



La maladie cardiovasculaire, parlons-en



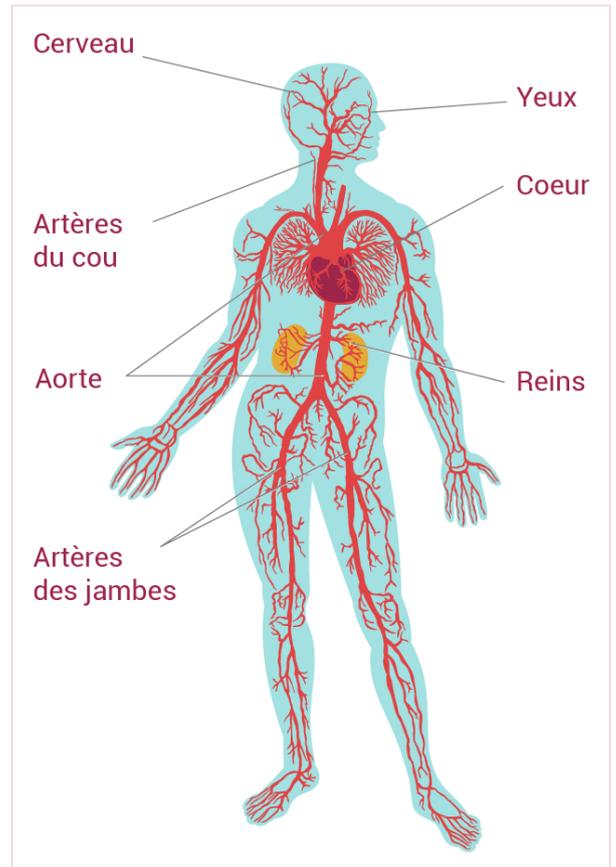
Message clef à retenir

Agir m'aide à réduire les risques liés à la maladie cardiovasculaire.

.....
.....

La maladie cardiovasculaire, c'est quoi ?

La principale maladie de nos artères est appelée **athérosclérose**: **du cholestérol se dépose** progressivement et silencieusement **sur la paroi des artères**. Ces dépôts grossissent et durcissent avec le temps, **réduisant le diamètre des artères, et la bonne circulation du sang**.



Mes notes

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Mes ressources Pour aller plus loin

Fédération Française de Cardiologie :
www.fedecardio.org

.....
.....
.....
.....
.....

Comment améliorer mon état de santé et éviter les complications ?

| Mes facteurs de risque | | Je peux agir | Je veux agir | J'agis |
|---|-----------------------------|--------------|--|--------|
|  | Âge | |    | |
|  | Hérédité | |    | |
|  | Homme Femme ménopausée | |    | |
|  | Stress, anxiété, dépression | |    | |
|  | Alcool | |    | |
|  | Tabac | |    | |
|  | Excès de cholestérol | |    | |
|  | Hypertension artérielle | |    | |
|  | Hyperglycémie | |    | |
|  | Excès de poids | |    | |
|  | Sédentarité | |    | |

| Mes facteurs protecteurs | | Je peux agir | Je veux agir | J'agis |
|---|-------------------------|--------------|--|--------|
|  | Activité physique | |    | |
|  | Alimentation équilibrée | |    | |
|  | Prise des traitements | |    | |
|  | Autosurveillance | |    | |
|  | Suivi médical | |    | |

Qui peut m'aider ?

- Les professionnels de santé de mon parcours

.....

- Les associations de patients

.....

•

•

•