

PRENEZ EN MAIN VOTRE SANTÉ CARDIOVASCULAIRE

FACTEURS DE RISQUES DES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

De nombreux facteurs augmentent les risques de maladies cardiovasculaires (MCV), depuis les maladies chroniques telles que l'hypertension artérielle ou le diabète, jusqu'aux facteurs liés à notre mode de vie.



COMMENT GARDER UN COEUR EN BONNE SANTÉ

- Changez vos modes de vie
- Arrêtez de fumer
- Soyez actif
- Mangez sainement
- Maintenez votre poids de forme
- Dormez mieux et suffisamment
- Apprenez à gérer votre stress

Activité physique et maladies cardiovasculaires

- Plusieurs études confirment que **15 MINUTES** de marche rapide chaque jour permettent de réduire de moitié le risque de mortalité due aux MCV chez les personnes âgées.
- Les études scientifiques suggèrent que l'usage d'un podomètre, d'une montre connectée ou d'une application mobile permettant de suivre son activité et de se fixer des objectifs quotidiens, contribue à augmenter l'activité physique d'environ un 1/3.

Le surpoids et les maladies cardiovasculaires

- Voir son IMC augmenter de 5 points suffit à aggraver la mortalité due aux MCV.
- L'obésité multiplie par deux les risques d'hypertension artérielle.
- La perte de poids peut contribuer à faire baisser la pression artérielle.

SURVEILLEZ VOTRE PRESSION ARTÉRIELLE CHEZ VOUS



Un tensiomètre personnel peut être une méthode efficace pour mesurer votre pression artérielle et mieux contrôler votre tension depuis chez vous.

Les patients qui vérifient eux-mêmes leur pression artérielle, avec une formation et les conseils adéquats, suivent plus volontiers et plus régulièrement leur traitement pour combattre l'hypertension.



Le sommeil et l'hypertension

- Le manque de sommeil ou un sommeil de mauvaise qualité provoque une augmentation de la pression artérielle.
- Plusieurs études ont démontré que chaque heure de sommeil perdue peut multiplier par trois le risque d'hypertension.¹

PARTICIPEZ AU DÉPISTAGE ET AU CONTRÔLE DES MALADIES CARDIOVASCULAIRES



- Discutez de facteurs de risque avec votre médecin.
- Certaines maladies cardiovasculaires comme l'hypertension, la fibrillation atriale et les valvulopathies sont des maladies « silencieuses » qui ne présentent aucun symptôme aux stades précoce.
- Si vous êtes à risque, des objets connectés peuvent vous aider à surveiller votre santé cardiovasculaire et à partager les résultats avec votre médecin.

En France

8 / 10

8 personnes sur 10 souffrant d'apnée du sommeil ne sont pas encore diagnostiquées²



L'apnée du sommeil et les maladies cardiovasculaires

L'apnée obstructive du sommeil peut augmenter le risque de :

- Défaillance cardiaque
- Accident vasculaire cérébral
- Maladie coronarienne

Pour en savoir plus, visitez :
www.worldheartday.org

¹<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2913764/>

²<https://aasm.org/advocacy/initiatives/economic-impact-obstructive-sleep-apnea/>

www.withings.com