

Connaître, identifier et évaluer mes facteurs de risque

Je connais déjà certains de mes facteurs de risque

J'identifie mes facteurs de risque

CHOLESTÉROL

Risque faible :
LDL Cholestérol inférieur à 1,30 g/l

Risque moyen :
LDL Cholestérol entre 1,30 g/l et 1,90 g/l

Risque élevé :
LDL Cholestérol supérieur à 1,90 g/l

HYPERTENSION ARTERIELLE

Risque faible :
Inférieure à 14/9cmHg

Risque moyen :
Entre 14/9mcmHg et 16/10 cmHg

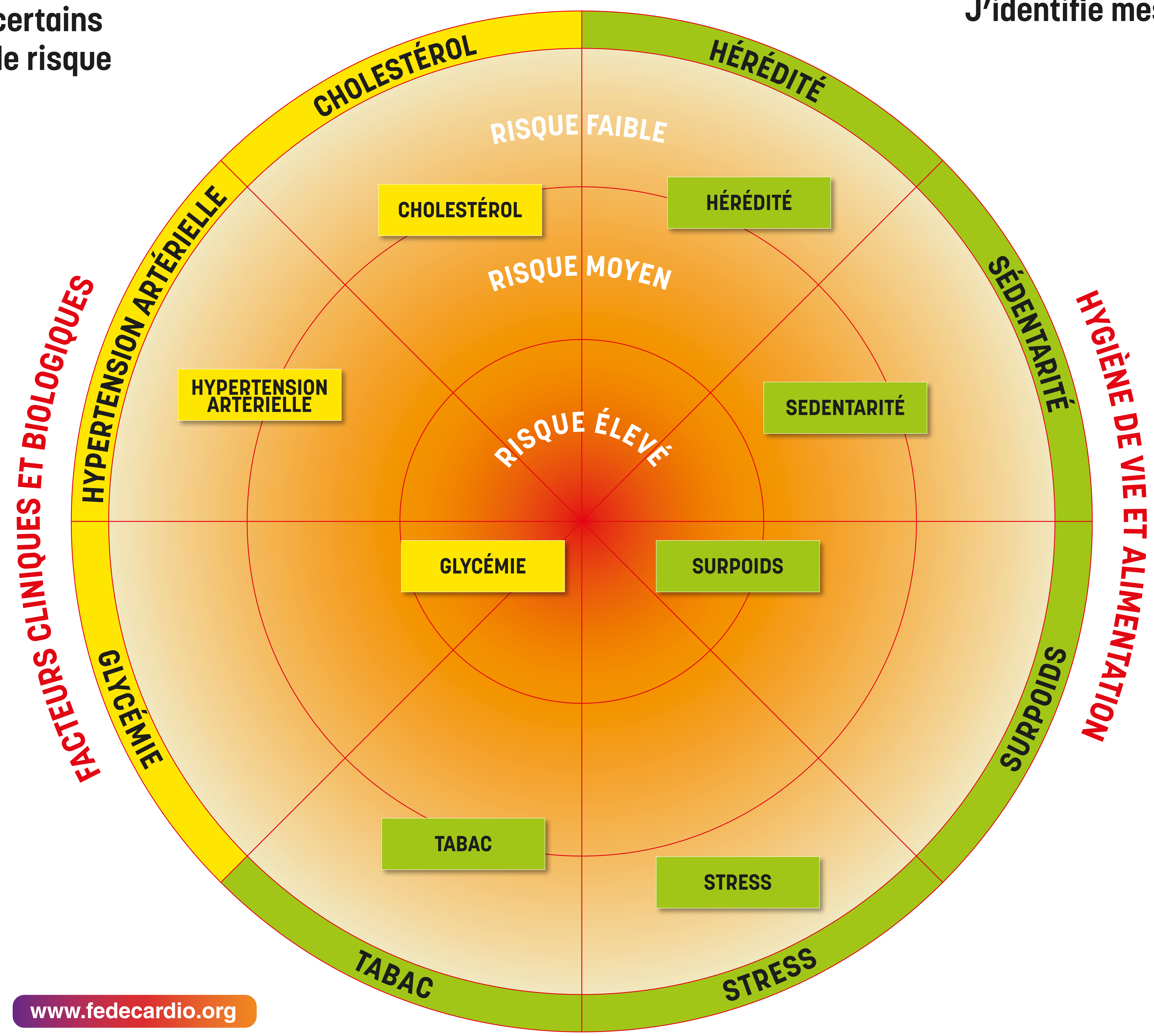
Risque élevé :
Supérieure à 16/10 cmHg

GLYCÉMIE

Risque faible :
Inférieure à 1,26g/l

Risque moyen :
Entre 1,26g/l et 1,50g/l

Risque élevé :
Supérieure à 1,50g/l



TABAC

Risque faible :
Non-fumeur ou arrêt depuis + de 10ans

Risque moyen :
Tabagisme passif ou arrêt depuis -de 10ans

Risque élevé :
Tabagisme actif

STRESS

Risque faible :
Je ne me sens jamais stressé

Risque moyen :
Je suis stressé par périodes et assez souvent

Risque élevé :
Je suis stressé tout le temps

SURPOIDS

Risque faible :
IMC normal entre 18,5 et 24,9

Risque moyen :
Surpoids : IMC entre 25 et 29,9

Risque élevé :
Obésité : IMC supérieur à 30

SEDENTARITÉ

Risque faible :
Je reste assis moins de 3h par jour et je bouge au moins 30min par jour

Risque moyen :
Je reste assis entre 3 et 7h par jour et je bouge moins de 30min par jour

Risque élevé :
Je reste plus de 7h assis et je bouge moins de 30min par jour

HÉRÉDITÉ

Risque faible :
Aucun antécédent de maladie cardiovasculaire chez mes parents ou grands parents ou seulement après 70ans

Risque moyen :
1 accident cardiovasculaire chez mes parents ou grands parents entre 55 et 70ans

Risque élevé :
1 accident cardiovasculaire chez mes parents ou grands-parents avant 55ans

Pour mon cœur, j'agis !



