

QUESTIONS/RÉPONSES

Puis-je être hypertendu sans le savoir?

Oui. D'ailleurs, on appelle l'hypertension artérielle « le tueur silencieux ». C'est une affection qui longtemps ne provoque aucun trouble apparent, mais dont les conséquences peuvent être graves. Il est donc important de faire contrôler régulièrement sa tension artérielle, surtout après 45 ans, et de la traiter si nécessaire.

Fumer alors que j'utilise une contraception orale augmente-t-il les risques de maladies cardio-vasculaires?

Oui. Il faut donc ne pas fumer lorsqu'on prend la pilule... comme dans tous les cas!

Consommer des poissons gras est-il mauvais pour le système cardio-vasculaire?

Au contraire, les poissons gras (saumon, maquereau, thon) contiennent des graisses insaturées recommandées dans la prévention des maladies cardio-vasculaires.

En cas d'hypertension, l'activité physique est-elle à proscrire?

Non. Une activité physique régulière permet de réduire la tension artérielle et plus généralement de protéger ses vaisseaux et son système cardio-vasculaire.

Si un de mes parents a souffert d'une maladie cardio-vasculaire, serai-je forcément atteint moi aussi?

Non. L'existence d'antécédents familiaux nécessite une surveillance régulière, notamment de la tension artérielle, du taux de cholestérol sanguin, et de l'alimentation. Mais cela ne signifie pas que la maladie cardio-vasculaire soit inéluctable.

Avec la Mutualité Française, la santé avance!

Premier mouvement social du pays, la Mutualité Française fédère la quasi-totalité des mutuelles santé en France qui protègent plus de 38 millions de personnes. Depuis toujours, elle se bat pour élever le niveau de protection sociale et améliorer la santé de la population.

Des mutuelles solidaires

Les mutuelles sont des sociétés de personnes (et non de capitaux) à but non lucratif, dont les adhérents élisent les responsables. Au sein de la Mutualité Française, elles défendent le droit d'accès aux soins de qualité pour tous et ne pratiquent ni sélection ni discrimination. Prévention, accompagnement tout au long de la vie, orientation vers des soins de qualité...

Face aux aléas de la vie, les mutuelles se mobilisent pour répondre aux besoins de santé de leurs adhérents et de leur famille.

Écoute, Qualité, Innovation, Solidarité : 2 000 services de soins et d'accompagnement mutualistes s'engagent pour votre santé

Acteurs essentiels dans le domaine de la santé, les mutuelles de la Mutualité Française assurent à leurs adhérents des prestations de qualité, au meilleur coût. Elles gèrent 2 000 services de soins et d'accompagnement, répartis dans toute la France. Forte du premier réseau sanitaire et social du pays, qui rassemble cliniques, centres de santé, centres dentaires, centres d'optique, centres d'audition, pharmacies, établissements pour personnes âgées et handicapées, crèches..., la Mutualité Française possède toute la légitimité et l'indépendance nécessaires à la diffusion de conseils santé.

Retrouvez les conseils santé de la Mutualité Française sur : www.mutualite.fr



Mutualité Française, la santé en toute confiance

Mieux connaître les maladies cardio-vasculaires



Cœur, artères, veines... Notre système cardio-vasculaire fait circuler le sang dans tout le corps et assure ainsi son bon fonctionnement. S'il vient à défaillir, l'organisme entier est en danger.

→ Des maladies multifactorielles

L'apparition des maladies cardio-vasculaires dépend de nombreux facteurs. Sur certains, il n'est pas possible d'agir :

L'âge : la plupart des maladies cardio-vasculaires surviennent après 50 ans.

Le sexe : les femmes étaient jusqu'à présent moins exposées que les hommes du même âge. Mais cet écart diminue en raison de leur plus grande consommation de tabac et d'alcool.

L'hérédité : la survenue de maladies cardio-vasculaires précoces chez plusieurs membres de sa famille peut indiquer une prédisposition familiale et un risque plus élevé d'être soi-même victime d'une pathologie cardio-vasculaire.

En revanche, sur d'autres facteurs, une action est possible :

- **L'hypertension artérielle non traitée**
- **L'augmentation du taux de sucre dans le sang (diabète)**
- **L'augmentation du taux de mauvais cholestérol dans le sang (hypercholestérolémie)**
- **L'obésité**
- **Le tabagisme**
- **Le stress**
- **Une alimentation peu équilibrée**
- **Le manque d'exercice physique**
- **La consommation excessive d'alcool**



→ Première cause de mortalité en France

Les pathologies cardio-vasculaires tuent davantage que le cancer ou les accidents de la route. Elles sont, chaque année, responsables de 180 000 décès, dont un grand nombre de manière prématurée.

Ces maladies sont le plus souvent liées à l'athérosclérose caractérisée par le dépôt de graisses dans les artères. Ces dépôts rigidifient et obstruent progressivement les vaisseaux, empêchant le sang de parvenir normalement jusqu'aux organes.

L'infarctus du myocarde

Il résulte de l'obstruction des artères qui irriguent le cœur, provoquant des dysfonctionnements souvent mortels. Ces atteintes peuvent également perturber durablement le fonctionnement du cœur qui devient incapable d'assurer la circulation normale du sang dans l'organisme. On parle alors d'insuffisance cardiaque.

L'accident vasculaire cérébral (AVC)

Il est dû à l'obstruction ou à la rupture de vaisseaux sanguins du cerveau, qui provoque la destruction du tissu cérébral... entraînant le décès ou des handicaps irréversibles.

→ Comment prévenir les risques ?

Une bonne hygiène de vie constitue la meilleure des préventions contre les maladies cardio-vasculaires.

Cela suppose de :

Ne pas fumer

Fumer 20 cigarettes par jour multiplie par 3 le risque d'infarctus. Pour les femmes sous contraception orale, fumer accroît le risque d'accident vasculaire cérébral.

Manger équilibré

Privilégier les matières grasses insaturées (poissons gras, huiles végétales comme olive et colza) et une alimentation

riche en fruits et légumes. Ce régime protège contre les maladies cardio-vasculaires, prévient l'obésité et maintient des taux normaux de graisses dans le sang. Pour éviter l'hypertension, il est recommandé de modérer sa consommation de sel (en faisant attention aux sels cachés dans certains aliments).

Faire du sport

Une activité physique régulière, telle qu'une demi-heure de marche rapide par jour, peut éviter de prendre du poids et aide à réguler sa tension artérielle.

Il est également impératif **de surveiller sa tension artérielle et son taux de cholestérol.**



POUR EN SAVOIR +

→ La Fédération française de cardiologie

Sur son site, vous trouverez des informations et des brochures pratiques à télécharger : www.fedecardio.com

→ « La santé vient en mangeant », le guide alimentaire pour tous

À commander à l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (01 41 33 33 33) ou à télécharger sur www.inpes.sante.fr

→ La Croix-Rouge

En cas d'arrêt cardiaque, les premières minutes comptent pour sauver une vie. C'est pourquoi il est bon de connaître « les gestes qui sauvent ». Pour vous y former, contactez la Croix-Rouge, www.croix-rouge.fr