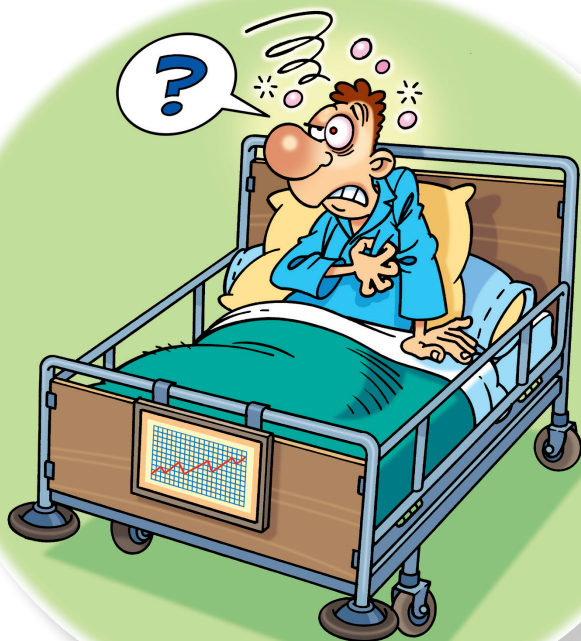


Etre soigné,

c'est aussi être informé



Les principaux facteurs de risque cardio-vasculaire

Pôle Cardio-Vasculaire et Métabolique
CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE DE TOULOUSE

Unité 13 de cardiologie



Service de Cardiologie A

Professeur Michel GALINIER, Chef de service

Unité 13 de cardiologie

Professeur Meyer ELBAZ, responsable de l'unité

Cadre de Santé : Liliane SOULIER

Secrétariat : 05 61 32 26 68

Hôpital Rangueil - h1, 1^{er} étage

1, avenue Jean Poulhès

TSA 50032

31059 Toulouse Cedex 9

Les facteurs de risque cardio-vasculaire

Les facteurs de risque sont des paramètres qui augmentent le développement des maladies cardio-vasculaires (*exemple : infarctus*).

Certains de ces facteurs de risque peuvent être améliorés en modifiant les habitudes de vie.

D'autres, en revanche, sont non modifiables : l'âge, le sexe (les hommes sont plus à risque que les femmes) ou les antécédents familiaux.

Les principaux facteurs de risque sur lesquels vous pouvez agir sont :

› Le tabac :

Il favorise le rétrécissement des artères. S'il est associé à une élévation du mauvais cholestérol, une hypertension ou du diabète, il augmente significativement vos risques cardio-vasculaires.

Il est à noter que le cannabis est aussi un facteur de risque important.

› L'hypertension :

La tension artérielle correspond à la pression exercée par le sang sur la paroi des artères. On parle d'hypertension artérielle quand, à plusieurs reprises, la tension est supérieure à 14/9 après 20 minutes au repos.

› Le diabète :

On parle de diabète lorsque la glycémie (le taux de sucre ou de glucose dans le sang) est, au moins sur 2 dosages, supérieure à 1,26g/l à jeun. (À partir de 1.10g/l, on parle de pré-diabète).

› Le surpoids :

