

**Questionnaire :**

# **Les troubles fonctionnels cardio-métaboliques**

<b>Cotation : comptabilisez les points attribués à chaque réponse positive</b>	<b>Si oui, notez...points</b>
<b>Antécédents familiaux :</b>	
Mon père a fait un infarctus ou un accident vasculaire cérébral avant 55 ans	1
Ma mère a fait un infarctus ou un accident vasculaire cérébral avant 65 ans	1
<b>J'ai déjà été suivi ou diagnostiqué pour :</b>	
Des problèmes de cholestérol élevé ou de triglycérides	1
Des problèmes d'hypertension artérielle	2
Un diabète (ou diabète gestationnel pour les femmes) ou un taux de glycémie élevé	2
Un problème d'athérome, d'angine de poitrine	1
Un infarctus, un accident vasculaire thrombo-embolique ou de l'artérite	2
Une phlébite ou une embolie pulmonaire	1
Une insuffisance veineuse	1
<b>Actuellement ou ces trois dernières années :</b>	
Je suis fumeur ou ancien fumeur, je vapote	2
Je prends du poids au niveau de la taille	2
Je suis en surpoids, où j'ai fait antérieurement des yoyos	2
Je suis migraineux (migraineuse avec « aura » pour les femmes)	1
J'ai un stress chronique	2
Je manque de sommeil	2
Je suis sédentaire ou très peu actif	2
<b>Score total / 25</b>	



# **Commentaires sur l'échelle « Les troubles fonctionnels cardio-métaboliques »**

## **Notes pour le professionnel de santé**

Les maladies cardiovasculaires et métaboliques sont favorisées par la convergence de plusieurs facteurs de risque. Certains sont facilement identifiables car ils sont liés à des antécédents de maladie familiale (facteurs de prédispositions génétiques) d'autres sont liées au mode de vie et sont plus facilement modifiables par un changement de comportement adapté.

L'échelle d'évaluation des troubles fonctionnels cardio-métaboliques permet un recueil simple et rapide associant les antécédents familiaux, des antécédents personnels ou des maladies cardiovasculaires en cours ainsi que le recueil des principaux facteurs de risque notamment le tabagisme, le surpoids abdominal et les variations pondérales, le stress chronique, la sédentarité et la dette en sommeil.

Selon les données de la littérature médicale, les différents items seront pondérés en fonction de leur influence sur la survenue des risques cardio métaboliques.

L'Interprétation définitive et la mise en place de stratégies éducatives ou thérapeutiques doit tenir compte de l'ensemble des données cliniques et du contexte par ailleurs.

## **Notes pour communiquer au patient**

les maladies cardiovasculaires et le diabète sont des pathologies qui peuvent être évitées. Elles sont influencées par de nombreux facteurs tels que des antécédents de maladies cardiovasculaires ou métaboliques de votre famille proche, votre état de santé passé ou actuel mais surtout votre mode de vie et vos comportements. Les facteurs héréditaires (génétiques) peuvent être modulés favorablement par l'adoption d'un mode de vie sain : alimentation protectrice, activité physique régulière, gestion du stress, respect de l'alternance veille sommeil, poids de santé...

Ce questionnaire vous permet d'évaluer les points faibles et les points forts pour mieux vous conseiller.

