

Les facteurs de risque cardiovasculaire

Pour prévenir les maladies cardiovasculaires, je peux agir concrètement sur :

- ▶ Un taux élevé de « mauvais » cholestérol (LDL)
- ▶ Un taux faible de « bon » cholestérol (HDL)
- ▶ L'hypertension artérielle
- ▶ Le tabagisme
- ▶ Et sur ma glycémie

Je surveille ces facteurs de risque d'autant plus que :

- ▶ Je suis un homme de plus de 50 ans
- ▶ Je suis une femme de plus de 60 ans
- ▶ J'ai des antécédents familiaux d'accident vasculaire cérébral avant 45 ans
- ▶ J'ai des antécédents familiaux de maladies cardiovasculaires (infarctus du myocarde par exemple) avant 55 ans chez le père ou avant 65 ans chez la mère
- ▶ J'ai des traces d'albumine (protéine) dans les urines

422-62614-DE - LR N°4 - Mars 2009 (MAJ janvier 2014)

Repères diabète

Prévenir les maladies cardiovasculaires



Les livrets de la collection **Repères diabète** visent à vous apporter des connaissances précises et validées sur des thèmes liés au **diabète**, afin de vous aider à mieux comprendre votre maladie mais aussi à faciliter et améliorer le dialogue avec tous les professionnels de santé.

 **sophia**

Le service d'accompagnement pour mieux vivre avec une maladie chronique.

Pour en savoir plus : ameli-sophia.fr

Pour contacter un infirmier-conseiller en santé sophia

Métropole	0 809 400 040
Antilles & Guyane	0 809 100 097
La Réunion	0 809 109 974

Service gratuit + prix appel

 **sophia**

Le service d'accompagnement pour mieux vivre avec une maladie chronique.

Pour en savoir plus : ameli-sophia.fr

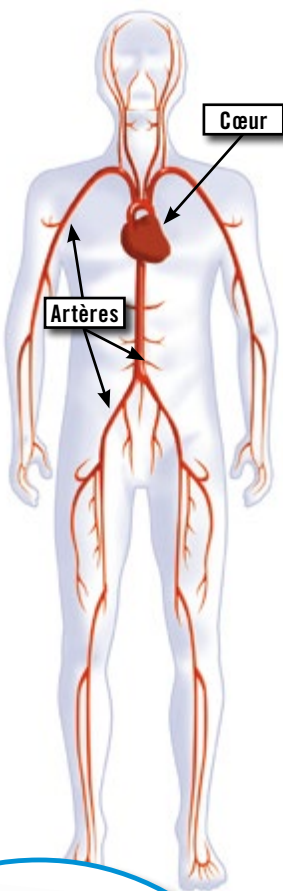
 **l'Assurance Maladie**

 **Santé publique France**

 **l'Assurance Maladie**

Prévenir les maladies cardiovasculaires

Le système cardiovasculaire



Lorsque l'on a du diabète, l'excès de sucre conduit à la formation de plaques sur les parois des artères. Elles vont peu à peu se boucher. On dit donc que le diabète est un « facteur de risque cardiovasculaire » car il peut être à l'origine de maladies du cœur et des artères. L'âge, le sexe, le cholestérol, mais aussi le mode de vie (tabac, alcool, etc.) sont des facteurs de risque. Le risque augmente lorsque plusieurs facteurs sont associés.

Il est cependant possible d'agir pour limiter l'apparition de ces complications.

J'apprends à connaître les risques

La glycémie

- ▶ Une glycémie trop élevée abîme les vaisseaux sanguins. Cela peut entraîner des lésions du cœur, des artères, des yeux et des reins.

Le cholestérol

- ▶ Le cholestérol est une graisse présente dans le corps humain et apporté par certains aliments. Le « mauvais » cholestérol (LDL) se dépose sur les artères et augmente le risque d'apparition de maladies cardiovasculaires.

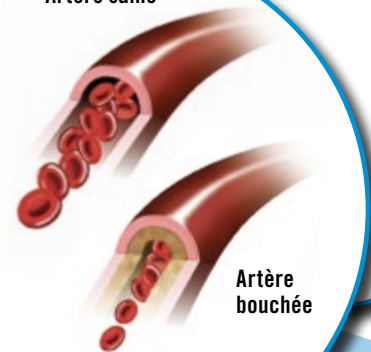
La tension artérielle

- ▶ Lorsque la tension artérielle est trop élevée (hypertension artérielle), le cœur doit « pomper » plus fort : il se fatigue plus. De même, les parois des artères réagissent mal à cet effort et se fragilisent.

Le tabac

- ▶ Le tabac détériore les vaisseaux sanguins. Associé au diabète, il augmente fortement les risques cardiovasculaires. Un an après l'arrêt du tabac, le risque cardiovasculaire diminue de moitié.

Artère saine



Artère bouchée

En pratique, que puis-je faire ?

Suivre les traitements prescrits par mon médecin traitant ou mon diabétologue

Équilibrer mon alimentation

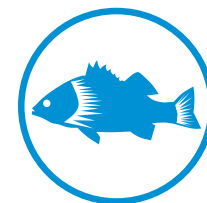
- ▶ Manger de tout, en quantité raisonnable, sans sauter de repas.
- ▶ Du poisson trois fois par semaine, des légumes et féculents à chaque repas.
- ▶ Limiter les matières grasses et cuisiner de préférence avec des huiles végétales (olive, tournesol, colza, etc.).
- ▶ Moins de sel et d'aliments trop salés (plats préparés, biscuits apéritifs, fromage, etc.) : c'est meilleur pour ma tension artérielle.

Pratiquer une activité physique régulière

- ▶ Par des gestes simples (monter les escaliers par exemple), je permets au muscle de mon cœur de se renforcer.

Arrêter de fumer

- ▶ Des aides efficaces existent : avec mon médecin traitant je peux trouver la solution qui me convient.



Parlez-en avec votre médecin traitant.