



# **Réduction du RCM par l'APS**

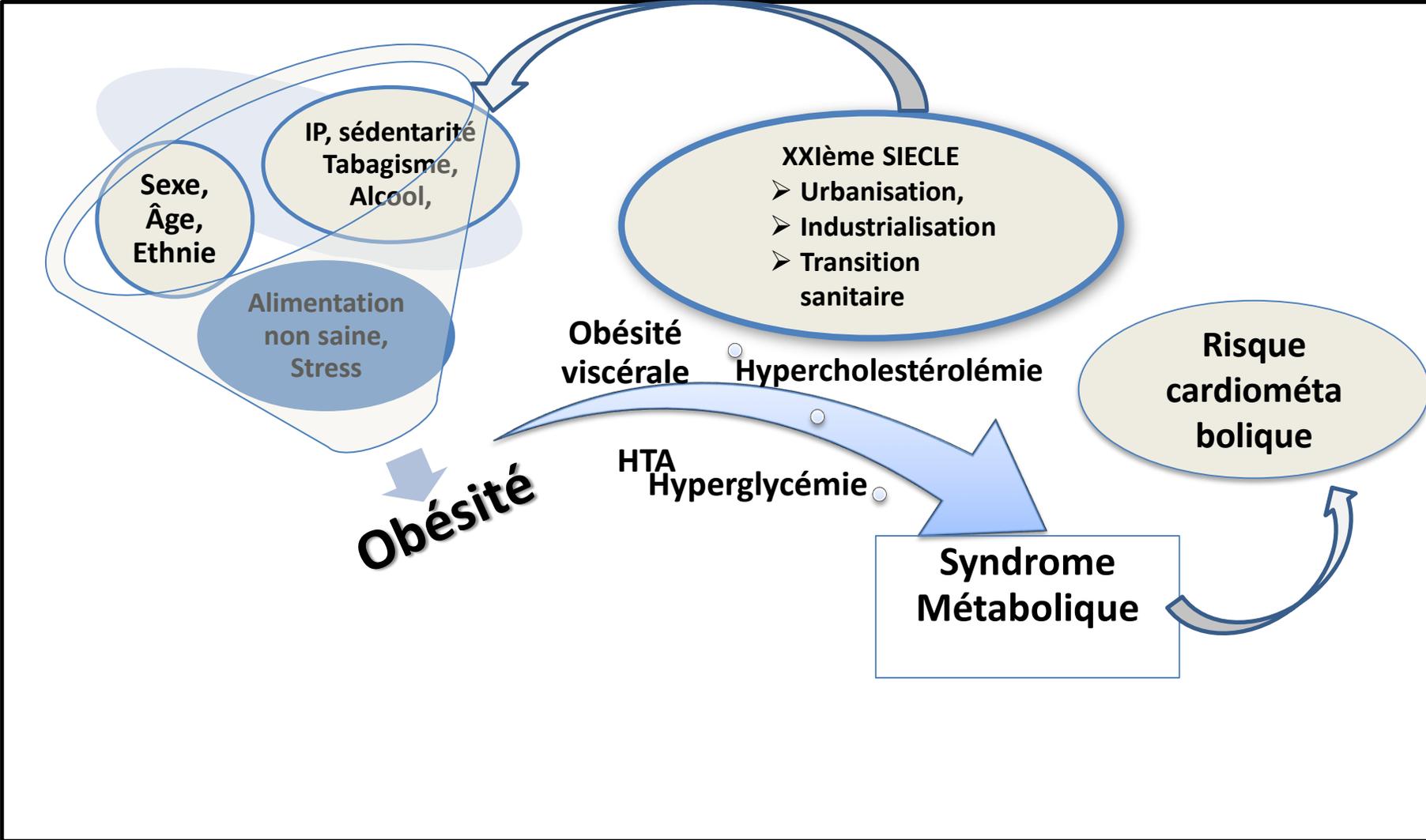
**Pr Dr Louise Kikontwe Komanda**



**MALADIES CHRONIQUES ET NON  
TRANSMISSIBLES TELLES QUE LES MALADIES  
CARDIOVASCULAIRES(MCV) ET LE DIABÈTE(DT2)  
= MULTIFACTORIELLES ET INVALIDANTES.**



**À L'ÉCHELLE  
MONDIALE: UN  
VÉRITABLE FARDEAU**



## Le syndrome métabolique est une entité pathologique

plusieurs anomalies métaboliques:

- l'obésité centrale
- une hypertriglycéridémie
- une baisse du HDL cholestérol
- une hypertension artérielle
- une intolérance au glucose ou glycémie à jeun anormale

**LE RISQUE  
CARDIOMÉTABO  
LIQUE :  
ATTENTION AU  
GROS VENTRE !**



L'accumulation de graisses "gros ventre" au niveau de la partie supérieure du corps est plus dangereuse pour nos artères.



