

**POUR MON CŒUR, LE TEMPS EST COMPTÉ**



**PRÉVENTION CARDIOVASCULAIRE  
JE M'Y METS, JE M'Y TIENS.**



## MALADIES CARDIOVASCULAIRES EN BELGIQUE : LE CONSTAT

1<sup>ÈRE</sup> CAUSE DE MORTALITÉ EN EUROPE ET EN BELGIQUE



11.200.000

D'HABITANTS EN BELGIQUE



1.200.000

HYPERTENDUS CONNUS

2.500.000

ESTIMÉS



31.000

DÉCÈS PAR AN DUS AUX MALADIES CV

- 9.500 AVC
- 8.000 INFARCTUS
- 6.000 INSUFFISANCE CARDIAQUE



> 5.000.000

SOUFFRANT DE SURCHARGE  
PONDÉRALE OU D'OBÉSITÉ



## MALADIES CARDIOVASCULAIRES EN BELGIQUE : LE CONSTAT

### 1<sup>ÈRE</sup> CAUSE DE MORTALITÉ EN EUROPE ET EN BELGIQUE

4.000.000

AYANT UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE INSUFFISANTE



2.800.000

DE FUMEURS QUOTIDIENS



1.250.000

SAVENT QUE LEUR TAUX DE  
CHOLESTÉROL EST TROP ÉLEVÉ



5.000.000

AYANT UN TAUX DE CHOLESTÉROL  
TROP ÉLEVÉ

250.000

SONT DIAGNOSTIQUÉS  
DIABÉTIQUES TYPE II



650.000

DIABÉTIQUES TYPE II

17.000

FEMMES



14.000

HOMMES



## MALADIES CARDIOVASCULAIRES EN BELGIQUE : LE CONSTAT

### 1<sup>ÈRE</sup> CAUSE DE MORTALITÉ EN EUROPE ET EN BELGIQUE

- En Belgique, 31 000 décès par an sont dus aux maladies cardiovasculaires.
- Ces affections sont **insidieuses**. Elles ne se déclarent qu'après une longue et lente atteinte des artères suite à l'agression progressive de la paroi artérielle par divers facteurs génétiques et environnementaux. On les appelle **facteurs de risque**.
- Parmi ces facteurs, plusieurs **peuvent être corrigés** à savoir l'hypertension artérielle, le taux de cholestérol élevé, l'excès de poids, l'excès de sucre, le tabagisme, le manque d'activité physique.
- Mais ces facteurs sont très souvent **sous-diagnostiqués** car souvent asymptomatiques c'est-à-dire que les patients ne présentent pas ou peu de symptômes.
- C'est la raison pour laquelle une **détection précoce et régulière** de ces facteurs est très importante. Celle-ci permettra de prévenir la maladie cardiovasculaire avant même que celle-ci ne soit déclarée.
- Des mesures hygiéno-diététiques, des visites de contrôle, éventuellement un traitement seront recommandés au patient.

**PRÉVENTION CARDIOVASCULAIRE : JE M'Y METS, JE M'Y TIENS !**

## MALADIE DU CŒUR ET DES ARTÈRES : UNE MALADIE SILENCIEUSE

- Est causée par de multiples facteurs de risque cardiovasculaires
- Peut être longtemps silencieuse
- Est influencée par votre mode de vie : alimentation, activité physique, tabac,...
- Dépend des antécédents familiaux (hérédité)



**LES FACTEURS DE RISQUE NE DONNENT PAS NÉCESSAIREMENT DES SYMPTÔMES SPÉCIFIQUES ET SONT PARFOIS ASYMPTOMATIQUES (VOUS NE SENTEZ RIEN !)**

## L'ÉLÉMENT CLÉ : MESURER

L'élément-clé pour prévenir les maladies cardiovasculaires est la gestion des différents facteurs de risque tels que la pression artérielle élevée, le cholestérol élevé, un taux élevé de sucre dans le sang, la surcharge pondérale, le manque d'activité physique.

### **CONNAISSEZ-VOUS VOS FACTEURS DE RISQUE ? LES AVEZ-VOUS DÉJÀ MESURÉS ?**

Une détection régulière est très importante car celle-ci permettra de connaître précocement votre niveau de risque avant même que la maladie cardiovasculaire ne soit installée.

