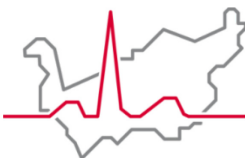


L'athérosclérose

LES FACTEURS DE RISQUE



Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)
Hôpital de Sion
Service de cardiologie et chirurgie cardiaque



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

SOMMAIRE

LES FACTEURS DE RISQUE CARDIOVASCULAIRES	4
1. Le diabète	5
2. L'hypertension artérielle	6
3. Le tabagisme	7
4. L'hypercholestérolémie	9
5. L'obésité	11
6. La sédentarité	12
7. Le stress	13
LES HABITUDES DE VIE	14

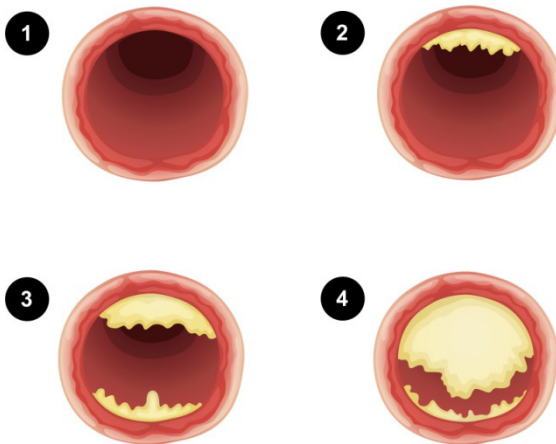
LES FACTEURS DE RISQUE CARDIOVASCULAIRES

Chaque facteur de risque a des conséquences importantes sur les artères. L'athérosclérose ne se guérit pas mais continue à progresser et à faire des dégâts de manière insidieuse. Par contre, nous pouvons agir pour ralentir sa progression ou même la stabiliser. Pour cela, il est nécessaire d'agir sur les facteurs de risque cardiovasculaires.

Prenez quelques instants pour identifier vos facteurs de risque :

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

L'évolution de l'athérosclérose



1. Le diabète

Il se caractérise par un taux de sucre trop élevé dans le sang (glycémie > 7.0). Un taux de sucre trop élevé dans le sang endommage la paroi des artères. Le diabète est considéré comme un facteur de risque majeur dans les maladies cardiovasculaires.

Les risques de développer une maladie cardiovasculaire chez une personne diabétique sont augmentés de 2 à 4 fois. À long terme, le diabète peut aussi entraîner des complications au niveau des reins, des yeux et des nerfs.

Les personnes diabétiques sont également plus susceptibles de développer de l'hypertension artérielle et de l'hypercholestérolémie.

Si vous souffrez d'un diabète, il est très important:

- de bien contrôler votre taux de sucre sanguin (glycémie).
- de suivre les recommandations alimentaires liées aux personnes diabétiques.
- de faire de l'activité physique.
- de prendre les médicaments tels que le médecin vous les a prescrits.
- de maîtriser votre poids.
- de gérer le stress.

Les personnes pouvant développer un diabète sont celles:

- ayant un membre de leur famille diabétique.
- en surpoids.
- ne faisant pas d'activité physique.

Pour plus d'informations, vous pouvez vous référer à l'association valaisanne du diabète :

Association Valaisanne du Diabète

Rue des Condémines 16 – 1950 Sion

027 322 99 72

www.avsd.ch

2. L'hypertension artérielle

Elle est définie par une élévation anormale de la pression du sang circulant dans les artères. Elle ne provoque souvent aucun symptôme. Elle favorise les maladies cardiovasculaires.

L'hypertension artérielle crée des lésions sur la paroi des artères en augmentant le travail du cœur et en participant ou en augmentant la formation d'athérome (plaque de graisse) obstruant plus ou moins progressivement les artères. Elle a aussi des conséquences sur le cerveau, les yeux et les reins.

Les valeurs normales de la tension artérielle ne devraient pas dépasser 140/85 mm Hg (millimètres de mercure).

Il existe plusieurs moyens pour prévenir ou contrôler l'hypertension artérielle:

- Évitez de consommer des aliments riches en sels tels que les plats préparés, les aliments en conserve, les charcuteries, les biscuits salés.
- Bannissez la salière de votre table.
- Limitez votre consommation d'alcool à 1 ou 2 verres par jour.
- Maîtrisez votre poids.
- Pour les fumeurs, libérez-vous du tabac.
- Diminuez votre stress en prévoyant des périodes de détente dans votre journée.
- Faites de l'exercice régulièrement.
- Prenez vos médicaments tels que le médecin vous les a prescrits.