Elle est responsable d'anomalies métaboliques, qui sont autant de facteurs de risque de maladies cardiométaboliques comme le diabète ou les maladies cardiovasculaires.

**FACTEURS DE  
RISQUE  
CARDIOMÉTAB  
OLIQUE :**

**tour de  
taille,**

**triglycéride  
mie,**

**glycémie,**

**tension  
artérielle  
capacité**

**cardiorespir  
atoire**

**La santé est beaucoup plus que  
la médecine.**



**LES  
MAUVAIS  
CHOIX  
POUR SA  
SANTÉ**

**TABAC**

**MALBO  
UFFE**

**EXCÈS  
D'ALCO  
OL**

**SÉDEN  
TARITÉ**

**STRES  
S**

Ce tissu adipeux sous-cutané ne représente pas en tant que tel un risque cardiométabolique.

Mais, quand il ne peut plus absorber de graisses, celles-ci se logent au niveau viscéral et envahissent les muscles, le cœur et le foie, ce qui est dangereux pour la santé.

Le stress et l'alcool stimulent la sécrétion de cortisol, une hormone qui induit l'accumulation de graisse viscérale.

**La graisse corporelle invisible est une cause majeure de nombreuses maladies coûteuses**

**Santé du cerveau :** • AVC, nécrose • Taille du cerveau • Fonction cognitive •

Démence

**Maladies respiratoires :** ...apnées du sommeil

**Cancers**

**Maladies cardiaques :** • Arrêt cardiaque • CHD-MIs • Maladies valvulaires •

Arvthmies

**Diabète**

**Autres : densité osseuse**

Ce qui  
**DÉTÉRIORE**  
notre santé ne  
nous tue pas  
toujours...immédi  
atement



**Faire le  
bon choix**

## **L'activité physique régulière**

- prévient et réduit l'obésité, prévient les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2 et la démence,
- améliore la mobilité
- prolonge l'autonomie et la qualité de vie
- prévient les arrêts cardiaques subits.

Si nous nous engageons dès  
aujourd'hui à adopter un  
**mode de vie actif,**

nous réduirons le **risque de  
maladies** évitables tout en  
aidant notre système de  
santé à demeurer flexible et  
à se montrer réactif dans  
des circonstances  
imprévisibles.

**ACTIVITÉ  
PHYSIQUE  
N'EST PAS  
SPORT**



**ACTIVITÉ PHYSIQUE (AP) =  
BOUGER**



**ACTIVITÉ PHYSIQUE  
ADAPTÉE (APA) POUR LES  
PERSONNES LIMITÉES**



**EXERCICE PHYSIQUE**



**SPORT**

**INACTIVITÉ  
PHYSIQUE  
N'EST PAS  
SÉDENTARITÉ**



**INACTIVITÉ  
PHYSIQUE  
ACTIVITÉ  
PHYSIQUE  
HEBDOMADAIRE <  
RECOMMANDATI  
ONS**



**SÉDENTARITÉ  
TEMPS  
JOURNALIER  
MOYEN ÉVEILLÉ  
ASSIS OU  
COUCHÉ ≥ 6-7 H.  
PÉRIODES ASSIS  
ES  
ININTERROMPU  
ES ≥ 2 H**



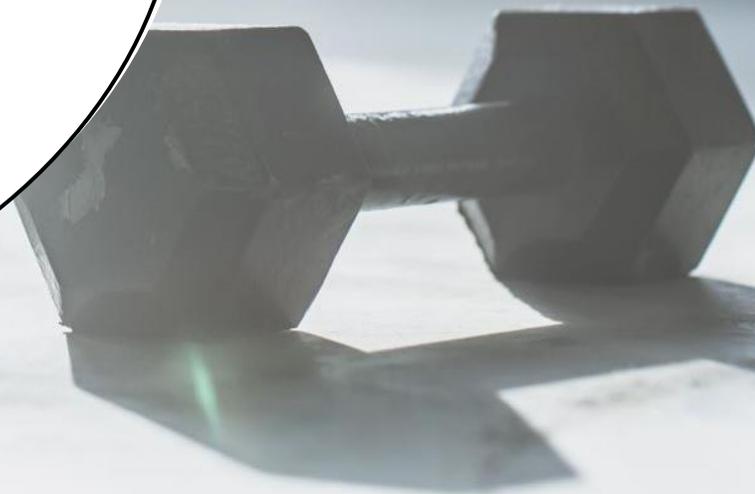
**SÉDENTARITÉ ET  
INACTIVITÉ  
PHYSIQUE ONT DES  
RISQUES  
SANITAIRES  
INDÉPENDANTS ET  
SE CUMULENT**

