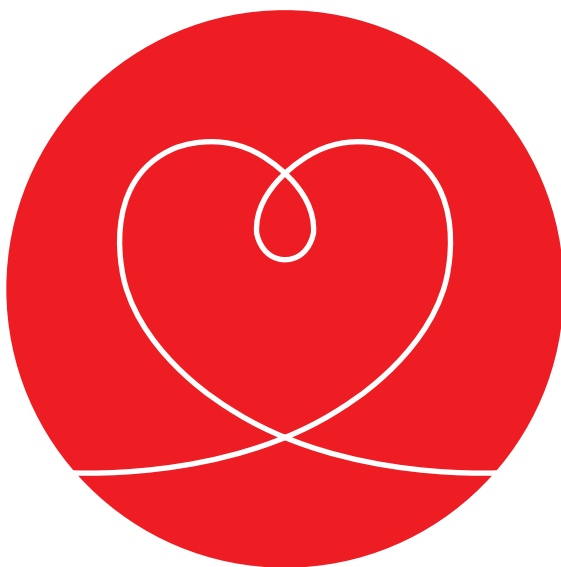


LES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES
ET LEURS FACTEURS DE RISQUE



CE N'EST PAS UNE FATALITÉ!
VOUS POUVEZ LES ÉVITER!



Édition | 2012

ISBN | 978-2-919909-65-0

Auteur | Ministère de la Santé en collaboration avec la Société luxembourgeoise de Cardiologie

ALINEA
COMUNICATION

SOMMAIRE



INTRODUCTION	04
LES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES: C'EST QUOI?	05
- Quels sont les organes concernés?	06
- Comment se manifestent les maladies cardio-vasculaires?	09
- Quels signes doivent m'inquiéter?	10
- Et moi, que puis-je faire?	13
LES «BOURREAUX» DE VOS ARTÈRES	15
- Le tabac: libérez vos artères et celles de vos proches	15
- Le cholestérol: maîtrisez-le!	16
- L'hypertension artérielle: non merci!	19
- Le diabète et vos artères: quand le sucre menace...	21
- L'obésité	23
- La sédentarité: «Bougez, éliminez! C'est le moment de vous mettre en action»	24
- Et vous, où en êtes-vous?	25
GLOSSAIRE	27
ADRESSES UTILES	28



01

INTRODUCTION

Les maladies de l'appareil circulatoire (infarctus, accident vasculaire cérébral, artérite des membres inférieurs) restent la première cause de mortalité au Luxembourg comme dans l'ensemble des pays de l'Union européenne.

Elles sont à l'origine d'environ 40% des décès, soit l'équivalent de 2 millions de morts chaque année dans l'ensemble de l'Union européenne.

Ne laissez pas vos artères vieillir prématurément, protégez-les!

Si le vieillissement des artères est un phénomène normal lié à l'âge et influencé par un ensemble de facteurs individuels comme le sexe ou les prédispositions génétiques, il est souvent accéléré par notre mode de vie, entraînant une apparition anormalement précoce des maladies cardio-vasculaires.

Éviter ou retarder les maladies des artères, c'est possible!

80% de celles-ci pourraient être évitées ou retardées en adoptant le plus tôt possible des comportements de prévention comme:

- ne pas fumer,
- mieux s'alimenter,
- bouger plus.

La bonne formule:

- 0** cigarettes
- 5** fruits et légumes par jour
- 30** minutes d'activité physique par jour

Les maladies cardio-vasculaires sont des maladies silencieuses...

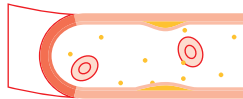
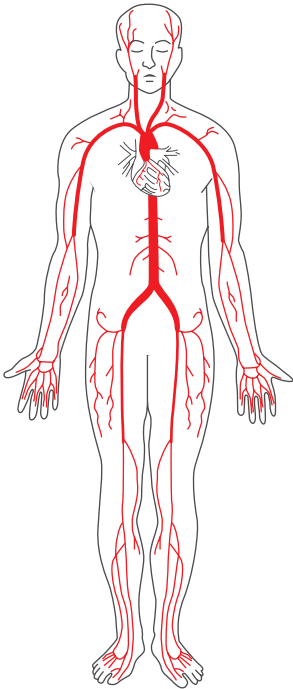
FAITES VOUS DÉPISTER ET AGISSEZ DÈS AUJOURD'HUI!

02

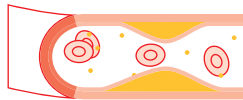
LES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES: C'EST QUOI?

