

Les maladies cardio-vasculaires

Maladies touchant le cœur et/ou les artères

Une partie de ces maladies résulte d'un rétrécissement et/ou d'un dépôt de graisses sur les parois des artères

→ 1^{ère} cause de mortalité chez les femmes et les plus de 65 ans en France

→ 2^{ème} cause chez les hommes

→ 140 000 décès/an en France



AGIR EN CAS D'URGENCE

- Protéger
- Alerter
- Secourir



CISTT
Santé au Travail

Z.I Les Malalannes

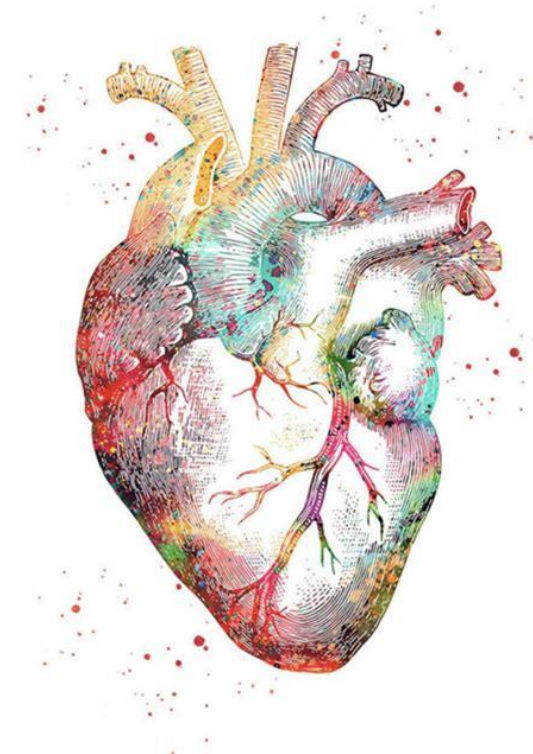
CS 10147

35 Rue Paul Sabatier

26702 PIERRELATTE CEDEX

Tél : 04.75.04.30.55

Mail : prevention@cistt.org



Les maladies cardio-vasculaires

CISTT
Santé au Travail

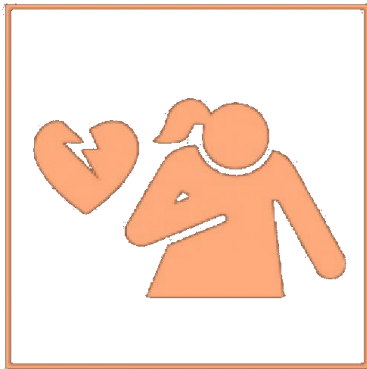
LES FACTEURS DE RISQUES

❖ Non modifiables :

- Âge, genre, hérédité

❖ Modifiables ou atténuables :

- Pathologies à risque
- Hygiène de vie



Risques plus élevés chez la femme :

- Artères plus petites
- Fluctuations hormonales (contraception, grossesse, ménopause)
- Prédispositions sociétales : précarité, dépression, prise en charge plus tardive...
- Cœur plus sensible au stress

LES SYMPTÔMES

ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL :

- Maux de tête inhabituels et intenses
- Déficit moteur
- Trouble de la parole et/ou de la compréhension
- Trouble visuel
- Déviation de la bouche
- Engourdissement d'un membre
- Perte de force d'un membre
- Perte d'équilibre

INFARCTUS DU MYOCARDE :

- Oppression thoracique
- Douleur dans la mâchoire
- Douleur au bras gauche

→ Autres signes possibles :

- Essoufflement
- Palpitations
- Sueurs
- Nausées
- Douleurs d'estomac
- Étourdissements
- Angoisse +++



LES MESURES DE PRÉVENTION

- Arrêter le Tabac
- Équilibrer son alimentation (diminuer le sel, le sucre et les graisses)
- Lutter contre la sédentarité (pratiquer une activité physique régulière)
- Lutter contre les troubles du sommeil
- Gérer son stress (relaxation, sophrologie)
- Gérer sa consommation d'excitants (3 café/jour maximum)
- Limiter l'alcool

Si vous êtes concerné par une pathologie à risque (hypertension artérielle, diabète, dyslipidémie) :

- Importance du suivi médical régulier
- Respect des prescriptions médicamenteuses (si concerné)
- Application de règles hygiéno-diététiques

