

ELEMENTS DE LUTTE CONTRE LES RISQUES DES MALADIES VASCULAIRES (aide-mémoire)

(sources : documents de la Fédération Française de Cardiologie) - 10.09.17

Il s'agit essentiellement des maladies du cœur et de ses artères, des vaisseaux sanguins en général, des accidents de la circulation sanguine du cerveau, des maladies rénales et des complications circulatoires du diabète.

A) FACTEURS DE RISQUES PRINCIPAUX, pratiquement tous contrôlables :

1) LE TABAC, cigarettes, cigares, pipe, chicha, etc...

Ennemi n° 1 du cœur et de ses vaisseaux !! Son arrêt, seul ou avec aide (consultation anti-tabac), est primordial. Les femmes sont particulièrement exposées (maternité avec pilule contraceptive, par exemple).

2) L' HYPER TENSION ARTERIELLE... qui fatigue le cœur

Elle favorise les dépôts graisseux sur la paroi des artères.

La tension artérielle doit être inférieure à 14 / 9. La prendre régulièrement pour contrôler.

3) LE CHOLESTEROL.... A surveiller

Le cholestérol total ne doit pas dépasser 2 gr par litre de sang. Au-delà des plaques peuvent se créer sur les parois des artères (athéromes).

Le « bon » (HDL-cholestérol) nettoie les artères et le « mauvais » (LDL-cholestérol) les « encrasse ». Leur rapport est un critère important.

4) LA SEDENTARITE Marchez, bougez tous les jours

Pratiquez au moins 30 mn d'exercice continu et soutenu par jour pour aider votre corps à conserver des muscles et des artères sains - en particulier le cœur - évitez de passer de longues heures devant écran ou smartphone, si possible, sans bouger.

5) LE SURPOIDS ET L'OBESITE...accompagnent souvent d'autres risques

En 2003 : 40 % de la population française en surpoids ou obésité !! Limitez les graisses, les sucres, le sel et l'alcool. Une alimentation équilibrée (cf « repères nutritionnels ») permet de les éviter.

Indicateurs : l'**I.M.C.** ; l'Indice de Masse Corporelle se calcule en divisant son poids en KG, par le carré de sa taille, en mètre (indice inférieur à 20 = maigreur ; indice compris entre 20 et 25 = poids correct ; indice supérieur à 25 = surpoids ; indice supérieur à 30 = obésité) ; **le tour de taille** : si supérieur, homme à 102 cm, femme à 88 cm = risque.

6) LE DIABETE....contrôlez régulièrement votre glycémie (sucre dans le sang)

Cet excès de sucre dans le sang multiplie par 3 le risque d'infarctus du myocarde (crise cardiaque) et peut entraîner des complications (yeux, membres inférieurs...). A jeun, la glycémie doit être comprise entre 0,7 g/l et 1,10 g/l.

B) FACTEURS DE RISQUES NON CONTRÔLABLES :

L'âge : chez l'homme : + de 55 ans ; chez la femme : + 65 ans ; la présence de maladies vasculaires chez un ou plusieurs membres jeunes de votre famille. A noter que les accidents cardiaques augmentent actuellement chez les femmes et hommes plus jeunes (stress excessif, rythmes et conditions de vie, pilule, tabac, malbouffe.....)

Sites pour informations complémentaires : www.fedecardio.com (info sur maladies cardiaques) - www.tabac-info.net (info sur arrêt tabac) www.comitehta.org (info sur lutte contre l'hypertension) - www.afd.asso.fr (info sur le diabète) - www.doctissimo.fr (dossiers très documentés sur risques et conseils de prévention) .

NB : ce document est un aide mémoire qui ne dispense pas d'informations plus approfondies, ou de l'avis d'un médecin, pour, en particulier, situer chaque élément dans la spécificité de la vie individuelle. (Club « Cœur et Santé » de St. BRIEUC)