Les maladies cardio-vasculaires sont secondaires à une maladie des artères. Toutes les artères du corps sont concernées, en particulier celles du cœur, du cerveau et des membres inférieurs.

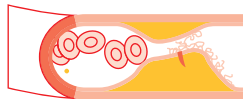
L'**athérosclérose** est le principal phénomène responsable des maladies de nos artères. Elle est causée, en grande partie, par un dépôt de cholestérol dans la paroi des artères.



Petit à petit, les dépôts augmentent, l'artère se rétrécit.



Ce rétrécissement chronique, appelé **sténose artérielle**, réduit l'apport en sang et donc en éléments nutritifs et en oxygène aux organes.



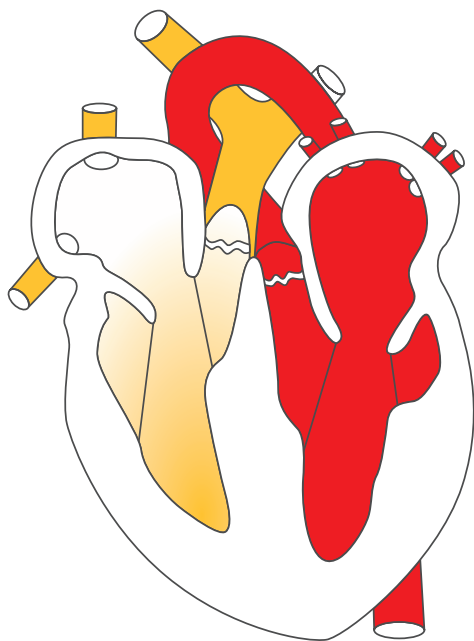
Les plaques ainsi constituées peuvent aussi se rompre brutalement, boucher un vaisseau, menacer la survie de l'organe concerné et occasionner un infarctus ou un AVC.



02

LES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES: C'EST QUOI?

QUELS SONT LES ORGANES CONCERNÉS?

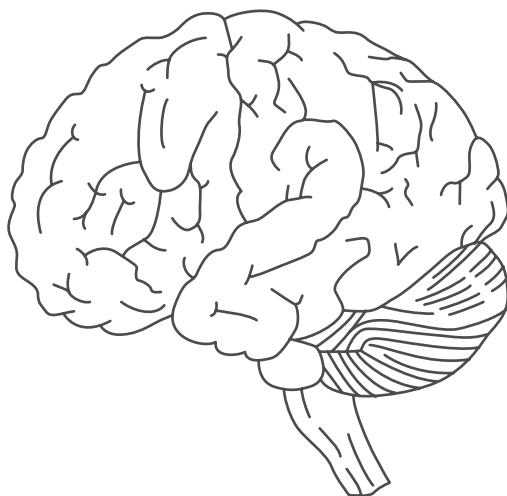


Le cœur: les cardiopathies touchent plus précocement les hommes et apparaissent volontiers dès 40 ans.

EN 2010, AU LUXEMBOURG 191 PERSONNES SONT DÉCÉDÉES D'UN INFARCTUS DU MYOCARDE.

02

LES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES: C'EST QUOI?



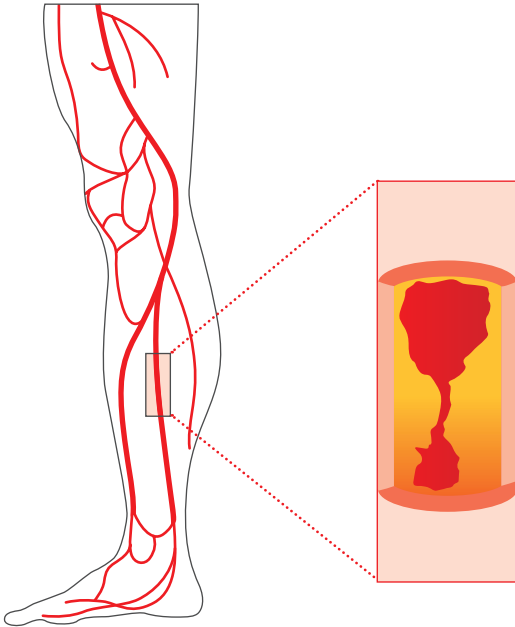
Le cerveau: les maladies cérébro-vasculaires sont plus fréquentes chez les femmes et se manifestent souvent au-delà de 65 ans.

EN 2010, AU LUXEMBOURG 294 PERSONNES SONT DÉCÉDÉES D'UN ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL.



02

LES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES: C'EST QUOI?



