

FACTEURS DE RISQUE

DE MALADIE CARDIOVASCULAIRE OU DE DIABÈTE

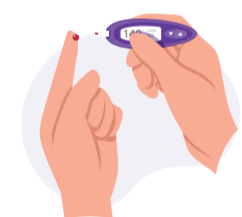


Un facteur de risque est une situation associée à un « **risque accru** » de survenue de maladie. Il est possible de **limiter ce risque** en mettant en place des **mesures préventives**.



LES FACTEURS DE RISQUE CARDIOVASCULAIRE

- **Âge** : homme supérieur à 50 ans / femme supérieur à 60 ans
- **Maladie cardiaque** (Infarctus, angioplastie/stent, pontage des artères coronaires) chez son père / frère (< 55 ans) ou sa mère /sœur (< 65 ans)
- **Tour de taille** : supérieur à 88 cm chez la femme, 102 cm chez l'homme
- **Tabagisme** actuel ou arrêté depuis moins de 3 ans
- **Hypertension artérielle**
- **Diabète** de type 1 ou de type 2
- Taux de **cholestérol** augmenté
- **Insuffisance rénale**
- **Albuminurie** (présence en quantité anormale d'albumine dans les urines)



LES FACTEURS DE RISQUE DE DIABÈTE

- **Âge** supérieur à 45 ans
- **Origine géographique** (Maghreb, Moyen-orient, Asie du Sud-Est, DOM-TOM)
- **Surpoids/obésité** (IMC > 25 kg/m²)
- **Tour de taille** : supérieur à 88 cm chez la femme, 102 cm chez l'homme
- **Sédentarité**
- Antécédent de **diabète pendant une grossesse**
- Antécédent de **naissance d'un enfant de poids élevé**
- Antécédent de **glycémie** élevée
- **Hypertension artérielle**
- **Diabète chez les parents** de 1^{er} (père, mère, fratrie) ou 2^{ème} degré (grands parents, oncles/tantes, cousins)



Dans tous les cas, maintenir de bonnes habitudes de vie en ayant recours à une alimentation saine et à une activité physique régulière.

PLUS D'INFORMATIONS

