



## Les maladies cardio-vasculaires nous concernent tous, jeunes ou moins jeunes. Retrouvez, mois après mois sur Echonet, l'essentiel pour prendre soin de votre cœur et conserver une bonne santé !

Pour bien débuter l'année, la Mutuelle du Groupe BNP Paribas, en association avec le service Santé au travail et la Fédération Française de Cardiologie, vous propose tout au long de l'année de bénéficier d'informations et de conseils pratiques dans le cadre d'une grande campagne de sensibilisation aux risques cardio-vasculaires.

**Chaque mois sur Echonet**, prenez un « moment pour votre cœur » !

Une semaine parcours du cœur avec des animations vous sera proposée par ailleurs sur **différents sites**.

Elles seront également l'occasion de découvrir la FFC, une association reconnue d'utilité publique dont les actions sont possibles grâce aux dons.

## Les facteurs de risques cardio-vasculaires

NUMERO

01

Sans être malade, votre façon de vivre, vos habitudes peuvent contribuer à développer des « **facteurs de risque cardio-vasculaire** » c'est-à-dire des éléments qui menacent votre cœur et vont peu à peu entamer votre capital santé.

Hormis l'hérédité, le sexe et l'âge, il est possible d'agir sur nombre de ces facteurs de risque :



En savoir plus



### Le tabac

(entre 30 et 70 ans, 4 décès cardio-vasculaires sur 10 sont dus au tabagisme)



### L'obésité et le surpoids



### L'hypertension artérielle



### La sédentarité

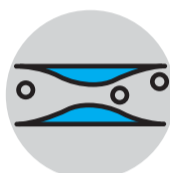


### Le diabète



### L'alcool

(plus de 3 verres par jour chez l'homme et 2 chez la femme, augmentent les risques)



### L'excès de cholestérol

Les facteurs de risque ne s'additionnent pas, ils se potentialisent, c'est-à-dire qu'ils s'aggravent l'un l'autre. Ainsi, l'association de plusieurs facteurs de risque, même de faible intensité, peut entraîner un risque très élevé de maladie cardio-vasculaire.

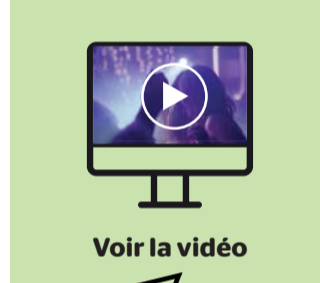
Lien vers l'article complet

## Et chez la femme ?

### Halte aux idées reçues !

Les maladies cardio-vasculaires sont la **première cause de mortalité** chez les femmes. Les maladies cardio-vasculaires sont trop souvent perçues comme spécifiquement masculines. Ce préjugé reste très présent, alors que de plus en plus de femmes jeunes, à partir de 40 ans, sont touchées.

Cette progression est liée à l'évolution de leur mode de vie depuis 30 ans. En vivant au même rythme que les hommes, elles ont adopté leurs mauvaises habitudes : tabac, consommation d'alcool, alimentation déséquilibrée, stress, manque d'exercice physique ...



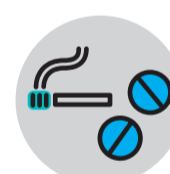
Voir la vidéo

**Facteurs de risques plus spécifiques** et plus nocifs :



### Le tabac

### La sédentarité, le surpoids et l'obésité



### L'association Tabac + Pilule contraceptive

### Le diabète et le cholestérol



### Le stress

### L'hypertension artérielle



Les femmes doivent **redoubler d'attention aux 3 phases clés de la vie hormonale** :



## Quels signes doivent alerter les femmes ?



Oppression thoracique



Difficultés à respirer



Palpitations

Si vous ressentez l'un de ces signes de manière brutale ou intense, appelez le 15



Essoufflement à l'effort, parfois au repos



Grande fatigue persistante



Troubles digestifs, nausées

Lien vers l'article complet

## La recette du mois

Prévenir les risques cardio-vasculaires, c'est aussi **mieux manger** et **surveiller son alimentation** : chaque mois vous trouverez des liens vers des recettes de plats équilibrés... et savoureux!

Retrouvez la recette du mois de janvier

## En savoir plus

Préserver la santé cardio-vasculaire des enfants

Peut-on faire du sport avec un problème cardiaque ?

Alcool : bon ou mauvais pour la santé ?