

# Je connais les facteurs de risque cardio-vasculaires

**Le site du Docteur Jean Antoine BATOT**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/doc.batot.stosswihr](http://www.docvadis.fr/doc.batot.stosswihr)



Validé par

le Comité Scientifique Cardiologie

**Certaines maladies et certaines habitudes de vie peuvent augmenter de manière importante le risque de développer des maladies du cœur et des artères.**

## **Qu'est-ce qu'un facteur de risque cardiovasculaire ?**

Certaines maladies et certaines habitudes de vie peuvent augmenter de manière importante le risque de développer des pathologies touchant le cœur et les artères.

Ces maladies et ces habitudes sont appelées facteurs de risque cardiovasculaire.

## **Hypertension artérielle, diabète, cholestérol... sont-ils des facteurs de risque ?**

Oui. Ces trois maladies ont des effets négatifs sur le cœur et les artères.

Une maladie touchant les artères peut avoir des conséquences sur tous les organes qu'elles nourrissent.

Ainsi, elle peut endommager les reins, les yeux, le cerveau, les jambes et, bien évidemment, le cœur.

## **Quels sont mes facteurs de risque ?**

Le tabac : j'arrête.

- Fumer augmente de manière très importante le risque de développer une maladie cardiovasculaire.

Il faut compter 3 ans après l'arrêt complet du tabac pour considérer que ce risque n'existe plus.

L'alimentation : je ne mange ni trop gras, ni trop salé, ni trop sucré.

- Une consommation excessive de graisses animales (notamment la charcuterie) a pour conséquence l'apparition d'un excès de mauvais cholestérol (LDL) dans le sang qui se dépose sur les parois des artères et risque de les obstruer.
- Une consommation excessive de sel favorise l'hypertension artérielle.
- Une consommation excessive d'aliments trop sucrés favorise l'apparition du diabète, un excès de sucre dans le sang.

L'âge, le sexe et les antécédents familiaux : j'en tiens compte.

- Femmes et hommes ne sont pas égaux. Le risque commence vers 60 ans pour une femme et 50 ans pour un homme.
- Les personnes, ayant un parent proche (père/mère, frère/sœur, fils/fille) qui a souffert d'un infarctus ou qui est décédé subitement d'un problème cardiaque, ont plus de risque de développer une maladie cardiovasculaire.

L'hygiène de vie : je fais attention.

- La consommation d'alcool agit sur les artères et la circulation en général.
- Le surpoids favorise l'hypertension artérielle.
- Le manque d'activité physique est un risque supplémentaire.

L'âge, le tabac, l'alcool, le diabète, l'hypertension artérielle, l'excès de cholestérol et l'hérédité augmentent le risque de souffrir d'une maladie du cœur et des vaisseaux. Ce risque augmente de manière très importante lorsque ces facteurs sont associés. Une surveillance régulière de sa santé et une bonne hygiène de vie permettent de diminuer le risque de souffrir d'une maladie cardiovasculaire.