

# Prévenir les maladies cardiovasculaires avec Insuneo

## Définition des maladies cardiovasculaires

Les maladies cardiovasculaires désignent l'ensemble des troubles qui affectent le cœur et les vaisseaux sanguins. Ces maladies peuvent entraîner de graves complications comme l'infarctus du myocarde (crise cardiaque), l'accident vasculaire cérébral ou encore l'insuffisance cardiaque, qui peuvent évoluer vers la mort du patient.

Les maladies cardiovasculaires sont la principale cause de décès au niveau mondial.

**17,9 MILLIONS DE PERSONNES** décédées de maladies cardiovasculaires en 2019

**1<sup>ère</sup> CAUSE DE MORTALITE** chez la femme en France

## Les types de maladies

### Maladies coronariennes

Accumulation de mauvais cholestérol qui va former des dépôts sur la paroi des artères (plaques d'athérome).

### Cardiopathies rhumatismales

Proviennent de séquelles de rhumatismes articulaires et vont affaiblir le muscle cardiaque ainsi que les valves.

### Maladies cérébro-vasculaires

Affectent les vaisseaux sanguins qui alimentent le cerveau.

### Cardiopathies congénitales

Anomalies qui se forment lors du développement du fœtus, et qui touche 5 enfants sur 1000.

### Embolies pulmonaires

Obstruction des veines par un caillot sanguin, susceptible d'être acheminé vers le cœur.

### Artériopathies périphériques

Affection vasculaire qui affecte les artères en dehors du cœur et du cerveau.

## Les facteurs à risque

Mauvaise alimentation



Consommation de tabac



Usage nocif de l'alcool



Obésité



Inactivité physique



Hypertension artérielle



Hyperglycémie



## Les symptômes les plus courants



La maladie cardiovasculaire est souvent asymptomatique (absence de symptôme) au départ. Un infarctus ou un AVC sont parfois le premier signe de la maladie sous-jacente.

### Symptômes d'un infarctus



Douleur dans la poitrine



Douleur au niveau des bras, de l'épaule, de la mâchoire ou du dos



Essoufflement ou difficultés à respirer



Vertiges et sueurs froides



Nausées ou troubles digestifs

### Symptômes d'un AVC



Confusion, troubles cognitifs



Engourdissement de la face ou des membres inférieurs et supérieurs



Difficultés à marcher



Maux de tête importants



Problème de vision sur un ou deux yeux

## Les bons réflexes pour réduire les risques



Arrêter le tabac



Réduire ses apports en sel



Manger plus de fruits et de légumes



Pratiquer une activité physique régulière



Eviter l'usage nocif de l'alcool

## Les spécialistes à consulter

### Médecin généraliste

#### Premier bilan médical

- Examen clinique et premier diagnostic des maladies
- Prescription d'examen complémentaires avec spécialistes
- Suivi régulier



### Médecins spécialistes

#### Cardiologue, spécialiste du cœur

- Réalisation d'examen spécifiques :
- Echocardiographie,
  - Electrocardiogramme (ECG)
  - Tests d'effort
  - Radiographies

