

Risque cardiovasculaire sous contrôle



© beewolf

Tous concernés !

De quoi s'agit-il ?

Les accidents cardiovasculaires sont dus, le plus souvent, à la formation d'un caillot venant boucher une artère du cœur (120.000 infarctus par an en France) ou du cerveau (130.000 accidents vasculaires cérébraux). Ils représentent la seconde cause de mortalité en France, après les cancers.

À qui ça arrive ?

Sont touchées en priorité les personnes qui cumulent des facteurs de risque cardiovasculaire : tabagisme, diabète, hypercholestérolémie, obésité, sédentarité, hypertension artérielle et stress chronique.

Quel est le risque ?

Selon que l'artère bouchée irrigue le cœur ou le cerveau, on risque un infarctus du myocarde ou un accident vasculaire cérébral. D'autres artères peuvent encore être touchées, en particulier celles des membres inférieurs (à l'origine d'une artérite). Toutes ces pathologies peuvent être sources de séquelles plus ou moins invalidantes et c'est pourquoi il est si important de les prévenir.

Le saviez-vous ?

Grâce à leurs hormones féminines, les femmes sont mieux protégées durant la première moitié de leur vie. Mais après 65 ans, les affections cardiovasculaires deviennent la 1^{ère} cause de mortalité féminine : elles doivent donc aussi tenir compte de leur risque cardiovasculaire, comme les hommes.



Repérer ses facteurs de risque

Ma consommation de cigarettes

Chaque cigarette fumée représente environ 8 minutes de vie en moins et surtout, un risque accru de passer ses dernières années en très mauvaise santé.

Mes kilos superflus

L'indice de masse corporelle (IMC) se calcule en divisant deux fois son poids par sa taille. De 20 à 25, c'est normal, mais à partir de 25, on est en surpoids. Au-delà de 30, on est obèse. Un tour de taille supérieur à 88 cm pour les femmes ou 102 cm pour les hommes, c'est aussi de trop.

Mon taux de sucre dans le sang

Normalement, la glycémie à jeun est inférieure à 1,10 g/l. Au-delà de 1,26 g/l lors de deux prises de sang consécutives, le diabète ne fait aucun doute. Entre 1,10 et 1,26 g/l, c'est plutôt une intolérance au sucre, à surveiller.

Mon "bon" et mon "mauvais" cholestérol

Si tout va bien, le taux de HDL cholestérol est supérieur à 0,5 g/l et celui de LDL inférieur à 1,6 g/l. Un résultat anormal isolé ne veut rien dire, il faut refaire les analyses.

Mon niveau de stress

Il n'est pas toujours simple à évaluer, mais s'il retentit déjà sur ma santé - avec des troubles du sommeil et de l'humeur - c'est qu'il est trop élevé.

Mon niveau d'activité physique

On est considéré comme sédentaire si on fait moins de 7.000 pas quotidiens et comme inactif en dessous de 3.000 pas.

Mon hypertension artérielle

À partir de 14 pour la pression systolique - mesure de la pression dans les artères au moment où le cœur se contracte - et/ou 9 pour la diastolique (au moment où le cœur se dilate), c'est trop. Il faut faire la moyenne d'au moins 3 mesures.

Corriger ses facteurs de risque

Des années de vie gagnées



plus qu'elle est précoce et régulière, tout au long de la vie.

Les maladies cardiovasculaires font partie des principales causes de décès prématuré après 45 ans (27% des hommes et 28% des femmes). La prévention est donc payante en termes d'années de vie épargnées. Elle l'est d'autant

Une meilleure qualité de vie



La prévention des principales sources de séquelles physiques et psychiques est donc payante, en terme de qualité de vie et ce, pour toute la famille !

Les maladies cardiovasculaires ne sont pas seulement des causes de décès prématurés, mais aussi de fréquentes séquelles, tant physiques que psychiques (1^{ère} cause de handicap acquis chez l'adulte, 2^{ème} cause de démence

Notre astuce

Pour corriger ses facteurs de risque sans trouver cela trop contraignant (au risque de tout abandonner), la solution est de commencer par changer ce qui nous semble le plus facile. Puis, de victoire en victoire, de s'attaquer à des "challenges" un peu plus difficiles.



Les bons réflexes

Je corrige moi-même

Agir sur son hygiène de vie, c'est à la portée de chacun d'entre nous.

Au programme :

- moins de grignotage et une alimentation équilibrée de type régime méditerranéen (plus de fruits et de légumes frais, de légumineuses, du poisson, éventuellement de la volaille mais peu de viande et de l'huile d'olive et de colza au lieu du beurre et de la crème),
- moins d'heures passées devant l'écran, mais plus d'activités physiques,
- plusieurs petites pauses par jour pour me détendre et abaisser mon niveau de stress,
- et bien sûr, l'adieu à la cigarette, quitte à me faire aider par un tabacologue.

Je corrige avec mon médecin

Les fumeurs dépendants ont au moins deux fois plus de chances d'arriver à "décrocher" avec un substitut nicotinique et un suivi par un tabacologue durant un an.

Je me fais également prescrire un traitement si en dépit d'une meilleure hygiène de vie, j'ai encore trop de tension artérielle, de sucre dans le sang ou de mauvais cholestérol.

La question à se poser

Mon niveau de risque est-il maximal ?

Oui, si j'ai fait récemment un accident ischémique transitoire qui s'est manifesté par l'apparition brutale des signes suivants : difficultés à bouger un bras, une jambe ou tout un côté du corps, perte de la vue d'un œil, impossibilité à parler ou de trouver ses mots (troubles neurologiques). Mon risque d'accident vasculaire cérébral est alors multiplié par 50 et c'est pourquoi je dois toujours consulter lorsque cela se produit.

Non, si je n'ai pas de facteur de risque cardiovasculaire.

Se faire dépister à temps

Je compte mes facteurs de risque

- Antécédents familiaux d'accident cardiovasculaire (parent ayant fait un accident cardiaque précoce : avant 55 ans pour un homme, avant 65 ans pour une femme).
- Tabagisme ou arrêt du tabac depuis moins de 3 ans.
- Surpoids et/ou l'obésité.
- Hypertension artérielle.
- Excès de cholestérol dans le sang.
- Contraceptif hormonal ou traitement hormonal substitutif de la ménopause.
- Femme de plus de 60 ans.
- Homme de plus de 50 ans.



Quand dois-je faire mon dépistage cardiovasculaire ?

0 facteur de risque	Tous les 5 ans
1 facteur de risque	Tous les 3 ans
2 facteurs de risque ou +	Tous les ans
Si diabète, infarctus du myocarde ou accident vasculaire cérébral	Tous les ans

Sources : Fédération Française de cardiologie : www.fedecardio.com, Société Française Neurovasculaire : www.SFNV-France.com.

Informations médicales validées par l'expertise du Dr Philippe Presles, auteur de Prévenir, cancer, Alzheimer, Ed. Robert Laffont.



Plus d'informations sur www.assureurs-prevention.fr