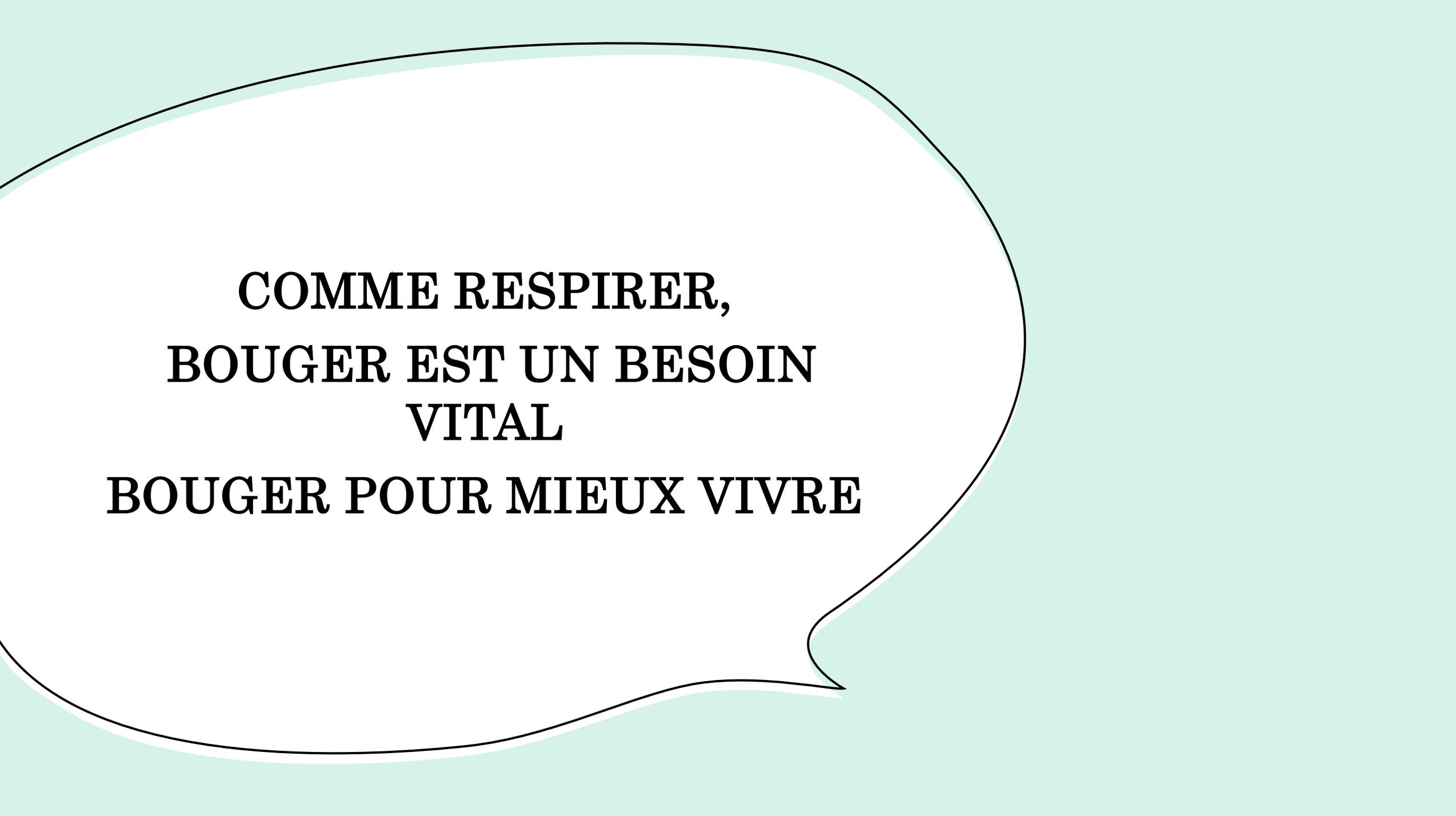
# Condition physique

une faible CR est associé à une mortalité et morbidité cardiovasculaires augmentées de façon plus marquée que d'autres facteurs de risque bien connus tels l'hypertension, le tabagisme et le DT2

**L'activité physique :  
cardioprotecteur même en  
l'absence de perte de  
poids... Un message  
important à communiquer  
!!!**

**Et non l'exercice est inutile  
pour la perte de poids ...**





**COMME RESPIRER,  
BOUGER EST UN BESOIN  
VITAL  
BOUGER POUR MIEUX VIVRE**



les résultats sont très rapides et significatifs par le simple échange quotidien

- d'une heure passée assis, à une heure d'activité d'intensité modérée.
- Alternier travail assis debout
  - Parler au téléphone en marchant
- Interrompre la station assise au bureau toutes les 2 h pour 1 minute



