

LA TABLE EUROPÉENNE SCORE

Vous permet de calculer votre propre risque de décès cardiovasculaire à 10 ans

Voici comment vous y prendre :

1. Vous repérez tout d'abord le grand carré où vous vous situez en fonction de votre sexe (homme ou femme), de votre statut tabagique (fumeur ou non fumeur, fumeuse ou non fumeuse) et de votre âge (de 40 à 65 ans).

2. Ensuite, à l'intérieur du grand carré qui est le vôtre, vous repérez le petit carré de couleur où vous allez vous positionner en fonction de deux résultats : sur l'axe horizontal en bas, le taux sanguin de cholestérol (exprimé en mmol/l), sur l'axe vertical à gauche, le chiffre de pression artérielle systolique (la valeur supérieure de votre tension artérielle ici exprimée en mmHg : par exemple 14/9 cmHg = 140mmHg).

3. Le petit carré qui est le vôtre est coloré et contient un chiffre. La couleur et le chiffre indiquent votre risque cardiovasculaire individuel. Le risque augmente quand la couleur passe du vert vers le rouge. Un risque est considéré comme élevé lorsqu'on se situe dans un carré avec une probabilité supérieure à 5% de décéder d'un accident cardio-vasculaire dans les dix ans qui suivent (carré rouge, rouge foncé ou marron). C'est alors que des mesures énergiques (style de vie, éventuellement médicaments) s'imposent pour éviter l'accident !

4. Cette table peut vous servir également à estimer ce que deviendra votre risque, si rien ne change, quand vous atteindrez l'âge de 60 ans. Il faut éviter d'être dans le rouge à votre âge, mais aussi lorsque vous serez âgé de 60 ans !

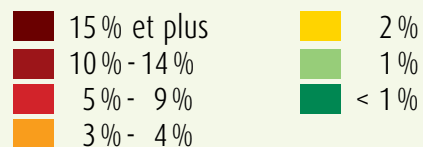
5. Vous pouvez également, à l'aide de cette table, apprécier l'abaissement de votre risque si, à votre âge, vous vous retrouviez dans une situation idéale : non fumeur, cholestérol inférieur à 6 mmol/l et pression artérielle systolique inférieure à 160 mmHg.

6. La table ne tient pas compte de certains faits. Votre risque est plus élevé que ce qui est indiqué si :

- ◆ Vous avez des parents au premier degré qui ont eu des problèmes cardio-vasculaires à un âge jeune ;
- ◆ Vous êtes obèse ou très sédentaire ;
- ◆ Vous avez un taux de cholestérol HDL trop bas ou des triglycérides trop élevés ;
- ◆ Vous avez des signes d'inflammation dans le sang, ou un pré-diabète ;
- ◆ Vous approchez de la catégorie d'âge supérieure.

7. La table ne doit pas être utilisée si vous avez déjà été victime d'un accident cardio-vasculaire (angine de poitrine, infarctus, thrombose cérébrale ou artérite des membres inférieurs) ou si vous êtes diabétique : dans ce cas, votre risque est de toute façon élevé et vous devez être traité énergiquement.

8. C'est votre médecin traitant qui est le mieux placé pour vous aider à utiliser cette table de calcul du risque et vous aider à prendre les mesures nécessaires pour abaisser votre risque cardio-vasculaire.



CALCUL DU RISQUE CARDIOVASCULAIRE À 10 ANS

HOMMES

FEMMES