Ce geste peut servir de déclic pour réagir, adapter votre mode de vie au quotidien et éventuellement suivre un traitement. Vous devenez ainsi maître et acteur de la santé de votre cœur et de vos artères. N'attendez pas 45 ans pour connaître vos chiffres du cœur !

**MESURER C'EST SAVOIR. SAVOIR C'EST DÉJÀ PRÉVENIR**

## PLUS QUE DE BONNES RÉOLUTIONS

### LES TRAITEMENTS MÉDICAMENTEUX NE FONCTIONNENT PAS CHEZ LES PATIENTS QUI NE LES PRENNENT PAS !

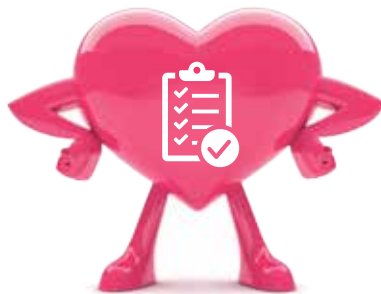
#### Adhésion au traitement médicamenteux

- 25 % ne débutent pas leur traitement
- 15 % ne prennent pas les doses prescrites
- 40 % arrêtent leur traitement dans les 12 mois

#### MES MOTIVATIONS

Suivre un traitement et adapter **mon mode de vie au jour le jour** : une question de régularité, de motivation et de prise de conscience.

- Je connais et comprends mes facteurs de risque
- J'adhère au suivi médical : rendez-vous, contrôles, traitement prescrit,...
- J'adhère aux recommandations d'hygiène de vie, alimentaires, activité physique, tabagisme
- J'agis au jour le jour et je m'y tiens



#### OBJECTIFS

- Éviter un accident cardiaque grave
- Éviter des hospitalisations ou des ré-hospitalisations
- Éviter des rechutes
- Avoir une meilleure qualité de vie au quotidien

## ET POUR NOS PATIENTS CARDIAQUES

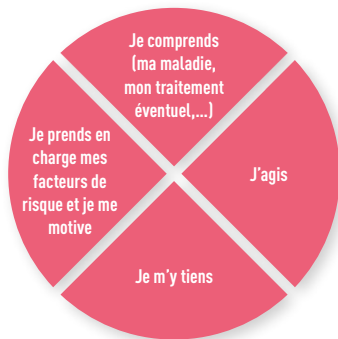
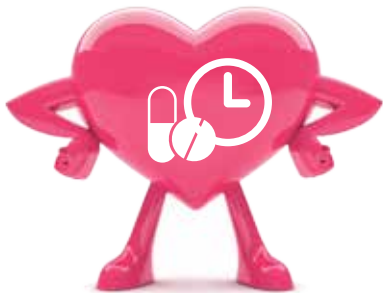
### APRÈS UN INFARCTUS, APRÈS UNE INTERVENTION CHIRURGICALE OU DE CARDIOLOGIE INTERVENTIONNELLE

Une grande étude européenne (EUROASPIRE IV) a suivi pendant au moins 6 mois des patients cardiaques après qu'ils aient été victimes d'un infarctus ou d'un pontage cardiaque et a démontré que :

- Près de **50 %** des fumeurs continuent de fumer après un infarctus ou un pontage cardiaque
- **60 %** ont une obésité abdominale
- **80 %** ont du surpoids
- **25 %** ont du diabète
- Plus de **40 %** ont une pression artérielle au-dessus des normes (140/90 mm Hg)
- **40 %** seulement suivent un programme de révalidation cardiaque
- **60 %** ne pratiquent plus d'activité physique
- Plus de **80 %** ont un mauvais cholestérol (LDL) au-dessus des valeurs recommandées



