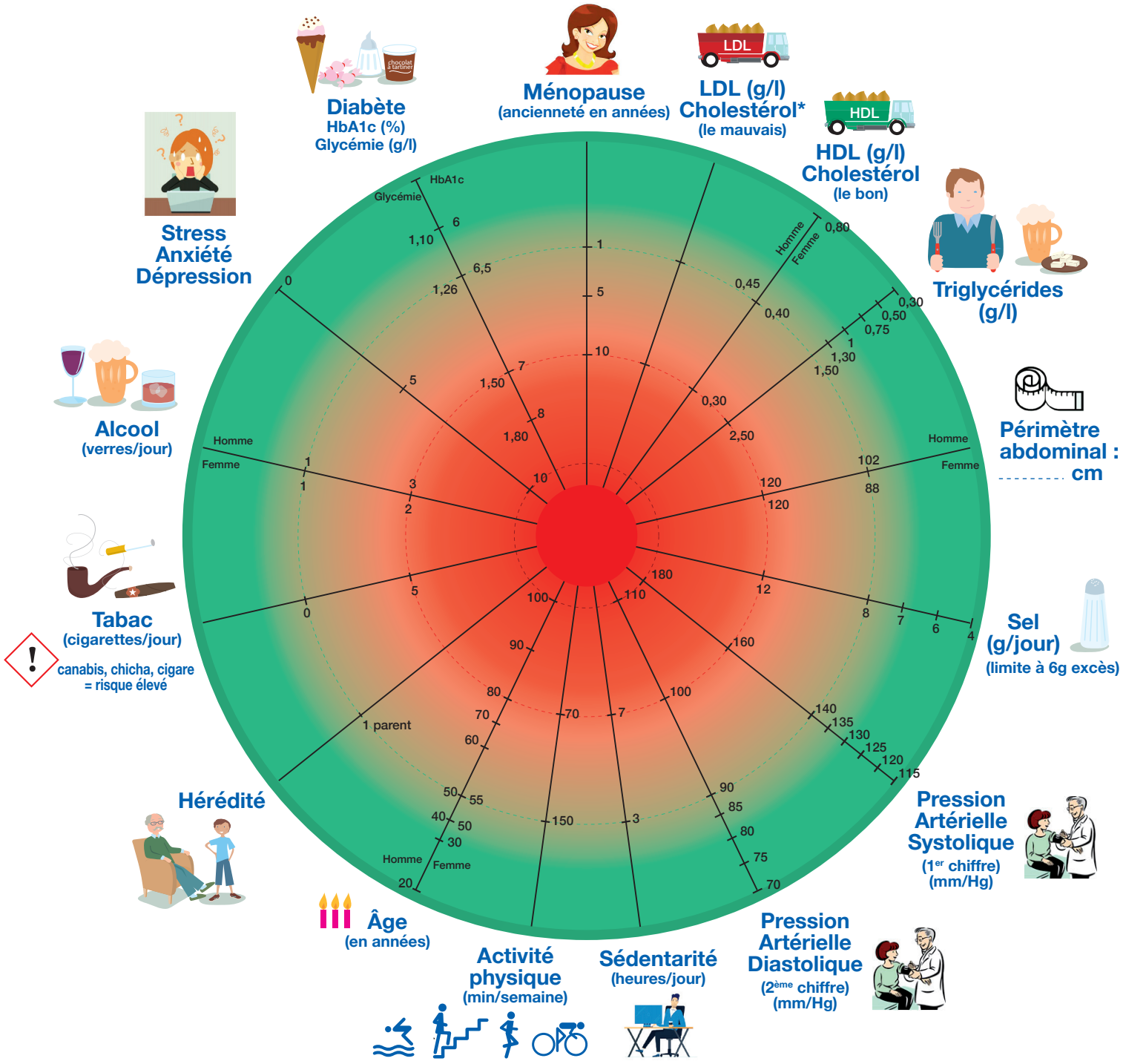
La santé de mon artère

J'identifie mes facteurs de risque cardio-vasculaire



Cible LDL Cholestérol selon le risque cardiaque

Risque faible (<1 % de décès à 10 ans) **< 1,9 g/L**	**Risque** modéré (1-5 % de décès à 10 ans) **< 1,5 g/L**
Après un accident cardiaque ou risque élevé (5-10 % **de** décès à 10 ans) **< 1,0 g/L**	Après un accident cardiaque ou risque très élevé (<10 % **de** décès à 10 ans) **< 0,70 g/L**

