



Que faire pour éviter une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral (AVC)?

L'OMS estime que plus de 17,5 millions de personnes sont décédées de maladies cardiovasculaires telles qu'une crise cardiaque ou un AVC en 2012. Contrairement à ce que l'on croit généralement, plus de 3 de ces décès sur 4 sont survenus dans des pays à revenu faible ou moyen, et les hommes et les femmes ont été touchés de la même façon.

La bonne nouvelle toutefois, c'est que 80% des crises cardiaques ou des AVC prématurés sont évitables. Une alimentation saine, une activité physique régulière et le renoncement aux produits du tabac sont les clés de la prévention. Il est également important de vérifier et contrôler les facteurs de risque des maladies cardiovasculaires et des AVC tels que l'hypertension artérielle, un taux élevé de cholestérol et de sucre ou le diabète.

Une alimentation saine: une alimentation équilibrée est essentielle pour la santé du cœur et de l'appareil circulatoire. Il convient de consommer beaucoup de fruits et de légumes, des céréales complètes, de la viande maigre, du poisson et des légumineuses, et de restreindre sa consommation de sel, de sucre et de graisses. La consommation d'alcool devrait être modérée.

Exercice physique régulier: au moins 30 minutes d'exercice régulièrement chaque jour permet de maintenir une bonne santé cardio vasculaire; au moins 60 minutes le plus souvent

dans la semaine aide à maintenir un poids de forme.

Éviter la consommation de tabac: le tabac sous toutes ses formes est très dangereux pour la santé – qu’il s’agisse des cigarettes, du cigare, de la pipe ou du tabac à mâcher. L’exposition à la fumée du tabac est également dangereuse. Le risque de crise cardiaque et d’AVC commence à chuter dès qu’une personne arrête de consommer des produits du tabac et peut diminuer de près de moitié après un an.

Vérifier et contrôler votre risque cardiovasculaire général: un aspect important de la prévention des crises cardiaques et des accidents vasculaires cérébraux (AVC) consiste à dispenser un traitement et des conseils aux personnes exposées à un risque élevé (celles qui ont un risque cardiovasculaire à 10 ans égal ou supérieur à 30%). Un agent de santé peut estimer votre risque cardiovasculaire à l’aide de tableaux simples et vous donner des conseils adaptés pour prendre en charge vos facteurs de risque.

Pour maîtriser votre risque cardio-vasculaire:

- **Connaissez votre tension artérielle:** la tension artérielle élevée ne s’accompagne en général d’aucun symptôme, mais c’est l’une des principales causes de crise cardiaque ou d’AVC. Faites contrôler votre tension artérielle et mémorisez les chiffres. Si elle est élevée, il vous faut changer votre mode de vie pour y intégrer une alimentation saine, avec moins de sel, et augmenter votre activité physique. Vous pourrez également avoir besoin de médicaments pour contrôler votre tension.
- **Connaissez votre taux de lipides dans le sang:** une hypercholestérolémie et un taux anormal de lipides dans le sang augmentent le risque de crise cardiaque et d’AVC. Le taux de cholestérol sanguin doit être maîtrisé grâce à une alimentation saine et, si nécessaire, des médicaments adaptés.
- **Connaissez votre taux de sucre dans le sang:** une glycémie élevée (diabète) accroît le risque de crise cardiaque et d’AVC. Si vous avez du diabète, il est très important de contrôler votre tension artérielle et votre taux de sucre afin de réduire le risque.

© OMS, Questions-réponses du 28 septembre 2015