Les jambes: l'artériopathie des membres inférieurs est quant à elle moins liée à l'âge, mais plus à la durée d'exposition au tabac.

02

LES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES: C'EST QUOI?

COMMENT SE MANIFESTENT LES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES?

Dans un premier temps: il n'y a pas vraiment de symptôme et pourtant l'atteinte des artères est déjà présente. Elles se rétrécissent lentement mais sûrement. Quel que soit l'organe menacé, à ce stade, la maladie passe le plus souvent inaperçue.

Dans un second temps: les 1^{ers} symptômes apparaissent. Ne les ignorez pas! Ils sont variables selon l'artère concernée et traduisent déjà une réelle souffrance des organes concernés: le cœur, le cerveau ou les jambes.
Ces signes doivent vous alerter!

MIEUX VAUT PRÉVENIR QUE GUÉRIR!

Faire des examens de dépistage permet de détecter les lésions à un stade précoce et de prévenir leur aggravation.



02

LES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES: C'EST QUOI?

QUELS SIGNES DOIVENT M'INQUIÉTER?

1. L'angine de poitrine

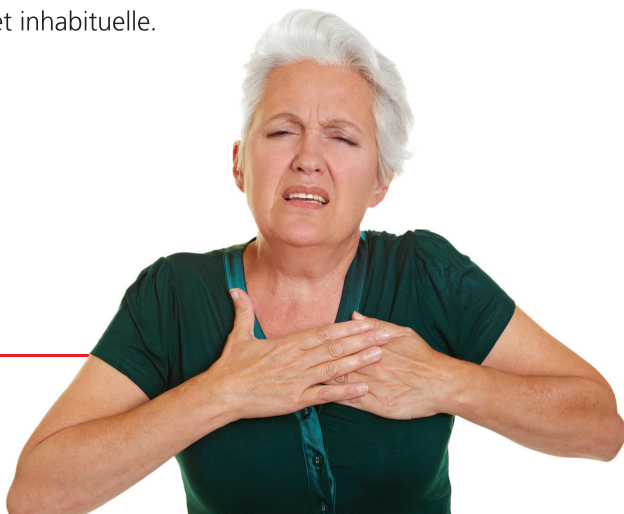
L'angine de poitrine se manifeste par des douleurs au milieu de la poitrine avec une sensation de serrement ou pression survenant à l'effort ou lors d'une émotion. Elles disparaissent à l'arrêt de l'effort ou avec le retour au calme. Parfois, cette sensation peut survenir au repos, ce qui est beaucoup plus préoccupant.

Une conséquence possible: l'infarctus du myocarde

Quels peuvent en être les symptômes?

- Une **douleur** plus ou moins intense dans la poitrine, une **forte pression** ou un **inconfort** au milieu de la poitrine, irradiant dans les bras, le haut du dos, la nuque, les joues ou l'estomac.
- Des **difficultés à respirer**.
- Une **transpiration** froide soudaine, des **nausées**, des **vertiges** ou des **étourdissements**.
- Une **fatigue** soudaine et inhabituelle.

EN CAS DE SYMPTÔMES
APPELEZ LE 112!



02

LES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES: C'EST QUOI?

2. L'accident ischémique transitoire

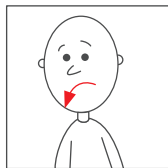
L'«accident ischémique transitoire» est une interruption de courte durée de la circulation dans une artère du cerveau. Cela peut se traduire par une paralysie, un trouble de la parole ou une perte de la vision d'un côté, et ce, pendant un court laps de temps (de quelques secondes à quelques minutes).

Une conséquence possible: l'accident vasculaire cérébral ou l'«attaque»

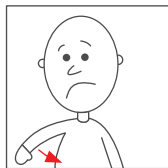
Quels peuvent en être les symptômes?

- Les symptômes habituels:
 - une **faiblesse musculaire** ou **paralysie** soudaine, le plus souvent d'un côté
 - une perte de **sensibilité**,
 - des difficultés d'**élocution**,
 - des problèmes de **vision**.
- D'autres symptômes sont:
 - une **céphalée**,
 - un **étourdissement**.

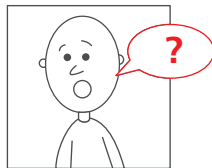
Reconnaître les symptômes d'un AVC, c'est sauver des vies.



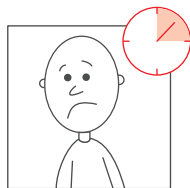
Observez si la bouche est de travers.



Observez si un bras (ou une jambe) ne bouge plus.



