

Un petit mot d'explication sur quelques facteurs de risque :

Certains comportements de notre vie de tous les jours augmentent notre probabilité d'avoir un problème cardiovasculaire à plus ou moins long terme. Ces comportements constituent ce que l'on appelle des facteurs de risque cardiovasculaires modifiables.

Il est en notre pouvoir de les corriger pour diminuer notre risque cardiovasculaire. Les plus connus et les plus dangereux sont le tabagisme, l'hypertension, un taux de cholestérol élevé, le manque d'exercice, l'excès de poids et le diabète de type 2.

Chacun de ces facteurs de risque pris isolément est capable d'augmenter la probabilité de problèmes cardiovasculaires d'un individu. Mais il faut surtout savoir que c'est lorsque plusieurs de ces facteurs sont présents, même de façon peu prononcée, que le risque est le plus élevé.



Sexe, âge, historique et antécédents familiaux :

Certains facteurs de risque qui ont un impact dans le développement des maladies cardiovasculaires ne peuvent pas être corrigés. Il s'agit des facteurs suivants : le sexe, l'âge, l'historique et les antécédents familiaux. Parce qu'ils ont quand même une influence sur votre risque cardiovasculaire général, ils sont incorporés dans ce schéma.



Se libérer du tabagisme :

Dès qu'un fumeur cesse de fumer, ses risques de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral diminuent.



Tour de taille :

Le tour de taille est une indication du risque de développement d'une maladie cardiovasculaire ou d'un diabète de type 2. Trop de graisse abdominale joue ici un rôle important dans l'augmentation du risque cardio-métabolique. Un bon contrôle de son poids, principalement de la graisse abdominale (tour de taille), des taux sanguins de glycémie et de cholestérol normaux et une tension artérielle normale peuvent réduire votre risque cardio-métabolique.



La pression artérielle :

La pression artérielle correspond à la pression exercée par le sang éjecté par le cœur dans les artères lorsqu'il se contracte. Elle s'exprime par deux chiffres qui correspondent à :

1. La pression systolique : la pression du sang lorsque le cœur se contracte et se vide : c'est le premier chiffre, le plus élevé.
2. La pression diastolique : la pression du sang lorsque le cœur se relâche et se remplit : c'est le second chiffre, le plus bas. On exprime la tension artérielle en millimètres de mercure (mm Hg) ou en centimètres de mercure (cm Hg).

Une pression artérielle élevée augmente le risque de maladies cardiovasculaires, et en particulier celui d'accident vasculaire cérébral et d'infarctus du myocarde.

On parle d'hypertension artérielle lorsque la tension artérielle systolique est ≥ 140 mm Hg (14 cm Hg) et/ou la tension diastolique ≥ 90 mm Hg (9 cm Hg).

Pour les personnes atteintes de certaines maladies, comme le diabète ou une affection rénale sévère, les limites de la tension normale sont plus basses.



Cholestérol :

Le cholestérol de l'organisme a deux origines. La première est alimentaire (1/3) et la seconde est la production par l'organisme lui-même. Vous avez toujours une partie de « bon cholestérol » (HDL) et une partie de « mauvais cholestérol » (LDL). Le « bon cholestérol » (HDL) a un effet protecteur sur les parois artérielles. L'excès de LDL favorise l'installation de lésions athérosclérotiques et est donc nocif.

Le seul moyen de savoir si on a un excès de cholestérol dans le sang est de faire un dosage.



Le taux de cholestérol-LDL actuellement recommandé est inférieur à 115 mg/dl. En fonction de la présence d'autres facteurs de risque, votre risque peut être élevé. Dans ce cas, les taux de cholestérol-LDL recommandés peuvent être plus bas. Votre médecin peut vous conseiller et si nécessaire vous proposer un traitement adéquat.

Comment utiliser l'abaque de votre risque cardio ?


L'ABACUS DE VOTRE RISQUE CARDIO comprend trois étapes :


ÉTAPE 1 :

Prenez le 'labyrinthe' circulaire en commençant par le centre. Si vous êtes une femme, commencez par la case 'femme' ! Suivez ensuite votre parcours et choisissez chaque fois la case applicable à votre situation jusqu'à ce que vous arriviez à un chiffre (de 0 à 5). Tous les facteurs de risque dans la roue sont faciles à suivre.

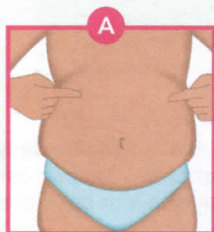
1. Êtes-vous un homme  ou une femme  ?

2. Avez-vous 50 ans ou plus (≥ 50) ou moins de 50 ans (< 50) ?

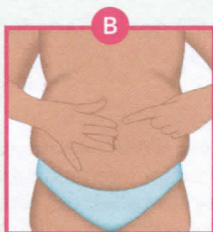
3.  Fumez-vous ?