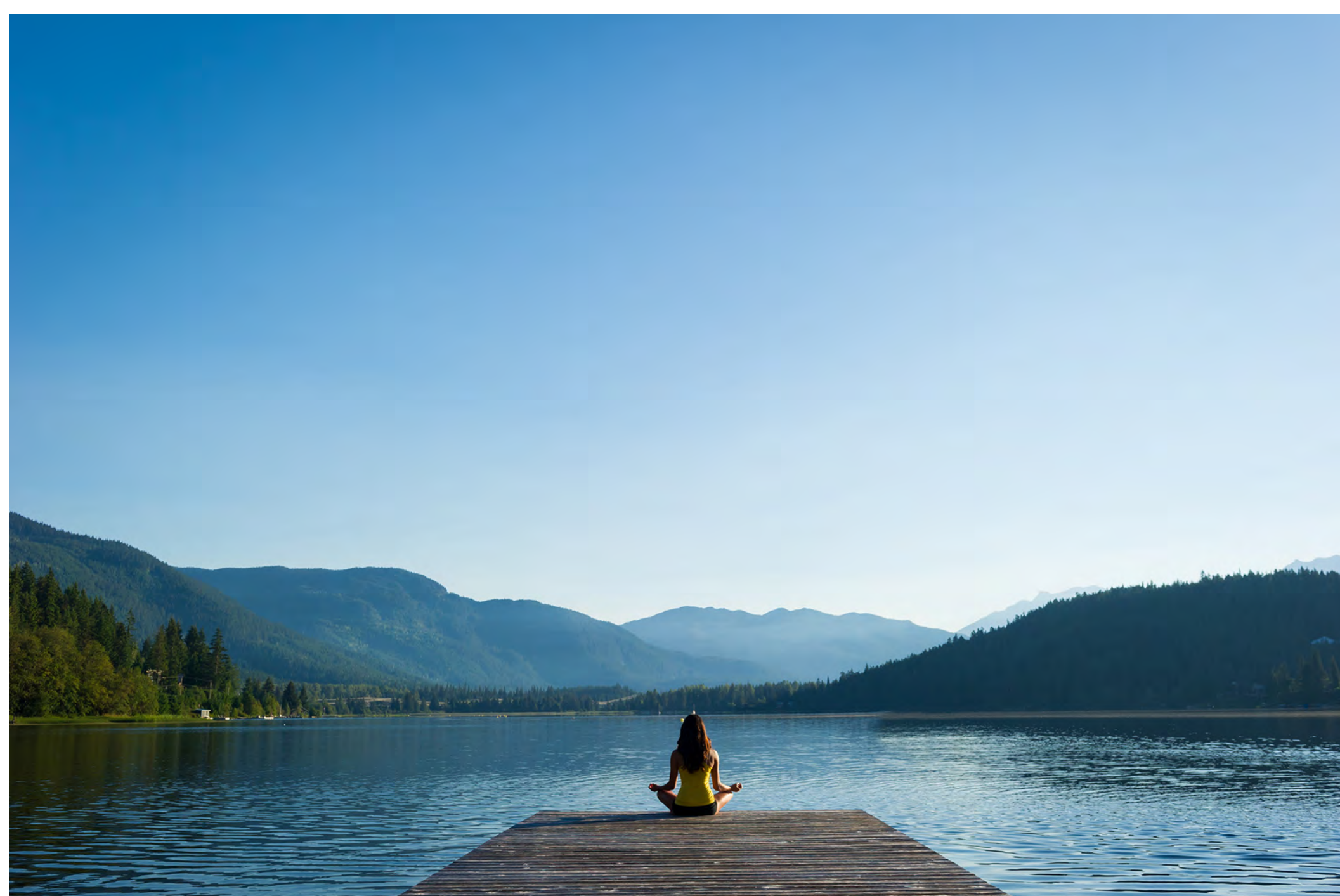
Dans mon assiette...

Je mets des couleurs dans mon assiette, fruits et légumes crus ou cuits de toutes les couleurs
Je varie les huiles : colza, noix, olive
Abandonnez les boissons sucrées
Préférez le pain complet et les céréales complètes.
Invitez les légumes secs (lentille vertes, corail) à votre table deux fois par semaine.
Limitez le sel et les aliments salés (charcuterie, fromage, soupe industrielle...)



Dans mes baskets...

Tous les jours je bouge un minimum ! Je promène le chien, je monte les escaliers, je marche...
Un peu d'activité physique aura toujours un bénéfice sur mon cœur et mes artères !
Idéalement 30 min d'activité physique soutenue (vélo, jogging, marche rapide) trois fois par semaine !



Dans ma tête...

La cohérence cardiaque est méthode douce de relaxation. Basée sur la respiration, elle permet de réduire le stress en régulant la fréquence cardiaque.
Le yoga, la relaxation, la sophrologie peuvent m'aider à gérer mon stress



Côté cigarette...

J'en parle à mon médecin traitant ou à une équipe de tabacologie
Les substituts nicotiques sont désormais en vente libre dans les pharmacies
La cigarette électronique peut m'aider*, à condition qu'elle remplace complètement la cigarette

*Les données scientifiques actuellement disponibles sont actuellement insuffisantes pour conclure avec certitude que la cigarette électronique est un traitement efficace et sûr pour aider les fumeurs à arrêter de fumer.