

# Le cholestérol, la crise cardiaque et l'accident vasculaire cérébral. Que faire pour en réduire les risques?

Chaque année, de nombreuses personnes subissent une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral (AVC). Certains individus ont des facteurs de risque cardiovasculaire prédisposant à en subir. L'un de ces facteurs, mais pas le seul, est le **cholestérol**.

## Quels autres facteurs de risque connaît-on?

Les plus importants sont l'âge, le sexe, la consommation de tabac, l'hypertension artérielle et le diabète.

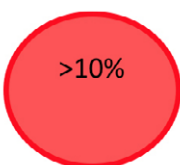
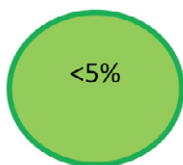
## Est-ce que tout le monde a le même risque cardiovasculaire? Non,

tout le monde n'a pas le même risque. Le risque est très haut lorsque l'on a déjà subi une crise cardiaque ou un AVC. **Dans les autres cas**, le médecin estimera le risque cardiovasculaire individuel si le cholestérol total est supérieur à 200 mg/dl. Le médecin tiendra notamment en compte les valeurs de cholestérol total, d'HDL (« bon ») et de LDL (« mauvais »), ainsi que le reste des facteurs susmentionnés. Au moyen de tables de risques adaptées à la population catalane (tables de Framingham-REGICOR), le médecin estimera le risque de subir des événements coronaires pendant les 10 années suivantes. Le résultat peut être bas, *modéré* ou *haut*.

**Bas**

**Modéré**

**Haut**



**Comment réduire le risque d'AVC ou de crise cardiaque? En arrêtant de fumer, en mangeant sain, en restant actifs et en prenant les médicaments quand ils soient nécessaires.** Ces changements dans votre mode de vie amélioreront votre santé et réduiront le risque de crise cardiaque ou d'AVC jusqu'à 30 %.



**Quels médicaments sont efficaces et peuvent être nécessaires?** Les médicaments contre le diabète, l'hypertension artérielle

et le cholestérol, ainsi que les antiagrégants (aspirine) ou les anticoagulants.



## Quant aux médicaments pour faire abaisser le cholestérol?

Beaucoup de patients qui ont subi une crise cardiaque ou un AVC les prennent. Sans crise cardiaque ou AVC préalable, le traitement sera évalué en fonction du risque coronaire et s'il n'y a pas une bonne réponse au régime et à l'exercice. Les **statines** sont le traitement le plus utilisé. Elles réduisent le risque de 25 à 35 %.

## Effets secondaires des statines.

Ces médicaments sont généralement bien tolérés. Ils peuvent parfois entraîner des douleurs musculaires, de la faiblesse ou des troubles digestifs. Ces effets sont généralement légers et transitoires. **Rappelez-vous** que tous les médicaments peuvent provoquer des effets secondaires.

**Consultez votre médecin** en cas de doute et rendez-lui visite si vous ne vous sentez pas bien.