Observez si la personne s'exprime de manière confuse.



Notez l'heure du début des symptômes. Les chances de rétablissement sont plus grandes si le traitement est instauré dans les trois heures.



02

LES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES: C'EST QUOI?

3. La claudication intermittente

C'est le premier signe d'une atteinte des artères des membres inférieurs. La claudication se manifeste par des douleurs de type serrement ou crampe dans les mollets, qui apparaissent à la marche. A un stade plus avancé, les douleurs peuvent apparaître au repos, et même vous réveiller la nuit. Elles sont causées par un rétrécissement des artères des jambes.

Une conséquence possible: l'occlusion artérielle aiguë des membres inférieurs

Elle se manifeste par une vive douleur dans la **jambe** qui devient **pâle**, **froide** et impotente.



DERNIER STADE, l'accident aigu:
une **URGENCE VITALE**...

Une artère s'est bouchée et un de vos organes est en grand danger: il faut **agir vite** pour le sauver, sinon les dégâts seront définitifs.



Si un de ces symptômes dure plus de 5 minutes:

**APPELEZ IMMÉDIATEMENT
LE 112! Chaque minute compte!**

02

LES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES: C'EST QUOI?

ET MOI, QUE PUIS-JE FAIRE?

Certaines causes favorisent le vieillissement prématuré des artères: on parle de facteurs de risque cardio-vasculaire.

Les causes sur lesquelles

«JE NE PEUX PAS AGIR»

- **L'âge:** en vieillissant, les parois des artères s'épaississent et deviennent plus rigides.
- **Le sexe:** il existe en moyenne un décalage de 10 ans entre les événements vasculaires chez l'homme et chez la femme.
- **La famille:** certains «terrains familiaux» ou génétiques exposent les membres d'une même famille à un risque plus élevé de développer une maladie cardio-vasculaire.

Ne pas pouvoir changer les choses

ne veut pas dire ne rien pouvoir

faire. Se faire dépister régulièrement parce que l'on présente plus de risques du fait de son âge, de son sexe et/ou de sa famille est déjà un geste protecteur!

Les causes sur lesquelles

«JE PEUX AGIR»

En luttant contre les «accélérateurs» de vieillissement prématuré des artères, je peux changer le cours des choses!

- **Les causes liées à mon mode de vie:** le tabagisme, les erreurs alimentaires, l'inactivité, la sédentarité, le stress environnemental.
- **Celles liées à certaines maladies:** la dyslipidémie, le diabète, l'hypertension artérielle, la surcharge pondérale.

Un seul facteur de risque peut

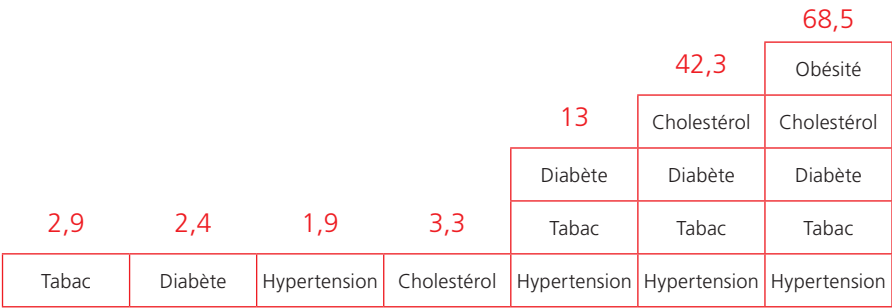
suffire à provoquer un accident

cardio-vasculaire. L'association de plusieurs facteurs de risque chez une même personne multiplie ce risque!

02

LES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES: C'EST QUOI?

Le schéma ci-joint montre le chiffre multiplicateur pour une personne présentant un ou plusieurs facteurs de risque de faire un infarctus par rapport à une personne sans risque.



Réf: Fédération française de cardiologie

ORDRE DES FACTEURS DE RISQUE
(par ordre d'importance en termes de conséquences)
Tabac, cholestérol, HTA, diabète, obésité...

03

LES «BOURREAUX» DE VOS ARTÈRES

LE TABAC: LIBÉREZ VOS ARTÈRES ET CELLES DE VOS PROCHES

Les effets du tabac sur les artères

- Le tabac abîme progressivement les artères, les vôtres et celles de votre entourage.
- Les méfaits du tabac sur les artères sont encore plus puissants si vous avez
 - un excès de cholestérol,
 - de l'hypertension artérielle,
 - du diabète.
- Au niveau cardiaque: les victimes d'infarctus de moins de 45 ans sont pour la grande majorité des fumeurs. Le tabac est souvent le seul facteur de risque retrouvé.

