vie



ARRÊT DU TABAC ET DE L'ALCOOL

- **Les bénéfices de l’arrêt du tabac sont rapidement obtenus après :**
  - **1 an, le risque d’accident vasculaire cérébral est équivalent à celui d’un non-fumeur.**
  - **5 ans, le risque d’infarctus du myocarde est équivalent à celui d’un non-fumeur**
- **L'arrêt de l'alcool :**
  - **1 mois après, régularisation de la TA et normalisation du taux de lipides**





JE BOUGE

- **Préserver mes capacités physiques et mentales**
- **Tous les exercices qui mettent le corps en mouvement sont bénéfiques : marche, vélo, natation**
- **Au moins 30 mn en continu tous les jours**



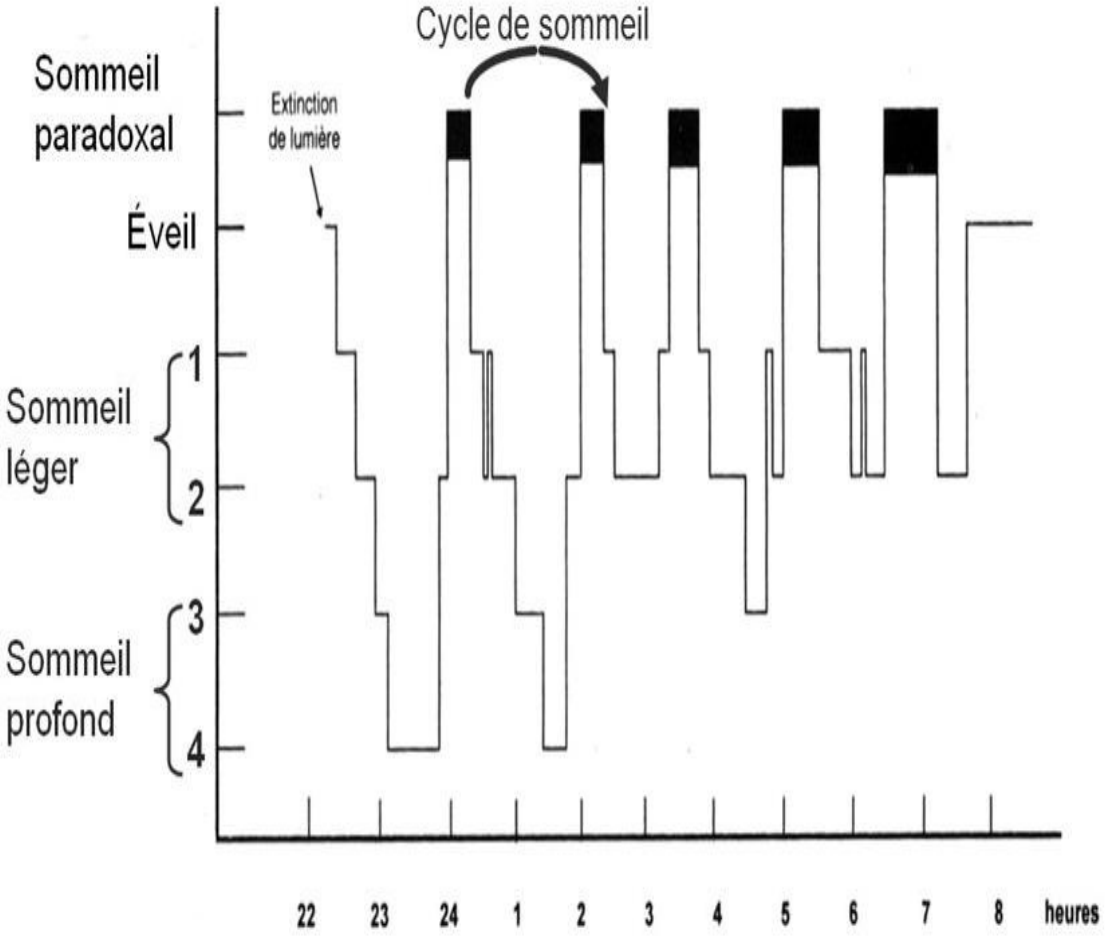


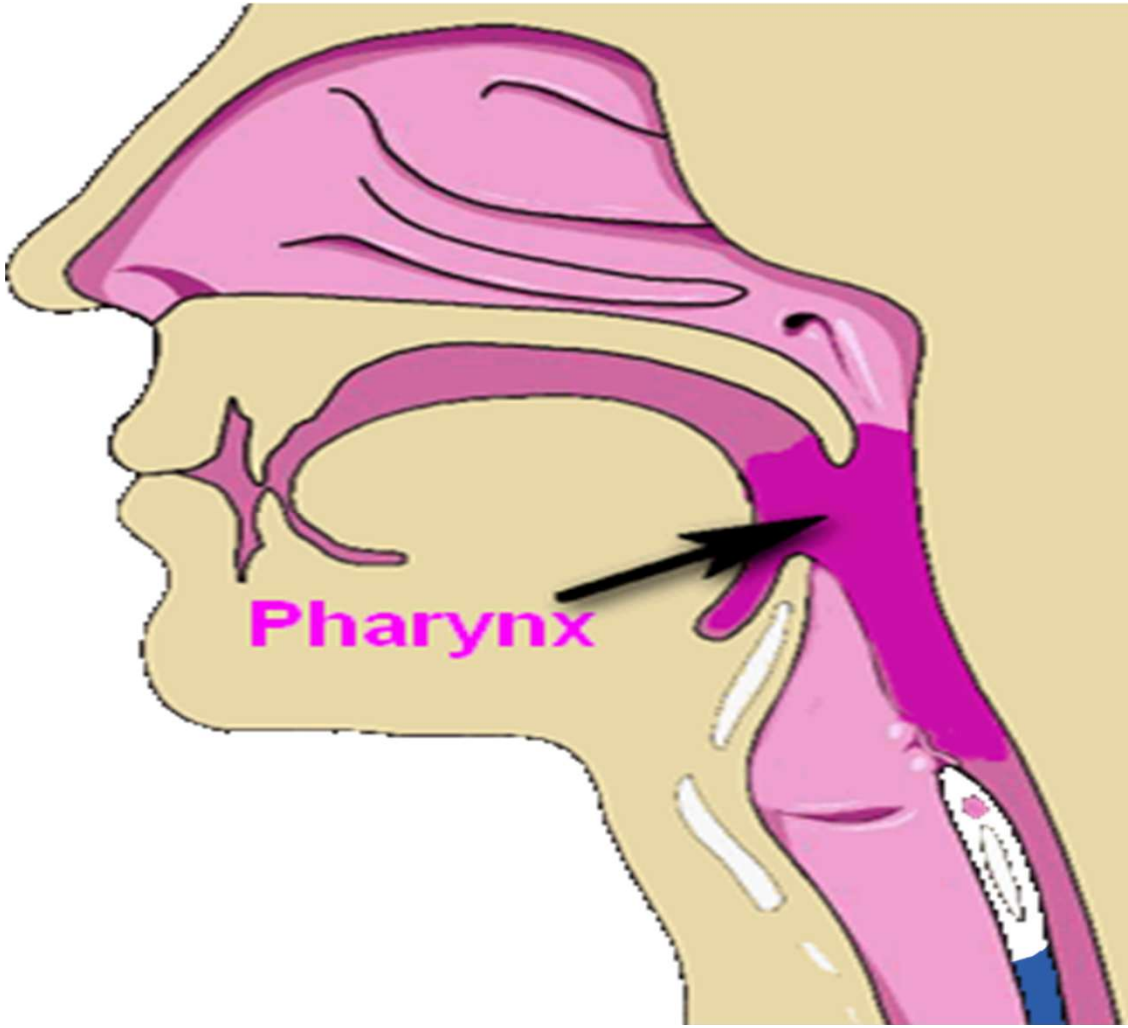
JE DORS BIEN

- **Le sommeil : une nécessité**
- **Modifications liées à l'âge : durée du sommeil diminue, réveils nocturnes plus nombreux, endormissement plus long**
- **Les psychotropes sont une mauvaise réponse aux troubles du sommeil. Ils augmentent les risques de maladies cardiovasculaires**
- **Attention au syndrome d’apnée du sommeil**



LE SYNDROME D'APNÉE DU SOMMEIL
5 % des adultes





JE DORS MIEUX

- **Tester sa « dette de sommeil »**
- **Pour mieux dormir : un corps sain avec un esprit sain ; protocoliser le coucher ; horaires réguliers ; chambre à coucher adaptée ; ne pas traîner au lit ; éviter excitants, TV, bruit, médicaments...**



JE GÈRE MON STRESS

- **Le stress est nécessaire et bénéfique**
- **Le trop de stress ou le stress traumatique sont facteurs de risque de maladies cardiovasculaires**
- **Les approches corps/esprit : respiration (cohérence cardiaque), méditation, sophrologie, acupuncture, hypnose, massages, réflexologie plantaire, exercice physique...**



FAVORISER SON ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL

Consacrer du temps à :

- **la vie familiale**
- **la vie conjugale**
- **vos amis**
- **la vie associative**
- **la vie culturelle**

Avoir une bonne image de soi



JE ME TESTE

Site de la fédération française de cardiologie :

https://www.fedecardio.org/

https://www.fedecardio.org/je-me-teste/comment-va-votre-coeur/

MERCI POUR VOTRE ATTENTION !
AVEZ-VOUS DES QUESTIONS ?

ACTI GYM
ÉCHIRÉ - SAINT MAXIRE