

COMMENT CALCULER VOTRE RISQUE CARDIOVASCULAIRE GLOBAL A 10 ANS SELON FRAMINGHAM (modèle des Etats-Unis) ET/OU SCORE (modèle Européen) ?

Munissez- vous de vos **résultats biologiques concernant le Cholestérol total et le HDL-Cholestérol** et de votre **dernier chiffre de tension artérielle (la systolique ou maximale** : Ex : 130 mm Hg, autrefois 13 cm Hg)

Allez sur le site www.cardiorisk.fr et remplissez toutes les cases scrupuleusement. **N'utilisez pas les virgules mais les points pour séparer les décimales**

Quand vous avez terminé de rentrer vos données personnelles, cliquez sur "**Calculer**"

Vous aurez :

- sur la **partie droite** les résultats du risque cardiovasculaire global portant sur la seule mortalité, selon **SCORE**
- sur la **partie gauche** les résultats des risques réunis de morbidité et mortalité cardiovasculaire, selon **FRAMINGHAM**

A noter que le risque peut être plus haut que celui calculé chez les personnes :

- sédentaires (peu ou pas d'activité physique quotidienne)
- en surpoids avec tour de taille augmenté
- ayant une hérédité de maladie cardiovasculaire survenue précocement
- appartenant à un milieu socio économique défavorisé
- ayant un taux de triglycérides dans le sang élevé
- ayant une insuffisance rénale chronique modérée à sévère

Et il peut être plus bas si une activité physique d'endurance est pratiquée régulièrement (par exemple : marche 5 jours/7 pendant au moins 30 mn en continu)

Dans tous les cas, surfez sur les différents onglets du site de la Maison du Coeur autant que cela vous sera utile et n'hésitez pas à regarder le calendrier de nos ateliers (inscription gratuite, sur place uniquement).

La prévention des maladies cardiovasculaires est toujours utile et d'autant plus efficace qu'elle est commencée tôt.

Pour en savoir plus sur la méthodologie :

http://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/Risque_cardio_vasculaire_rap.pdf