

PARIS
PACA
RHÔNE-ALPES
NORD
SUD-OUEST

PHARMA
Votre santé est capitale

LES RISQUES
CARDIO-VASCULAIRES :
Hypertension, Tabagisme,
Cholestérol, Diabète...

POUR EN AVOIR
LE COEUR NET

Testez-vous

A stylized illustration of a hand holding a key. The key is positioned as if it is about to unlock a heart shape. The heart is composed of several overlapping semi-transparent pink and magenta sections. The hand is drawn with thick black outlines.

En partenariat avec



1^{ère} association de lutte
contre les maladies cardio-vasculaires

En novembre, autour de la journée mondiale du diabète, votre pharmacien vous aide à y voir plus clair sur vos risques cardio-vasculaires.

Qu'est-ce que les maladies cardio-vasculaires ?

Les maladies cardio-vasculaires sont liées à une obstruction artérielle et recouvrent de nombreuses pathologies, parmi lesquelles :

- Infarctus du myocarde : destruction d'une partie du muscle cardiaque avec occlusion d'une ou plusieurs artères coronaires provoquant une douleur dans la poitrine voire l'arrêt du cœur.
 - 120 000 infarctus du myocarde par an en France.
- Accident vasculaire cérébral : arrêt brutal de la circulation sanguine à l'intérieur du cerveau.
 - 130 000 accidents vasculaires cérébraux par an en France.
- Insuffisance cardiaque : incapacité du muscle cardiaque d'assurer normalement son rôle de propulsion du sang dans l'organisme.
 - 150 000 hospitalisations par an en France.

Quels sont les facteurs de risque ?

Les risques cardio-vasculaires correspondent aux facteurs qui augmentent la probabilité de développer une maladie cardio-vasculaire résultant de l'obstruction des artères. Ils sont très divers et peuvent être divisés en deux catégories :

1 Facteurs de risque cardio-vasculaire non modifiables :



Antécédents familiaux



Âge et sexe

2 Facteurs de risque cardio-vasculaire modifiables :



Tabac



Diabète



Hypertension artérielle



Dyslipidémie-Obésité



Sédentarité



Consommation d'alcool

Le contrôle des facteurs de risque cardio-vasculaire modifiables nécessite une **alimentation saine et équilibrée**, une **activité physique régulière** et la **prise éventuelle de médicaments** : le risque de développer une maladie cardio-vasculaire peut ainsi être réduit en agissant sur ces facteurs !

Êtes-vous concerné(e) ?

- Je suis fumeur, ou j'ai arrêté il y a moins de 3 ans
- J'ai du cholestérol en excès
- J'ai trop de tension ou je prends un traitement pour mon hypertension
- Je suis diabétique
- L'un de mes parents proches a présenté une maladie cardio-vasculaire précoce (avant 55 ans pour un homme, avant 65 ans pour une femme)
- Je suis un homme de 45 ans ou plus
- Je suis une femme de 55 ans ou plus

Si vous avez coché une ou plusieurs cases, ou que vous avez un doute sur votre situation, nous vous recommandons d'en parler avec votre pharmacien. Il vous aidera à faire le point sur vos facteurs de risque cardio-vasculaire et à mieux les contrôler.

Comment faire le test ?

Votre pharmacien est disponible pendant cette campagne pour réaliser ce test confidentiel rapide (environ une dizaine de minutes) et sans rendez-vous ⁽¹⁾. Il commencera par vous poser quelques questions, puis il vous proposera, notamment, d'évaluer votre tension et votre glycémie.

Vous pourrez ainsi tester vos risques en reportant une partie de vos résultats à l'aide de croix positionnées sur la cible d'auto-évaluation au dos de ce document.

En fonction de vos résultats, votre pharmacien vous proposera de consulter votre médecin et vous donnera des conseils hygiéno-diététiques.

Exemple de tracé

⁽¹⁾ Selon les modalités annoncées dans votre pharmacie.





