

Essentia



Décembre 2023

Dossier

04 Les maladies cardio-vasculaires

06 Le cœur au féminin

Pratique

08 Est-ce que je présente des risques
de maladie cardio-vasculaire ?

assura.

« La prévention est d'autant plus importante que la plupart des facteurs de risques des maladies cardio-vasculaires sont évitables »



Les maladies cardio-vasculaires, autrement dit celles touchant le cœur et le système circulatoire, sont la troisième cause d'hospitalisation et la première cause de décès en Suisse. Qu'ils s'agissent de pathologies telles que l'insuffisance cardiaque et l'angine de poitrine ou d'événements soudains comme l'infarctus ou l'AVC, ces maladies sont source de douleur.

L'évolution de la situation au cours des vingt dernières années incite cependant à l'optimisme puisque le nombre de décès imputables à ces maladies a été divisé par deux durant cette période. Cette bonne nouvelle s'explique par l'amélioration des équipements et traitements médicaux, mais aussi et surtout par les effets de la prévention.

L'on comprend la puissance du levier de la prévention quand on sait que la plupart des facteurs de risques des maladies cardio-vasculaires sont évitables, car liés à des habitudes, comme la consommation de tabac ou d'alcool. Aussi, en encourageant un mode de vie sain, l'on s'attaque directement à l'hypertension ou au mauvais cholestérol, qui figurent parmi les principales causes des problèmes circulatoires et cardiaques.

Les maladies cardio-vasculaires pouvant aussi être le fait de l'hérédité ou de l'âge, les examens de dépistage sont un autre levier de prévention à ne pas négliger. Au besoin, ils permettent d'entamer un traitement à un stade précoce, augmentant ainsi les chances de guérison.

C'est avec cette volonté de prévenir pour maintenir la santé à long terme que je vous propose un numéro d'Essentia riche en informations destinées à mieux connaître et contrer ces maladies. C'est aussi dans cet esprit qu'Assura a récemment lancé PreventoMed, un modèle d'assurance de base qui rembourse de nombreux examens de dépistage (maladies cardiovasculaires, diabète, cancers du sein, de la prostate, du côlon) sans que l'assuré ait à payer de franchise.

Je vous souhaite une bonne lecture de cette édition de décembre et en profite pour vous remercier de votre confiance et pour vous souhaiter une magnifique année 2024, en pleine santé!

Cordialement,

Ruedi Bodenmann
Directeur général

Identifier les causes pour mieux s'en prémunir

Nous pouvons développer des maladies cardio-vasculaires en raison de l'hérédité, de l'âge ou du sexe. Ces maladies sont aussi fortement influencées par notre hygiène de vie.





Une histoire de cœur et de vaisseaux

Les maladies cardio-vasculaires sont les pathologies touchant le cœur et l'ensemble des vaisseaux sanguins.

Il s'agit notamment :

- Angine de poitrine
- Troubles du rythme cardiaque
- Infarctus du myocarde
- Insuffisance cardiaque
- Hypertension artérielle
- Accident vasculaire cérébral (AVC)
- Maladies vasculaires périphériques

Infarctus ou AVC?

L'infarctus du myocarde est généralement la conséquence de l'obstruction d'une artère coronaire qui alimente le cœur en sang, et donc en oxygène. Il peut en résulter une insuffisance cardiaque, susceptible de déclencher un arrêt cardiaque. Quand les troubles de la circulation sanguine touchent le cerveau, on parle d'accident vasculaire

cérébral (AVC) s'ils entraînent des troubles neurologiques durant plus de 24 heures et laissent des séquelles neurologiques. Quand les troubles neurologiques durent moins de 24 heures, il s'agit d'ischémie vasculaire transitoire (AIT) ne laissant pas de séquelles neurologiques.

Les termes « accident » et « attaque » cardiaque ou cérébrale renvoient au fait que ces troubles de la circulation sanguine surviennent brusquement.

Diabète

Un taux de glucose dans le sang trop élevé pouvant endommager les organes et vaisseaux sanguins, une personne qui souffre de diabète présente davantage de risques de développer une maladie cardio-vasculaire.

Agir sur les facteurs de risques

Les maladies cardio-vasculaires sont non transmissibles. Les principales causes de leur développement sont l'hérédité, l'âge, le sexe et les écarts en termes d'hygiène de vie. C'est naturellement sur ce dernier facteur qu'il est possible d'agir.

Le tabac est en tête de liste des facteurs de risques avant l'hypertension artérielle, l'excès de mauvais cholestérol, le surpoids, la sédentarité et la consommation excessive d'alcool.