Je peux devenir un non-fumeur heureux

Arrêter peut se révéler difficile malgré votre volonté. La cigarette provoque une dépendance rapide et puissante. Question de volonté? Pas toujours. Des solutions existent: parlez-en avec votre médecin de famille ou votre pharmacien.

Un cocktail explosif: les femmes ne sont pas plus protégées que les hommes.

En association avec les contraceptifs oraux, le tabagisme augmente le risque de problèmes vasculaires.

Actif ou passif, le tabagisme est le principal responsable de la mortalité cardio-vasculaire de l'adulte jeune.
EN ARRÊTANT DE FUMER, VOUS AMÉLIOREZ VOTRE SANTÉ.



22,3% des résidents luxembourgeois fument (réf: ORISCAV-LUX 2007-2008)



03

LES «BOURREAUX» DE VOS ARTÈRES

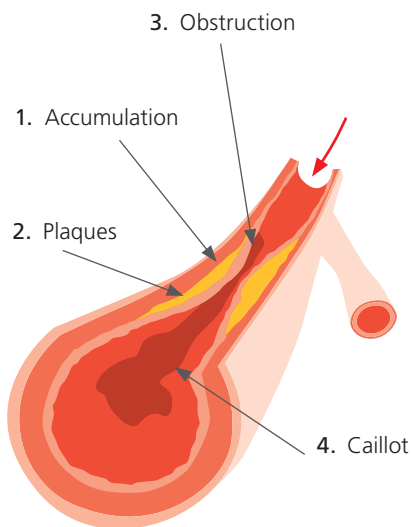
LE CHOLESTÉROL: MAÎTRISEZ-LE!

Le cholestérol participe à la fabrication des cellules de notre corps.

Le cholestérol sanguin est transporté par des lipoprotéines.

- Certaines favorisent la formation des plaques d'athérome, ce sont les LDL, de basse densité (Low Density Lipoprotein). On les appelle «mauvais cholestérol».
- Certaines lipoprotéines sont plus bénéfiques, car elles permettent l'élimination du cholestérol en excès dans nos cellules. Ce sont les HDL, de haute densité (High Density Lipoprotein). Elles sont plus couramment appelées «bon cholestérol».

En quantité excessive le LDL-cholestérol «encrasse» les artères en plusieurs étapes.



69,9 % des résidents luxembourgeois souffrent de dyslipidémie ou prennent régulièrement des médicaments hypolipémiants (réf: ORISCAV-LUX 2007-2008)

03

LES «BOURREAUX» DE VOS ARTÈRES

Quelles sont les raisons de l'excès de cholestérol?

Environ $\frac{3}{4}$ du cholestérol est produit par nos cellules, en particulier au niveau du foie, et $\frac{1}{4}$ provient de notre alimentation.

- Le plus souvent, l'excès de cholestérol s'explique par une alimentation trop riche en graisses «saturées»*.
- Dans certaines situations, c'est le terrain génétique qui explique une production excessive de cholestérol.

- Taux de cholestérol idéal: < 2gr/l
- Les taux optimaux de LDL-cholestérol et de HDL-cholestérol conditionnent votre risque cardio-vasculaire qui doit être évalué par votre médecin.

Échelle du cholestérol sanguin:



Il existe une corrélation entre le taux de cholestérol et le risque de survenue de maladies cardio-vasculaires.

* Les graisses saturées sont pour la majorité des graisses d'origine animale.



03

LES «BOURREAUX» DE VOS ARTÈRES

Que devez-vous retenir?

1. Dès 20 ans, toute personne devrait connaître son taux de cholestérol.
2. Une simple prise de sang permet de l'évaluer.
3. L'excès de «mauvais» cholestérol est responsable de nombreuses maladies du cœur et des vaisseaux.
4. L'excès de cholestérol peut souvent être réduit par quelques modifications de notre alimentation.
5. Dans certaines situations, seuls les médicaments permettent de retrouver des valeurs protectrices.

ASTUCES POUR UN BON TAUX DE CHOLESTÉROL

- 5 fruits et légumes par jour
- 4 produits laitiers demi-écrémés par jour
- 3 portions de glucides ou féculents (pain, pâtes, riz) par jour
- 2 fois du poisson par semaine
- L'équivalent de 1 cuillère de graisse par jour

03

LES «BOURREAUX» DE VOS ARTÈRES

L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE: NON MERCI!

