



Les facteurs de risque cardiovasculaires



Même si de nombreux progrès de prévention ont été réalisés au cours des dernières décennies, l'impact en termes de mortalité et de morbidité des maladies cardiovasculaires reste majeur.

Ces maladies constituent la première cause de décès à l'échelle mondiale. Au Luxembourg, en 2018, 1193 personnes sont décédées d'une maladie cardiovasculaire soit 589 hommes et 604 femmes.

Que sont les maladies cardiovasculaires ?

Les maladies cardiovasculaires (MCV) regroupent un ensemble de troubles susceptibles d'affecter le cœur et les vaisseaux sanguins de notre corps. Ainsi, nous pouvons citer parmi les plus connues l'infarctus du myocarde ou encore l'accident vasculaire cérébral. Ces maladies peuvent affecter tant les sujets âgés que les sujets toujours en activité professionnelle.

Quels sont les facteurs de risque (FDR) cardiovasculaires ?

Un FDR cardiovasculaire est une caractéristique mesurable dont la présence augmente le risque de développer une maladie cardiovasculaire.

Nous pouvons distinguer deux catégories de FDR cardiovasculaires :

- les facteurs de risque cardiovasculaires environnementaux sur lesquels nous pouvons agir et qui sont ainsi évitables,
- les facteurs de risque cardiovasculaires dits constitutionnels c'est-à-dire non modifiables.

Les facteurs de risques environnementaux modifiables :

– Il en existe 4 principaux :

- le tabagisme actuel ou un arrêt du tabac depuis moins de 3 ans.
Chez un sujet fumeur, le risque d'infarctus du myocarde et de mort subite est multiplié par 5 par rapport à un sujet non-fumeur et le risque de développer une artériopathie des membres inférieurs est multiplié par 2 à 7.
A quantité de cigarettes fumées égale, il est plus dangereux de doubler la durée du tabagisme que de doubler la quantité.
- le cholestérol :
C'est un élément essentiel et fondamental. Toutefois, lorsque son taux dans le sang est trop important (en association à d'autres facteurs de risque), il s'accumule au niveau de la paroi des artères sous forme de plaques. Cela conduit à un rétrécissement de ces artères qui peuvent se boucher au fur et à mesure et perturber ainsi la circulation du sang à travers le cœur (athérosclérose).
- l'hypertension artérielle traitée ou non :
Elle est définie par une pression artérielle $>$ ou $=$ 140/90 mmHg au cours de trois mesures distinctes. Une grande majorité des sujets hypertendus l'ignorent et 95% des sujets hypertendus le sont par le fait de facteurs de risque externes comme une consommation excessive d'alcool, l'obésité, une consommation excessive de sel, le stress.
- Le diabète de type 2 traité ou non
Cette maladie chronique se caractérise par un taux de sucre dans le sang trop élevé et affecte généralement les sujets de 40 ans et plus.
Un sujet masculin diabétique a deux fois plus de risque d'avoir une atteinte des vaisseaux du cœur qu'un sujet non atteint de diabète. Chez une femme diabétique, le risque est multiplié par 3.

– D'autres facteurs de risque cardiovasculaires environnementaux modifiables existent :

- Surpoids et Obésité ;
- Alimentation trop grasse et trop sucrée ;
- Sédentarité ;
- Consommation excessive d'alcool ;
- Facteurs de risque psychosociaux : ils sont difficilement quantifiables mais sont très intriqués avec d'autres comportements (tabac, régime alimentaire...).

Des facteurs de risque cardiovasculaires constitutionnels non modifiables :

- Age : le risque cardiovasculaire (c'est à dire le risque d'être atteint d'une maladie ou un accident cardiovasculaire) augmente avec l'âge tout au long de la vie. On considère qu'un homme de 50 ans ou plus, présente de par son âge, un facteur de risque cardiovasculaire. Chez la femme, un âge de 60 ans ou plus constitue un facteur de risque cardiovasculaire.
- Le genre : le risque cardiovasculaire est plus élevé chez l'homme que chez la femme avec une tendance à l'égalisation après l'âge de 60 ans.
- Héritéité ou les antécédents familiaux : la présence de maladies cardiovasculaires chez les membres de la famille augmente son propre risque cardiovasculaire :
 - Un Infarctus du myocarde ou une mort subite, avant 55 ans, chez le père ou un frère, constitue un facteur de risque cardiovasculaire.
 - Un Infarctus du myocarde ou une mort subite, avant 65 ans, chez la mère ou une sœur constitue un facteur de risque cardiovasculaire.
 - Un accident vasculaire cérébral précoce survenant chez un parent proche avant 45 ans constitue un facteur de risque cardiovasculaire.

Il est utile d'évaluer son propre risque cardiovasculaire global sur la base de la présence ou l'absence de ces facteurs de risque afin de mettre en place les mesures adaptées.

Préconisations

Pour prévenir la survenue de maladies cardiovasculaires, il est important d'agir sur les facteurs de risque cardiovasculaires modifiables et évitables.

– Sevrage tabagique :

Après 3 ans d'arrêt du tabac, le risque coronarien d'un sujet (ex-) fumeur est similaire significativement à celui d'un sujet non-fumeur.

– Alimentation saine et équilibrée

Il est essentiel d'adopter un mode de vie sain et ainsi de privilégier les aliments tels que les légumes, les céréales complètes (pains à grains entiers, le riz brun, pâtes de blé entier..) les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots blancs), les oléagineux (noix, amandes, noisettes..) et les graines (tournesol, chia, lin...).

Il s'agit également de limiter au maximum les aliments sucrés transformés tels que les biscuits, les bonbons, les gâteaux, les viennoiseries, les confitures... Leur consommation doit rester en quantité raisonnable et de manière occasionnelle.

L'hydratation est également importante : 1.5 – 2L d'eau par jour est préconisée.

– Activité physique régulière

Tout comme l'alimentation saine, l'activité physique joue un rôle essentiel dans la prévention des maladies cardiovasculaires.

Pour bénéficier de tous ces aspects positifs, l'activité physique doit être régulière. Il est important de se mouvoir tous les jours et rester actif en adoptant des habitudes de vie quotidienne (privilégier les escaliers, descendre une station de bus plus tôt ou garer sa voiture plus loin...).

– Limiter la consommation d'alcool

L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) préconise de ne pas consommer plus de 21 verres par semaine pour l'usage régulier chez l'homme et pas plus de 14 verres par semaine pour l'usage régulier chez la femme. Elle recommande également de ne jamais consommer plus de 4 verres par occasion pour l'usage ponctuel et de s'abstenir au moins 1 jour par semaine de toute consommation d'alcool.

– Gestion du stress

Elle peut passer par différentes techniques : méditation, yoga, sophrologie...

Une pratique régulière est nécessaire 2 à 3 fois par semaine pour profiter au maxima de ses effets bénéfiques sur notre santé.

L'ASTF propose justement aux entreprises membres, des check-up médicaux gratuits, pour leurs salariés



Ces check-up permettent notamment de rechercher ces facteurs de risque cardiovasculaires (pression artérielle, glycémie, cholestérolémie, poids...) et ainsi délivrer des conseils de prévention adaptés et personnalisés pour chacun. Nous vous invitons à vous rapprocher de votre service RH si vous êtes intéressé par cette mesure. <https://www.astf.lu/check-up>