



**PRÉVENIR LES RISQUES  
CARDIOVASCULAIRES :  
C'EST POSSIBLE !**

**VOTRE BROCHURE  
PRÉVENTION**

# FACTEURS DE RISQUES CARDIOVASCULAIRES

## QUELQUES QUESTIONS À SE POSER :

- Vous fumez ?
- Vos parents sont eux-mêmes hypertendus ?
- Vous prenez la pilule ?
- Votre alimentation est riche en graisse ?
- Quelle est votre consommation d'alcool ?
- Vous avez des kilos en trop ?
- Vous avez plus de 50 ans ?



### VOTRE POIDS :

Une formule simple permet de calculer le poids recommandé en fonction de votre taille. Elle indique l'indice de masse corporelle (IMC).

#### Poids en kg / taille<sup>2</sup> en mètre.

Par exemple : si vous mesurez 1,60 m et que vous pesez 60 kg, votre IMC est égal à :  $60 / 1,6 \times 1,6$  ; soit  $60 / 2,56$  ; soit **23,4**.

IMC <18,5 = maigreur

IMC entre 18,5 et 25 = normal

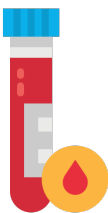
IMC entre 25 et 30 = surpoids

**IMC entre 30 et 40 = obésité**

*Entre également en compte l'obésité abdominale : le facteur de risque est aggravé si le périmètre abdominal est supérieur à 102 cm chez l'homme et supérieur à 88 cm chez la femme.*

## 1 / LE DIABÈTE

Le sucre n'est pas tendre avec votre cœur.



Le diabète est une **maladie qui est longtemps asymptomatique**, c'est-à-dire sans signe visible.

Il multiplie par 3 le risque de crise cardiaque et peut entraîner d'autres complications, au niveau des yeux et des membres inférieurs.

**Pour préserver votre cœur, faites vérifier régulièrement votre glycémie par une prise de sang.**

## 2 / LES ANOMALIES DU CHOLESTÉROL ET DES TRIGLYCÉRIDES

**Ne laissez pas le cholestérol et les triglycérides boucher vos artères.**

Ces 2 paramètres sanguins influent sur la qualité de vos artères.

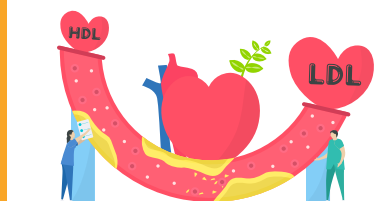
Par exemple, pour le cholestérol total : HDL + LDL = ne doit pas dépasser 2g/l, sinon des plaques d'athérome se forment, s'épaississent, durcissent et peuvent boucher l'artère.

**Faites contrôler votre cholestérol et vos triglycérides par une prise de sang.**

### LE SAVIEZ-VOUS ?

**HDL** pour « high density lipoproteins » ou lipoprotéines de haute densité. Il s'agit du « **bon cholestérol** » qui transporte les matières grasses vers le foie pour élimination.

**LDL** pour « low density lipoproteins » ou lipoprotéines de basse densité. Il s'agit du « **mauvais cholestérol** » qui se dépose dans les vaisseaux sanguins et les bouche.



## 3 / L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE : 2 CHIFFRES À CONNAÎTRE

Une tension artérielle normale doit être inférieure à : **14/9.**

### 4 / LE TABAC

**Ne jamais commencer.**

**Laissez votre cœur respirer**, car le tabac :

- réduit l'oxygène dans le sang,
- fait souffrir les artères,
- influence le taux de cholestérol.

### 5 / L'ALCOOL

L'alcool augmente la fréquence cardiaque, la tension artérielle.

Une consommation excessive d'alcool associée à une consommation de tabac, augmente le risque d'arythmie et d'**infarctus**.

### RÉDUIRE LES RISQUES AVEC UNE ALIMENTATION ÉQUILBRÉE :

- manger 5 portions de fruits et/ou légumes par jour
- manger un féculent à chaque repas
- limiter la consommation de sel
- consommer de l'eau à volonté, au minimum 1,5L par jour



### FAITES LE TEST !

Pour tester votre risque cardiovasculaire, rendez-vous sur :

**<https://www.fedecardio.org/je-me-teste/comment-va-votre-coeur/>**  
ou scannez le QR Code juste ici !



# RISQUES PROFESSIONNELS

## 1 / LE TRAVAIL SÉDENTAIRE (TRAVAIL ASSIS PROLONGÉ)

Le travail sédentaire **peut entraîner une surcharge pondérale** due au manque d'activité qui engendrera l'augmentation de l'hypertension artérielle, le diabète ou aggravera les symptômes déjà présents.

## 2 / LES HORAIRES ATYPIQUES

Les horaires atypiques **peuvent engendrer des anomalies du métabolisme** qui sont aggravées par un déséquilibre alimentaire.

En effet, une alimentation moins variée, plus riche (sandwich) a un effet direct sur l'apparition de l'hypercholestérolémie, du diabète et de l'hypertension artérielle.

## 3 / LE STRESS

Le stress est une cause bien connue d'**augmentation d'hypertension artérielle** et constitue un risque cardiovasculaire.



## À RETENIR

Le cumul des facteurs de risques personnels et professionnels augmente le risque d'apparition de pathologies cardiaques. Il est donc important de :

- **lutter contre la sédentarité et le stress** : bougez davantage, variez les loisirs, marchez régulièrement, au moins 30 min par jour,
- **manger équilibré** : intégrez à votre alimentation les légumes, les fruits, le poisson et les céréales complètes.

ALIMENTATION  
ÉQUILBRÉE  
+  
ACTIVITÉ PHYSIQUE  
RÉGULIÈRE  
=  
RÉDUCTION DU RISQUE  
CARDIOVASCULAIRE

**VOUS AVEZ DES QUESTIONS ?  
PARLEZ-EN AVEC VOTRE PROFESSIONNEL DE SANTÉ.**

TOUTE L'ACTUALITÉ DE LA PRÉVENTION ET DE LA SANTÉ AU TRAVAIL SUR NOS RÉSEAUX SOCIAUX



[linkedin.com/company/presoa](https://www.linkedin.com/company/presoa)



[@Presoa\\_SPST](https://twitter.com/Presoa_SPST)



[@Presoa](https://www.facebook.com/Presoa)



Retrouvez les vidéos Présosa sur notre chaîne YouTube : [bit.ly/YouTubePresoa](https://bit.ly/YouTubePresoa)