

PRÉVENTION CARDIO-VASCULAIRE

cardio=cœur, vasculaire=vaisseaux, sanguins=artères

La prévention cardio-vasculaire, c'est quoi?

Il s'agit de surveiller le bon vieillissement de votre cœur et de vos artères pour éviter les ACCIDENTS VASCULAIRES, c'est à dire boucher ou rompre une de vos artères au niveau :

- Du cœur (c'est l'infarctus du myocarde ou crise cardiaque)
- Des jambes (c'est l'artériopathie des membres inférieurs)
- Du cerveau (c'est l'Accident Vasculaire Cérébral ou AVC)
- Des reins, ou encore des yeux...

LISTE DES FACTEURS DE RISQUE

- **L'âge** : A partir d'un certain âge, votre cœur, vos artères sont plus à risque de faire des accidents vasculaires. (Avec l'âge votre cœur s'abîme)
- **Avoir des membres de votre famille proche** qui ont eu des accidents cardio-vasculaires jeunes.
- **le tabac** (FUMER TUE, ça vous rappelle quelque chose ?)
- **l'hypertension artérielle (dite HTA)** (oui, cette fameuse «tension»)
- **le diabète** (trop de sucre dans le sang, ça abîme les artères)
- **le cholestérol** (vous avez du «cholestérol»?)

Plus vous avez de facteurs, plus vous avez de risque d'avoir des accidents cardio-vasculaires, puis des maladies cardio-vasculaires. (Alors, vous en avez combien sur 6?)

Il y a certains facteurs pour lesquels vous n'y pouvez rien, (c'est comme ça c'est la vie):

- **L'âge** : Le fait d'avoir plus de 60 ans pour une femme et plus de 50 ans pour un homme est un facteur de risque.
- **Les antécédents familiaux** : Si dans votre famille proche, une personne a eu un **infarctus du myocarde** (crise cardiaque) ou mort subite assez jeune : avant 55 ans si c'est votre père ou frère et avant 65 ans si c'est votre mère ou sœur, ou s'ils ont eu un **accident vasculaire cérébral (AVC)** avant 45 ans : vous avez statistiquement plus de risques que la population générale.

ASTUCE : Pour les autres facteurs de risque, vous avez le moyen de les contrôler, et donc de diminuer votre risque d'avoir des maladies du cœur ou des vaisseaux. (ou maladies cardio-vasculaires) :

- 1- le tabac
- 2- l'hypertension artérielle
- 3- le diabète
- 4- le cholestérol

<http://www.mangerbouger.fr/bien-manger/que-veut-dire-bien-manger-127/les-9-reperes/>

1- Le Tabagisme actif ou arrêté depuis moins de trois ans

C'est le principal **risque pour vos artères**. Il fait aussi courir le risque de **cancers**, ainsi que de **bronchite chronique** qui peut évoluer vers l'essoufflement quotidien.

«Un fumeur sur deux ayant commencé jeune va mourir du tabac». Il existe des moyens pour arrêter, ce n'est pas une fatalité.

Si vous arrêtez, vous réduisez ainsi votre risque de cancer, mieux après 3 ans d'arrêt vous n'avez pas plus de risque cardio-vasculaire que quelqu'un qui n'a jamais fumé!

<http://www.tabac-info-service.fr>

2- L'Hypertension artérielle :

Une Tension est dite normale quand elle est inférieure ou égale à **140/90 mmHg** ou 14/9 (le premier chiffre (140 ou 14) correspond au moment de la contraction du cœur, et le deuxième (90 ou 9) à son relâchement).

Si vous avez de l'hypertension artérielle : le premier traitement consiste à **changer quelques (mauvaises) habitudes** :

Diminuez votre consommation de sel (pain, chips, plats préparés, fruits de mer, ne pas rajouter de sel dans son assiette), **faites de l'exercice physique** (marcher 30 minutes trois fois par semaine), **diminuez votre consommation d'alcool et arrêtez de fumer**.

Si ces moyens ne suffisent pas à faire baisser votre tension, on vous prescrira des comprimés à prendre à vie.

3- Le Diabète de type 2 (diabète de la maturité, ou diabète gras) :

Si vous avez des personnes dans votre famille qui ont du diabète, vous avez vous même plus de risque d'être atteint du diabète plus tard.

Dans ce cas la : **Perdez un peu de poids** (5% de votre poids de départ), **faites 20 minutes de marche rapide par jour**, vous diminuez ainsi votre risque d'avoir un diabète de 30 à 50%.

4- L'hypercholestérolémie : (excès de cholestérol dans le sang)

Le HDLc, ou "bon" cholestérol protège votre cœur et vos artères, à condition d'être supérieur à 0,60g/l.

Le LDLc, ou "mauvais" cholestérol est un facteur de risque d'accident cardio-vasculaire. Il entraîne un vieillissement plus rapide des artères en les abîmant et les bouchant.

Plus vous avez de facteurs de risque cardio-vasculaire, plus il faut essayer d'obtenir un chiffre de LDLc bas.

La surveillance du poids fait aussi partie de la prévention cardio-vasculaire.

