

## PREVENTION - MALADIE CARDIO-VASCULAIRE

De nombreux facteurs peuvent influencer l'apparition de maladies cardio-vasculaires: on sait que:

- un taux élevé de cholestérol,
- le surpoids,
- le tabagisme,
- le diabète,
- l'hypertension
- le stress et
- une activité physique insuffisante

sont des facteurs de risque.

### **Alors:**

- Surveillez votre poids
- Arrêtez de fumer
- Faites de l'exercice régulièrement: au moins 30 minutes 3 fois par semaine
- Mangez sainement
- Faites contrôler votre tension artérielle

Il y a également certains facteurs de risque sur lesquels on ne peut pas agir: il s'agit notamment de l'âge, du sexe, de l'origine ethnique, des antécédents familiaux.

Il est important de connaître les **signes avant-coureurs** pour réagir au plus vite :

- toute **paralysie** d'un membre, même brève (sentiment de « bras lourd »),
- toute **perte transitoire de la vision ou de la parole**

doivent être suivies d'une **consultation en urgence**, car ce sont la plupart du temps des signes annonciateurs d'un accident vasculaire cérébral.