



EVALUATION DU RISQUE CARDIOVASCULAIRE

Vous pouvez évaluer votre risque cardiovasculaire.

Répondez aux questions suivantes en cochant la bonne réponse.

COLONNE 1

- Je n'ai pas de diabète
- Je fais au moins 3 heures d'activité physique par semaine
- Mes taux de cholestérol et triglycérides sont normaux
- Je ne fume pas
- Mes chiffres de tension artérielle sont normaux
- Je ne prends aucun traitement pour ma tension artérielle
- Mes parents, frères ou sœurs n'ont jamais fait d'infarctus, ou d'angine de poitrine
- Mon poids est normal par rapport à ma taille

COLONNE 2

- Je ai du diabète ou un taux dépisté suspect
- Je ne fais au moins 3 heures d'activité physique par semaine
- Mes taux de cholestérol et triglycérides sont trop élevés
- Je fume
- Mes chiffres de tension artérielle sont élevés
- Je prends un traitement pour ma tension artérielle
- Mes parents, frères ou sœurs ont jamais fait un infarctus, ou de l'angine de poitrine
- Mon poids est trop élevé par rapport à ma taille

SI VOUS AVEZ COCHE TOUTES LES PROPOSITIONS DE LA COLONNE 1, votre risque cardiovasculaire, ou de développer un diabète est très faible, continuez à suivre votre bonne hygiène de vie.

SI VOUS AVEZ MIS AU MOINS 2 CROIX DANS LA COLONNE 2, une évaluation plus précise de votre risque cardiovasculaire ou de votre risque de développer un diabète mérite d'être réalisée avec votre médecin traitant qui sera votre conseiller et votre interlocuteur privilégié, **CONSULTEZ-LE**.

Le risque cardiovasculaire correspond au risque de faire un événement cardiovasculaire (infarctus, angine de poitrine...) dans les années à venir (en général, il est évalué pour les 5 à 10 prochaines années).