3. Le tabagisme

Le tabagisme est un des facteurs de risque majeur dans les maladies cardiovasculaires.

Le tabac a plusieurs effets nocifs sur votre cœur:

- Il augmente la pression artérielle.
- Il provoque des spasmes des artères. Ces dernières se resserrent et la circulation sanguine diminue.
- Il provoque une inflammation des artères ce qui peut engendrer l'apparition de lésions.
- Il diminue le HDL (lipoprotéine de haute densité) qui est le bon cholestérol.
- Il augmente le risque de formation de caillot.

Il peut avoir d'autres conséquences importantes:

- Le tabac est la principale cause de cancers mortels.
- Un fumeur a 2 à 3 fois plus de risques de présenter une maladie cardiovasculaire qu'un non-fumeur.
- Il augmente aussi les risques de présenter une maladie pulmonaire chronique.
- Il augmente les risques de présenter des maladies cardiovasculaires chez les non-fumeurs vivant ou travaillant avec un fumeur.
- Chez les femmes, l'association pilule contraceptive-cigarette multiplie les risques de présenter des maladies cardiovasculaires.

La nicotine crée une très forte dépendance physique, elle est considérée comme une drogue !

Arrêter de fumer n'est pas facile. Il existe des méthodes pour vous aider.
Parlez-en à votre cardiologue, à votre infirmière ou à votre médecin traitant.

Voici différentes méthodes:

- Le remplacement nicotinique par des patchs, des gommes à mâcher, des inhalateurs, etc. après discussion avec votre médecin.
- Le groupe de soutien.
- Accompagnement par des professionnels.

Vous pouvez vous référer aux sites suivants:

www.stop-tabac.ch

www.liguepulmonaire.ch



4. L'hypercholestérolémie

L'hypercholestérolémie signifie un taux anormalement élevé de cholestérol dans le sang. On parle d'hypercholestérolémie lorsque:

- le mauvais cholestérol (LDL) est trop élevé ou
- le bon cholestérol (HDL) est trop bas ou
- les triglycérides sont trop élevés.

Le cholestérol est une substance grasseuse qui participe à la fabrication des cellules, des hormones et de la bile. Le foie produit la majorité du cholestérol de notre corps et une petite partie est fournie par l'alimentation.

Pour circuler dans le sang, le cholestérol se lie à des transporteurs car il ne se mélange pas au sang. Il y a deux transporteurs principaux dans le sang, le LDL et le HDL:

- Le LDL, soit le mauvais cholestérol, transporte le cholestérol vers les artères. Celui-ci se dépose dans leurs parois et forme des plaques obstruant progressivement les artères et, de ce fait, augmente les risques d'accidents cardiovasculaires.
- Le HDL, soit le bon cholestérol, favorise l'élimination du surplus de cholestérol dans le sang et aide à nettoyer les artères. Plus les HDL sont élevés, plus les artères et le cœur sont protégés.
- Les triglycérides sont une autre sorte de graisse dans le sang. Ils sont fabriqués à partir des sucres en excès dans le corps.

Mes valeurs de cholestérol:

- LDL inférieure à 2.0 mmol / l
- HDL homme : supérieure à 1.0 mmol / l
femme : supérieure à 1.3 mmol / l
- Triglycérides inférieure à 1.7 mmol / l

De quelle manière agir sur votre taux de cholestérol:

- En réduisant les graisses trans et saturées de votre alimentation (lait, fromage gras, beurre, œuf, viande grasse, volaille avec peau, huile de coco, huile de palme, friture, fastfood, pâtisserie, etc.).
- En privilégiant les graisses mono-insaturées et les oméga-3 (huile d'olive, noix, avocat, poisson, graine de lin, soja).
- En augmentant votre consommation de fibres.
- En diminuant votre consommation de sucres.
- En limitant votre consommation d'alcool (deux verres par jour maximum).
- En maîtrisant votre poids et en pratiquant régulièrement de l'activité physique.
- En prenant les médicaments tels que le médecin vous les a prescrits.
- En éliminant le tabac de vos habitudes.

Les personnes intéressées peuvent bénéficier d'une consultation auprès de la diététicienne de l'hôpital durant leur hospitalisation ou d'une consultation ambulatoire sur prescription médicale: 027 603 88 18



5. L'obésité

Le surpoids est un facteur de risque important de maladie cardiovasculaire car il entraîne une augmentation de la tension artérielle, une augmentation du mauvais cholestérol, une augmentation du risque de diabète, etc. L'excès de masse grasseuse augmente aussi le travail du cœur.

