



HÔPITAUX
ROBERT
SCHUMAN

Hôpitaux Robert Schuman
9, rue Edward Steichen
L-2540 Luxembourg
T +352 2468-1

Prévenir les maladies cardiovasculaires

www.hopitauxschuman.lu



HÔPITAUX
ROBERT
SCHUMAN

Service de Cardiologie

T (+352) 2468 6425



www.hopitauxschuman.lu

W. 07. 2019 - Ed. 07. 2019

www.facebook.com/hopitauxrobertschuman
www.acteurdemasante.lu



Voici **8 conseils** pour mieux protéger votre cœur:



Arrêtez de fumer



Maintenez un taux de cholestérol sain.



Surveillez votre poids.



Surveillez votre pression artérielle.



Faites de l'exercice physique.



Evitez toute source de stress.



Tenez compte des antécédents familiaux.

Hormis l'hérédité, le sexe et l'âge, il est possible d'agir sur de nombreux facteurs de risque cardio-vasculaire :

- **Le tabac:** entre 30 et 70 ans, 4 décès cardio-vasculaires sur 10 sont dus au tabagisme.
- **L'hypertension artérielle:** une pression artérielle trop élevée.
- **Le diabète:** un excès de sucre dans le sang,
- **L'excès de cholestérol** (ou hypercholestérolémie): un taux trop élevé de LDL-cholestérol dans le sang. Un taux trop bas de HDL-cholestérol est également un facteur de risque.
- **L'obésité et le surpoids:** Il faut être vigilant si le tour de taille est ≥ 88 cm chez la femme et ≥ 102 cm chez l'homme.
- **La sédentarité:** Elle contribue à la survenue ou à l'aggravation de plusieurs facteurs de risque (hypertension artérielle, diabète, surpoids, hypercholestérolémie...)
- **L'alcool:** Plus de trois verres par jour chez l'homme et deux chez la femme, augmentent le risque cardio-vasculaire.

**Les facteurs de risque
NE S'ADDITIONNENT PAS,
ils SE POTENTIALISENT,
c'est-à-dire qu'ils s'aggravent l'un
l'autre.**

Ainsi, l'association de plusieurs facteurs de risque, même de faible intensité, peut entraîner un risque très élevé de maladie cardio-vasculaire.

Par exemple, si vous avez une **tension artérielle** modérée, une petite intolérance au sucre, un **cholestérol** moyennement élevé et que vous êtes un petit fumeur, vous êtes beaucoup plus « à risque » que celui qui aura un cholestérol très élevé isolément.

Maladie typique des pays développés, **l'hypertension artérielle** constitue l'un des premiers facteurs de risque de maladies cardio-vasculaires et d'accidents vasculaires cérébraux.

Qualifiée de maladie « silencieuse », elle ne présente aucun symptôme ni signe particulier.

Résultat, bien souvent, l'hypertendu ne sait pas qu'il l'est. Il est donc indispensable de surveiller régulièrement sa **pression artérielle**.