Divers organismes accompagnent celles et ceux qui ont décidé d'adopter des habitudes plus saines, par exemple avec des conseils hygiéno-diététiques, des tests ou du coaching en ligne :

- Fondation suisse de cardiologie : swissheart.ch
- Société suisse de nutrition : sge-ssn.ch
- Addiction Suisse - alcool : consommationalcool.ch



Le cœur au féminin

Concernant les maladies du cœur, les femmes ne présentent pas toujours les mêmes symptômes que les hommes et montrent souvent moins de signes précurseurs. Par exemple, chez l'homme, le rétrécissement du diamètre des artères coronaires, conduisant à un manque d'oxygénation d'une partie du cœur, se manifeste généralement par des douleurs au niveau du sternum, irradiant dans le bras gauche ou les mâchoires. Chez la femme, il peut plutôt se manifester par une indigestion et des nausées, des douleurs à l'estomac, un essoufflement, une oppression, des sueurs froides ou encore une grande fatigue.

Plus difficiles à détecter, les pathologies du cœur sont souvent moins bien soignées ou soignées plus tardivement chez les femmes. Aussi, même si ces dernières sont moins touchées que les hommes par ces maladies, elles risquent davantage d'en mourir.

Dans ce contexte, l'information et la sensibilisation sont essentielles, pour que chacune connaisse les risques, puisse identifier les signes d'un problème cardiaque au féminin et consulter sans tarder.

- Stop tabac : stop-tabac.ch
- Association suisse de prévention du tabagisme : at-schweiz.ch
- Réseau suisse santé et activité physique : hepa.ch

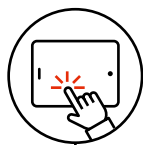
Aspects environnementaux et psychosociaux

Moins connu que les facteurs évoqués ci-dessus, l'exposition régulière à la pollution atmosphérique constitue aussi un risque pour notre santé cardiovasculaire, notamment en raison de son impact sur la pression artérielle et la formation de caillots sanguins.

Il en va de même du contexte psychosocial dans lequel on évolue. Le stress au travail ou au sein de la famille, la dépression ou l'isolement social sont, en effet, susceptibles de nous priver de l'énergie, de la motivation et des ressources nécessaires au maintien d'une bonne hygiène de vie.

Est-ce que je présente des risques de maladie cardio-vasculaire ?

Adopter des habitudes de vie saine est la meilleure façon de prévenir l'apparition de maladies cardio-vasculaires. Lorsque l'on présente des facteurs de risques, il est également important de se soumettre à des examens de dépistage.



Tests en ligne

La Fondation suisse de cardiologie propose plusieurs tests en ligne: cardio-vasculaire, d'insuffisance cardiaque, de risque de maladie artérielle occlusive périphérique ou de dépendance à la nicotine. Ils permettent de faire une première évaluation de facteurs de risques et de symptômes pour savoir s'il convient de consulter un médecin. Ces tests gratuits sont disponibles sur [swissheart.ch](https://www.swissheart.ch) > tests



Test en pharmacie

De très nombreuses pharmacies proposent un test permettant de déterminer son profil de risque cardio-vasculaire et de recevoir des conseils. Il comprend un bref questionnaire, la mesure du taux de cholestérol, de la glycémie, de la tension artérielle et du tour de taille. Ce test dure entre trente et quarante minutes et coûte une cinquantaine de francs. La liste des pharmacies proposant ce service est publiée sur [swissheart.ch](https://www.swissheart.ch) > tests > **CardioTest® en pharmacie** > **chercher une pharmacie**



Check-up auprès du médecin de famille

Une prise de sang à jeun, notamment afin d'évaluer le taux de cholestérol, la mesure de la tension artérielle, une auscultation cardiaque et pulmonaire, voire un électrocardiogramme (ECG), permettent au médecin de famille d'évaluer le risque cardio-vasculaire du patient. S'il est alerté par certains symptômes, il l'adressera à un cardiologue.

Bilan cardio-vasculaire auprès d'un cardiologue

Ce bilan repose sur une batterie de tests, dont généralement une épreuve d'effort. Si le cardiologue identifie une pathologie ou un dérèglement du rythme cardiaque, il donnera au patient des conseils adaptés et entamera un suivi régulier. Selon les cas, le cardiologue peut aussi être amené à prescrire un traitement ou programmer une intervention.

L'avis de l'experte Assura



**Anna Maria
Freiburghaus**
Responsable Services
médicaux
Bümpliz

À partir de 50 ans, il est important de surveiller son cœur plus régulièrement, même si l'on se sent en pleine forme. Il est aussi recommandé de faire preuve de vigilance plus tôt, et en tout cas dès 40 ans, si un parent au premier degré (père, mère, frère, sœur) a développé un problème cardiaque avant 65 ans pour les femmes ou avant 55 ans pour les hommes.

Les tests cardio-vasculaires réalisés en pharmacie ne sont pas pris en

charge par l'assurance de base. Cependant, certains modèles alternatifs les remboursent. Ainsi, ces tests sont totalement gratuits pour les clients d'Assura ayant choisi le modèle d'assurance de base PreventoMed et s'adressant à l'une des 360 pharmacies partenaires du modèle.

Le check-up et le bilan cardio-vasculaire complet ne sont pas remboursés par l'assurance de base (LAMal) sauf en cas de suspicion de maladie. Dans ce cas, la prise en charge intervient après déduction de la franchise et de la quote-part. Cette dernière est de 10% du montant de la facture, jusqu'à un montant maximal annuel de CHF 700 pour un adulte et CHF 350 pour un enfant.