4.  Votre tour de taille est :
> pour les hommes : de 94 cm ou plus (≥ 94)
> pour les femmes : de 80 cm ou plus (≥ 80)

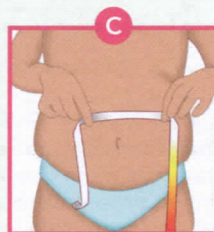
Comment mesurer votre tour de taille ?



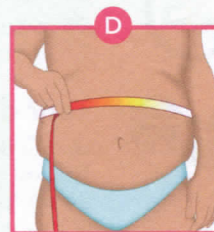
Repérez votre dernière côte avec votre doigt.



Repérez le diamètre le plus étroit de l'abdomen. Placez votre doigt ± 2 cm au dessus du nombril.



Disposez le mètre sur les 2 repères fixés.



Prenez la mesure à la fin d'une respiration normale.

5. Avez-vous des antécédents de maladie cardiovasculaire dans votre famille proche ?

Non = ☐ F-

Oui = ☐ F+

ÉTAPE 2:



Deux facteurs de risque importants sont votre **TENSION ARTERIELLE** et votre **CHOLESTEROL-LDL** (cholestérol-LDL= 'mauvais cholestérol'). Il se peut que vous ne connaissiez pas ces deux facteurs de risque ou que vous ne les avez pas mesurés récemment. Ces deux données sont primordiales pour déterminer votre risque cardiovasculaire.

> On parle d'**hypertension artérielle** lorsque la tension artérielle systolique est ≥ 140 mm Hg (14 cm Hg) et/ou la tension diastolique ≥ 90 mm Hg (9 cm Hg).

> Le **taux du cholestérol-LDL** actuellement recommandé est inférieur à 115 mg/dl.

Indiquez ci-dessous la situation qui vous correspond le mieux. Regardez ensuite dans le cadre qui se situe sur la page ci-contre et parcourez de gauche à droite les cases qui reflètent votre situation. Vous trouverez ainsi vos recommandations personnelles. (ÉTAPE 3 : au dos de cette page) vous trouverez plus d'informations sur ces conseils.

Ma **tension artérielle** est :

Plus basse que
140/90 mm Hg
(14/9)

140/90 mm Hg
(14/9) ou plus
élevée

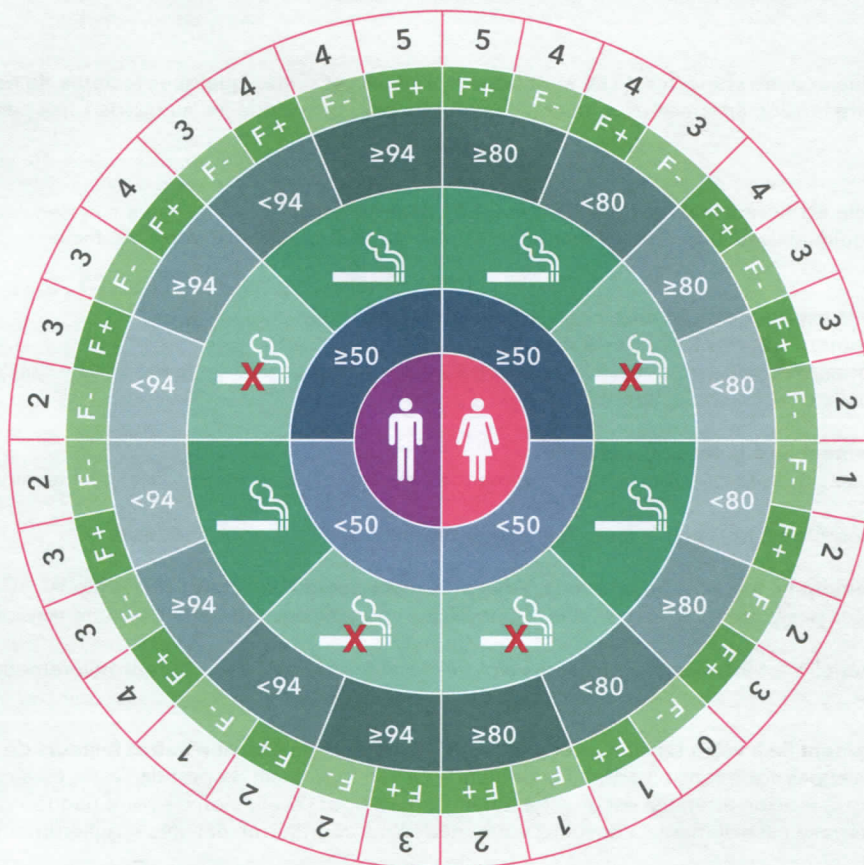
Je ne connais pas
ma tension artérielle
(PAS CONNUE)

Mon **cholestérol-LDL** est :

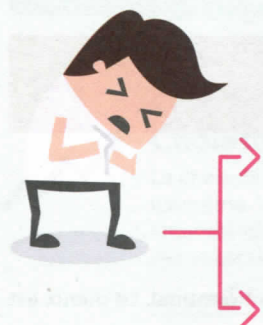
Plus bas que
115 mg/dl

115 mg/dl
ou plus élevé

Je ne connais pas
mon cholestérol-LDL
(PAS CONNU)



