Hôpitaux Robert Schuman
9, Rue Edward Steichen, L-2540 Luxembourg
T +352 2466-1
www.facebook.com/hopitauxrobertschuman
www.hopitauxschuman.lu

Service de Cardiologie

T (+352) 2468 6425

Gedruckt in Luxemburg

W. 01 2022 - Ed. 03 2022

HÔPITAUX ROBERT SCHUMAN

CARDIOLOGIE
LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

Flyer Cardio - prévenir les maladies cardio - maj.indd 1-2
24/08/2022 10:41:22

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**.