**SANTÉ SELON  
L'OMS  
1946**

**La santé est un état  
de complet bien-être  
physique, mental et  
social, et ne consiste  
pas seulement en une  
absence de maladie  
ou d'infirmité**



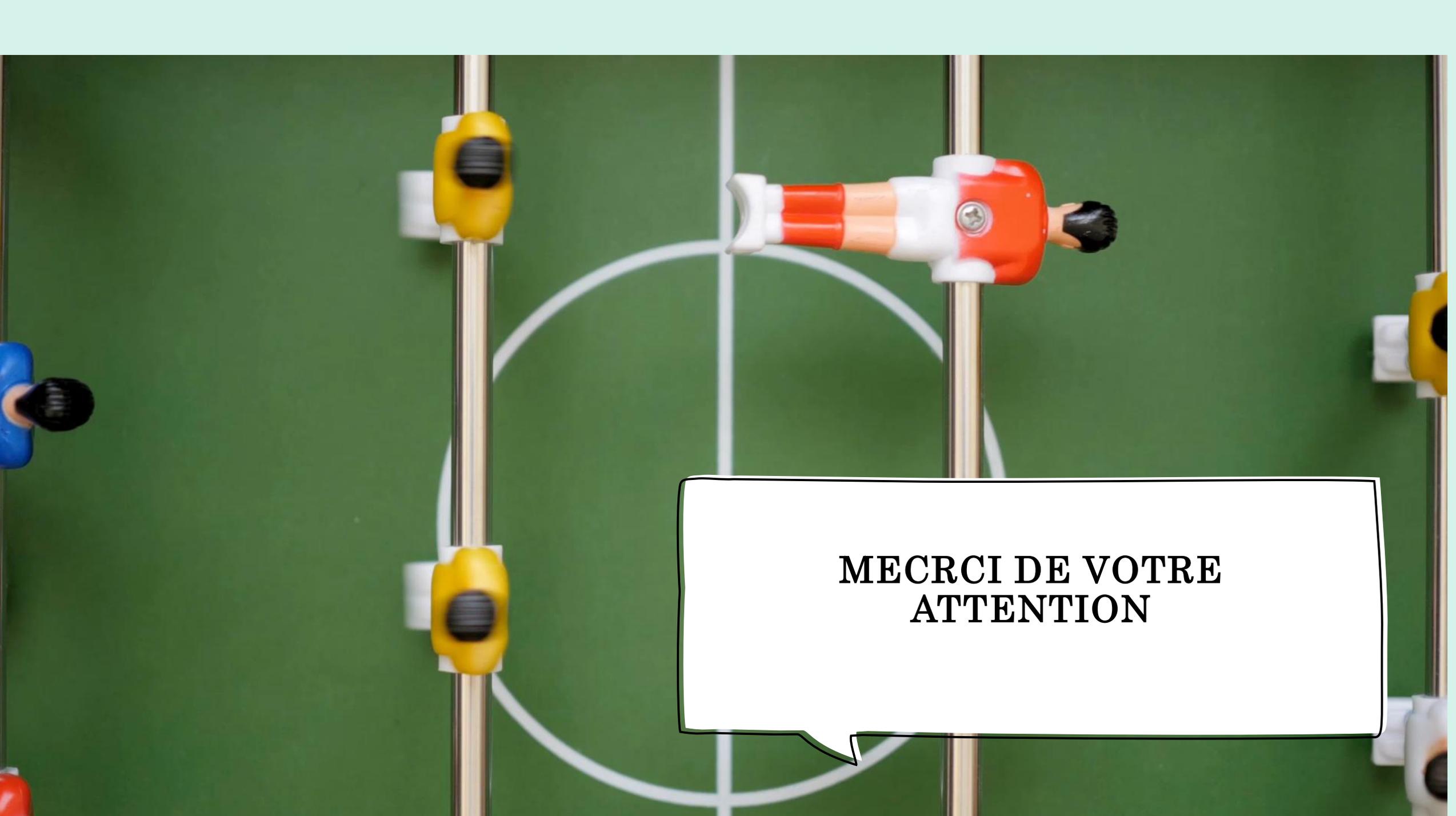
**Gestion optimale du  
risque  
cardiométabolique  
associé à l'obésité  
viscérale**

**Évaluer/cibler 4 facteurs  
de risque de mode de vie  
simples!**

**Quatre signes vitaux  
simples de mode de  
vie à évaluer dans la  
pratique clinique!**

**Obésité abdominale  
Condition  
cardiorespiratoire  
Qualité nutritionnelle  
Activité physique**





**MECRCI DE VOTRE  
ATTENTION**