Inscrivez votre chiffre ci-contre
et continuez vers la deuxième étape ci-après



Tension artérielle	Cholestérol-LDL	Votre score lors de l'étape 1	Vos recommandations personnelles
< 140/90 mm Hg (< 14/9 cm Hg)	< 115 mg/dl	0-2	Recommandation 1
	≥ 115 mg/dl ou PAS CONNU	3-5	Recommandation 2
≥ 140/90 mm Hg (≥ 14/9 cm Hg) ou PAS CONNUE	< 115 mg/dl	0-1	Recommandation 3
		2-5	Recommandation 4
	≥ 115 mg/dl ou PAS CONNU	0	Recommandation 5
		1-2	Recommandation 6
		3-5	Recommandation 7
		0-1	Recommandation 8
		2-5	Recommandation 9

Consultez ci-dessous votre recommandation

- 1 > **Votre tension artérielle et votre cholestérol-LDL sont bons, les autres facteurs de risque sont limités.**
- Faites contrôler votre tension artérielle et votre cholestérol-LDL par votre médecin au moins 1 fois par an.
- 2 > **Votre tension artérielle et votre cholestérol-LDL sont bons mais vous présentez quelques facteurs de risque.**
- Faites contrôler votre tension artérielle et votre cholestérol-LDL par votre médecin, au moins 1 fois par an.
- 3 > **Votre tension artérielle est bonne mais votre cholestérol-LDL est trop haut.**
- Faites contrôler régulièrement votre tension artérielle et votre cholestérol-LDL par votre médecin.
- 4 > **Votre tension artérielle est bonne mais votre cholestérol-LDL est trop haut. Vous présentez également d'autres facteurs de risque.**
- Vous devriez en parler avec votre médecin. N'attendez pas trop longtemps pour le faire ! Faites contrôler régulièrement votre tension artérielle et votre cholestérol-LDL.
- 5 > **Votre risque est fortement lié à la tension artérielle.**
- Si vous ne connaissez pas votre tension artérielle, demandez à votre médecin de prendre votre tension lors d'une prochaine visite.
- Si votre tension artérielle est trop haute, faites-la mesurer régulièrement par votre médecin.
- 6 > **Votre risque est fortement lié à la tension artérielle. Vous présentez quelques facteurs de risque.**
- Si vous ne connaissez pas votre tension artérielle, demandez à votre médecin de prendre votre tension lors d'une prochaine visite. Votre tension artérielle est un élément important pour l'évaluation de votre risque.
- Si votre tension artérielle est trop haute, consultez votre médecin à court terme et faites régulièrement mesurer celle-ci par votre médecin.
- 7 > **Votre risque est fortement lié à votre tension artérielle. Vous présentez également d'autres facteurs de risque.**
- Si vous ne connaissez pas votre tension artérielle, demandez à votre médecin de prendre votre tension lors d'une prochaine visite. Votre tension artérielle est un élément important pour l'évaluation de votre risque.
- Si votre tension artérielle est trop haute, consultez votre médecin à court terme et faites régulièrement mesurer celle-ci par votre médecin.
- 8 > **Votre risque est fortement lié à votre tension artérielle et votre cholestérol-LDL.**
- Si vous ne connaissez pas votre tension artérielle, demandez à votre médecin de prendre votre tension lors d'une prochaine visite. Ces deux valeurs sont des éléments très importants pour l'évaluation de votre risque.
- Si votre tension artérielle ou votre cholestérol-LDL est trop haut ?
Consultez rapidement votre médecin !
- 9 > **Vous présentez déjà quelques facteurs de risque et votre tension artérielle ou votre cholestérol-LDL est trop haut ou inconnu !**
Consultez votre médecin immédiatement !

Applicable pour chaque recommandation :



Adoptez un style de vie sain avec suffisamment d'exercice physique, une alimentation équilibrée et ne fumez pas !

Avez-vous du diabète ?

Votre risque est fortement augmenté. Consultez votre médecin !

Êtes-vous une femme ménopausée ?

Votre risque après la ménopause augmente considérablement car il y a des changements dans votre équilibre hormonal. Le mieux est d'en parler avec votre médecin.

Emportez l'ABAQUE DE VOTRE RISQUE CARDIO chez votre médecin et discutez de votre situation avec lui/elle.

L'ABAQUE DE VOTRE RISQUE CARDIO a été développé afin d'attirer votre attention sur votre risque de santé potentiel et pour vous stimuler à parler de votre risque personnel avec votre médecin. L'ABAQUE DE VOTRE RISQUE CARDIO n'est pas un outil de diagnostic et cette recommandation ne peut jamais remplacer une consultation chez votre médecin. Votre médecin saura déterminer votre profil de risque de façon beaucoup plus précise.