* Les mesures signalées par ce pictogramme peuvent être évaluées dans votre pharmacie.



Quelques chiffres à connaître !

VOTRE TAUX DE GLYCÉMIE

Testez-le avec votre pharmacien ⁽¹⁾



À jeun ou ayant pris un repas depuis plus de 2h.

0,7 à 1,1 g / l Normal

1,1 à 1,26 g/l Elevé

> 1,26 g/l Très élevé

Ayant pris un repas depuis moins de 2h.

1 à 1,4 g / l Normal

1,4 à 2 g/l Elevé

> 2 g/l Très élevé

Votre mesure ⁽²⁾ :

Votre mesure ⁽²⁾ :

⁽¹⁾ Test capillaire d'évaluation de la glycémie qui ne constitue pas un examen de biologie médicale.

⁽²⁾ Le résultat ne doit être considéré que comme une indication. Tout résultat élevé doit être confirmé par une prise de sang après consultation médicale.

VOTRE TENSION ARTÉRIELLE

Mesurez-la avec votre pharmacien ⁽³⁾



Inférieure à 14/9 Normale

Votre mesure :

⁽³⁾ Automesure avec de préférence un appareil avec un brassard à bras. Répétez la mesure au calme 3 fois de suite à deux minutes d'intervalle.

VOTRE IMC

Calculez-le avec votre pharmacien



Idéalement comprise entre 18,5 et 25 kg/m², l'IMC correspond au rapport entre le poids et la taille au carré.

IMC < 18,5 Maigre

IMC entre 18,5 et 25 ... Normal

IMC entre 30 et 40 ... Obésité

IMC entre 25 et 30 Surpoids

IMC > 40 Obésité morbide

Votre mesure :

