

Les maladies cardio-vasculaires sont très fréquentes, elles peuvent toucher :

- > Les vaisseaux sanguins qui alimentent vos bras, vos jambes, votre cerveau et votre cœur.
- > Les veines ou les artères.
- > Le muscle et les valves cardiaques.



Le risque d'apparition de ces maladies dépend de 2 types de facteurs :

Les facteurs irréversibles :

- > Age
- > Sexe (plus fréquent chez les femmes)
- > Terrain génétique défavorable

Les facteurs évitables responsables à 80% de l'apparition des maladies :

- > Sédentarité / Tabagisme / Alcool
- > Surpoids ou obésité (voir fiche 3) / Diabète (voir fiche 7)
- > Cholestérol : taux élevé de LDL « mauvais cholestérol » qui peut entraîner une athérosclérose (épaississement de la paroi des artères qui peut bloquer la circulation sanguine et à terme provoquer un infarctus ou un accident vasculaire cérébral). Ou un taux de HDL « bon cholestérol » insuffisant.



Hypertension (HTA) = pression dans les artères trop élevée



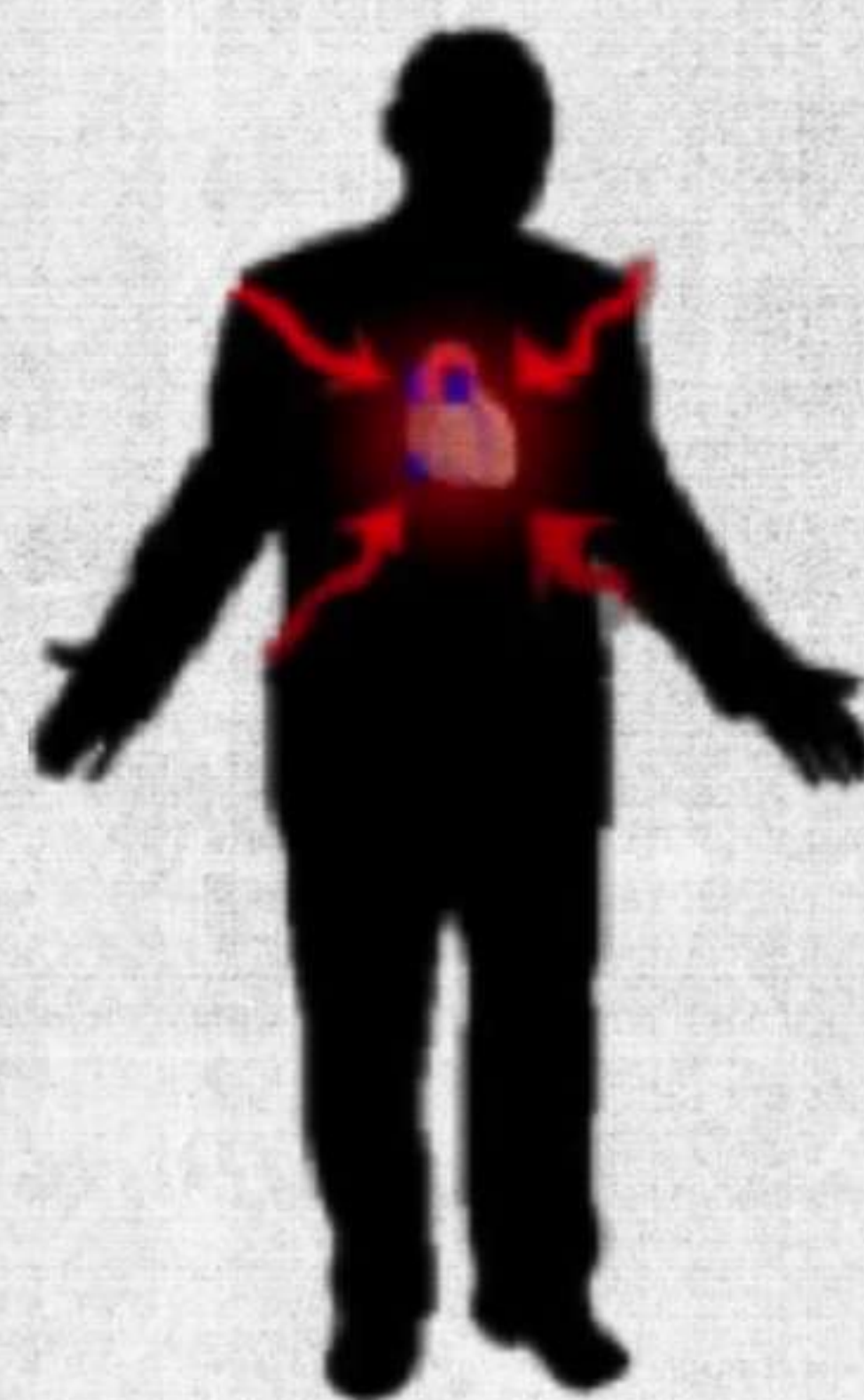
HTA sévère	> 180 mmHg
HTA stade 2	> 160 mmHg
HTA stade 1	> 140 et ≤ 159 mmHg
pré HTA	> 120 et ≤ 139 mmHg

