



**ACADÉMIE
DE LYON**

Liberté
Égalité
Fraternité

FLASH INFO Santé Décembre 2022

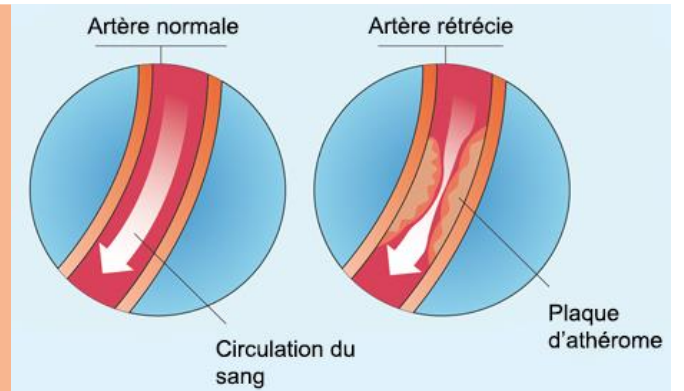
Service de
médecine de
prévention en
faveur des
personnels

Le risque cardio-vasculaire

Définition

Le risque cardiovasculaire (RCV) est la probabilité de survenue d'une maladie ou d'un accident cardiovasculaire (maladies du cœur et des artères) qui résultent du dépôt de graisses sur les parois des artères. C'est l'athérosclérose.

Les pathologies CV sont la 1^{ère} cause de mortalité dans le monde avec, en particulier, l'infarctus du myocarde (IDM) et, dans un second plan, l'accident vasculaire cérébral (AVC) – OMS 2019



Les facteurs de risque

Les facteurs NON modifiables

L'âge : le risque augmente avec l'âge



Le sexe : les femmes sont plus protégées avant la ménopause

Les antécédents familiaux



Les facteurs modifiables sur lesquels on peut agir pour les supprimer ou les diminuer



L'hypertension artérielle



Le tabac, quelque soit sa forme, actif ou passif



L'hypercholestérolémie
LDL = mauvais cholestérol
HDL = bon cholestérol



L'obésité abdominale avec périmètre abdo > 102 cm chez l'homme et > 88 cm chez la femme



Le diabète insulino-dépendant ou non insulino-dépendant



Les facteurs psycho-sociaux : stress, dépression ...

Les facteurs protecteurs

Alimentation riche en fruits et légumes (locaux et de saison)



Pratique d'une activité physique quotidienne (30 min) d'intensité modérée : marche rapide, escaliers, jardinage ...



Maximum 2 verres par jour et pas tous les jours