## UN PROGRAMME MODERNE DE PRÉVENTION CARDIOVASCULAIRE, C'EST :



## RAISONS DE NON ADHÉRENCE



**NE COMPRENNENT PAS COMMENT LE MÉDICAMENT AGIT, L'OBJECTIF ET LES BIENFAITS DU TRAITEMENT**



**OUBLIENT DE PRENDRE LEUR MÉDICAMENT OU NE PRENNENT PAS LEUR MÉDICAMENT À L'HEURE PRÉVUE CHAQUE JOUR**



**CRAINTE DES EFFETS SECONDAIRES**

**PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN ET VOTRE PHARMACIEN ET SOYEZ CERTAIN D'AVOIR BIEN COMPRIS VOTRE MALADIE ET COMMENT VOTRE TRAITEMENT ET VOTRE HYGIÈNE DE VIE PEUVENT VOUS AIDER.**



## LES 7 CONSEILS À PRENDRE À CŒUR

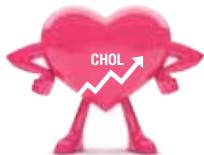


- ❶ **Apprenez à mesurer votre pression artérielle** et maintenez-la aux valeurs recommandées

**140/90 mm Hg**

On parle d'hypertension si une de ces valeurs ou les deux sont supérieures à 140 ou 90. Des mesures répétées sont nécessaires pour confirmer l'hypertension.

---



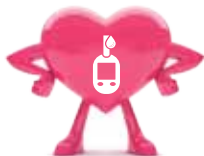
- ❷ **Apprenez à connaître votre taux de cholestérol** et maintenez-le aux valeurs recommandées.

Pour une personne à risque cardiovasculaire faible ou modéré, les objectifs sont : LDL cholestérol (mauvais cholestérol) < 115 mg/dl.

Pour une personne à risque cardiovasculaire élevé (c'est-à-dire qui cumule plusieurs facteurs de risque), les objectifs sont : LDL cholestérol (mauvais cholestérol) < 100 mg/dl.

Pour un patient cardiaque, les valeurs à atteindre sont : LDL cholestérol < 70 mg/dl.

---



- ❸ **Faites doser votre taux de sucre** et prenez des mesures immédiates si votre taux est supérieur aux valeurs recommandées.

La glycémie (taux de sucre dans le sang) à jeun doit être < 100 mg/dl.

## LES 7 CONSEILS À PRENDRE À CŒUR



### ④ Mangez sainement et varié

Privilégiez : les fruits et légumes, les céréales (seigle, avoine,...), les légumineuses (lentilles, pois chiches,...), poisson et crustacés, produits laitiers frais,...

Réduisez votre consommation de viande, beurre et sauces, sucreries et pâtisseries, plats préparés,...



### ⑤ Conservez un poids sain

Pour savoir si votre poids est correct, calculez votre Indice de Masse Corporelle (IMC) :

$$\frac{\text{Poids (kg)}}{\text{Taille (mètre) x taille (mètre)}}$$

**NORMAL**  
> 20  
< 25

**SURCHARGE PONDÉRALE**  
> 25  
< 30

**OBÉSITÉ**  
> 30

Pour savoir si vous souffrez d'obésité abdominale, vous pouvez mesurer votre tour de taille.

Les valeurs à ne pas dépasser :

♀ **80 CM**

♂ **94 CM**

## LES 7 CONSEILS À PRENDRE À CŒUR



⑥ **Restez actif** au quotidien, pratiquez une activité sportive qui vous plait et vous convient.

**AU MOINS**  
**30 MIN.**



d'activité physique **modérée**

**5 JOURS PAR SEMAINE**  
**POUR UN TOTAL DE**  
**150 MIN.**



⑦ **Libérez-vous du tabagisme**

Dès que vous cessez de fumer, vos risques de maladies du cœur et d'accident vasculaire cérébral commencent à diminuer.

## QUESTIONS À POSER À VOTRE MÉDECIN OU PHARMACIEN :

1. Quel est le nom de mon médicament et à quoi sert-il ?
2. Quand et comment dois-je prendre mon traitement ? Et pendant combien de temps ?
3. Que faire si j'oublie une prise ?
4. Y a-t-il des effets secondaires possibles liés à mon traitement ?
5. Puis-je prendre d'autres médicaments ou vitamines, compléments,... ?
6. Puis-je arrêter mon traitement dès que je me sens mieux ?

### Une initiative de:



Ligue Cardiologique Belge

### Avec le soutien de:



Science For A Better Life