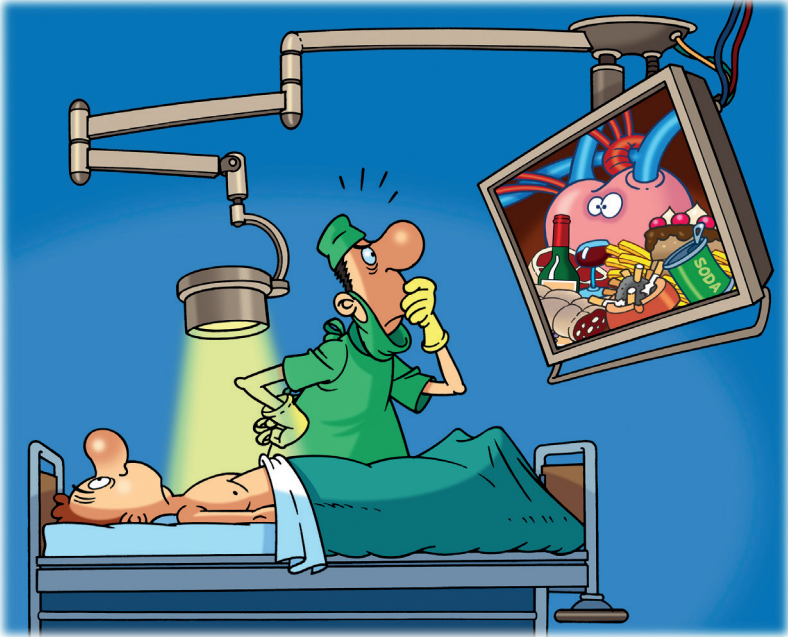
On parle de surpoids si l'indice de masse corporelle (Poids/Taille x Taille) est supérieur à 25, et d'obésité s'il est supérieur à 30.

› La sédentarité :

Peu d'activités physiques dans la journée d'où l'importance de pratiquer 2 à 3 heures d'activités physiques réparties en 4 à 6 séances par semaine.

› Le cholestérol :

L'augmentation du mauvais cholestérol (appelé LDL-cholestérol) est directement associée au rétrécissement des artères. Cette élévation est en partie liée à des facteurs héréditaires mais également à une alimentation riche en graisses. Il est donc important de limiter sa consommation en graisses (beurre, charcuteries, viennoiseries,...).

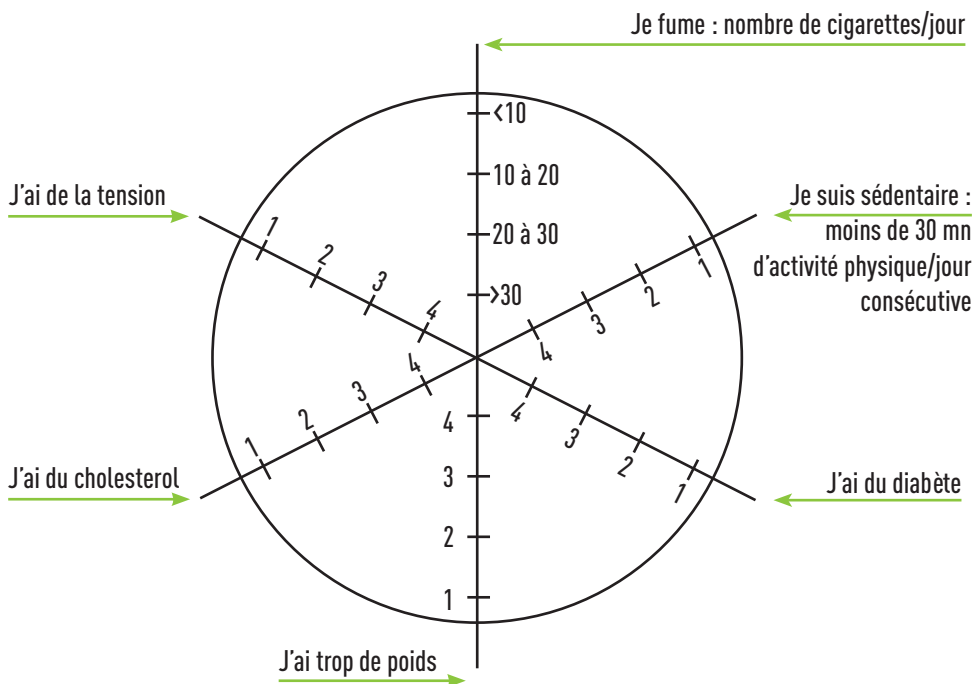


J'identifie mes facteurs de risque cardio-vasculaire que je peux modifier

Pour chacun des items (je fume, j'ai du cholestérol...), choisissez l'une des quatre propositions suivantes :

- 1 : c'est pas du tout ou jamais mon cas
- 2 : c'est parfois mon cas
- 3 : c'est souvent mon cas
- 4 : c'est tout à fait mon cas

Reportez vos résultats sur la cible et reliez les chiffres entre eux. Le cercle initial représente le calibre d'une artère saine. Le cercle formé par vos réponses représente l'état probable de vos artères, qui peut heureusement être efficacement pris en charge.