La tension artérielle correspond à la pression du sang dans les artères. On parle de tension artérielle, car la force de pression exercée par le sang sur les artères tend leurs parois. Cette pression s'exprime par 2 mesures:

- la pression maximale (première valeur) correspond à la pression exercée sur les artères au moment de la contraction du cœur (systole),
- la pression minimale (deuxième valeur), correspond à la pression exercée sur les artères pendant la phase de relâchement du cœur (diastole).

Ces valeurs sont exprimées en millimètres de mercure (mmHg) ou en centimètres de mercure (cmHg).

À partir de quand parle-t-on d'hypertension?

Une tension artérielle normale **doit être inférieure à 140/90 mmHg** (millimètres de mercure) ou **inférieure à 14/9 cmHg**. Si, à plusieurs reprises, votre tension dépasse 140/90 mmHg, vous souffrez d'hypertension.

Ne vous laissez pas surprendre!

L'hypertension artérielle est très fréquente et sa fréquence augmente avec l'âge (au Luxembourg: 3 personnes sur 4 au-delà de 60 ans sont hypertendues). La plupart des personnes ignorent qu'elles sont atteintes, car quand la tension artérielle est trop haute, il est rare de ressentir quelque chose.

Il faut donc faire contrôler la tension artérielle régulièrement.



34,5% des résidents luxembourgeois sont hypertendus ou prennent des médicaments anti-hypertenseurs (réf: ORISCAV-LUX 2007-2008)



03

LES «BOURREAUX» DE VOS ARTÈRES

L'hypertension artérielle: un tueur silencieux

Les conséquences de l'hypertension artérielle sont redoutables. L'excès de pression abîme vos artères. Il augmente le risque d'accident vasculaire cérébral, de crise cardiaque, d'insuffisance cardiaque, de démence, de maladie rénale, de problèmes oculaires, de problèmes sexuels.

Êtes-vous prédisposé(e) à souffrir d'hypertension?

- Vos parents ont-ils de l'hypertension?
- Absorbez-vous beaucoup de sel?
- Avez-vous des kilos en trop?
- Bougez-vous régulièrement?
- Buvez-vous plus de trois verres d'alcool par jour?
- Fumez-vous?
- Êtes-vous stressé(e), anxieux (se), dormez-vous bien?
- Avez-vous plus de 50 ans?
- Pour les femmes: prenez-vous une pilule contraceptive?

Discutez-en avec votre médecin de famille et faites vérifier votre tension artérielle régulièrement.

LA SURVENUE D'UNE HYPERTENSION ARTÉRIELLE EST FORTEMENT LIÉE À NOTRE MODE DE VIE. UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE RÉDUIT LE RISQUE DE DEVENIR HYPERTENDU.

Adopter des comportements sains, c'est déjà avoir fait la moitié du chemin...

03

LES «BOURREAUX» DE VOS ARTÈRES

LE DIABÈTE ET VOS ARTÈRES: QUAND LE SUCRE MENACE...

Le **diabète** est un dysfonctionnement du système de régulation de la glycémie (taux de sucre dans le sang). La glycémie idéale à jeun est comprise entre 0,70 et 1,1 g/l.

Dès que la glycémie à jeun dépasse 1.26 g/l (à deux reprises), on parle de diabète.

Un taux élevé de sucre dans le sang pendant plusieurs années entraîne une atteinte progressive des artères (petits et gros vaisseaux) de tout l'organisme.

Le diabète est une maladie indolore.

Les trois principaux facteurs qui favorisent l'apparition du diabète sont le surpoids, la sédentarité et l'hérédité.

- Au niveau cardiaque, le diabète multiplie le risque d'infarctus par 3.

Seules options pour protéger vos artères:

- faites-vous dépister,
- adoptez des modes de vie sains.



4.4% des résidents luxembourgeois sont diabétiques ou prennent un médicament antidiabétique (réf: ORISCAV-LUX 2007-2008)



03

LES «BOURREAUX» DE VOS ARTÈRES

Quelques conseils pour équilibrer votre glycémie

- Mangez des féculents (pain, pâtes, riz, pommes de terre...) à tous les repas «raisonnablement» (1 tranche de pain complet, 2 pommes de terre moyennes,...).
- Evitez les sucreries, les pâtisseries et les boissons sucrées.
- Fractionnez votre alimentation en plusieurs repas et collations (fruit, yaourt, pain...).
- Privilégiez les légumes, les fruits et le pain complet pour leur richesse en fibres.
- Pratiquez une activité physique régulièrement.



Diabétique? Consultez régulièrement un spécialiste.
Demandez conseil à votre médecin de famille.

