

Mes facteurs de risque cardiovasculaires

> Qu'est ce qu'un "facteur de risque" ?

Un "facteur de risque" favorise l'apparition d'une maladie cardiovasculaire (Accident Vasculaire Cérébral, infarctus, angine de poitrine, Artériopathie Oblitérante des Membres Inférieurs).

Certains facteurs de risque ne sont pas modifiables :

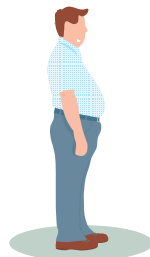
- L'âge 
- Le sexe 
- L'hérédité (antécédents personnels ou familiaux)





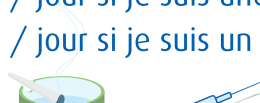
Il existe toutefois des facteurs de risque sur lesquels je peux agir.

> Quels sont les facteurs de risque sur lesquels je peux agir ?

- Le cholestérol (mauvais cholestérol-LDL)
- Le diabète
- La surcharge pondérale
- La sédentarité (manque d'activité physique)
- Le tabac
- Le stress
- L'hypertension artérielle



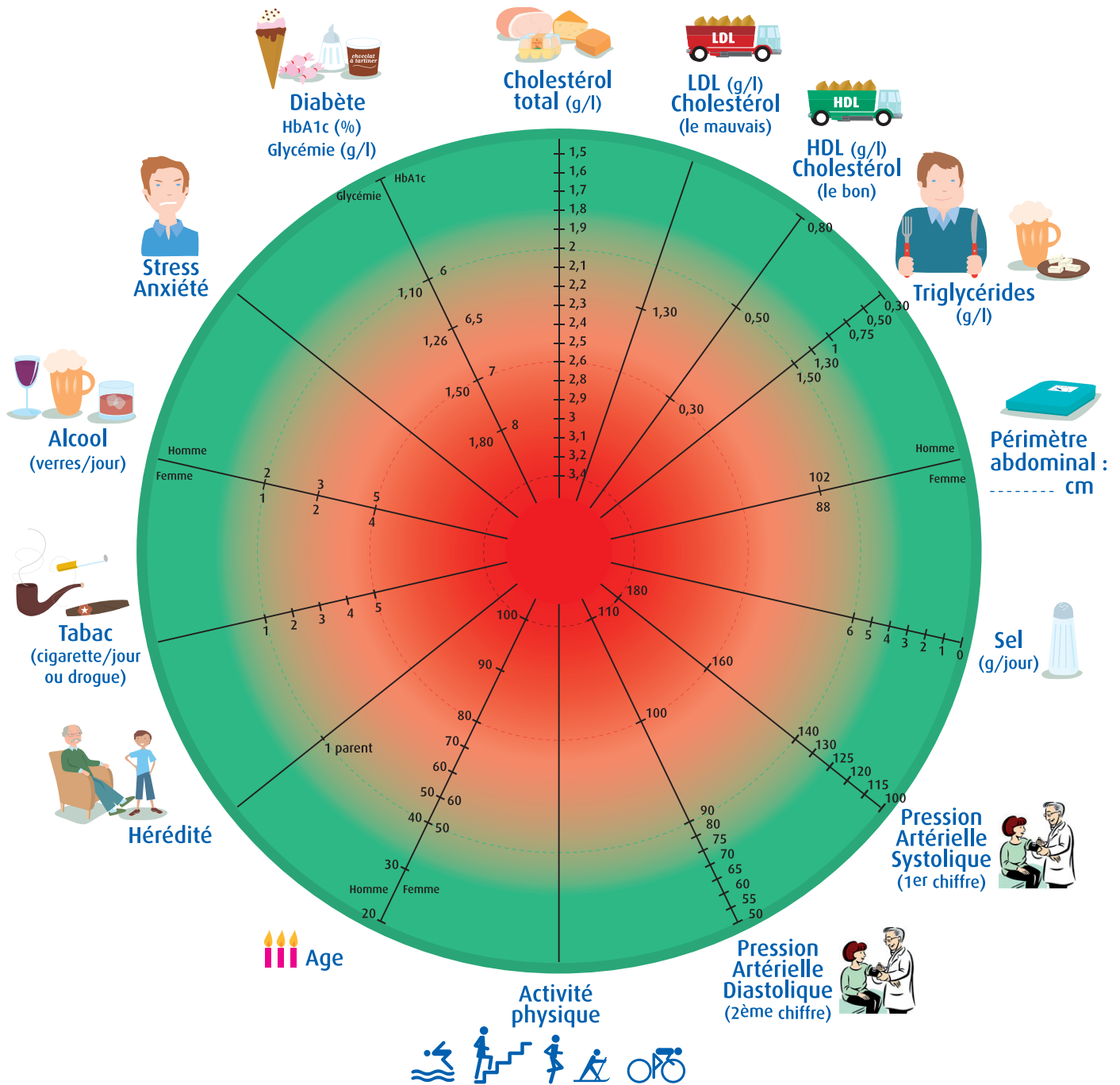
> D'autres conseils pour un meilleur équilibre de vie

- Je diminue ma consommation journalière de sel : moins de 6 grammes / jour 
- Je limite ma consommation d'alcool à : **au maximum** 2 verres / jour si je suis une femme
au maximum 3 verres / jour si je suis un homme 
- Je m'interdis toute consommation de stupéfiants (drogue) 

En agissant sur mon hygiène de vie et en modifiant mes habitudes alimentaires je peux diminuer le risque de complications cardiovasculaires.

La santé de mon artère

J'identifie mes facteurs de risque cardiovasculaires



Légende

- Risque élevé
- Risque moyen
- Risque faible