

Les facteurs de risque cardio-vasculaires

Les affections cardio-vasculaires tuent chaque année plus d'Américains (et de français) que n'importe quelle autre maladie. Il est important de comprendre ce qui rend ces affections si fréquentes et comment diminuer les risques de développer une affection cardio-vasculaire. Ces affections peuvent être silencieuses (sans symptômes) chez certaines personnes. Ces personnes peuvent ne pas être informées de leur état jusqu'au moment où apparaît un **infarctus du myocarde**. Plus de 2600 Américains décèdent chaque année de maladies **cardio-vasculaires** (c'est-à-dire qui touchent le cœur et les vaisseaux).

Dans le numéro du mois de septembre 2003 du *JAMA français*, plusieurs articles sont consacrés aux **facteurs de risque** cardio-vasculaires. Un facteur de risque est un facteur qui augmente le risque de développer une affection ou un problème médical. Certains facteurs de risque sont **modifiables** (ils peuvent être améliorés). D'autres facteurs de risque, tels que l'âge et les facteurs génétiques (antécédents familiaux) ne peuvent être modifiés.

FACTEURS DE RISQUE CARDIO-VASCULAIRES

MODIFIABLES

- Tabagisme ou exposition la fumée de cigarette (tabagisme passif)
- Obésité
- Sédentarité (insuffisance d'activité)
- Diabète
- Hypercholestérolémie ou hyperlipidémie (augmentation des lipides sanguins)
- Hypertension (élévation de la pression artérielle)

NON MODIFIABLES

- Sexe masculin
- Age > 50 ans
- Antécédents familiaux de maladie cardiaque

POUR PLUS D'INFORMATIONS

- American Heart Association
888/694-3278
www.americanheart.org
- National Heart, Lung, and Blood Institute 301/592-8573
www.nhlbi.nih.gov
- Fédération Française de Cardiologie (FFC)
infos@fedecardio.com
- Société Française de Cardiologie (SFC)
15, rue Cels
75014 Paris
contact@cardio-sfc.org
- Fondation Suisse de Cardiologie
<http://www.swissheart.ch/content/forschung/foerderung-fr.html>
- Société Suisse de Cardiologie
<http://www.swisscardio.com/fr/ueberuns/statuten.htm>

DIMINUER VOTRE RISQUE CARDIAQUE

- Cessez de fumer
- Consommez un régime pauvre en graisses et en fruits
- Faites de l'exercice pendant au moins 30 minutes par jour
- Contrôler votre diabète et votre hypertension si vous êtes atteint par ce type d'affection
- Connaissez vos antécédents familiaux, en particulier cardio-vasculaire (infarctus du myocarde, décès brutal chez des personnes de moins de 50 ans)

Consultez votre médecin régulièrement pour faire un bilan des risques cardiaques, prenez en charge votre maladie si vous êtes déjà atteint d'une maladie cardio-vasculaire et diminuer le risque d'infarctus du myocarde ou de décès brutal.



INFORMEZ-VOUS

Pour retrouver cette page du patient et les autres pages du patient, allez au site Internet du *JAMA* à www.jama.com. Une page du patient sur les maladies cardio-vasculaires chez les femmes a été publiée le 25 décembre 2002; une page sur l'obésité et la perte pondérale a été publiée dans le numéro du 9 avril 2003 de la version américaine et une page sur le tabagisme et le cœur dans le numéro du mois de juillet/août du *JAMA français*.

Références : American Heart Association; National Heart, Lung and Blood Institute, National Coalition for Women with Heart Disease; Centers for Diseases Control and Prevention; American College of Cardiology.

Janet M. Torpy, (docteur en médecine), rédaction

Cassio Lynn, (maître ès arts), illustration

Richard M. Glass (docteur en médecine), rédacteur en chef

La page du patient est un service public du JAMA. Les informations et les recommandations apparaissant dans cette page sont adaptées dans la plupart des cas, mais ne remplacent pas un diagnostic médical. Pour des questions spécifiques concernant votre état de santé, le JAMA suggère que vous consultiez votre médecin.

JAMA français
THE JOURNAL OF THE AMERICAN MEDICAL ASSOCIATION
COPIE POUR VOS PATIENTS