03

LES «BOURREAUX» DE VOS ARTÈRES

L'OBÉSITÉ

Un des problèmes majeurs de nos sociétés est l'excès de poids. Il est souvent la conséquence d'une mauvaise alimentation et d'un manque d'exercice.

Le Luxembourg n'y échappe pas.

Le meilleur indicateur du poids idéal pour la santé est l'Indice de Masse Corporelle (IMC) ou Body Mass Index (BMI) qui correspond à un «comparateur» corrigeant les différences de taille entre individus.

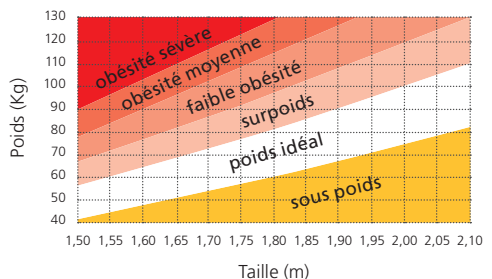
Pour le calculer, la formule suivante est utilisée:

$BMI = \text{poids (en Kg)} / \text{taille (en m)}^2$
au carré.

L'excès de poids a de multiples conséquences sur l'organisme:

- il augmente la pression artérielle,
- il agit sur le métabolisme et participe à l'augmentation du taux de cholestérol et de sucre dans le sang.

En présence de surpoids, une perte de 10 % du poids habituel améliore la tension artérielle, le cholestérol total et la glycémie.



20,9 % des résidents luxembourgeois sont obèses
($BMI \geq 30$) (réf: ORISCAV-LUX 2007-2008)



03

LES «BOURREAUX» DE VOS ARTÈRES

LA SÉDENTARITÉ: «BOUGEZ, ÉLIMINEZ! C'EST LE MOMENT DE VOUS METTRE EN ACTION»

De tout temps, l'*Homo sapiens* a dû, pour se nourrir, exercer une activité physique régulière. Dans le passé les gens étaient physiquement plus actifs. Aujourd'hui, notre activité physique s'est considérablement réduite, alors que notre alimentation s'enrichit de plus en plus. Pas étonnant de prendre du poids dans de telles conditions!

Avec un emploi du temps chargé, vous avez perdu l'habitude de faire régulièrement de l'exercice. Osez bousculer votre quotidien: adoptez quelques bonnes habitudes et multipliez les occasions de bouger davantage.

Exemple: *une heure de marche à l'allure de 6 ou 7 km/h en terrain plat, trois fois par semaine, permet d'améliorer de 12 % les performances de la pompe cardiaque.*

Le sport? Soyez à l'écoute de votre corps

- Soyez prudents: avant de commencer à pratiquer à nouveau du sport ou si vous avez arrêté depuis plusieurs années, **consultez votre médecin**.
- Apprenez à connaître votre fréquence cardiaque maximale autorisée (220-âge).
- Ne dépassez pas vos limites.

Activité physique: chacun la sienne et chacun à son rythme

La pratique d'une activité physique régulière améliore globalement votre santé, votre forme et votre moral. Elle permet de maintenir un poids idéal, diminue le risque de diabète, d'hypertension artérielle et d'hypercholestérolémie.

C'est un excellent moyen de maintenir votre niveau d'énergie et de résistance lors de vos activités de la vie courante.

03

LES «BOURREAUX» DE VOS ARTÈRES

ET VOUS, OÙ EN ÊTES-VOUS?

Repérez vos facteurs de risque

- Je fume.
- J'ai trop de cholestérol.
- J'ai trop de tension artérielle ou je prends un traitement contre l'hypertension.
- Je suis diabétique.
- L'un de mes parents proches a présenté une maladie cardiovasculaire précoce (avant 55 ans pour un homme, avant 65 ans pour une femme).
- Je suis un homme de plus de 45 ans.
- Je suis une femme de plus de 55 ans ou ménopausée.

! Si un de ces facteurs vous concerne : consultez un médecin.

Contrôler ses facteurs de risque, un pas vers plus de santé!
Ne faites pas la politique de l'autruche!

Ces chiffres qui me protègent...

La bonne formule:

- 0** cigarettes
- 5** fruits et légumes par jour
- 30** minutes d'activité physique par jour

LE TEMPS PERDU NE SE RATTRAPE PAS.

C'est décidé, je commence aujourd'hui!

