QUESTIONS/RÉPONSES

Puis-je être hypertendu sans le savoir ?

Oui. D'ailleurs, on appelle l'hypertension artérielle « le tueur silencieux ». C'est une affection qui longtemps ne provoque aucun trouble apparent, mais dont les conséquences peuvent être graves. Il est donc important de faire contrôler régulièrement sa tension artérielle surtout après 45 ans, et de la traiter, si nécessaire.

Fumer alors que j'utilise la contraception orale augmente-t-elle les risques de maladies cardio-vasculaires ?

Oui. Il faut donc ne pas fumer lorsqu'on prend la pilule.

Consommer des poissons gras est-il mauvais pour le système cardio-vasculaire ?

Au contraire, les poissons gras (saumon, maquereau, thon) contiennent des graisses insaturées recommandées dans la prévention des maladies cardio-vasculaires.

En cas d'hypertension, le sport est-il à proscrire ?

Non. Une activité physique régulière permet de réduire la tension artérielle.

Si un de mes parents a souffert d'une maladie cardio-vasculaire, serai-je forcément atteint moi aussi ?

L'existence d'antécédents familiaux nécessite une surveillance accrue notamment de la tension artérielle, du taux de cholestérol sanguin, et de l'alimentation. Mais cela ne signifie pas que la maladie cardio-vasculaire soit inéluctable.

Conception : Citizen Press/Illustrations : Irina Karlukovska/© FNMF Mai 2003

Avec la Mutualité Française, la santé avance !

Premier mouvement social du pays, La Mutualité Française fédère la quasi-totalité des mutuelles santé en France qui protègent plus de 36 millions de personnes. Depuis toujours, elle se bat pour élever le niveau de protection sociale et améliorer la santé de la population.

Des mutuelles solidaires

Face aux aléas de la vie, ces « vraies » mutuelles développent **la solidarité, l'entraide et la prévoyance** en réponse aux besoins de leurs adhérents et de leur famille. **Ce sont des sociétés de personnes (et non de capitaux) à but non lucratif, dont les adhérents élisent les responsables.** De plus la Mutualité Française défend le droit à l'accès aux soins de qualité pour tous. C'est pourquoi les mutuelles ne pratiquent ni sélection ni discrimination pour y adhérer.

Écoute, Qualité, Innovation, Solidarité : 2 000 services mutualistes de soins et d'accompagnement s'engagent pour votre santé

Acteurs essentiels dans le domaine de la santé, les mutuelles de la Mutualité Française assurent à leurs adhérents des prestations de qualité, au meilleur coût. Elles gèrent près de 2 000 services mutualistes de soins et d'accompagnement répartis dans toute la France. Forte du plus gros réseau sanitaire et social du pays, qui rassemble des cliniques, des centres de santé, des centres dentaires ou d'optique, des services de soins aux personnes âgées et handicapées, la Mutualité Française possède toute la légitimité et l'indépendance nécessaires à la diffusion de conseils santé.

Retrouvez les conseils santé de la Mutualité Française dans l'émission "La santé d'abord", en partenariat avec France 3 et l'Assurance mmladie sur : www.mutualite.fr

MUTUALITÉ FRANÇAISE

Faites confiance à de vraies mutuelles

Mieux connaître **les maladies cardio-vasculaires**

MUTUALITÉ FRANÇAISE

www.mutualite.fr

Transporté par le système cardio-vasculaire, le sang apporte à notre corps l'oxygène et les éléments nutritifs indispensables à son bon fonctionnement. Si le système cardio-vasculaire vient à défaillir, l'organisme entier est en danger.

Des maladies multifactorielles

L'apparition des maladies cardio-vasculaires dépend de nombreux facteurs. Sur certains, il n'est pas possible d'agir :
L'âge : la plupart des maladies cardio-vasculaires surviennent après 50 ans.
Le sexe : les femmes étaient jusqu'à présent moins exposées que les hommes du même âge. Mais cet écart diminue en raison de leur plus grande consommation de tabac et d'alcool.
L'hérédité : la survenue de maladies cardio-vasculaires précoces chez plusieurs membres de sa famille peut indiquer une prédisposition familiale et un risque plus élevé d'être soi-même victime d'une pathologie cardio-vasculaire.

En revanche, sur d'autres facteurs, une action est possible :
- **L'hypertension artérielle non traitée**
- **L'augmentation du taux de sucre dans le sang (diabète)**
- **L'augmentation du taux de cholestérol dans le sang (hypercholestérolémie)**
- **L'obésité**
- **Le tabagisme**
- **Le stress**
- **Une alimentation non équilibrée**
- **Le manque d'exercice physique**

Première cause de mortalité en France

Les pathologies cardio-vasculaires tuent davantage que le cancer ou les accidents de la route. Elles sont chaque année responsables de 180 000 décès.
Ces maladies sont le plus souvent liées à l'athérosclérose caractérisée par le dépôt de graisses dans les artères. Ces dépôts rigidifient et obstruent progressivement les vaisseaux, empêchant le sang de parvenir normalement jusqu'aux organes.

L'infarctus du myocarde…
…résulte de l'obstruction des artères qui irriguent le cœur, provoquant des dysfonctionnements souvent mortels. Ces atteintes peuvent également perturber durablement le fonctionnement du cœur qui devient incapable d'assurer la circulation normale du sang dans l'organisme.
On parle alors d'insuffisance cardiaque.

L'accident vasculaire cérébral (AVC)…
…est dû à l'obstruction ou à la rupture de vaisseaux sanguins du cerveau, qui provoque des destructions du tissu cérébral… entraînant la mort ou des handicaps permanents.

Comment prévenir les risques ?

Une bonne hygiène de vie constitue la meilleure des préventions contre les maladies cardio-vasculaires. Cela suppose de :

Ne pas fumer
Fumer 20 cigarettes par jour multiplie par 3 le risque d'infarctus. Pour les femmes sous contraception orale, fumer accroît le risque d'accident vasculaire cérébral.

Manger équilibré
Privilégiez les matières grasses insaturées (poissons gras, huiles végétales comme olive et colza) et une alimentation riche en fruits et légumes. Ce régime protège contre les maladies cardio-vasculaires, prévient l'obésité et maintient des taux normaux de graisses dans le sang. Pour éviter l'hypertension, il est recommandé de modérer sa consommation de sel (en faisant attention aux sels cachés dans certains aliments).

Faire du sport
Une activité physique régulière, telles qu'une demi-heure de marche rapide par jour, peut éviter de prendre du poids et aide à réguler sa tension artérielle. Il est également impératif de surveiller sa tension artérielle et son taux de cholestérol.

POUR EN SAVOIR +

La Santé vient en mangeant, le guide alimentaire pour tous
À commander à l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (01 41 33 33 33) ou à télécharger sur www.inpes.sante.fr

***L'Atlas du cœur* de la Fédération Française de cardiologie**
En 160 pages, à 15 euros, tout sur les maladies cardio-vasculaires. À commander au 50, rue du Rocher 75008 Paris. Plus de renseignements sur www.fedecardio.com

Programme national de réduction des risques cardio-vasculaires 2002-2005
www.sante.gouv.fr/htm/actu/cardio.pdf