

A photograph of an elderly woman with short white hair and red-rimmed glasses, smiling broadly and hugging a young child from behind. The woman is wearing a light green top. The child is wearing a light blue shirt. The background is a soft-focus outdoor setting with green foliage. A large red circular graphic element is on the right side of the image, partially overlapping the text.

# Facteurs de risque des maladies cardiovasculaires



Act4YourHeart

# Comprendre les facteurs de risque des maladies cardiovasculaires

Les maladies cardiovasculaires comptent parmi les principales complications du Diabète de Type 2. C'est pourquoi, il est essentiel de comprendre les facteurs qui pourraient augmenter vos risques de développer une maladie de ce type et d'en parler à votre médecin.<sup>1</sup>

Voici une liste des principaux facteurs de risque des maladies cardiovasculaires :

## Hypertension artérielle

L'hypertension artérielle (pression artérielle trop élevée) augmente la charge de travail du cœur et des vaisseaux sanguins, entraînant le développement de plaques dans les parois artérielles. L'apparition de ces plaques peut entraîner une crise cardiaque et un accident vasculaire cérébral.<sup>2</sup> L'hypertension artérielle associée au diabète est

courante ; lorsqu'une personne présente ces deux pathologies, le risque de développer une maladie cardiovasculaire double.<sup>3</sup>

## Manque d'activité physique

Le fait d'être « physiquement inactif » peut avoir un effet négatif sur votre poids, ainsi que d'autres facteurs liés à votre santé cardiovasculaire, par exemple la pression artérielle, les taux de cholestérol et la régulation de la glycémie.<sup>5</sup>

## Obésité

L'obésité représente un autre facteur de risque majeur de maladie cardiovasculaire.<sup>3</sup> Les personnes en surpoids sont plus susceptibles de développer une maladie cardiaque et un accident vasculaire cérébral, même si elles ne présentent aucun autre facteur de risque.<sup>5</sup>

## Tabagisme

Le tabagisme expose les individus, qu'ils soient diabétiques ou non, à un risque accru de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral.<sup>3</sup>

## Taux de cholestérol nuisibles à la santé

Un taux de (« mauvais ») cholestérol LDL élevé, un taux de (« bon ») cholestérol HDL faible ainsi qu'un taux de triglycérides élevé augmentent le risque de développer une maladie cardiovasculaire. Ces pathologies apparaissent fréquemment chez les personnes atteintes de diabète.<sup>4</sup>

**La bonne nouvelle est que de nombreuses pathologies ou facteurs de risque sous-jacents peuvent être traités, et votre risque réduit, grâce à l'application du plan thérapeutique correct. <sup>5</sup>**

**Votre cœur est-il protégé ?  
Parlez-en à votre médecin dès aujourd'hui !**



Pour en savoir plus, rendez-vous sur :  
[Act4yourheart.com](http://Act4yourheart.com)

### Références :

1. International Diabetes Federation. IDF Diabetes Atlas. Eighth edition 2017.
2. American Heart Association. What is High Blood Pressure? Available at: <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/the-facts-about-high-blood-pressure/what-is-high-blood-pressure>. Accessed May 2020
3. American Heart Association. Cardiovascular Disease and Diabetes. Available at: <https://www.heart.org/en/health-topics/diabetes/why-diabetes-matters/cardiovascular-disease--diabetes>. Accessed May 2020
4. American Heart Association. Cholesterol Abnormalities and Diabetes. Available at: <https://www.heart.org/en/health-topics/diabetes/why-diabetes-matters/cholesterol-abnormalities--diabetes>. Accessed May 2020
5. American Heart Association. Understand Your Risks to Prevent a Heart Attack. Available at: <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-attack/understand-your-risks-to-prevent-a-heart-attack>. Accessed May 2020