

Lien vers l'article:

<https://infosante.whitecube.dev/guides/evaluation-du-risque-cardiovasculaire>

Evaluation du risque cardiovasculaire

De quoi s'agit-il ?

Les maladies cardiovasculaires sont les maladies qui touchent le cœur ou l'une ou l'autre artère. Les [maladies coronariennes](#), l'infarctus cérébral et l'accident vasculaire cérébral (AVC) et les [maladies vasculaires des jambes](#) font ainsi partie des maladies cardiovasculaires. Leur cause est l'épaississement de la paroi des artères (artériosclérose).

Les artères sont les vaisseaux sanguins qui transportent le sang riche en oxygène vers tous les organes. L'artériosclérose entraîne le rétrécissement d'une artère, ce qui diminue l'apport de sang vers la région atteinte et donc l'apport d'oxygène, ce qui cause des problèmes à l'endroit concerné.

S'il s'agit de la région du cœur, la personne peut ressentir une douleur ou une oppression au niveau de la poitrine (angine de poitrine ou angor). Si le muscle cardiaque souffre tellement qu'il se nécrose, il s'agit d'une crise cardiaque (infarctus). Dans le cas d'une obstruction d'une artère du cerveau, on parle d'un infarctus cérébral ou accident vasculaire cérébral (AVC). La personne présente des symptômes neurologiques, une incapacité à bouger les bras ou les jambes par exemple. Il arrive parfois que les déficits soient passagers et que la personne ait un AIT (accident ischémique transitoire).

Le médecin essaie d'identifier les personnes qui courent un risque élevé de développer des maladies cardiovasculaires afin de pouvoir intervenir assez tôt, par une prise en charge des facteurs de risque.

Et en pratique, comment cela fonctionne-t-il ?

L'évaluation du risque est proposée à toutes les personnes âgées de 40 à 75 ans qui consultent le médecin généraliste. Le médecin détermine leur profil de risque en évaluant les 6 facteurs de risque suivants :

- Âge supérieur à 50 ans ;
- Tension artérielle élevée (supérieure à 140/90 mmHg) ou utilisation d'un traitement antihypertenseur ;

- Tabagisme (une cigarette ou plus par jour) ;
- Diabète de type 2 ;
- Antécédent personnel de crise cardiaque (infarctus), d'accident vasculaire cérébral (AVC) ou d'AIT ;
- Antécédents familiaux, par exemple une crise cardiaque chez un père/frère avant l'âge de 55 ans ou chez une mère/sœur avant l'âge de 65 ans.

Chez les personnes à haut risque, le médecin conseillera quelques modifications du mode de vie et proposera un traitement par médicaments. Chez les personnes à faible risque, qui ne présentent aucun des facteurs de risque ci-dessus, les conseils sur le mode de vie suffiront. Quant au groupe intermédiaire, les personnes à risque modéré donc, leur risque est calculé concrètement au moyen de tableaux.

Un score de risque leur est ainsi attribué sur la base du sexe, de la tension artérielle, du cholestérol et du tabagisme. Le score indique le risque que la personne décède d'une maladie cardiovasculaire dans les 10 ans. Sur base de ce score, la personne est ensuite classée dans le groupe à risque faible, modéré ou élevé.

- Le risque est faible si la probabilité, dans les 10 ans, d'un accident cardiovasculaire fatal (par exemple une crise cardiaque) est comprise entre 0 et 4 %.
- Le risque est modéré si cette probabilité est comprise entre 5 et 9 %.
- Le risque est élevé si cette probabilité est supérieure ou égale à 10 %.

Qui fait partie du groupe à haut risque ?

Le groupe à haut risque rassemble trois catégories de personnes :

- Les personnes qui ont ou ont déjà eu une maladie cardiovasculaire ;
- La majorité des personnes atteintes de diabète de type 2 ;
- Les personnes dont le score de risque est de 10 % ou plus.

Que pouvez-vous faire ?

Le plus important est d'adopter un mode de vie sain.

- Arrêtez de fumer.
- Mangez sainement.
 - Privilégiez une alimentation fraîche et variée, et évitez les plats préparés.
 - Limitez les graisses et les sucres
- Visez un « poids santé ».
 - Les personnes obèses doivent essayer de perdre au moins 10 % de leur poids.
- Faites régulièrement de l'exercice.

Vous pouvez déjà bénéficier des effets positifs du sport sur votre santé en bougeant au moins 30 minutes par jour. Concrètement, il est recommandé de faire 30 minutes de vélo, de marche rapide, de jardinage ou d'une autre activité similaire 5 fois par semaine. La somme de plusieurs petites séances d'exercice par jour est aussi efficace qu'une longue séance.

Augmentez progressivement l'intensité de l'effort, éventuellement sous la supervision d'un coach ou d'un kinésithérapeute. Si vous avez déjà eu une maladie cardiaque ou vasculaire et que vous envisagez des efforts physiques intenses, consultez d'abord un spécialiste du cœur (cardiologue).

Que peut faire votre médecin ?

- Il discute avec toutes les personnes à haut risque ou à risque modéré des avantages et des inconvénients de certains médicaments, par exemple une faible dose d'aspirine une statine pour abaisser le cholestérol et, si indiqué, un médicament qui règle la tension artérielle et le taux de sucre dans le sang (glycémie).
- Chez les personnes à risque faible, un suivi et une nouvelle évaluation du risque se justifient après 3 à 4 ans. Une prise de sang annuelle, avec

mesure des taux de cholestérol, n'est donc pas nécessaire dans ce groupe.

Rédaction le 23 mars 2020.

Dernière mise à jour le 23 mars 2020

Lien vers l'article:

<https://infosante.whitecube.dev/guides/evaluation-du-risque-cardiovasculaire>



Liens Utiles

- Manger et gagner des années de vie, c'est possible ! (vidéo)
https://www.youtube.com/watch?time_continue=10&v=PEtG6N_WTdU&feature
- Tabacologues
<https://repertoire.fares.be>
- Bouger à tout âge... Après 50 ans aussi !
<http://mb.questionsante.be/Bouger-a-tout-age-meme-apres-50-ans>
- Centre d'Aide aux Fumeurs (CAF®)
<https://repertoire.fares.be/caf>
- Calculer son Indice de Masse Corporelle (IMC)
<https://www.imc.fr/>
- Trouver un médecin nutritionniste
<http://www.sbm.org/membres/>
- Trouver un·e diététicien·ne agréé·e
<https://updlf-asbl.be/>
- Arrêter de fumer. C'est possible
<https://www.tabacstop.be/>
- Nutri-Score
<https://www.health.belgium.be/fr/le-nutri-score>
- Activité physique
<http://mb.questionsante.be/Activite-physique-dernieres-recommandations-OMS-et-etat-de-la-situation-en>
- La pyramide alimentaire
<http://mb.questionsante.be/La-Pyramide-Alimentaire-2020-plus-equilibree-et-plus-durable>

Sources

- www.ebpnet.be
<http://www.ebpnet.be>