



# La maladie cardiovasculaire, parlons-en



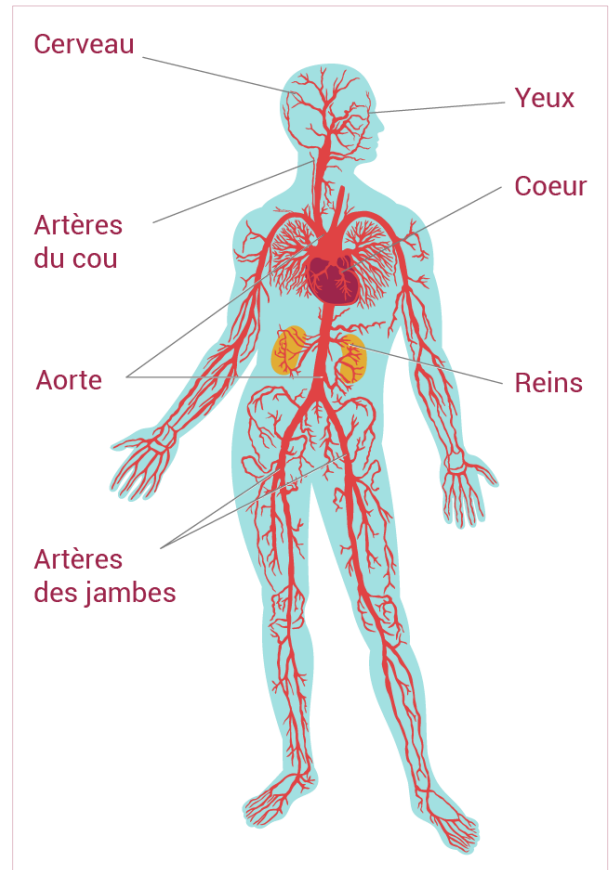
## Message clef à retenir

Agir m'aide à réduire les risques liés à la maladie cardiovasculaire.

.....  
.....

## La maladie cardiovasculaire, c'est quoi ?

La principale maladie de nos artères est appelée **athérosclérose**: **du cholestérol se dépose** progressivement et silencieusement **sur la paroi des artères**. Ces dépôts grossissent et durcissent avec le temps, **réduisant le diamètre des artères, et la bonne circulation du sang**.



### Mes notes
























.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Mes ressources Pour aller plus loin

**Fédération Française de Cardiologie :**  
[www.fedecardio.org](http://www.fedecardio.org)

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Comment améliorer mon état de santé et éviter les complications ?

	Mes facteurs de risque	Je peux agir	Je veux agir	J'agis
	Âge		  	
	Hérédité		  	
	Homme Femme ménopausée		  	
	Stress, anxiété, dépression		  	
	Alcool		  	
	Tabac		  	
	Excès de cholestérol		  	
	Hypertension artérielle		  	
	Hyperglycémie		  	
	Excès de poids		  	
	Sédentarité		  	

	Mes facteurs protecteurs	Je peux agir	Je veux agir	J'agis
	Activité physique		  	
	Alimentation équilibrée		  	
	Prise des traitements		  	
	Autosurveillance		  	
	Suivi médical		  	

## Qui peut m'aider ?

- Les professionnels de santé de mon parcours

.....

- Les associations de patients

.....

• .....

• .....

• .....