

## RISKO - Profil de risque cardiaque

(Courtoisie de Michigan Heart Association)

Liste des facteurs de risque généralement associés à un grand danger de crise cardiaque. Étudiez chaque facteur de risque et sa rangée et identifiez la case qui vous convient. Enregistrez les points indiqués dans le coin inférieur droit de la case. L'analyse complétée, additionnez vos points.

Si le total est:      6-11 - Risque loin de la moyenne      25-31 - Risque modéré  
 12-17 - Risque sous la moyenne      32-40 - Risque grave  
 18-24 - Risque moyen en général      41-62 - Danger urgent! Consultez votre médecin.

ÂGE	10 à 20 1	21 à 30 2	31 à 40 3	41-50 4	51 à 60 6	61 à 70 et plus 8
HÉRÉDITÉ	Aucun cas connu de maladie cardiaque 1	1 parent de plus de 60 ans avec maladie cardio-vasculaire 2	2 parents de plus de 60 ans avec maladie cardio-vasculaire 3	1 parent de moins de 60 ans avec maladie cardio-vasculaire 4	2 parents de moins de 60 ans avec maladie cardio-vasculaire 6	3 parents de moins de 60 ans avec maladie cardio-vasculaire 7
MASSE CORPORELLE	Plus de 2 kg sous la normale 0	± 2 kg par rapport à la normale 1	3-9 kg au-dessus de la normale 2	10-16 kg au-dessus de la normale 3	16-23 kg au-dessus de la normale 5	23-30 kg au-dessus de la normale 7
TABAGISME	Non 0	Cigare et/ou pipe 1	10 cigarettes et moins par jour 2	20 cigarettes par jour 4	30 cigarettes par jour 6	40 cigarettes et plus par jour 10
EXERCICE	Effort intense au travail et dans les loisirs 1	Effort modéré au travail et dans les loisirs 2	Travail sédentaire et effort intense dans les loisirs 3	Travail sédentaire et effort modéré pendant les loisirs 5	Travail sédentaire et effort léger pendant les loisirs 6	Aucun effort 8
CHOLESTÉROL OU POURCENTAGE DE GRAISSE DANS LA DIÈTE	Cholestérol en bas de 180 mg % La diète ne comporte aucune graisse animale ou solide 1	Cholestérol entre 181-205 mg % La diète comporte 10% de graisse animale ou de graisse solide 2	Cholestérol entre 206-230 mg % La diète comporte 20% de graisse animale ou de graisse solide 3	Cholestérol entre 231-255 mg % La diète comporte 30% de graisse animale ou de graisse solide 4	Cholestérol entre 256-280 mg % La diète comporte 40% de graisse animale ou de graisse solide 5	Cholestérol entre 281-300 mg % La diète comporte 50% de graisse animale ou de graisse solide 7
PRESSIION SANGUINE, kPa	13-16 1	16-19 2	19-21 3	21-24 4	24-27 6	27 et plus 8
SEXE	Femme de moins de 40 ans 1	Femme de 40 à 50 ans 2	Femme de plus de 50 ans 3	Homme 5	Homme trapu 6	Homme trapu et chauve 7

**Explication des variables:** *Hérédité* — comptez les parents, frères et sœurs qui ont eu une crise cardiaque. *Tabagisme* — si vous inhalez profondément et fumez toute la cigarette, ajoutez 1 pt au compte. Ne soustrayez rien si vous pensez que vous n'inspirez pas la fumée ou si vous ne consommez que 1 cm de la cigarette. *Exercice* — Enlevez-vous 1 pt si vous faites souvent de l'exercice. *Cholestérol/Graisses saturées* — Le niveau sanguin de cholestérol est mieux. Si vous n'avez pas eu d'analyse sanguine récemment, estimez sincèrement la quantité ingérée de gras solide. On le retrouve dans les sources animales (lard, crème, beurre, gras de boeuf et d'agneau). Si vous mangez beaucoup de graisses saturées, votre niveau de cholestérol est probablement élevé. *Pression sanguine* — Si elle n'a pas été mesurée récemment, mais que vous avez passé un examen général ou pour assurance, votre pression sanguine est probablement inférieure à 19 kPa. *Sexe* — Pour tenir compte du fait que les hommes ont 6 à 10 fois plus de crises cardiaques que les femmes sujettes d'accoucher. (Adapté du Michigan Heart Association.)