

## LE RÔLE DU MÉDECIN

### ▶ Arrêt du tabac

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

### ▶ Traitements

Si, en dépit d'une meilleure hygiène de vie, la pression artérielle, le taux de sucre dans le sang ou de cholestérol LDL sont encore trop élevés, des médicaments seront prescrits par le médecin.

### ▶ Calendrier de suivi

Pour établir un calendrier de dépistage, le médecin compte les facteurs de risque :

- ▶ **0 facteur de risque** : dépistage du risque cardiovasculaire tous les 5 ans ;
- ▶ **1 facteur de risque** : tous les 3 ans ;
- ▶ **2 facteurs de risque ou plus** : tous les ans.
- ▶ **Si diabète de type 2 ou antécédent d'infarctus du myocarde ou d'accident vasculaire cérébral** : tous les ans.



## AGIR POUR PRÉVENIR

- Apprendre à identifier ses facteurs de risque cardiovasculaire est la première étape vers une bonne santé durable.
- Les petites améliorations de plusieurs facteurs de risque (poids, activité physique, tabac) se cumulent et finissent par avoir un effet positif important.
- Bien contrôler sa pression artérielle grâce aux traitements est essentiel. N'oubliez pas de les prendre même si vous avez le sentiment de n'avoir aucun symptôme inquiétant.
- 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 défis un peu plus difficiles.
- Consommez plus de fibres. Les fibres réduiraient l'absorption du cholestérol alimentaire par l'intestin. On les trouve dans les fruits, les légumes, les légumes secs et les céréales complètes.

Sources : Fédération Française de cardiologie ; Société Française Neurovasculaire.

Les informations générales fournies dans ce dépliant sont données à titre indicatif et ne sauraient engager la responsabilité d'Assurance Prévention. Elles n'ont pas vocation à se substituer aux avis des professionnels de santé.



L'association Assurance Prévention regroupe tous les assureurs français.

SIRET 825 242 613 000 16 APE 9499Z  
26 bd Haussmann  
75009 PARIS  
[www.assurance-prevention.fr](http://www.assurance-prevention.fr)

## PRÉVENIR LE RISQUE CARDIOVASCULAIRE



## LA SANTÉ CARDIOVASCULAIRE

Infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral, artérite des jambes : ces maladies peuvent laisser des séquelles plus ou moins invalidantes et c'est pourquoi il est important de les prévenir.

Avec 120 000 infarctus et 155 000 accidents vasculaires cérébraux par an, les maladies cardiovasculaires représentent la seconde cause de mortalité en France, après les cancers.

### ► Des années de vie gagnées

Les maladies cardiovasculaires font partie des principales causes de décès prématurés après 45 ans (27 % des hommes et 28 % des femmes). La prévention est donc efficace en termes d'années de vie épargnées. Elle l'est d'autant plus qu'elle est précoce et régulière, tout au long de la vie.

### ► Une meilleure qualité de vie

Les maladies cardiovasculaires ne sont pas seulement des causes de décès prématurés, mais laissent aussi de fréquentes séquelles, tant physiques que psychiques. Par exemple, l'accident vasculaire cérébral (AVC) est la première cause de handicap acquis chez l'adulte et la deuxième cause de démence après la maladie d'Alzheimer.

De plus, quand la qualité de vie d'une personne est altérée, c'est tout son entourage proche qui en pâtit. En vous protégeant, vous protégez vos proches.



## LES BONS RÉFLEXES

### ► De bonnes habitudes de vie

- Moins de grignotage et une alimentation équilibrée de type régime méditerranéen (plus de fruits et de légumes frais, de légumineuses, de poisson, éventuellement de la volaille mais peu de viande rouge, de l'huile d'olive et de colza au lieu du beurre).



- Moins d'heures passées devant l'écran, plus d'activités physiques.



- Plusieurs petites pauses par jour pour se détendre et abaisser son niveau de stress.



### ► Savoir distinguer "Bon" et "mauvais" cholestérol

Les résultats d'analyse sanguine distinguent deux types de cholestérol. Également appelé "bon" cholestérol, un taux élevé de cholestérol HDL (plus de 0,6 g/l) protège des maladies cardiovasculaires et annule un facteur de risque cardiovasculaire.

Chez un patient, le taux de cholestérol LDL ("mauvais" cholestérol) souhaitable est déterminé par le médecin en fonction de la présence de facteurs de risque cardiovasculaire. En l'absence de facteur de risque, un taux de cholestérol LDL est considéré comme normal lorsqu'il est inférieur à 1,6 g/l.

Votre médecin vous aidera à mieux interpréter vos résultats d'analyse en fonction de vos particularités.

## LES FACTEURS DE RISQUE

### ► Les antécédents et l'âge

Ces risques sans lien avec notre mode de vie sont :

- ✓ les antécédents familiaux d'accident cardiovasculaire (parent ayant fait un accident cardiaque précoce : avant 55 ans pour un homme, avant 65 ans pour une femme) ;
- ✓ l'âge : femme de plus de 60 ans ou homme de plus de 50 ans ;

Grâce aux hormones féminines, les femmes sont mieux protégées contre ces maladies durant la première moitié de leur vie. Mais après 65 ans, les affections cardiovasculaires deviennent la première cause de mortalité féminine.

### ► Les habitudes de vie

- ✓ Le tabagisme (le facteur de risque perdure trois ans après l'arrêt du tabac).
- ✓ La prise de contraceptifs hormonaux et les traitements hormonaux substitutifs de la ménopause.
- ✓ La sédentarité et les kilos en trop contribuent également à augmenter le risque de maladie cardiovasculaire.

### ► Les maladies

- ✓ Le diabète de type 2.
- ✓ L'hypertension artérielle.
- ✓ L'excès de cholestérol LDL dans le sang.

### BON À SAVOIR !

#### Qu'appelle-t-on "haut risque cardiovasculaire" ?

Les personnes dites à "haut risque cardiovasculaire" ont des antécédents personnels de maladie cardiovasculaire ou de diabète de type 2 avec atteinte des reins ou deux autres facteurs de risque cardiovasculaire. Leur suivi médical est particulier.