



World
PT Day
2026

MALADIES CARDIOVASCULAIRES

Les maladies cardiovasculaires sont la
première cause de décès dans le monde

20,5 millions

de personnes meurent chaque année des suites d'une maladie cardiovasculaire (MCV)

30 %

de tous les décès dans le monde sont dus à des MCV

85 %

d'entre elles sont dues à des crises cardiaques et à des accidents vasculaires cérébraux

>3/4

des décès dus aux MCV surviennent dans les pays à revenu faible ou intermédiaire

Prévention

La plupart des MCV peuvent être évitées en s'attaquant aux facteurs de risque comportementaux et environnementaux :



le tabagisme



la consommation nocive d'alcool



la sédentarité



la pollution atmosphérique



une alimentation déséquilibrée et l'obésité

À l'échelle mondiale, l'hypertension artérielle est le principal facteur de risque de MCV

Qu'est-ce qu'une maladie cardiovasculaire ?

Le terme « MCV » désigne de manière générale les **affections qui touchent le cœur et les vaisseaux sanguins**. Ces affections peuvent empêcher le sang, l'oxygène et les nutriments de circuler correctement dans l'organisme.



Au fil du temps, les vaisseaux sanguins peuvent se rétrécir, se rigidifier ou se boucher, et le cœur peut être contraint de fournir un effort plus important que la normale. Cela peut réduire le flux sanguin vers des organes vitaux tels que le cerveau, le cœur et les muscles, augmentant ainsi le risque de problèmes tels qu'une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral.

Comment la physiothérapie peut-elle aider à prévenir les MCV ?

Un-e physiothérapeute font partie de l'équipe de soins qui dispense des soins centrés sur la personne. Ils ou elles :



peuvent aider à identifier les personnes présentant un risque accru de maladie cardiaque, telles que celles souffrant d'hypertension, de diabète ou d'obésité, ou celles menant une vie sédentaire, et évaluer la capacité d'une personne à bouger et à faire de l'exercice



conçoivent des programmes d'exercices sûrs et personnalisés pour améliorer la condition physique et réduire le risque de maladie cardiaque, et encouragent des changements vers un mode de vie sain, comme une activité physique accrue et la gestion du poids



encouragent le dépistage précoce et l'intervention rapide pour prévenir les problèmes de santé graves, repèrent les signes avant-coureurs et orientent les patient es vers des soins médicaux complémentaires si nécessaire



Comment la physiothérapie peut-elle aider les personnes atteintes de MCV ?

Un-e physiothérapeute peut aider les personnes à prendre en charge leur MCV et à réduire le risque de nouveaux événements cardiaques (par exemple, une crise cardiaque) en :

- vous aidant à identifier les principaux **facteurs de risque** de chaque personne et en donnant des conseils sur la manière d'adopter durablement un mode de vie sain
- vous proposant des programmes d'exercices sur mesure et aidant les personnes à **surmonter leurs éventuelles craintes** liées à l'activité physique
- sensibilisant les personnes aux meilleures pratiques pour **prévenir** d'autres problèmes cardiaques
- améliorant la condition physique, aidant les personnes à **rester actives** et à profiter d'une meilleure qualité de vie
- vous offrant des conseils et un soutien sur la manière de **s'autonomiser** face à son état de santé

Les meilleurs exercices pour la santé cardiaque



L'exercice aérobique préserve la santé de votre cœur : il facilite les activités quotidiennes, vous vous sentez ainsi moins fatigué ou essoufflé. Il peut également améliorer votre humeur, vous aider à mieux dormir et réduire votre risque de problèmes cardiaques.



La musculation augmente la force physique : à mesure que vous devenez plus fort-e, vous pouvez accomplir vos activités quotidiennes et faire de l'exercice plus facilement, et avec moins d'effort.



Les exercices d'équilibre et de souplesse vous aident à bouger en toute sécurité : les étirements empêchent vos muscles de se raidir, ce qui vous aide à bouger plus facilement et réduit les douleurs ou les blessures. Les exercices d'équilibre vous aident à rester stable et réduisent le risque de chute.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8 septembre
www.world.physio/wptday