TESTEZ-VOUS POUR PASSER À L' ACTION !

La Fédération Française de Cardiologie (FFC) a réalisé un test - *Je teste mon risque cardiovasculaire* - qui permet d'évaluer votre risque de maladie cardiaque sous forme de questionnaire. Ce test en ligne se compose de trois parties et comprend des conseils spécifiques pour améliorer votre score :

"– mon profil (âge, sexe, poids, taille, hérédité) ;
– mes facteurs de risque liés à mon mode de vie (tabac, activité physique, alimentation, stress, alcool) ;
– mes autres facteurs de risque (hypertension artérielle, augmentation du cholestérol, diabète, syndrome d'apnée du sommeil)."

En modifiant les informations entrées, vous visualisez en un clin d'oeil les conséquences sur ces risques sous forme de pourcentage !

" Par exemple, si j'abaisse mon taux de cholestérol à un niveau normal, je réduis mon risque de X %."

https://www.fedecardio.org/je-me-teste/comment-va-votre-coeur/

De nombreux professionnels peuvent vous aider, n'hésitez pas à leur demander conseil pour bénéficier d'une orientation adaptée et d'un accompagnement en adéquation avec vos besoins.

Intermétra
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL

Imprimé sur papier écologique FSC PEFC. Ne pas jeter sur la voie publique.

Intermétra
Résidence Halley
4, rue Camille Vergoz - CS 41105
97404 Saint-Denis cedex
Tél. 0262 41 42 27

LE RISQUE CARDIOVASCULAIRE

Prenez votre santé à coeur !

©Poimaskat, mise en page et illustrations - www.poimaskat.com - Crédit photo de couverture : stock.adobe.com - novembre 2024 - Impression : Imprimerie RAMIN - DL : 24101413

Intermétra
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL

Le risque cardiovasculaire fait partie des principales causes de mortalité en France.
Il correspond à la probabilité de souffrir d'une maladie ou d'un accident cardiovasculaire du fait de l'accumulation de dépôts de graisses sur les parois des artères.
La prévention vous permet de gagner des années de vie, d'autant plus si elle est précoce et régulière tout au long de la vie.

Optez pour la prévention au quotidien !

LES FACTEURS DE RISQUE

Il existe deux catégories de facteurs de risques : ceux sur lesquels on ne peut pas agir et ceux sur lesquels on doit agir pour les diminuer voire les supprimer.

Les facteurs de risque sur lesquels vous ne pouvez pas agir :

- L'âge et le sexe : homme de plus de 50 ans ou femme de plus de 60 ans
- Les antécédents familiaux cardiovasculaires

Les facteurs de risque sur lesquels vous devez agir :

- Le tabagisme,
- le diabète,
- l'hypertension artérielle,
- l'hypercholestérolémie
- l'obésité et le surpoids,
- la sédentarité,
- le stress,
- les traitements contraceptifs hormonaux, dont ceux liés à la ménopause.

ADOPTEZ LES BONS RÉFLEXES !

Adoptez une alimentation variée et équilibrée.
Limitez le gras, le sucre et le sel.

Pratiquez une activité physique
"L'exercice physique ne se limite pas au sport" *. Profitez des situations quotidiennes pour bouger : privilégiez la marche, optez pour les escaliers...

Prenez soin de votre sommeil
"Une durée insuffisante de sommeil a été associée à une incidence accrue de surpoids et d'obésité, d'hypertension, de diabète et d'élévation des triglycérides." **

Prenez régulièrement rendez-vous avec votre médecin

Limitez votre consommation d'alcool
"Toute consommation d'alcool, même faible, a un effet délétère pour la santé." ***

Evitez le stress
Il active une réaction en chaîne qui favorise les incidents cardio-vasculaires graves et les maladies chroniques.

Arrêtez de fumer
"Fumer diminue vos capacités respiratoires et cardiaques à l'effort."

LE TIERCÉ DU COEUR « 0 - 5 - 30 »

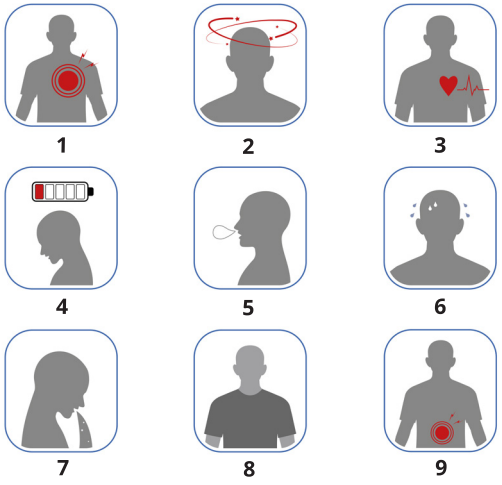
Zéro cigarettes, cinq fruits & légumes et 30 minutes d'activités physiques quotidiennes. Ce sont les trois chiffres à retenir en matière de prévention des maladies cardio-vasculaires.

Le saviez-vous ?

Les signes d'un infarctus du myocarde

L'infarctus du myocarde, autrement appelé « crise cardiaque », est la destruction d'une partie du muscle cardiaque.
C'est une urgence vitale qui nécessite d'appeler les services d'urgence au plus vite (15 ou 112).
Il est donc indispensable de savoir en reconnaitre rapidement les symptômes.

1 - *Douleur à la poitrine avec sensation d'oppression, douleur irradiante au bras gauche, épaule, mâchoire et sternum*
2 - *Vertiges, sensation de malaise*
3 - *Rythme cardiaque irrégulier*
4 - *Grande fatigue brutale inexpliquée*
5 - *Essoufflement*
6 - *Sueurs froides*
7 - *Nausées, vomissements*
8 - *Pâleur*
9 - *Maux d'estomac*



* *https://www.ameli.fr*
** *https://www.fedecardio.org*
*** *https://www.inserm.fr*