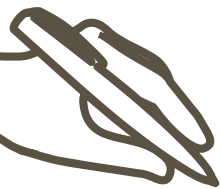
VOTRE TAUX DE CHOLESTÉROL TOTAL

< 2 g/l Normal

Entre 2 g/l et 2,5 g/l ... Limite

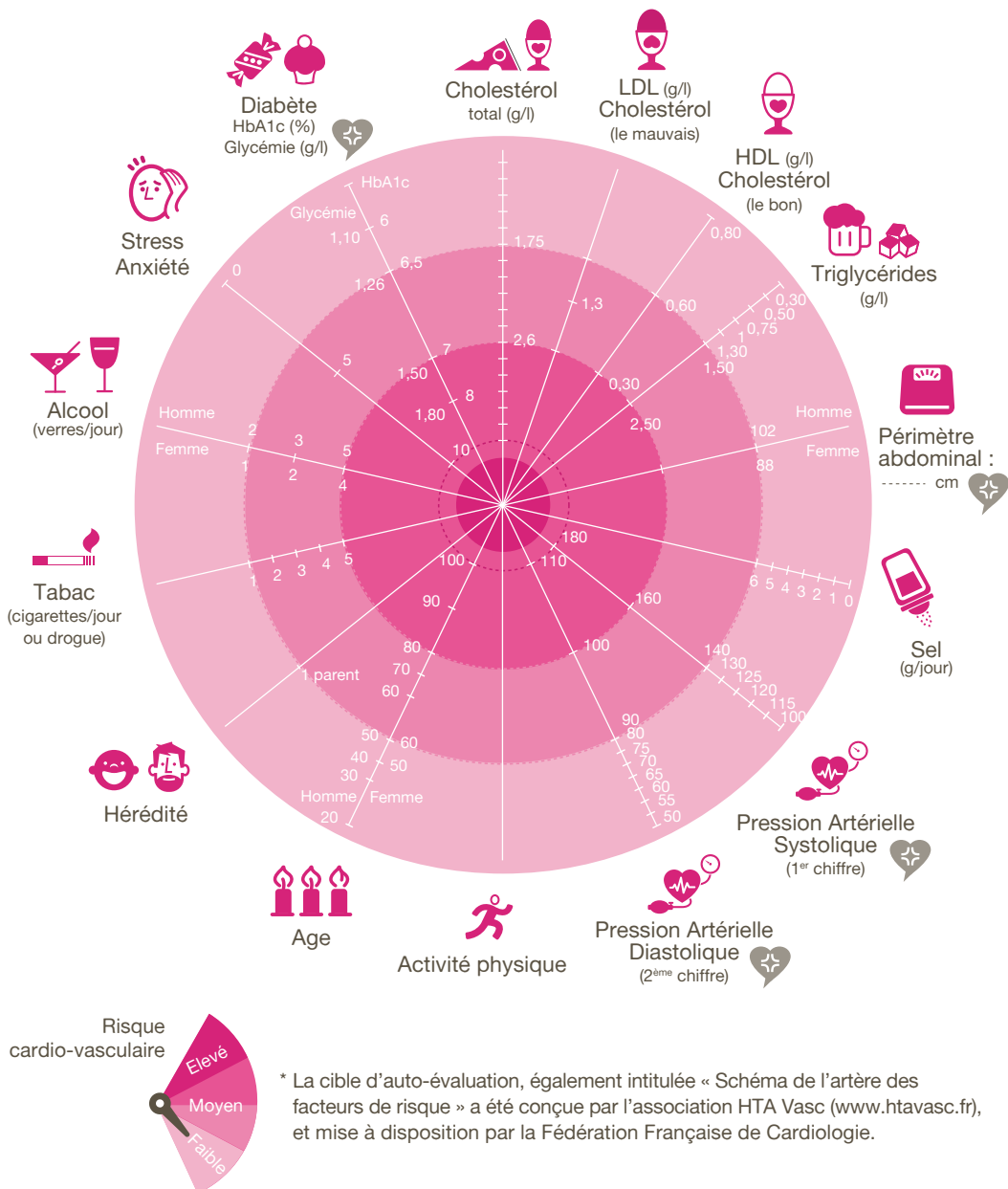
> 2,5 g/l Élevé

Votre mesure :



TESTEZ-VOUS !

Reportez une partie des résultats de vos tests et de vos habitudes d'hygiène de vie en positionnant une croix sur chaque ligne correspondant à un facteur de risque cardio-vasculaire. Vous reliez ensuite les croix par un trait. Le cercle de croix ainsi tracé fait apparaître l'état « virtuel » de votre artère. L'objectif est de vous situer le plus possible dans la zone claire de la cible*.



* La cible d'auto-évaluation, également intitulée « Schéma de l'artère des facteurs de risque » a été conçue par l'association HTA Vasc (www.htavasc.fr), et mise à disposition par la Fédération Française de Cardiologie.

VOTRE PHARMACIEN S'ENGAGE

1 Confiance

Votre pharmacien a effectué la formation adaptée pour l'utilisation des tests d'orientation diagnostique dans le cadre de la loi HPST et suite à l'arrêté du 1^{er} août 2016.

2 Sécurité

En proposant ce test d'orientation diagnostique, votre pharmacien s'engage à prendre connaissance de la notice d'utilisation du test et à respecter les recommandations du fabricant décrites dans celle-ci.

3 Information

À l'issue du test, votre pharmacien vous informe du résultat et vous indique la démarche à suivre, dans le cadre de l'orientation diagnostique.

4 Hygiène

Pour des raisons d'hygiène et de sécurité, l'ensemble du test et des consommables nécessaires au test sera éliminé après utilisation, auprès de la filière DASRI. Une procédure d'assurance qualité garantit la réalisation du test et de sa traçabilité.

5 Accompagnement

À tout moment, votre pharmacien est présent pour répondre à vos questions et vous accompagner dans les étapes de votre parcours santé.

6 Solidarité

Votre pharmacien soutient les actions de la Fédération Française de Cardiologie. Engageons-nous ensemble en faisant un don sur fedecardio.org

Et surtout n'oubliez pas, en cas de doutes, demandez conseil à votre pharmacien.



En partenariat avec

