



# Pour un cœur en bonne santé

Les maladies cardiovasculaires commencent insidieusement – sans que l'on s'en rende compte. Des contrôles de santé réguliers permettent d'éviter de graves complications.

**TEXTE: MANUEL LÜTHY**

La santé est notre bien le plus précieux. Pourtant, nous ne percevons pas tous les changements dans notre corps. Certaines maladies se développent au fil des années sans que nous en ressentions les symptômes. Mais soyons honnêtes: accordons-nous à notre cœur l'attention qu'il mérite? Après tout, c'est le moteur qui nous anime. Au lieu de consulter un médecin, ou un autre professionnel de la santé uniquement lorsque l'on ressent quelque chose ou que l'on est malade, il serait plus judicieux de prendre sa santé en main et de la promouvoir de manière préventive.

## **Un mode de vie sain est crucial**

De nombreux facteurs peuvent contribuer à augmenter le risque de maladies cardiovasculaires telles que les infarctus du myocarde (appelés communément crises cardiaques) ou les accidents vasculaires cérébraux. Un mode de vie sain est une bonne base pour prévenir

les maladies cardiovasculaires ou en ralentir l'évolution. Cela implique une activité physique régulière, une alimentation équilibrée, une bonne gestion du stress et l'abandon du tabac. Les habitudes de vie saines font également partie de tout traitement, car elles contribuent à ralentir la progression des maladies cardiaques.

## **L'athérosclérose commence imperceptiblement**

L'athérosclérose (calcification- durcissement- des artères) est la maladie sous-jacente à de nombreuses maladies cardiaques. On entend par là des dépôts dans les vaisseaux sanguins qui entravent la circulation sanguine. Plusieurs facteurs peuvent favoriser la maladie:

- > une prédisposition héréditaire,
- > l'âge, car nos vaisseaux deviennent de moins en moins élastiques à mesure que nous vieillissons,
- > un mode de vie malsain.

Certains de nos vaisseaux sanguins sont exposés pendant des années à des influences nocives – par exemple la nicotine, l'excès de cholestérol et de sucre ou une hypertension artérielle. Sans que nous nous en rendions compte, des dépôts se forment sur la paroi interne des vaisseaux: Progressivement, le diamètre de ces vaisseaux sanguins rétrécit, ce qui nuit à l'écoulement du sang.

Les rétrécissements dans nos vaisseaux sanguins réduisent le flux sanguin vers les organes vitaux, leur apport en oxygène et en nutriments devient insuffisant et des maladies cardiovasculaires surviennent. Si, en outre, l'un de ces dépôts se rompt soudainement, un caillot de sang se forme; s'il obstrue un vaisseau sanguin, il peut provoquer une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral.

### Des valeurs à connaître

Un début d'athérosclérose ne se remarque pas avant longtemps. C'est ce qui rend cet état pathologique si insidieux. La bonne nouvelle: environ 90% des crises cardiaques et des attaques cérébrales sont causées par des facteurs que nous pouvons mesurer et influencer: tension artérielle, glycémie et cholestérol. Il est donc important de les contrôler tôt et régulièrement. Car en les connaissant, on peut agir préventivement pour sa santé (cardiaque). C'est dans ce but, que la Fondation Suisse de Cardiologie a créé le CardioCheck.



**Des contrôles précoces et réguliers de la tension artérielle, de la glycémie et du cholestérol sont importants pour la santé (cardiaque).**

## **Des contrôles précoces et réguliers de la tension artérielle, de la glycémie et du cholestérol sont importants pour la santé (cardiaque).**

### **Le CardioCheck dans les pharmacies suisses**

Le CardioCheck est proposé dans environ 500 pharmacies certifiées dans toute la Suisse. Il est effectué par des professionnels de la santé et fournit des informations rapides et simples sur les valeurs les plus importantes pour notre santé cardiaque. Le contrôle ne dure que 30 à 40 minutes et comprend:

- > un bref interrogatoire
- > une mesure du cholestérol et de la glycémie
- > une mesure de la pression artérielle
- > une mesure du tour de taille
- > une discussion des résultats et des conseils de santé

### **Pourquoi le CardioCheck (contrôle cardiaque) vaut-il la peine ?**

Les résultats sont disponibles en quelques minutes seulement, et sont directement évalués et discutés en détail lors d'un entretien personnel – de sorte que l'on ne connaisse pas seulement les valeurs, mais que l'on en comprenne également la signification. On obtient ainsi des indications importantes pour appréhender son profil de risque personnel et apprendre comment on peut, soi-même, faire quelque chose pour sa santé. Cela inclut des indications et des conseils concrets – même si, pour le moment, tout est encore dans la normale. Un dépistage précoce est important, car il peut permettre d'éviter plus tard des médicaments et des opérations.

**En conclusion:** il appartient à chacun de prendre soin de son cœur et de le maintenir fort et en bonne santé. Des petits changements positifs peuvent déjà faire beaucoup pour votre cœur. Pour plus d'informations: [swissheart.ch](http://swissheart.ch). <

**MANUEL LÜTHY** est un scientifique et écrit depuis près de 30 ans pour des médias spécialisés et grand public sur des sujets liés à la santé physique et mentale.