

SENSIBILISATION AUX FACTEURS DE RISQUES DES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

Le tabac

Pour mon cœur j'arrête.

Le cœur est le premier à souffrir du tabac. Même quand on fume peu, même depuis peu de temps, nos artères et notre cœur sont en danger. **Aucune cigarette n'est innocente ! 80% des victimes d'infarctus de moins de 50 ans sont des fumeurs.** Le tabac est LE facteur de risque cardio-vasculaire évitable !



La dépendance au tabac est une réalité médicale et les professionnels de santé sont là pour vous accompagner. N'hésitez pas à en parler avec nos équipes lors de votre hospitalisation et à demander une consultation avec notre équipe de tabacologues.

Vous n'êtes pas **coupable** d'un manque de volonté mais **victime** d'une dépendance. Le suivi par un professionnel de santé dans une démarche de diminution ou d'arrêt du tabac augmente considérablement vos chances de réussite.

Il y a toujours des bénéfices à l'arrêt du tabac :

- 20 min : la pression artérielle et les pulsations cardiaques se normalisent,
- 24H : Le monoxyde de carbone Co (présent dans la fumée) est éliminé du corps. Cela permet une meilleure oxygénation du cœur et des organes,
- 1 semaine : le goût et l'odorat s'améliorent ainsi que l'haleine,
- 1 mois : le souffle s'améliore, la toux et la fatigue diminuent nettement. Votre peau est plus belle et vous avez meilleure mine,
- 1 an : le risque d'accident vasculaire cérébral (AVC) est le même qu'un non fumeur,
- 5 ans : le risque d'infarctus est le même qu'un non fumeur.

A vous de trouver votre motivation (santé, bien être, argent...), votre méthode, pour protéger votre cœur et retrouver votre liberté !

La clinique est engagée dans la démarche Lieu de Santé Sans Tabac.



Pour consulter gratuitement nos tabacologues, scannez le QRcode

Ou contactez-les au :

☎ **0692 64 70 90** ou par mail : ✉ equipetabacologie.csc@clinifutur.net



Le cholestérol

Pour une alimentation équilibrée, limitez :

- la charcuterie,
- le fromage (40g par jour, de préférence chèvre et mozzarella),
- les oeufs (au maximum 6 par semaine).

Evitez les aliments riches en graisses :

- les plats cuisinés,
- les pâtisseries,
- les fritures, etc.

Il est important de suivre ces conseils dès l'annonce d'un excès de cholestérol dans votre organisme : un "laisser-aller" pourrait conduire rapidement à la prise d'un traitement par statine (médicament diminuant le mauvais cholestérol) et ce, pour de nombreuses années.

Le cholestérol (suite)

Sur votre bilan sanguin biologique, le mauvais cholestérol est le LDL. Il est souhaitable que son taux ne dépasse pas 1 gr/litre.

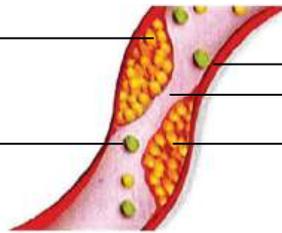
Les conséquences :



MAUVAIS (LDL) —
stocke le cholestérol
dans le flux sanguin



BON (HDL) —
régule le stockage LDL
et son évacuation



artère

flux sanguin ralenti

dépôt de mauvais
cholestérol pouvant entraîner un
arrêt cardiaque

Le diabète

Qu'est-ce que c'est ?

Le diabète se définit par le taux de sucre dans le sang : (une glycémie, supérieure à 1,26g/L). Le sucre, qui est l'énergie nécessaire pour vivre, est mal assimilé par votre organisme car l'insuline ne remplit pas correctement son rôle.

Pourquoi ?

Votre pancréas n'en donne pas assez, votre graisse abdominale en excès (graisse du ventre) l'empêche également de fonctionner correctement.

Les conséquences :

Si le sucre reste élevé dans le sang, il bouche les artères en commençant par les plus petites, comme le ferait du caramel dans de petits tuyaux. Ainsi, il faut réaliser des contrôles:

- des yeux par un examen de la rétine appelé fond d'œil, annuellement,
- des reins par un examen des protéines dans les urines et un bilan sanguin annuellement,
- des jambes par un examen des pieds et de leur sensibilité annuellement,
- du cœur par une consultation chez votre cardiologue annuellement.

Comment savoir si le diabète est correctement traité ?

L'hémoglobine glyquée, HbA1C, permet de connaître la moyenne de la glycémie sur 3 mois. Elle doit, pour vous maintenir loin des complications, être inférieure à 7%, ce qui correspond à une moyenne de 1,5 g/L.

Comment traiter le diabète ?



Votre médecin vous prescrira un traitement, **il faudra le respecter.**



Prenez correctement votre traitement :
le diabète est une maladie que l'on ne guérit pas, mais qui se soigne très bien.



Mangez équilibré :
aucun aliment n'est interdit.



Bougez :
Le meilleur traitement est l'activité physique adaptée à vos possibilités.