# Évaluation de votre risque cardiovasculaire

**Centre Cardiovasculaire Bir Hakeim – Dr SALEM Adrien, cardiologue**

## Pourquoi évaluer votre risque ?

Les maladies du cœur et des artères (infarctus, AVC, artérite des jambes) se préparent souvent pendant des années, **sans aucun symptôme**. Elles sont favorisées par des **facteurs de risque cardiovasculaire (FDRCV)**. Plus ils sont nombreux, plus le risque augmente : ils ne s'additionnent pas, ils se multiplient.

La bonne nouvelle : la plupart de ces facteurs **se dépistent et se corrigent**. C'est l'objectif de la consultation.

## Vos facteurs de risque : faites le point avant la consultation

Cochez ce qui vous concerne. En cas de doute, cochez « Je ne sais pas » : nous en parlerons ensemble.

### Facteurs que l'on ne peut pas modifier

| Facteur de risque | Oui | Non | Je ne sais pas |
|---|---|---|---|
| Âge : homme de 50 ans ou plus, femme de 60 ans ou plus | ☐ | ☐ | ☐ |
| Infarctus ou mort subite chez le père ou un frère avant 55 ans | ☐ | ☐ | ☐ |
| Infarctus ou mort subite chez la mère ou une sœur avant 65 ans | ☐ | ☐ | ☐ |
| AVC chez un parent proche avant 45 ans | ☐ | ☐ | ☐ |
| Pour les femmes : pré-éclampsie, hypertension ou diabète pendant une grossesse, ménopause précoce | ☐ | ☐ | ☐ |
| | | | |

## Facteurs que l'on peut corriger

| Facteur de risque | Oui | Non | Je ne sais pas |
|---|---|---|---|
| Tabac : je fume, ou j'ai arrêté depuis moins de 3 ans (cigarette, chicha, cannabis fumé) | ☐ | ☐ | ☐ |
| Hypertension artérielle connue ou traitée | ☐ | ☐ | ☐ |
| Excès de cholestérol connu ou traité | ☐ | ☐ | ☐ |
| Diabète ou « pré-diabète » connu ou traité | ☐ | ☐ | ☐ |
| Surpoids ou tour de taille élevé (plus de 94 cm chez l'homme, plus de 80 cm chez la femme) | ☐ | ☐ | ☐ |
| Sédentarité : moins de 30 minutes d'activité physique la plupart des jours | ☐ | ☐ | ☐ |
| Consommation d'alcool régulière (plus de 2 verres par jour ou tous les jours) | ☐ | ☐ | ☐ |
| Ronflements, pauses respiratoires la nuit, fatigue ou somnolence dans la journée | ☐ | ☐ | ☐ |
| Stress important, sommeil insuffisant | ☐ | ☐ | ☐ |
| Maladie des reins connue | ☐ | ☐ | ☐ |
| Maladie inflammatoire chronique (polyarthrite, psoriasis, lupus…) | ☐ | ☐ | ☐ |

# Important : certains facteurs de risque ne se voient pas

> **Sans bilan biologique, je ne peux pas deviner votre taux de cholestérol, votre glycémie ni savoir si vous êtes diabétique.**
>
> Le cholestérol et le diabète ne donnent **aucun symptôme** pendant des années. Ni l'examen clinique, ni l'électrocardiogramme, ni l'échographie cardiaque ne permettent de les mesurer. **Seule une prise de sang peut le faire.**

Sans ces résultats, l'évaluation de votre risque reste **incomplète** et il peut être nécessaire de vous revoir une fois le bilan réalisé.

### Le bilan utile (sur prescription de votre médecin)

| Examen | Ce qu'il mesure |
|---|---|
| Bilan lipidique (cholestérol total, HDL, LDL, triglycérides) | Le « bon » et le « mauvais » cholestérol |
| Glycémie à jeun | Le taux de sucre dans le sang |
| Hémoglobine glyquée (HbA1c) | La moyenne du sucre sur les 3 derniers mois |
| Créatinine avec débit de filtration glomérulaire | Le fonctionnement des reins |
| Lipoprotéine (a), une fois dans la vie | Un cholestérol héréditaire particulier, non visible sur le bilan habituel |

Un bilan de **moins de 12 mois** est généralement suffisant. Prévoyez d'être **à jeun depuis 12 heures** (eau autorisée) pour la prise de sang.

## Avant la consultation : déposez votre bilan sur Doctolib

Pour **gagner du temps et rendre la consultation plus efficace**, merci de **mettre en ligne vos résultats d'analyses sur Doctolib avant votre rendez-vous**. Je pourrai ainsi les consulter à l'avance et consacrer la consultation à vous examiner, vous expliquer votre risque et vous proposer une prise en charge adaptée.

**Comment faire :** dans l'application ou sur le site Doctolib, ouvrez votre rendez-vous avec le Dr SALEM, puis ajoutez vos documents (photo ou PDF de vos résultats) et partagez-les avec le cabinet.

### Pensez aussi à transmettre ou apporter

- Vos **ordonnances en cours** ou la liste de vos médicaments
- Vos **anciens examens cardiologiques** (électrocardiogramme, échographie, épreuve d'effort, comptes rendus)
- Vos **mesures de tension** faites à domicile, si vous en avez
- Ce questionnaire **rempli**

---

**Centre Cardiovasculaire Bir Hakeim – Dr SALEM Adrien** 3 rue Bir-Hakeim, Marseille · Rendez-vous : Doctolib ou 04 91 90 95 49

*Ce document est une aide à la préparation de votre consultation. Il ne remplace pas l'avis de votre médecin.*