On utilise **L'INDICE DE MASSE CORPORELLE (IMC)** qui permet d'estimer l'excès de masse grasse dans le corps. On parle de Surpoids quand l'IMC est entre 25 et 30, d'Obésité modérée quand l'IMC est supérieur à 30.

Un régime équilibré méditerranéen varié avec 5 fruits et légumes par jour est conseillé pour tous.

PRÉVENTION / DÉPISTAGE DES CANCERS

(le dépistage du cancer de la prostate ne sera pas expliqué ici car il n'y a pas de preuves de son efficacité)

Le cancer étant toujours discret au début, le DÉPISTAGE permet de le diagnostiquer très tôt.

- **Le tabac** fait courir le risque de beaucoup de cancers.

- **L'alcool** est un facteur de risque de cancers, quand la consommation est de plus de 2 verres (*de vin*) par jour si vous êtes une femme et de plus de 3 verres si vous êtes un homme et/ou 5 verres en une fois (*en une soirée par exemple*).

<http://www.alcool-info-service.fr/>

Au-delà des risques de cancers, les risques de consommation d'alcool excessives sont : les troubles psychologiques, les problèmes sociaux, les actes de violence, les accidents, les troubles de la sexualité (*impuissance*).

- **Dépister le cancer du colon** : *Le colon est également appelé Gros Intestin.*

Le test **HEMOCCULT** sert à rechercher des traces de sang dans vos selles, pour détecter un saignement caché, potentiellement dû au cancer.

Ce test doit être réalisé tous les deux ans à partir de 50 ans.

Si le test est positif, cela veut dire qu'il y a des traces de sang dans vos selles : on vous recommande de faire une coloscopie pour confirmer la présence ou l'absence de cancer, car la présence de sang n'est pas toujours signe de cancer.

MAIS si une personne a été atteinte d'un cancer du colon **dans votre famille proche** (parents frères et sœurs), **une coloscopie vous sera proposée d'emblée.**

Les 3 questions suivantes concernent les femmes exclusivement: (*mais toujours intéressant à connaître pour un homme.*)

1- Dépister le cancer du sein :

A partir de 50 ans, une mammographie est proposée tous les deux ans. En fonction des antécédents familiaux de cancer du sein, ce délai peut se raccourcir.

Attention : toute anomalie trouvée à la mammographie n'est pas un cancer. En cas de doute, on vous adressera à des spécialistes qui jugeront des examens à réaliser.

2- Prévenir le cancer du col de l'utérus : Il concerne les femmes à **partir de 25 ans et jusqu'à 65 ans** à qui l'on propose un examen du col de l'utérus appelé frottis (*fait au cours d'un examen gynécologique, chez votre médecin, puis envoyé à un laboratoire spécialisé*).

Après deux frottis normaux à 1 an d'intervalle, l'examen est espacé à tous les 3 ans.

<http://www.e-cancer.fr/depistage/cancer-du-col-de-luterus/espac-e-grand-public/les-moyens-dagir>

3- Prévenir les maladies thrombo-embolique veineuses :

C'est une veine qui se bouche, le plus souvent dans les mollets: on appelle ça une phlébite ; ou dans les poumons : une embolie pulmonaire.

Si vous en avez souffert cela contre indique certaines pilules contraceptives.

PRÉVENTION DES INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES dites IST

- la syphilis
- le gonocoque
- le VIH (SIDA)
- le chlamydia
- l'hépatite B

à Le **PRÉSERVATIF** est le **SEUL ET UNIQUE MOYEN** de s'en protéger. Pour l'hépatite B, il existe en plus un vaccin. <http://www.info-ist.fr>

Petite aparté sur le VIH :

- Si vous êtes dépisté séropositif pour le VIH sans avoir de symptôme, grâce aux traitements, votre espérance de vie est la même que celle des patients qui ne portent pas le VIH, d'où, encore une fois, l'importance de se faire dépister tôt ! Dès le moindre risque.

Le test est gratuit dans des **Centres de Dépistage Anonymes et Gratuits** : CDAG ou CIDDIST.

Sinon, il est remboursé à 100% avec une ordonnance dans n'importe quel laboratoire d'analyses.

<https://www.sida-info-service.org>

PRÉVENTION / VACCINATIONS.

Site très bien fait concernant vos vaccinations que vous devriez déjà avoir eues et vos futures vaccinations : <https://www.mesvaccins.net>

- Le rappel du vaccin contre la **Diphtérie, le tétanos et la poliomyélite (dit DTP)** est recommandé à **25, 45 et 65 ans puis tous les 10 ans.**

- Pour la **coqueluche**, il est recommandé de faire un rappel à l'âge adulte et un rappel dans les 5 ans qui précèdent la naissance d'un enfant ou petit enfant dans l'entourage, pour diminuer le risque de contaminer l'enfant.

PRÉVENTION DES VIOLENCES

Les violences (familiales, dues à l'entourage, dans le couple, au travail..., verbales ou physiques) chez la femme (mais elles existent aussi chez l'homme) sont fréquentes. Votre médecin généraliste est un bon interlocuteur pour en discuter et il peut vous aider, avec l'aide d'associations.

<http://www.stop-violences-femmes.gouv.fr>