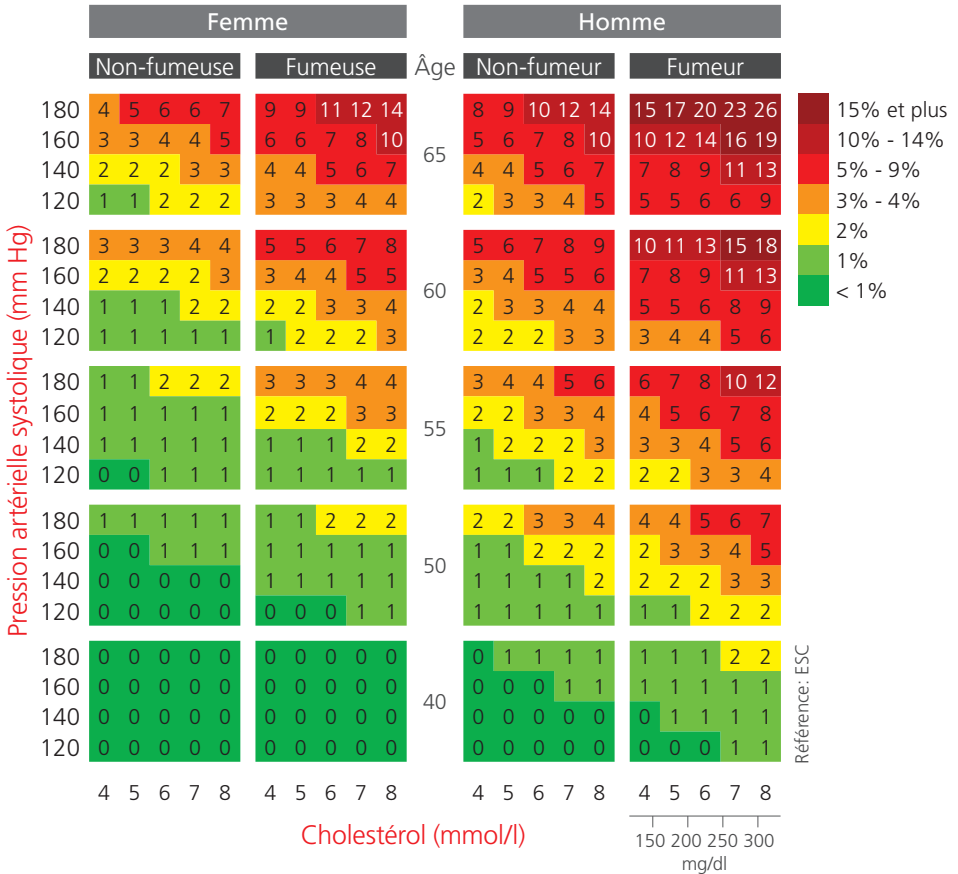


03

LES «BOURREAUX» DE VOS ARTÈRES

CALCUL DU RISQUE STATISTIQUE DE DÉCÉDER D'UN INFARCTUS DU MYOCARDE DANS LES 10 ANS À VENIR.

Calcul valable pour les pays à bas risque dont le Luxembourg



04

GLOSSAIRE

Angine de poitrine: douleur ou sensation de pression au milieu de la poitrine, pouvant irradier dans les bras, la mâchoire, le ventre et le dos, due à une mauvaise irrigation du cœur liée à l'épaississement des artères coronaires par l'athérosclérose.

Artériopathie: toute maladie des artères, quelle qu'en soit la cause.

Athérosclérose: épaississement et durcissement des parois des artères à la suite de plaques d'athérome.

Athérome: dépôts plus ou moins étendus et plus ou moins épais de graisses, calcifiés ou non, sur la surface interne d'une artère.

Cardiopathie: toute maladie du cœur, quelle qu'en soit l'origine.

Dyslipidémie: anomalie du taux de lipides dans le sang.

Infarctus du myocarde: obstruction complète d'une artère coronaire, souvent déjà épaissie par une plaque d'athérome, par un caillot. Une zone plus ou moins importante du muscle cardiaque se trouve brutalement privée de sang et d'oxygène et se nécrose.

Lipoprotéine: protéine transportant le cholestérol dans le sang.

Myocarde: muscle épais qui constitue la paroi du cœur.



05

ADRESSES UTILES

Ministère de la Santé – Direction de la Santé
Allée Marconi-Villa Louvigny
L-2120 Luxembourg
Téléphone: 2478 55 69
www.sante.lu

Société Luxembourgeoise de Cardiologie
www.slcardio.lu

Association Nationale des Diététiciens du Luxembourg (ANDL)
www.andl.lu

Association Luxembourgeoise du Diabète (ALD)
www.ald.lu