10 Faits et chiffres

Sur nos réseaux sociaux



Émulsifiants et risques cardio-vasculaires

Une équipe française de recherche a démontré que certains émulsifiants contribuent au développement de maladies cardio-vasculaires.

Les émulsifiants sont des additifs très régulièrement utilisés par l'industrie alimentaire pour faciliter le mélange des ingrédients, améliorer leur texture et prolonger leur durée de conservation (amidons modifiés totaux, gomme xanthane, monoglycérides et diglycérides d'acides gras, etc.).

Les conclusions de cette étude qui a duré 7 ans et impliqué le suivi de près de 100'000 personnes ont été récemment publiées dans le @ British medical journal.

👉 <https://tinyurl.com/yfkamphp>



Découvrez notre page Facebook:
facebook.com/AssuraCH



Le cœur bat en moyenne 80'000 fois chaque jour. Un pouls dit « normal » va de 50 à 90 battements par minute, un cœur sportif en bonne santé battant plus lentement qu'un cœur plus sédentaire. Faire 5'000 pas par jour ou pratiquer une activité physique plusieurs fois par semaine permet de diminuer le risque cardio-vasculaires et de préserver la bonne santé de son cœur.



Le cœur

est le premier organe
à se former, entre le 13^e et le 16^e
jour de grossesse.

Don d'organes

35 transplantations de cœur ont été réalisées en Suisse en 2022 alors que 108 personnes se trouvaient sur la liste d'attente. Ces chiffres illustrent un constat dressé par Swisstransplant : tous organes confondus, il en faudrait trois fois plus pour faire face aux besoins.

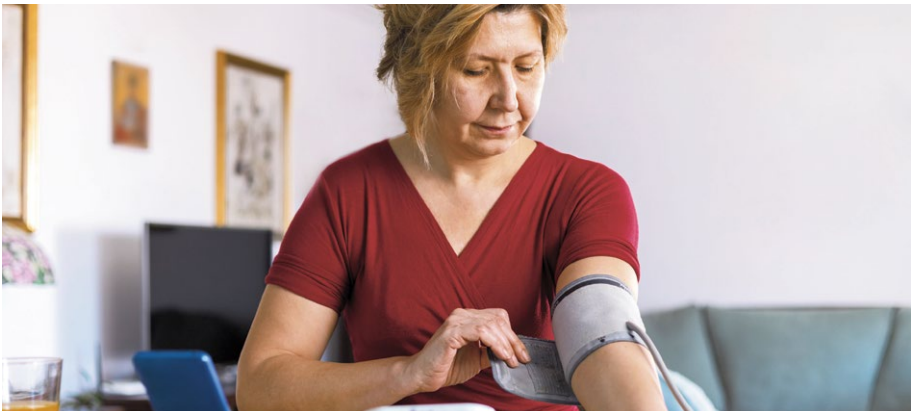


300 grammes

C'est le poids moyen du cœur. En comparaison, le cerveau pèse environ 1.4 kilo, le poumon 600 grammes et le foie 1.5 kilo.

Sous hypertension

En Suisse, l'hypertension touche près de 20% des hommes et 16% des femmes. Dans un premier temps, elle n'entraîne souvent aucun symptôme. Elle peut donc passer inaperçue pendant longtemps. Pour éviter les effets de l'hypertension sur la santé cardio-vasculaire, toute personne adulte devrait vérifier sa tension au moins une fois par an. D'autant qu'elle se mesure facilement et que des médicaments permettent de la contrôler. On parle d'hypertension lorsque l'on constate à deux reprises, au repos et pas le même jour, une tension artérielle systolique supérieure à 120 mmHg et/ou une tension artérielle diastolique supérieure à 80 mmHg.



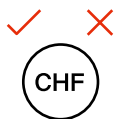
Hospita

Un soutien financier pour parer aux imprévus lors d'un séjour hospitalier.



Les maladies cardio-vasculaires sont la troisième cause d'hospitalisation en Suisse. Un séjour à l'hôpital et ses suites donnent souvent lieu à des frais annexes qui ne sont pas couverts par l'assurance de base, par exemple afin de bénéficier d'une aide pour faire le ménage, se déplacer ou faire garder les enfants ou encore pour la livraison des courses ou l'achat de moyens auxiliaires.

Hospita permet de recevoir un soutien financier pour faire face à ces dépenses imprévues et l'assuré peut en disposer librement, selon ses besoins personnels.



Capital jusqu'à CHF 3'000 par an

Lors d'une hospitalisation de plus de 24 heures.

Capital à choix: CHF 500, 1000, 1'500, 2'000, 2'500, 3'000.



Bonus jusqu'à CHF 1'000

En cas de choix délibéré d'une division inférieure à celle prévue par une assurance privée ou semi-privée d'Assura.



Valable dans le monde entier



Contact

[assura.ch](https://www.assura.ch)

0800 277 872

(numéro gratuit)



En savoir plus sur Hospita :
[assura.ch/fr/hospita](https://www.assura.ch/fr/hospita)