



GABON DATA *DIALOGUES*

Maladies cardiovasculaires

Comprendre, prévenir, agir



Dr Éric Arnaud Makita Makita
Président-Fondateur, Gabon Data Dialogues

Gabon Data Dialogues
www.gabondatadialogues.com

MALADIES CARDIO-VASCULAIRES : QU'EST-CE QUE C'EST ?

Elles peuvent affecter plusieurs parties du corps

LE CERVEAU

Accident vasculaire
cérébral (AVC)



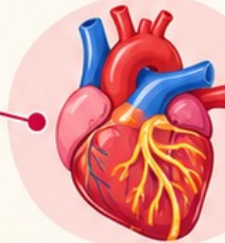
LES ARTÈRES CORONAIRES

Infarctus du
myocarde, angor



LE MUSCLE CARDIAQUE

Insuffisance cardiaque,
cardiomyopathie



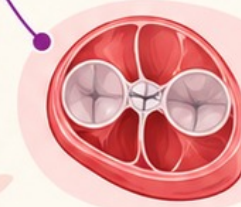
LE TISSU ÉLECTRIQUE DU CŒUR

Troubles du rythme
cardiaque



LES VALVES CARDIAQUES

Rétrécissement,
fuite, infection



L'AORTE

Dissection, anévrisme



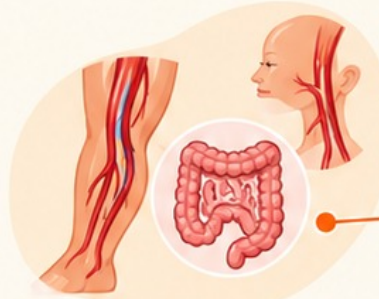
LES ARTÈRES DU POUMON

Embolie pulmonaire



LES ARTÈRES DES JAMBES, DIGESTIVES ET DU COU

Artériopathies



GABON DATA *DIALOGUES*

Une fiche signée

Dr Éric Arnaud Makita Makita

Président-Fondateur, Gabon Data Dialogues

LES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES CHEZ LES FEMMES

Des chiffres clés pour mieux comprendre,
mieux prévenir et mieux agir.



30 %

Seulement 30 %
des femmes reconnaissent
suffisamment les signes
de leurs maladies
cardio-vasculaires.



81 %

Des femmes
s'occupent davantage
de la santé de leurs
proches que de
la leur.



**100
FOIS PLUS**

De risque de mortalité
maternelle lors d'une
grossesse pour les femmes
porteuses d'une maladie
cardio-vasculaire.



**30
FOIS PLUS**

De risque d'accident
cardio-vasculaire pour les
femmes de plus de 35 ans
qui associent tabac et
contraception hormonale.



80 %

Des accidents
cardio-vasculaires
sont évitables chez les
femmes grâce à une meilleure
hygiène de vie et un suivi
médical régulier.



200

Femmes décèdent
chaque jour d'une maladie
cardio-vasculaire en France.
Soit 33 d'un cancer du sein,
2 d'un accident de la route.



**+5 %
PAR AN**

C'est la progression
des hospitalisations
de femmes de 45 à 54 ans
pour un infarctus
du myocarde.



30 %

Des victimes d'un infarctus
du myocarde de moins de 55 ans
sont des femmes.
Contre 13 % en 1999.



GABON DATA *DIALOGUES*

Une fiche signée

Dr Éric Arnaud Makita Makita

Président-Fondateur, Gabon Data Dialogues

— Gabon Data Dialogues —

LES FACTEURS DE RISQUE CARDIO-VASCULAIRE



LA SÉDENTARITÉ

Seules **53%** des femmes font suffisamment d'activité physique.

Les **FEMMES** y sont plus sensibles que les hommes



LE TABAC

Avant 50 ans, plus d'1 infarctus sur 2 chez la femme est lié au tabac. 3 à 4 cigarettes par jour multiplient le risque **par 3**.



LE SURPOIDS ET L'OBÉSITÉ

44% des femmes de 18 à 74 ans sont en surpoids ou obèses en France.



L'ALCOOL

L'alcoolémie est plus élevée pour les femmes avec la même quantité d'alcool absorbée.



LE CHOLESTÉROL

Il est associé à un risque plus élevé d'accident cardio-vasculaire chez la femme.



LE DIABÈTE

Il augmente le risque de mortalité de **3 à 7 fois** pour **LES FEMMES**, comparé à 2 à 3 fois chez **L'HOMME**.



L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

Elle a plus de complications chez les femmes, **50%** des plus de 65 ans sont hypertendues en France.



LE STRESS PSYCHO-SOCIAL

2 FOIS PLUS de femmes que d'hommes souffrent d'une dépression ou de stress psycho-social.



GABON DATA DIALOGUES

Une fiche signée

Dr Éric Arnaud Makita Makita

Président-Fondateur, Gabon Data Dialogues

Les risques de la **sédentarité**

Rester longtemps assis augmente le risque de plusieurs maladies, en particulier les maladies cardiovasculaires.

CERVEAU

- Moins bonne oxygénation cérébrale
- Diminution de la concentration et des performances cognitives
- Risque plus élevé de démence et de maladie d'Alzheimer
- Risque d'accident vasculaire cérébral (AVC)



CŒUR

- Capacité de contraction réduite
- Rigidité des artères
- Développement de plaques de cholestérol (athérosclérose)
- Risque d'infarctus du myocarde



POUMONS

- Ventilation moins efficace
- Capacité pulmonaire réduite
- Risque d'essoufflement à l'effort



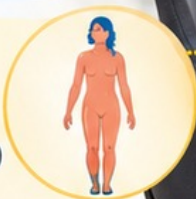
PANCRÉAS

- Moins bonne utilisation de l'insuline
- Risque accru de diabète de type 2



CORPS

- Risque plus élevé de certains cancers (côlon, sein, endomètre...)
- Affaiblissement du système immunitaire



ARTICULATIONS

- Usure du cartilage
- Douleurs articulaires et raideurs
- Risque d'arthrose



MUSCLES

- Diminution de la masse et de la force musculaires
- Baisse de la dépense énergétique
- Risque plus élevé de prise de poids



CIRCULATION SANGUINE

- Ralentissement du retour veineux
- Risque de varices et de phlébite
- Mauvaise circulation générale



**Bouger plus, même par petites étapes,
protège votre cœur et votre santé globale.**

30 minutes d'activité physique par jour

Bouger un peu chaque jour fait du bien au cœur,
au corps et à l'esprit.

Un cœur plus fort
au quotidien !



VÉLO

Se déplacer
autrement au
quotidien.



JARDINAGE

Une activité
utile et bonne
pour la santé.



ESCALIERS

Privilégier
les escaliers
plutôt que
l'ascenseur.



MÉNAGE

Une activité
physique qui
compte aussi !

Saisir
chaque occasion
de bouger !



CHIEN

Profiter
des balades
au grand air.

SPORT : GYMNASTIQUE, NATATION, COURSE...

Toutes les activités
sont bonnes
pour le cœur.



TRANSPORTS EN COMMUN

Marcher un peu
plus au quotidien.



TÉLÉPHONER DEBOUT

Profiter des appels
pour se lever
et marcher un peu.



MARCHE

Une activité
simple, accessible
et efficace.



ENFANTS À L'ÉCOLE À PIED

Un bon réflexe
pour toute
la famille.



Bouger plus, même par petites étapes,
protège votre cœur et votre santé globale.

