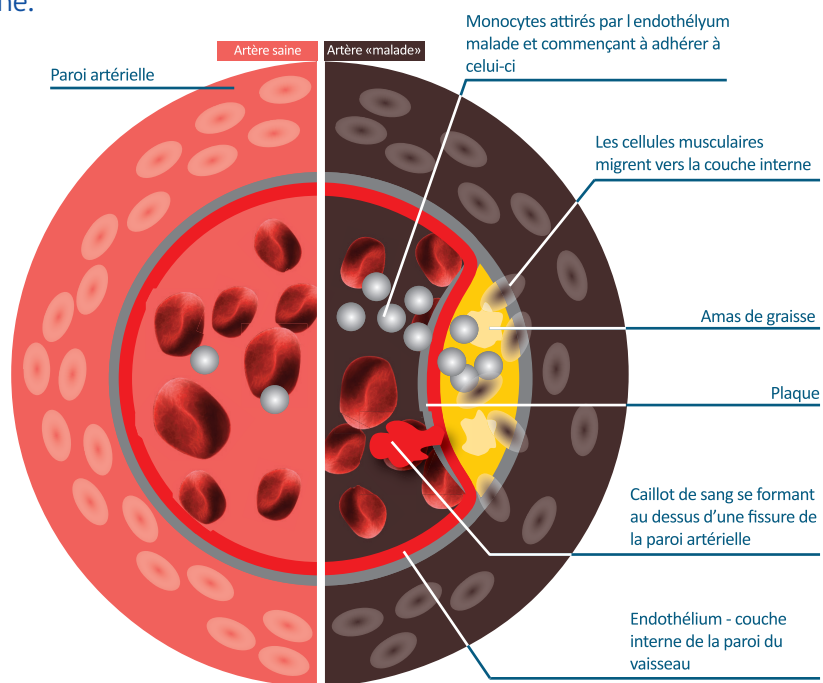


## Qu'est-ce l'athérome ?

C'est une formation de dépôts dans la paroi des artères par accumulation de graisses, sucres, de sang, de tissu fibreux et de dépôts calcaires. La paroi des artères de gros et moyen calibre se modifie, s'épaissit, ce qui ralentit la circulation sanguine.



## Mes objectifs personnalisés :



utet@ghbs.bzh  
02 97 06 90 90  
www.ghbs.bzh



## Plan d'action santé cardiovasculaire



## J'agis pour améliorer ma santé cardiovasculaire

Appartient à :

Médecin traitant :

