

Les maladies cardiovasculaires (MCV)

Un enjeu de santé majeur



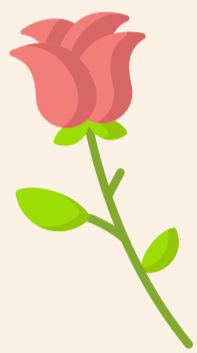
1^{re} cause de mortalité dans le monde



2^e en France



La 1^{re} pour les femmes



140 000 décès par an



Plus de **1,2 millions** d'hospitalisations

De quoi s'agit-il ?

1

► Soit d'une **obstruction progressive ou brutale des artères de l'organisme**, en particulier :



Les artères coronaires
(qui nourrissent le muscle cardiaque)



Les carotides
(qui alimentent le cerveau)



Les artères irriguant **les membres inférieurs**

2

► Soit de la **rupture d'une artère du cerveau**.



Les facteurs de risques



Alimentation trop riche en graisses, sucres et sel



Alcool



Obésité



Hypercholestérolémie
(taux de cholestérol trop élevé dans le sang)



Hypertension artérielle



Sédentarité



Tabac



Âge



Facteurs génétiques



Sexe
(les femmes sont plus touchées que les hommes)

À savoir ! Le cumul de ces facteurs multiplie les risques de développer une maladie cardiovasculaire !

Les gestes prévention à la portée de tous

► Hormis l'**hérédité**, le **sex**e et l'**âge**, il est possible d'agir sur les principaux facteurs de risques.



Pratiquez 30 minutes d'activité physique par jour



Ayez une alimentation équilibrée



Limitez votre consommation d'alcool et privilégiez l'eau



Luttez contre le stress



Arrêtez le tabac



Réalisez des bilans réguliers chez votre médecin traitant