recommandations ESC 2016

Agir pour le Cœur des Femmes

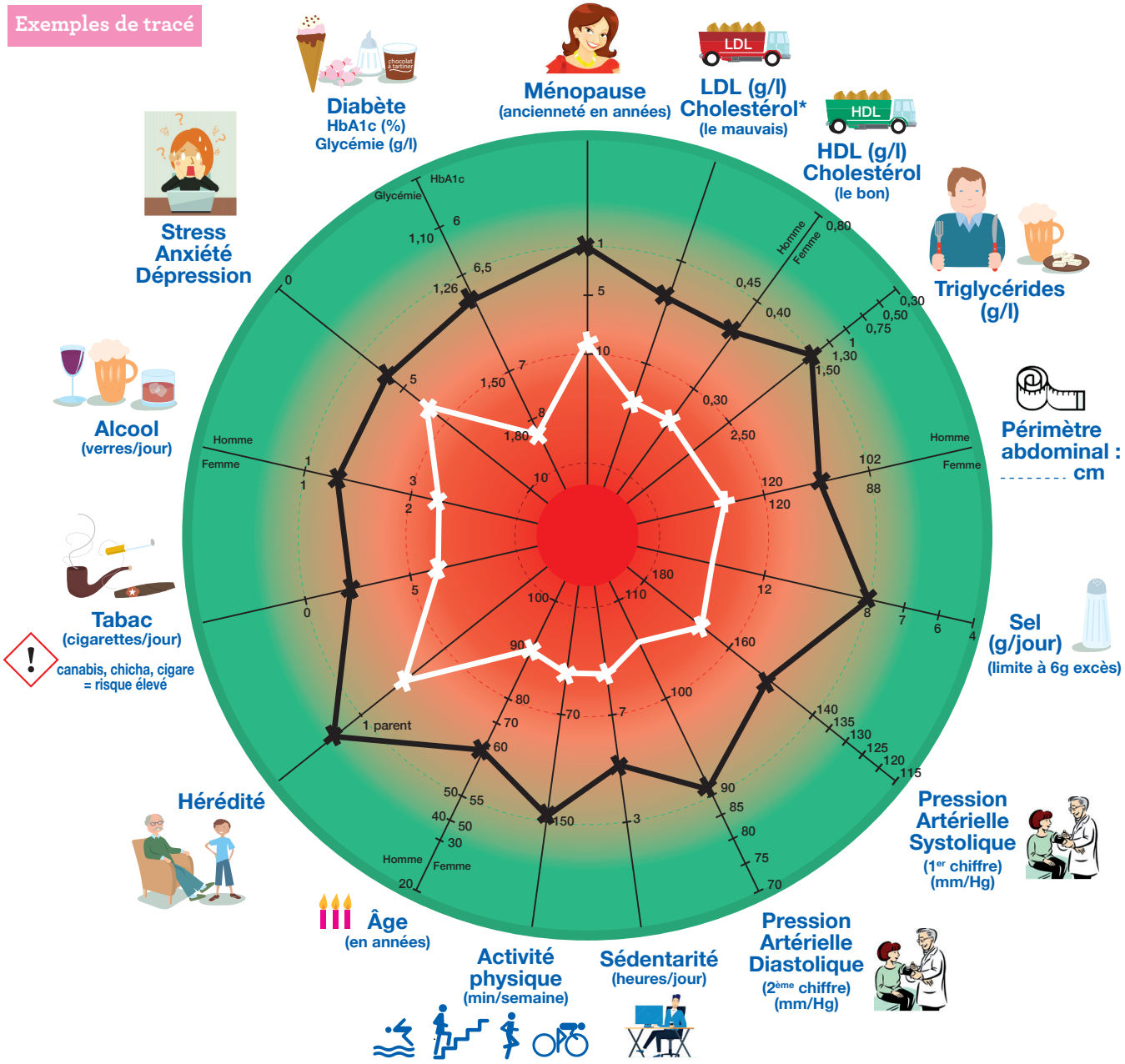
Women's Cardiovascular Healthcare Foundation

La santé de mon artère

J'identifie mes facteurs de risque cardio-vasculaire

Vous pouvez reporter une partie de vos résultats de bilans biologiques et d'hygiène de vie en positionnant une croix sur chaque ligne correspondant à un facteur de risque cardiovasculaire sur le schéma de l'artère des facteurs de risque. Vous reliez ensuite les croix par un trait. Le cercle de croix ainsi tracé fait apparaître l'état « virtuel » de votre artère. L'objectif est de vous situer le plus possible dans la zone verte de l'artère.

Exemples de tracé



Cible LDL Cholestérol selon le risque cardiaque

Risque faible (<1 % de décès à 10 ans) **< 1,9 g/L**	**Risque** modéré (1-5 % de décès à 10 ans) **< 1,5g/L**
Après un accident cardiaque ou risque élevé (5-10 % **de** décès à 10 ans) **< 1,0 g/L**	Après un accident cardiaque ou risque très élevé (<10 % **de** décès à 10 ans) **< 0,70 g/L**

recommandations ESC 2016

Agir pour le Cœur des Femmes

Women's Cardiovascular Healthcare Foundation