

Les facteurs de risque cardiovasculaire

Une tension artérielle élevée augmente le risque cardiovasculaire. Pour prévenir les risques d'apparition de complications, je peux agir sur :

- ▶ la tension artérielle ;
- ▶ le tabagisme ;
- ▶ le taux de « mauvais » cholestérol (LDL-cholestérol) ;
- ▶ l'équilibre de mon diabète (atteindre mon objectif d'hémoglobine glyquée - HbA1c).

Je suis d'autant plus vigilant si :

- ▶ 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 (exemple : infarctus du myocarde) avant 55 ans chez le père ou avant 65 ans chez la mère ;
- ▶ j'ai de l'albumine (*une protéine habituellement présente dans le sang*) dans les urines, ce qui traduit une atteinte du rein. Un bilan rénal annuel qui comprend une analyse d'urine et une analyse de sang est recommandé pour les personnes ayant un diabète.

Pour en savoir plus sur le diabète et l'hypertension artérielle :

www.ameli-sophia.fr (> Le diabète > Mieux connaître le diabète > Prévention des risques cardiovasculaires > Hypertension artérielle)

422-116116-DE - LR N° 17 - Juin 2016

Repères diabète

La tension artérielle



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.



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



l'Assurance
Maladie



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

Pour en savoir plus : ameli-sophia.fr



l'Assurance
Maladie

La tension artérielle

Près d'un adulte sur cinq a une tension artérielle trop élevée. On parle d'hypertension artérielle. C'est un facteur de risque cardiovasculaire (maladie du cœur et des vaisseaux) qui, associé à un diabète, aggrave ce risque.

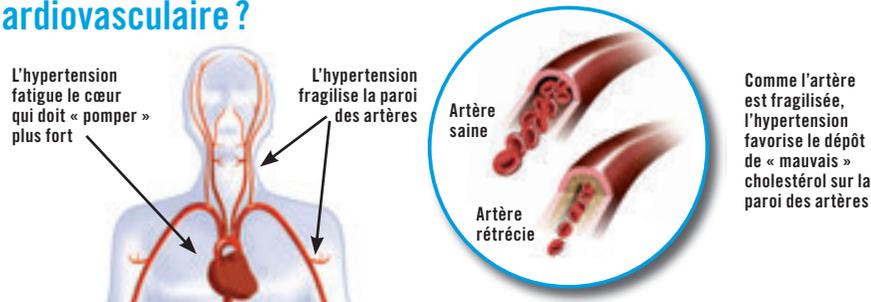
L'hypertension artérielle n'entraîne généralement aucune gêne ni douleur. Il est donc essentiel de vérifier régulièrement sa tension artérielle avec son médecin, d'autant qu'il est possible d'agir pour la contrôler.

Qu'est-ce que la tension artérielle ?

La tension artérielle correspond à la pression exercée par le sang sur la paroi des artères. Quand le cœur se contracte, il renvoie le sang dans les artères pour apporter de l'énergie et de l'oxygène à tout l'organisme.

Au fil de la journée, la tension artérielle varie : plus basse pendant le sommeil, elle augmente pendant la journée, et par exemple en cas de stress ou d'activité physique.

Pourquoi l'hypertension artérielle augmente-t-elle le risque cardiovasculaire ?



Les artères les plus touchées sont celles du cœur, des membres inférieurs et du cerveau. Avec le temps, l'hypertension augmente le risque d'infarctus du myocarde, d'artérite des membres inférieurs, ou encore d'accident vasculaire cérébral (AVC).

L'hypertension altère aussi les petits vaisseaux sanguins. Le risque de complications du diabète au niveau des reins ou des yeux est alors plus important.

Le diabète et l'hypertension artérielle : deux facteurs de risque cardiovasculaire

L'association de plusieurs facteurs de risque augmente le risque cardiovasculaire. Retrouvez tous ces facteurs au verso.

Comment la tension artérielle est-elle mesurée ?



Votre médecin mesure votre tension à chaque consultation après un repos de quelques minutes. Avec un diabète sans complications, **il est recommandé de maintenir une tension artérielle inférieure ou égale à 140/85 mm Hg** (millimètres de mercure).

Le résultat de la tension est souvent exprimé en centimètres de mercure. Dans ce cas, la tension artérielle recommandée doit être inférieure ou égale à 14/8,5 cm Hg.

La tension artérielle : deux chiffres à retenir

Votre tension artérielle comprend deux chiffres qu'il est important de connaître :

- ▶ le premier, le plus élevé, correspond à la pression dans les artères quand le cœur se contracte. C'est **la tension artérielle systolique** ;
- ▶ le second correspond à la pression dans les artères entre deux contractions du cœur. C'est **la tension artérielle diastolique**.

En pratique, que puis-je faire ?

▶ Je pratique une activité physique adaptée à ma situation

Les effets bénéfiques d'une activité physique régulière contribuent à une baisse durable de ma tension artérielle.

▶ J'adopte une alimentation équilibrée et limitée en sel

L'excès de sel augmente ma tension artérielle. J'évite de saler à table et je limite ma consommation de produits riches en sel (charcuterie, fromage, conserves).

▶ Si j'ai un traitement pour ma tension artérielle, je prends chaque jour les médicaments prescrits.

▶ Si je fume, j'envisage d'arrêter.



En savoir plus : livret Repères « Bouger c'est la santé » sur ameli-sophia.fr et le site mangerbouger.fr



Parlez-en à votre médecin traitant.