



Des gestes ciblés pour éviter l'infarctus !

La physiothérapie agit.

Maladies cardiovasculaires: fréquentes et aux conséquences graves

Les maladies cardiovasculaires (MCV) comptent parmi les problèmes de santé les plus fréquents et les plus graves, en Suisse comme dans le reste du monde. Parmi les maladies cardiovasculaires les plus importantes, on trouve notamment la maladie coronarienne, l'infarctus du myocarde, l'insuffisance cardiaque et l'accident vasculaire cérébral.

En 2022, environ 20 500 décès en Suisse étaient imputables à des maladies cardiovasculaires, soit environ 28 % de l'ensemble des décès. De plus, plus de 110 000 personnes sont hospitalisées chaque année pour une maladie cardiovasculaire.^{1,2}

Quels sont les facteurs favorisant les maladies cardiovasculaires et quelles en sont les conséquences? Parmi les principaux facteurs de risque figurent le manque d'activité physique, une alimentation déséquilibrée, le tabagisme, le surpoids, l'hypertension artérielle, le diabète de type 2 et le stress psychosocial. Bon nombre de ces facteurs peuvent être influencés par des changements du mode de vie, ce qui permet de réduire le risque de développer des maladies cardiovasculaires.

Les maladies cardiovasculaires entraînent souvent une fatigue physique, une diminution des performances et une forte baisse de la qualité de vie. Sans traitement approprié, le risque de récurrence, d'hospitalisation ou de dépendance ultérieure augmente considérablement.

La physiothérapie agit: une solution efficace et durable

La physiothérapie joue un rôle central dans le traitement et la rééducation des maladies cardiovasculaires. Elle améliore les capacités physiques et le bien-être général, et agit positivement sur la tension artérielle, la glycémie et la perte de poids.³ De plus, elle renforce la confiance dans les capacités physiques et aide après un accident cardiovasculaire.

Les principales mesures physiothérapeutiques:

- **Entraînement d'endurance**
Améliore les performances cardiovasculaires – en marchant, à vélo ou sur un ergomètre.
- **Renforcement musculaire ciblé**
Développe la musculature et la résistance physique.
- **Thérapie respiratoire**
Améliore l'oxygénation et favorise la détente.
- **Formation et conseil**
Aide au quotidien, améliore l'autogestion et la gestion consciente de la maladie.
- **Une pratique physique sans danger**
Avec des stratégies en cas d'essoufflements (dyspnée) ou de douleurs thoraciques (angine de poitrine).

L'objectif est d'améliorer la qualité de vie, de réduire le risque de nouveaux événements cardiovasculaires et d'éviter les hospitalisations.

Preuve scientifique à l'appui: la physiothérapie est bénéfique

Les effets bénéfiques de la thérapie par l'exercice en cas de maladies cardiovasculaires sont largement démontrés scientifiquement. Une étude de la Haute école spécialisée bernoise (BFH) montre clairement que la physiothérapie agit non seulement dans le traitement des maladies cardiovasculaires, mais qu'elle permet également de réduire les coûts. Les interventions physiothérapeutiques sont efficaces et fortement recommandées, en particulier dans le cadre de programmes de réadaptation structurés, appelés «groupes cardiaques».

L'activité physique régulière réduit significativement le risque d'événements cardiovasculaires, améliore la qualité de vie et s'avère en plus rentable.⁴



En savoir plus
physioswiss.ch/fr/physiotherapie-agit

En quoi la physiothérapie, c'est bien plus que des exercices

Les physiothérapeutes combinent des connaissances médicales techniques à des compétences pratiques et une expérience clinique. Leurs traitements reposent sur un diagnostic physiothérapeutique, les dernières connaissances scientifiques et l'objectif thérapeutique individuel. Une prise en charge thérapeutique, des conseils et une instruction ciblés adaptés à l'état de santé et aux ressources des patient·e·s figurent au cœur du processus.



Références

- ¹ Office fédéral de la statistique (OFS). Causes de décès – Maladies cardiovasculaires [Internet]. Neuchâtel: OFS ; 2023 [consulté le 6 avril 2025]. Disponible sur: <https://www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiques/catalogues-banques-donnees.assetdetail.27925093.html>
- ² Office fédéral de la statistique (OFS). Maladies cardiovasculaires – Hospitalisations [Internet]. Neuchâtel: OFS ; 2023 [consulté le 6 avril 2025]. Disponible sur: <https://www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiques/sante/etat-sante/maladies/cardiovasculaires.html>
- ³ Yamamoto S, Okamura M, Akashi YJ, Tanaka S, Shimizu M, Tsuchikawa Y, et al. Impact of long-term exercise-based cardiac rehabilitation in patients with chronic heart failure: A systematic review and meta-analysis. *Circ J.* 2024;88:1360–1371. doi:10.1253/circj.CJ-23-0820.
- ⁴ Dalal HM, Doherty P, Taylor RS. Cardiac rehabilitation. *BMJ.* 2015;351:h5000. doi:10.1136/bmj.h5000