

## Changer ses habitudes est la meilleure prévention des accidents cardiaques

Les crises cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux sont une cause fréquente de décès prématurés. Ces accidents peuvent être évités, leur prévention est d'ailleurs étudiée par le monde médical depuis près d'un siècle et les recommandations sont régulièrement actualisées pour tenir compte des conditions de vie et des progrès médicaux.

Aujourd'hui encore, la meilleure des préventions repose sur des changements de comportements :

- pratiquer une activité physique (150 mn par semaine d'activité modérée ou 75 mn d'activité intense) ;
- arrêter la consommation de tabac ;
- adopter une alimentation de type méditerranéen, avec poisson 2 à 3 fois par semaine, dont un poisson gras ;
- maigrir un peu (réduction de 10 % du poids initial en cas d'obésité) ;
- réduire la consommation d'alcool (dans l'idéal, selon Santé Publique France : pas plus de 10 verres par semaine, avec quelques jours de la semaine sans aucune consommation d'alcool).

En complément, avec des médicaments si nécessaire :

- stabiliser la tension artérielle en dessous de 140/90 mmHg
- traiter les autres problèmes médicaux (diabète, insuffisance rénale, etc.).

Source : Pr Alain Baumelou, Vidal recos, 7 juillet 2022

## « Risque cardiaque »

Probabilité d'être victime d'une crise cardiaque ou d'un accident vasculaire cérébral.

Probabilité ne veut pas dire « certitude ». Néanmoins, quand on est plus exposé que d'autres à ce type d'accident, il peut être astucieux de chercher à s'en protéger un peu.

Le risque cardiaque augmente quand on est atteint d'un ou de plusieurs des troubles suivants :

- maladie du cœur ou des vaisseaux
  - infarctus du myocarde,
  - accident vasculaire cérébral,
  - artérite des membres inférieurs ;
- diabète ;
- hypertension artérielle (HTA), avec des chiffres de tension restant élevés malgré le traitement ;
- hypercholestérolémie familiale sévère (taux de LDL cholestérol > 2,40 g/L) ;
- insuffisance rénale chronique.

Les médecins estiment que le niveau de risque est :

- très élevé, si co-existent 3 troubles ou plus,
- élevé, si co-existent 2 troubles,
- modéré, s'il existe 1 trouble.

Source : [https://www.vidal.fr/actualites/29560-risque-cardiovasculaire-modifier-les-habitudes-de-vie-avant-tout.html?cid=eml\\_002799](https://www.vidal.fr/actualites/29560-risque-cardiovasculaire-modifier-les-habitudes-de-vie-avant-tout.html?cid=eml_002799)

### Météo antibio

Grippe, Covid19, infection respiratoire aiguë, gastro-entérite, pollens, pollution aérienne

Météo de votre région:  
<https://epidmeteo.fr>

QUELS FACTEURS POUR UNE CRISE CARDIAQUE ?



### Quiz « Preuve » ?

Cochez la bonne réponse

A votre avis, parmi ces affirmations sur la façon de prouver qu'un traitement est efficace, laquelle est vraie ?

- 1 cas de guérison suffit
- 10 cas de guérison suffisent
- 100 cas de guérison suffisent
- Il faut avoir un groupe de comparaison.

Réponse dans le Doc du jeudi n°2023-35  
en ligne sur <https://docdujeudi.org>

Pour s'abonner :  
<https://docdujeudi.org/abonner.html>