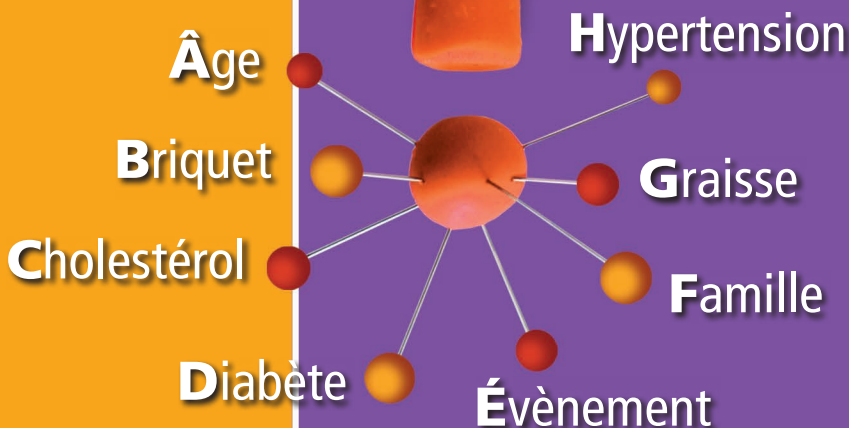


L'Alphabet du cœur

Pour en savoir plus sur l'état de santé
de votre cœur!



L'Alphabet du cœur

un bilan simple et rapide

Pour évaluer la santé de votre cœur et de vos artères, répondez aux questions suivantes. Chacune représente 1 des 8 principaux facteurs de risque des maladies cardio-vasculaires. Reportez-vous ensuite à la page suivante pour connaître le résultat.

A comme Âge	<i>J'ai plus de 50 ans.</i>	<input type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non
B comme Briquet	<i>Je suis fumeur/fumeuse.</i>	<input type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non
C comme Cholestérol	<i>J'ai trop de cholestérol.</i>	<input type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non <input type="radio"/> Je ne sais pas
D comme Diabète	<i>Je suis diabétique.</i>	<input type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non <input type="radio"/> Je ne sais pas
E comme Évènement	<i>J'ai souffert d'une maladie du cœur ou des artères dans le passé (infarctus, thrombose, angine de poitrine, ...)</i>	<input type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non
F comme Famille	<i>Un de mes proches (frère, sœur, père, mère) a déjà eu une maladie du cœur ou des artères avant 60 ans.</i>	<input type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non <input type="radio"/> Je ne sais pas
G comme Graisse	<i>J'ai des kilos à perdre.</i>	<input type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non <input type="radio"/> Je ne sais pas
H comme Hypertension	<i>J'ai trop de tension artérielle.</i>	<input type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non <input type="radio"/> Je ne sais pas

Vous avez répondu « non » à toutes les questions (ABCDEFGH)

Cela signifie que **votre risque est faible** : vous ne présentez aucun des huit principaux facteurs de risque des maladies du cœur et des artères. Mais un risque faible n'est pas un risque nul !

Parlez-en à votre médecin, il pourra vous conseiller pour maintenir ce risque au plus bas

Vous avez répondu « non » à toutes les questions SAUF à la question B car vous fumez

Votre risque cardio-vasculaire est dans ce cas **uniquement lié à votre consommation de tabac**. En cas d'arrêt, le risque pour la santé de votre cœur et de vos artères redeviendra faible au bout de deux ans.

*Vous voulez arrêter de fumer ?
Parlez-en à votre médecin, il pourra vous conseiller.*

Vous avez répondu « oui » à la question D (Diabète) et/ou E (Évènement), peu important vos réponses aux autres questions

Votre risque cardio-vasculaire est d'emblée élevé. Le diabète et le fait d'avoir déjà souffert personnellement du cœur ou des artères représentent en effet un risque particulièrement important de souffrir d'une maladie du cœur ou des artères.

Parlez-en à votre médecin, il pourra vous conseiller pour réduire ce risque.

Vous avez répondu « oui » à au moins une des questions suivantes : A, C, F, G, H

Dans ce cas, **votre risque est indéterminé**. Le seul moyen de le connaître est de réaliser une prise de sang pour évaluer si votre risque est faible, moyen ou élevé.

Consultez votre médecin, il pourra réaliser une prise de sang et déterminer votre risque.

Vous avez répondu « je ne sais pas » à au moins une des questions suivantes : C, D, F, G, H

Dans ce cas, le mieux est de consulter votre médecin. Il pourra vous aider à évaluer si oui ou non vous répondez à un ou plusieurs de ces facteurs.

Sources des données

PromoSanté et Médecine Générale asbl :
<http://www.promosante-mg.be/>

Boland B., Hindlet J.Y., Laperche J.,
Comprendre et traiter mon risque
cardio-vasculaire, Les Guides du Patient,
éd. Vivio, 2007.

Hubens V. et al., Le risque
cardio-vasculaire global, Cahier
Prévention, SSMG, Bruxelles.

Producteur

Observatoire de la Santé
de la Province de Luxembourg

Edition

2013



Vous voulez en savoir plus ? D'autres outils sont disponibles :

Cahier Santé 09	Cahier Santé 02	Cahier Santé 03
		
Risque cardio-vasculaire global	Mode de vie sain	Sensibilisation au diabète

SERVICE PRÉVENTION-SANTÉ OBSERVATOIRE DE LA SANTÉ DE LA PROVINCE DE LUXEMBOURG



Rue de la Station, 49
B 6900 Marloie
Tél. : 084 31 05 05

obs.sante@province.luxembourg.be
www.province.luxembourg.be

