









Consultation de Prévention des Risques Cardio Vasculaires Calculez votre Risque d'Accident Cardio-Vasculaire

SEXE		AGE		HÉRÉDITÉ		TENSION		TABAC		ALIMENTATION		POIDS		EXERCICE	
															
Femme de moins de 40 ans	1	10 à 20 ans	1	Aucune hérédité connue	1	10 de maximale	1	Non fumeur	0	Pratiquement sans beurre ni huile ni œufs	1	Poids normal	0	Travail actif et exercices intensifs	1
Femme de 40 à 50 ans	2	21 à 30 ans	2	1 parent ayant eu une maladie cardiovasculaire après de 60 ans	2	12 de maximale	2	Cigare ou pipe	1	Grillades et légumes, un peu d'œuf et de matières grasses	2	1 à 3 Kg au dessus du poids normal	1	Travail actif et exercices modérés	2
Femme de plus de 50 ans	3	31 à 40 ans	3	2 parents ayant eu une maladie cardiovasculaire après 60 ans	3	14 de maximale	3	10 cigarettes par jour	2	Normal avec œufs mais sans fritures ni sauces	3	3 à 10 Kg au dessus du poids normal	2	Travail sédentaire et exercices intensifs	3
Homme	5	41 à 50 ans	4	1 parent ayant eu une maladie cardiovasculaire avant 60 ans	4	16 de maximale	4	20 cigarettes par jour	4	Normal avec quelques fritures sauces et matières grasses	4	10 à 15 Kg au dessus du poids normal	3	Travail sédentaire et exercices modérés	5
Homme trapu	6	51 à 60 ans	6	2 parents ayant eu une maladie cardiovasculaire avant 60 ans	6	18 de maximale	6	30 cigarettes par jour	6	Riche avec assez souvent sauces fritures et pâtisseries	5	15 à 25 Kg au dessus du poids normal	5	Travail sédentaire et peu d'exercice	6
Homme trapu et chauve	7	61 à 70 ans et plus	8	3 parents ayant eu une maladie cardiovasculaire à moins de 60 ans	7	20 ou plus de maximale	8	40 et plus cigarettes par jour	9	Gastronomique avec abondance de sauces de fritures et de pâtisseries	7	Plus de 25 Kg au dessus du poids normal	7	Manque total d'exercice	8

TOTAL : (Pour chaque facteur choisissez la case qui vous correspond et effectuez la somme de toutes les colonnes).

COMMENT CALCULER VOTRE RISQUE ?

Ce test permet d'établir votre "profil cardio-vasculaire" en prenant en compte les facteurs qui ne dépendent pas de vous et ceux sur lesquels vous-même et/ou votre Médecin pouvez agir.

Le score obtenu vise à vous informer et à vous sensibiliser aux facteurs de risque cardio-vasculaire.

Indice de Masse Corporelle : IMC
= Poids (Kg) / Taille X Taille (m)
Normal = 25 kg/m²

Taille	Poids	Taille	Poids
1 m 50	56 Kg	1 m 80	81 Kg
1 m 55	60 Kg	1 m 85	85 Kg
1 m 60	64 Kg	1 m 90	91 Kg
1 m 65	68 Kg	1 m 95	95 Kg
1 m 70	72 Kg	2 m 00	99 Kg
1 m 75	76 Kg	2 m 05	105 Kg

RÉSULTATS :

6 à 11 : Votre risque est très faible.

12 à 17 : Votre risque est faible.

18 à 24 : Votre risque est peu inquiétant.

25 à 31 : Votre risque est assez net.

32 à 40 : Votre risque est grand.

41 à 62 : Votre risque est très grand.

COMMENT DIMINUER VOTRE RISQUE ?

Attention : Les facteurs de risque ne s'additionnent pas mais se multiplient.

Points à surveiller et risques à combattre :

- **Le Cholestérol**

L'augmentation du « mauvais » (LDL) crée des dépôts dans la paroi des artères.

- **La Pression Artérielle**

Élevée : ≥ 140 - 90 (mm de Mercure)

- **Le Tabagisme**

Outre les risques de cancer, il favorise l'athérosclérose en fragilisant les artères et en abaissant le bon cholestérol (HDL).

- **Le Diabète**

Une élévation du taux de sucre fragilise toutes les artères.

- **Le Poids**

Maintenez-le à sa valeur idéale par une alimentation équilibrée.

Personne n'échappe à l'âge, au sexe et à l'hérédité. En revanche, toute personne prédisposée peut arrêter de fumer, faire du sport et adopter une alimentation équilibrée. Dans la plus part des cas et quel que soit votre risque de départ, vous pouvez agir pour diminuer votre risque.