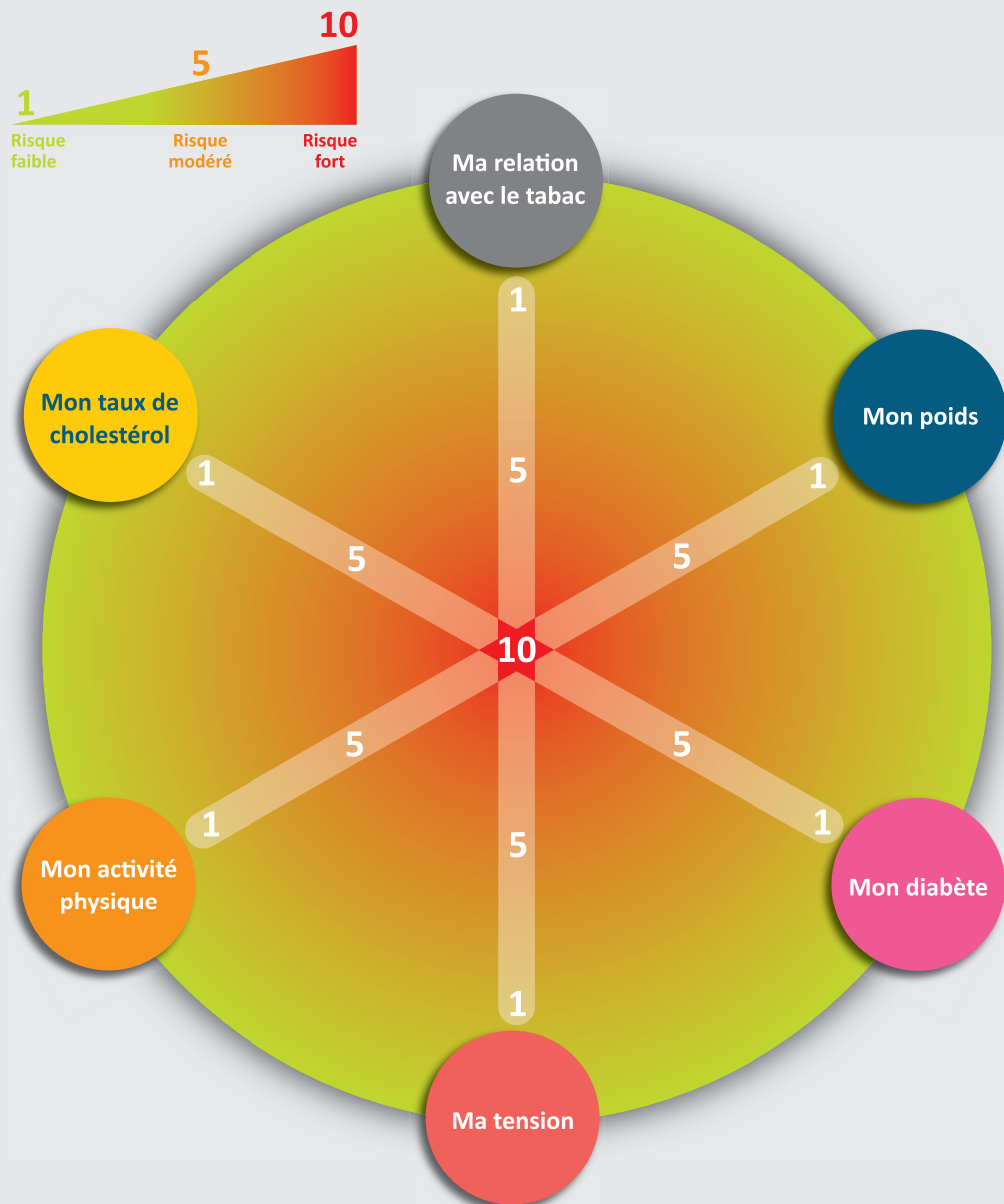
Tél :

Médecin spécialiste :

Tél :

# Santé cardiovasculaire

Je fais le point sur mes propres facteurs de risque en positionnant le curseur sur le schéma :



Je souhaiterais agir sur :

## Mes facteurs de risque cardiovasculaires modifiables

### Les lipides

#### Cholestérol :

le « **bon cholestérol** », Le HDL protège les parois artérielles. Valeur normale au-delà de 0.45 g/L. Meilleure protection si supérieur à 0.60 g/L. **Mon chiffre de HDL** : .....

Le « **Mauvais cholestérol** », Le LDL favorise l'athérome. Valeur normale en dessous de 1.15 g/L. Meilleure protection si inférieur à 1g/L. **Mon chiffre de LDL** : .....

Patient à **risque élevé** : LDL <0.7 g/L - Patient à **risque très élevé** : LDL <0.55 g/L

Les **Triglycérides** (TG) ne participent pas directement à l'athérome, mais reflètent une alimentation déséquilibrée (sucre et/ou alcool). Valeur normale en dessous de 1.5 g/L. **Mon chiffre de TG** : .....

### Le taux de sucre

La **glycémie** à jeun normale est inférieure à 1.09 g/L. Au-delà de 1.26 g/L à jeun, il s'agit du diabète. **Mon chiffre de glycémie à jeun** : .....

### La tension artérielle

La normale est inférieure à 140/90 ou « 14/9 ». **Mes chiffres de tension artérielle** : .....

### Le tabac

Est une addiction. Une seule cigarette par jour est un facteur de risque d'encrassement des artères. Le risque augmente avec la quantité. **Ma consommation de tabac** : .....

### L'activité physique

Une activité quotidienne de 30 minutes avec sensation d'essoufflement est recommandée. **Mon activité physique** : .....

### Le poids et le périmètre abdominal

Sont évalués par l'index de masse corporelle (IMC) et le tour de taille. La normale est un IMC inférieur à 25 kg/m<sup>2</sup>, et un tour de taille inférieur à 88 cm pour les femmes, et 102 cm pour les hommes. **Mes chiffres** : .....

Je suis porteur d'un athérome révélé par un doppler artériel ou une coronarographie

oui

non