

Santé et Maladies Cardiovasculaires



Quelles sont les maladies cardiovasculaires?

Les maladies cardiovasculaires (MCVs) sont un groupe de maladies qui peuvent toucher le cœur et les vaisseaux sanguins et elles comprennent⁽¹⁾:

- **Maladies coronariennes**: maladies des vaisseaux sanguins qui irriguent le muscle cardiaque
- **Maladies vasculaires cérébrales**: maladies des vaisseaux sanguins vascularisant le cerveau
- **Maladies artérielles périphériques**: maladies des vaisseaux sanguins vascularisant les bras et les jambes
- **Maladies cardiaques rhumatismales**: lésions du cœur et des valves cardiaques pouvant être dues à une maladie rhumatismale, causée par les bactéries streptococciques
- **Cardiopathies congénitales**: malformations cardiaques existantes à la naissance
- **Thromboses veineuses profondes et embolies pulmonaires**: caillots de sang formés au niveau des veines des jambes, qui peuvent se détacher et se déplacer vers le cœur et les poumons

⁽¹⁾World Health Organization

Quelques remarques

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé:

- Les maladies cardiovasculaires (MCVs) sont la principale cause de décès à l'échelle mondiale: **plus de personnes meurent chaque année de maladies cardiovasculaires que de toute autre cause.**
- On estime que 17,5 millions de personnes sont mortes de maladies cardiovasculaires en 2012, ce qui représente 31% de l'ensemble des décès
- La plupart des maladies cardiovasculaires peuvent être évitées en luttant contre les facteurs de risque comportementaux tels que:
 - Consommation de tabac
 - Mauvaise alimentation
 - Obésité
 - Sédentarité
 - Stress



Principaux facteurs de risques de maladies cardiaques



Fumer



Surpoids ou Obésité



Stress



Mauvaise Alimentation



vie Sédentaire

Présentez-vous des risques?

- Toute personne, y compris les enfants, peut développer une maladie cardiaque. Cela se produit quand une substance appelée plaque s'accumule dans les artères; Cela réduit le calibre des vaisseaux et réduit le flux sanguin destiné au cœur, aux autres organes et aux extrémités.
- Un taux de cholestérol élevé, une hypertension artérielle ou un diabète peuvent également augmenter les risques de développer une maladie cardiaque. Demander au médecin de prévenir ou de traiter ces facteurs(1).
 - **Une tension artérielle élevée et un taux de cholestérol élevé sont les principales causes des maladies cardiovasculaires(1)**
- Les effets les plus graves des MCVs peuvent être un infarctus du myocarde (crise cardiaque) et / ou un accident vasculaire cérébral (AVC).

¹World Health Organization

Hypertension Artérielle et Cholestérol Elevé

- Plus d'un adulte sur cinq dans le monde ont une pression artérielle élevée - maladie qui cause environ la moitié de tous les décès liés aux accidents vasculaires cérébraux et aux maladies cardiaques (1).
 - Les complications de l'hypertension représentent 9,4 millions de décès dans le monde chaque année (1).

Normal	Pre-Hypertension	Hypertension
<120/80	120-139/80-89	≥140/90

- Globalement, un tiers des cardiopathies ischémiques est attribuable à un taux élevé de cholestérol(2).
 - Dans l'ensemble, le cholestérol élevé devrait entraîner 2,6 millions de décès chaque année (2).

Ideal	Limite Haut	Elevé
<200 mg/dl	200-239 mg/dl	≥240 mg/dl

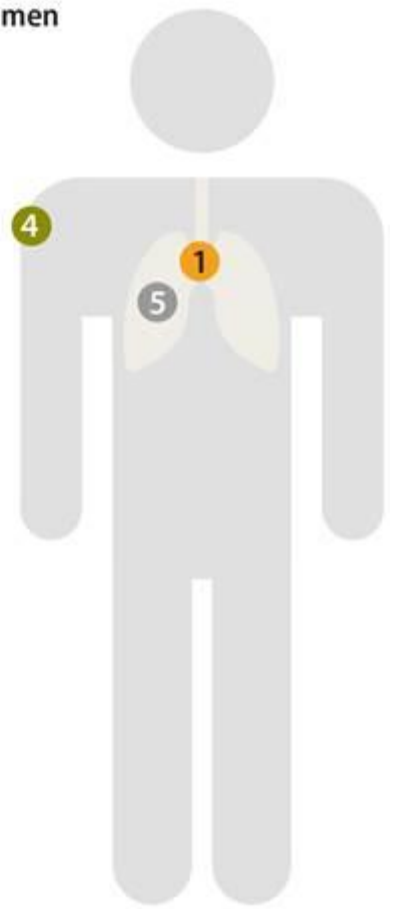
⁽¹⁾World Health Organization

⁽²⁾World Heart Federation

Signes et Symptômes d'un Infarctus



Major signs and symptoms of a heart attack in women and men



1

Chest pain or discomfort

2

Nausea, feeling light-headed or unusually tired

3

Pain or discomfort in the jaw, neck, or back

4

Pain or discomfort in the arm or shoulder

5

Shortness of breath

Diagnostic d'une Maladie Cardiovasculaire

Le médecin peut effectuer différents tests pour diagnostiquer une maladie cardiaque, notamment:

- Radiographies thoraciques
- Coronarographies
- Electrocardiogrammes (ECG ou EKG)
- Tests d'effort
- Examens physiques



Demander au médecin quels sont les tests pouvant vous convenir

Outils de prévention des maladies du cœur

Arrêter de fumer

The World Health Organization's page dedicated to tobacco cessation.
<http://www.who.int/topics/tobacco/en/>

Maintenir un poids de forme

The World Health Organization's page with general and technical information on obesity. <http://www.who.int/topics/obesity/en/>

Manger une alimentation saine

The World Health Organization's Healthy Diet Factsheet provides tips for healthy eating. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/en/>

Pratiquer un exercice régulier

The World Health Organization's physical activity page.
http://www.who.int/topics/physical_activity/en/

Faire des changements

Le mode de vie est un facteur important contribuant à de nombreuses maladies chroniques comme les maladies cardiovasculaires. Voici un lien vers un excellent outil pour vous aider à évaluer votre style de vie actuel et peut vous guider dans votre prise de décision.

« Boîte à outils » Mode de vie