Il existe plusieurs méthodes pour évaluer l'obésité. L'indice de masse corporelle (IMC) est souvent utilisé:

$$\text{IMC} = \text{Poids divisé par (Taille en mètre)}^2$$

Schéma d'indice de masse corporelle:

- Poids insuffisant inférieur à 18.5
- Poids normal entre 18.5 et 24.9
- Excès de poids entre 25.0 et 29.9
- Obésité supérieur ou égal à 30.0

On peut aussi se fier à la mesure du tour de taille. Le risque est augmenté pour les hommes, si le tour de taille est supérieur à 102 cm et pour les femmes s'il est supérieur à 88 cm.

La perte de poids doit se faire progressivement. Pour gérer au mieux votre poids, il est important d'avoir une alimentation saine et de pratiquer régulièrement des activités physiques.

Vous pouvez rencontrer une diététicienne afin d'évaluer vos habitudes alimentaires et de voir avec elle si des changements sont à envisager.

6. La sédentarité

L'absence d'activité physique augmente le risque de maladies cardiovasculaires. Le risque serait autant élevé chez une personne sédentaire que chez une personne tabagique.

Les bienfaits de l'activité physique sont nombreux tant sur le corps que sur l'esprit:

- Contrôle du poids et de la tension artérielle.
- Augmentation du bon cholestérol et diminution des triglycérides.
- Diminution du risque de développer certaines maladies comme l'ostéoporose, l'hypertension, le cancer du côlon, l'obésité, le diabète et les maladies cardiovasculaires.
- Meilleure digestion.
- Muscles renforcés.
- Augmentation de l'estime de soi.
- Diminution de l'anxiété.
- Meilleure qualité de sommeil.

Il est recommandé de faire 30 minutes d'activité physique par jour ou 2h30 par semaine. Planifiez un moment dans la journée réservée à l'exercice physique. Trouvez une activité qui vous intéresse et pour laquelle vous éprouvez du plaisir.

Essayez de vous déplacer au maximum à pied au lieu d'utiliser la voiture pour des petits trajets et privilégiez les escaliers à l'ascenseur.

7. Le stress

Le stress représente la réponse de l'organisme aux pressions et contraintes de l'environnement. Lorsqu'il devient chronique et trop important, il peut mener à des problèmes de santé majeurs.

Le stress peut engendrer une augmentation du mauvais cholestérol (LDL), une augmentation de la tension artérielle, une augmentation de la coagulabilité sanguine, une augmentation du taux de sucre dans le sang, de mauvaises habitudes alimentaires et parfois l'usage du tabac.

Pour faire face à un stress important, il est nécessaire d'avoir un soutien social. Parler avec des parents et des amis peut diminuer une charge émotionnelle trop grande. N'hésitez pas à en discuter avec votre médecin afin d'obtenir de l'aide.

Voici quelques clefs vous permettant de mieux gérer votre stress au quotidien:

- Utilisez des techniques de relaxation: sophrologie, méditation, respiration profonde, massage.
- Faites des activités qui vous intéressent.
- Programmez du temps juste pour vous.
- Ne soyez pas trop compétitif.
- Ne soyez pas trop exigeant envers vous-même.
- Modifiez votre routine.
- Reposez-vous, dormez suffisamment.
- Amusez-vous.

LES HABITUDES DE VIE

Après avoir identifié vos facteurs de risque cardiovasculaire, il se peut que des changements dans vos habitudes de vie soient recommandés. Cependant, cela prend du temps et il est important d'évoluer progressivement. Il n'est pas recommandé de vouloir agir sur plusieurs facteurs de risque en même temps. Sans quoi, vous risquez d'être vite découragé et aurez tendance à y renoncer plus facilement.

Comment atteindre vos objectifs:

- Commencez par déterminer le facteur de risque que vous souhaitez améliorer en priorité et concentrez votre énergie à le modifier.
- Fixez-vous des objectifs réalistes, ne mettez pas la barre trop haute, tout changer d'un seul coup peut mener à l'échec. Parlez-en à votre médecin si besoin.
- Faites-vous un plan par étapes.
- Si vous rencontrez des obstacles, trouvez des moyens de les contourner, parlez-en à une personne de confiance.
- Ne vous découragez pas. Si vous vous confrontez à un échec, ne baissez pas les bras.
- Célébrez vos réussites !



Hôpital du Valais
Hôpital de Sion
Service de cardiologie et chirurgie cardiaque
Av. du Grand-Champsec 80
1951 Sion
+41 27 603 46 65

Rédigé par : M. Bonvin, N. Dussex, I. Praz
Validé par : Dr G. Girod