Référence : les propositions concernant le tabac sont issues de l'I.N.P.E.S.



J'ai pris connaissance de mes facteurs de risque et je souhaite agir dessus :

ACTIONS POSSIBLES

Si vous fumez :

Une aide au sevrage tabagique adaptée à chacun peut vous être proposée.

LES RESSOURCES

- Consultation avec un médecin tabacologue à l'unité de coordination d'aide au sevrage tabagique à l'hôpital LARREY
Tél. 05 67 77 17 43.
- Médecin et Infirmière tabacologue du service de cardiologie
Tél. 05 61 32 37 28.

Si vous êtes hypertendu :

Prendre les médicaments prescrits par votre médecin.
Équilibrer votre alimentation en limitant votre consommation de sel.
Pratiquer une activité physique quotidienne.

- La diététicienne du service.

Si vous êtes diabétique et/ou avez du cholestérol :

Équilibrer au mieux votre diabète et/ou votre cholestérol, grâce à une bonne hygiène de vie (activité physique, alimentation équilibrée) et si nécessaire un traitement.

- L'équipe soignante de l'unité;
- La diététicienne;
- Le service de diabétologie propose des semaines d'éducation thérapeutique; Vous pouvez les joindre au 05 61 32 22 76.
- Réseau de diabétique en Midi-Pyrénées (DIAMIP) dont les informations figurent sur internet au : www.diamip.org/. Vous pouvez consulter l'espace patient qui vous donne des informations et des outils pour vous aider à prendre en charge votre diabète.

Si vous êtes en surpoids :

Pratiquer une activité physique régulière et adaptée et avoir une alimentation équilibrée.

- La diététicienne du service;
- Fédération française de cardiologie - Association régionale Midi-Pyrénées
Hôpital Rangueil – Cardio B – 6^e étage
Tél. 05 61 32 34 82
Ou par internet www.fedecardio.org/

Si vous êtes sédentaire :

Pratiquer 2 à 3 heures d'activités physiques réparties en 4 à 6 séances par semaine telles que la marche, le vélo, la natation.
Préférer l'escalier à l'ascenseur.
Privilégier la marche pour des courts trajets.
Vous pouvez également sur prescription médicale suivre des séances de réadaptation cardiaque.

- Réadaptation cardiaque à l'effort avec médecin, infirmier, kinésithérapeute et coach sportif pour vous encadrer telle qu'elle est réalisée en externe dans notre unité de réadaptation à Rangueil
Tél. 05 61 32 36 38 ou 05 61 32 34 74;
- Club cœur et santé après la réadaptation cardiaque.

■ Pour vous aider à comprendre votre pathologie et à agir sur tous ces facteurs de risque, le Centre de Dépistage et Prévention de l'Athérosclérose (CDPA) intégré au sein de la fédération de cardiologie de l'hôpital Rangueil vous propose des journées d'éducation thérapeutique
Tél. 05 61 32 33 39.



Conception : Fédération de Cardiologie - Unité 13 de Cardiologie
Pr. Michel GALINIER - Pr. Meyer ELBAZ - Liliane SOULIER, Cadre de Santé - C. CALVET, Infirmière -
C. MOREAU, Infirmière

Hôpital Rangueil

1, avenue Jean Poulhès - TSA 50032
31059 Toulouse Cedex 9

Création graphique (janvier 2015) - Mise à jour février 2015 : Direction de la Communication
Impression : Centre de Reprographie du CHU de Toulouse
© 2015, CHU Toulouse - 2, rue Viguerie - TSA 80035 - 31059 Toulouse Cedex 9