Infarctus et les AVC (Accidents Vasculaires Cérébraux).

Le risque est multiplié par 2 après 55 ans.

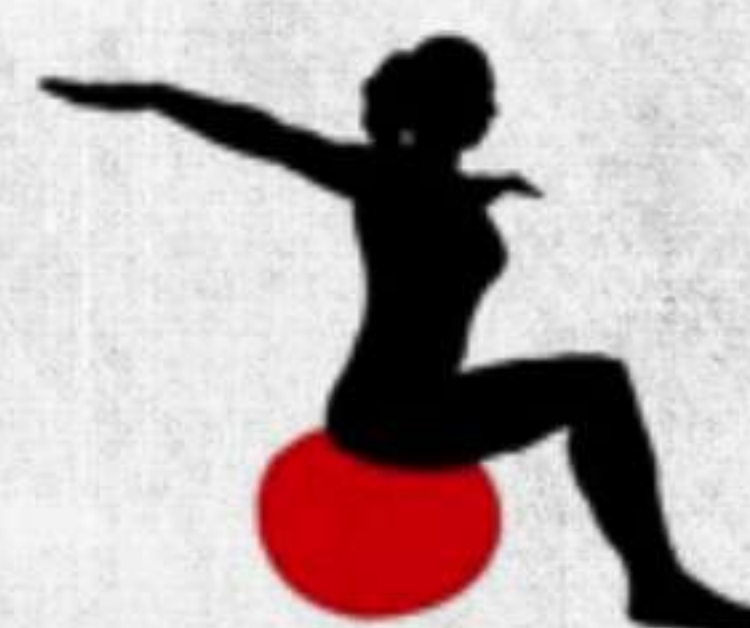
Signes de l'infarctus :

- > Douleur brutale dans la poitrine, le cou, la mâchoire, l'épaule, le bras ou le dos
- > Difficultés respiratoires
- > Nausées et vomissements.
- > Forte transpiration
- > Sensation d'angoisse et d'oppression.
- > Température un peu élevée



Signes de l'AVC :

- > Engourdissement d'un côté du visage.
- > Perte de force ou un engourdissement du bras et/ou de la jambe.
- > Trouble de la parole.
- > Perte soudaine de l'équilibre.
- > Mal de tête intense, brutal et inhabituel.



Au moindre signe, appelez rapidement le 15 ou le 112. Dans l'attente des secours, il faut allonger le malade et noter l'heure de survenue des premiers signes.

L'AVC est la 1ère cause de handicap dans le monde. Il laisse souvent des séquelles de gravité variable, allant d'une récupération totale à une perte d'autonomie importante. Tout dépend du type AVC, de sa localisation et de l'étendue des lésions. La rapidité de la prise en charge est très importante. La principale complication est la survenue d'un nouvel AVC (20% des cas).

Pour préserver
votre cœur
(voir fiche 1)

