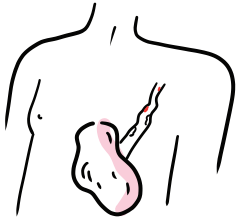


# Comprendre la maladie cardiovasculaire athéroscléreuse (MCAS)

Qu'est-ce que la maladie cardiovasculaire athéroscléreuse ?



**Qu'est-ce que la maladie cardiovasculaire athéroscléreuse ?**  
La maladie cardiovasculaire athéroscléreuse (MCAS) survient lorsque des dépôts gras, remplis de cholestérol, s'accumulent dans les artères. Cette accumulation peut entraîner de graves problèmes de santé, tels que des maladies cardiaques et des accidents vasculaires cérébraux.



## Facteurs de risque de la MCAS :

- 1 Taux élevés de cholestérol et de lipoprotéines :** Un excès de cholestérol et de lipoprotéines [comme la Lp(a)] peut s'accumuler dans les artères.
- 2 L'hypertension artérielle :** Elle exerce une pression supplémentaire sur les artères et les endommage.
- 3 Le tabagisme :** Il endommage les artères et contribue à l'accumulation de plaques.
- 4 Diabète :** L'hyperglycémie peut endommager les vaisseaux sanguins.
- 5 Obésité :** L'excès de poids met le cœur à rude épreuve.
- 6 Antécédents familiaux :** Des antécédents familiaux de maladie cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral, en particulier s'ils sont survenus avant l'âge de 55 ans pour les hommes ou de 65 ans pour les femmes, augmentent votre risque.



## Prévention et prise en charge : Choix d'un mode de vie sain

- 1 Adoptez un régime alimentaire équilibré :** Privilégiez les fruits, les légumes, les céréales complètes et les graisses saines.
- 2 Faites de l'exercice régulièrement :** Visez au moins 150 minutes d'exercice modéré par semaine.
- 3 Arrêtez de fumer :** L'arrêt du tabac est essentiel pour prévenir la maladie cardiovasculaire athéroscléreuse (MCAS).
- 4 Gérez les maladies existantes :** Travaillez avec votre médecin pour contrôler le diabète ou l'hypertension artérielle en modifiant votre mode de vie et en prenant des médicaments tels que des statines ou des antihypertenseurs.

## Que faire ?

### Alimentation et nutrition :

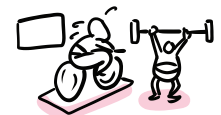
- **Manger sainement :** Un régime méditerranéen composé de légumes, de fruits, de légumineuses, de noix, de céréales complètes et de poisson peut réduire le risque de problèmes cardiaques, en particulier d'accidents vasculaires cérébraux.



#### Principaux conseils :

- Limitez les viandes transformées et les boissons sucrées.
- Privilégiez les graisses saines (comme l'huile d'olive).
- Réduisez le sel pour aider à contrôler la tension artérielle.
- Remplacez les graisses malsaines (comme les acides gras trans) par de meilleures options.

### Activité physique :



- **Les bienfaits de l'exercice :** Une activité régulière renforce le cœur, améliore la circulation sanguine, augmente le « bon » cholestérol (HDL) et diminue le « mauvais » cholestérol (LDL).
- **Recommandations :** Visez au moins 150 minutes d'activité modérée, comme la marche ou le vélo, chaque semaine.

## Gestion du poids :



- **Pourquoi c'est important :**  
L'excès de poids augmente le risque d'hypertension artérielle, de cholestérol et de problèmes de glycémie.

### Stratégies :

- Adoptez un régime alimentaire équilibré, riche en fruits, en légumes et en céréales complètes.
- Restez actif physiquement.
- Faites attention à la taille des portions pour éviter de trop manger.
- Utilisez des outils tels que des carnets alimentaires ou des groupes de soutien.

## Gestion du stress :

- **Comment le stress affecte votre cœur :** Le stress, à court et à long terme, peut augmenter la pression artérielle et le cholestérol, ce qui accroît le risque de problèmes cardiaques.

### Conseils pour gérer le stress :

- Exercice physique régulier
- Alimentation équilibrée
- Sommeil de qualité
- Pleine conscience ou méditation
- Soutien social
- Aide professionnelle si nécessaire



## Faites tester votre Lp(a) :

### Qu'est-ce que la Lp(a) ?

- La lipoprotéine A, ou Lp(a), est un type de graisse dans le sang qui peut augmenter le risque de maladies cardiaques et d'accident vasculaire cérébral. Un taux élevé de Lp(a) peut entraîner une accumulation de plaques dans les artères, tout comme un taux élevé de cholestérol. Il est important de demander à votre médecin de tester votre taux de Lp(a), en particulier si vous avez des antécédents familiaux de maladies cardiaques.



## Éviter de fumer et limiter la consommation d'alcool :



- **Arrêtez de fumer :** Arrêter de fumer réduit le risque de maladies cardiaques et d'accident vasculaire cérébral. Envisagez des substituts de nicotine ou des médicaments pour vous aider à arrêter.
- **Limitez votre consommation d'alcool :** Limitez votre consommation d'alcool afin de réduire les tensions sur votre cœur et de contrôler votre pression artérielle.

## Surveillance de la pression artérielle, du cholestérol et du diabète :

- **Pression artérielle :** Visez des lectures inférieures à 120/80 mmHg. Gérez-la avec une alimentation saine, de l'exercice et des bilans de santé réguliers.
- **Taux de cholestérol :** Maintenez un taux faible de LDL et un taux élevé de HDL en mangeant sainement et en restant actif.
- **Gestion du diabète :** Surveillez votre glycémie, adoptez un régime alimentaire équilibré, restez actif et suivez les conseils de votre médecin.

## L'observance du traitement :

**Importance :** Les médicaments contre les MCAS sont essentiels à la prise en charge de votre maladie. Ils comprennent les statines, les antiplaquettaires, les bêta-bloquants, les inhibiteurs de l'ECA, les ARA, les inhibiteurs calciques, les diurétiques, l'ézétimibe et les inhibiteurs de la PCSK9. Ces médicaments aident à réduire le cholestérol, à contrôler la pression artérielle et à prévenir les crises cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux.

### Conseils pour l'observance :

- Comprenez vos médicaments et comment ils vous aident.
- Communiquez avec votre médecin si vous avez des questions.
- Utilisez des outils tels que des piluliers ou des rappels téléphoniques pour rester sur la bonne voie.
- Veillez à ce que votre routine médicamenteuse soit simple et facile à suivre.

## Notre mission

Nous avons pour objectif de donner la parole aux patients afin de stimuler le dialogue, de faire progresser la compréhension, d'améliorer l'accès aux traitements et à la recherche, de sensibiliser à l'insuffisance cardiaque et d'améliorer les soins aux patients au Canada.

**Pour plus d'informations sur les MCAS et d'autres formes de soutien, veuillez consulter le site [heartlife.ca/academy/](http://heartlife.ca/academy/).  
[heartlife.academy](http://heartlife.academy)**



FONDATION  
**HeartLife™**



[www.heartlife.ca](http://www.heartlife.ca)

Il s'agit de la vie. Pas de la défaite.™  
Charitable Registration No. 76199 7493 RR0001.