

# PRENEZ EN MAIN VOTRE SANTÉ CARDIOVASCULAIRE

## FACTEURS DE RISQUES DES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

De nombreux facteurs augmentent les risques de maladies cardiovasculaires (MCV), depuis les maladies chroniques telles que l'hypertension artérielle ou le diabète, jusqu'aux facteurs liés à notre mode de vie.



## COMMENT GARDER UN COEUR EN BONNE SANTÉ

- ✓ Changez vos modes de vie
- ✓ Arrêtez de fumer
- ✓ Soyez actif
- ✓ Mangez sainement
- ✓ Maintenez votre poids de forme
- ✓ Dormez mieux et suffisamment
- ✓ Apprenez à gérer votre stress

### Activité physique et maladies cardiovasculaires

- Plusieurs études confirment que **15 MINUTES de marche rapide** chaque jour permettent de réduire de moitié le risque de mortalité due aux MCV chez les personnes âgées.
- Les études scientifiques suggèrent que l'usage d'un podomètre, d'une montre connectée ou d'une application mobile permettant de suivre son activité et de se fixer des objectifs quotidiens, **contribue à augmenter l'activité physique d'environ un 1/3.**

### Le surpoids et les maladies cardiovasculaires

- Voir son IMC augmenter de 5 points suffit à aggraver la mortalité due aux MCV.
- L'obésité multiplie par deux les risques d'hypertension artérielle.
- La perte de poids peut contribuer à faire baisser la pression artérielle.

# SURVEILLEZ VOTRE **PRESSION ARTÉRIELLE** CHEZ VOUS



Un tensiomètre personnel peut être une méthode efficace pour mesurer votre pression artérielle et mieux contrôler votre depuis chez vous.

Les patients qui vérifient eux-mêmes leur pression artérielle, avec une formation et les conseils adéquats, suivent plus volontiers et plus régulièrement leur traitement pour combattre l'hypertension.



## Le sommeil et l'hypertension

- Le manque de sommeil ou un sommeil de mauvaise qualité provoque une augmentation de la pression artérielle.
- Plusieurs études ont démontré que chaque heure de sommeil perdue peut multiplier par trois le risque d'hypertension.<sup>1</sup>

## PARTICIPEZ AU DÉPISTAGE ET AU CONTRÔLE DES MALADIES CARDIOVASCULAIRES



- Discutez vos facteurs de risque avec votre médecin.
- Certaines maladies cardiovasculaires comme l'hypertension, la fibrillation atriale et les valvulopathies sont des maladies « silencieuses » qui ne présentent aucun symptôme aux stades précoces.
- Si vous êtes à risque, des objets connectés peuvent vous aider à surveiller votre santé cardiovasculaire et à partager les résultats avec votre médecin.

En France

# 8/10

8 personnes sur 10 souffrant d'apnée du sommeil ne sont pas encore diagnostiquées<sup>2</sup>



## L'apnée du sommeil et les maladies cardiovasculaires

L'apnée obstructive du sommeil peut augmenter le risque de :

- Défaillance cardiaque
- Accident vasculaire cérébral
- Maladie coronarienne

Pour en savoir plus, visitez :  
[www.worldheartday.org](http://www.worldheartday.org)

<sup>1</sup><https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2913764/>

<sup>2</sup><https://aasm.org/advocacy/initiatives/economic-impact-obstructive-sleep-apnea/>

[www.withings.com](http://www.withings.com)