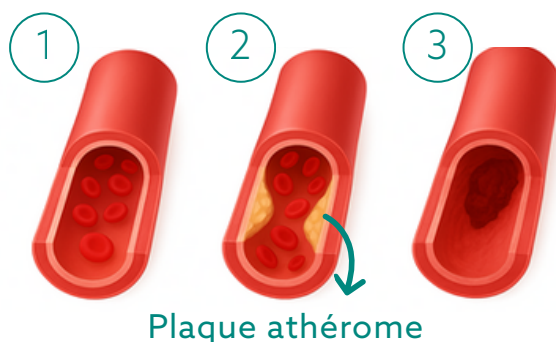


QU'EST-CE QUE C'EST ?

Facteurs de risque cardiovasculaire (FRCV) sont les conditions ou habitudes de vie qui augmentent la probabilité de développer une maladie du cœur ou des vaisseaux sanguins.

Avec le temps, des dépôts de graisses peuvent former une plaque dans les artères (athérome). Si elle se rompt, un caillot peut bloquer la circulation du sang :

- dans le cœur, provoque un infarctus
- dans le cerveau, provoque un accident vasculaire cérébral (AVC)



1. Vaisseau sanguin sain
2. Vaisseau sanguin malade
3. Infarctus ou AVC

- En Suisse, les maladies cardiovasculaires sont à l'origine d'environ 74 000 décès par an, avec un âge moyen de 77 ans.
- À l'échelle mondiale, elles représentent près de 30 % de l'ensemble des décès et demeurent la principale cause de mortalité.
- Entre 2018 et 2022, la Suisse a enregistré 21 293 accidents vasculaires cérébraux et 19 153 infarctus du myocarde.

FACTEURS DE RISQUES

Facteurs de risques modifiables	Facteurs de risques non modifiables
• Hypertension artérielle mal contrôlée • Tabac et alcool en excès • Cholestérol ou graisses sanguines élevés • Diabète de type 2 • Surpoids, obésité abdominale • Sédentarité (manque d'activité physique) • Alimentation déséquilibrée • Stress chronique	• Âge et sexe (les hommes sont plus exposés que les femmes avant la ménopause) • Antécédents familiaux précoce • Prédisposition génétique



RECOMMANDATIONS

Alimentation

- Privilégier le régime méditerranéen (fruits, légumes, légumineuses, céréales complètes, noix).
- Réduire le sel et l'alcool.
- Manger :
 - ≥ 30 g de fibres par jour
 - ≥ 3 portions de céréales complètes par jour
 - ≥ 4 portions de légumineuses par semaine
 - 5 fruits et légumes par jour

Activité physique

- Bouger 30 à 60 minutes par jour, 4 à 7 jours par semaine : marche, vélo, natation, jogging, etc.

Suivi médical

- Contrôle régulier du cholestérol, de la glycémie et de la tension artérielle.
- Dépistage des maladies associées (hypertension, diabète, etc.).
- Prise des médicaments prescrits sans interruption ni arrêt sans avis médical, même si l'état s'améliore.

Hygiène de vie

- Maintenir un poids de santé et adopter des habitudes équilibrées au quotidien.

Pour un suivi médical adapté et personnalisé, veuillez prendre rendez-vous avec notre infirmière en pratique spécialisée (IPS) dans notre Polyclinique.

QUAND FAUT-IL CONSULTER ?

Consultez rapidement si vous remarquez :

- Douleur thoracique lors d'un effort
- Douleur à la mâchoire
- Essoufflement
- Faiblesse d'un côté du corps
- Mal de tête soudain et intense
- Trouble de l'équilibre ou de la coordination
- Trouble de la parole ou de la vision

Dans ces situations, consultez votre médecin traitant, un Centre d'urgences ou prenez rendez-vous dans notre Polyclinique.

En cas de douleurs thoraciques persistantes au repos, sueurs froides et mal de tête OU asymétrie du visage, paralysie d'un côté du corps : **avertir le 144.**

A SAVOIR SUR LES STATINES

Les statines sont parfois perçues négativement à cause de la crainte d'effets secondaires.

Pourtant, les études montrent que ces effets (comme de légères douleurs musculaires ou articulaires) sont rares, souvent temporaires et disparaissent après quelques semaines de traitement.

Ces médicaments jouent un rôle essentiel dans la prévention des maladies cardiovasculaires.

Source :

Tobe, S. W., Stone, J. A., Anderson, T., Bacon, S., Cheng, A. Y. Y., Daskalopoulou, S. S., et al. (2018). Canadian Cardiovascular Harmonized National Guidelines Endeavour (C-CHANGE) guideline for the prevention and management of cardiovascular disease in primary care: 2018 update. *CMAJ*, 190(40), E1192-E1204. <https://doi.org/10.1503/cmaj.180194>