

Lien vers l'article:

[https://infosante.be/guides/
evaluation-du-risque-
cardiovasculaire](https://infosante.be/guides/evaluation-du-risque-cardiovasculaire)



Risque cardiovasculaire

Le risque cardiovasculaire, qu'est-ce que c'est ?

Le risque cardiovasculaire, c'est le **risque d'avoir une maladie cardiovasculaire causée par l'athérosclérose.**

Les maladies cardiovasculaires, qu'est-ce que c'est ?

Les maladies cardiovasculaires sont les maladies qui touchent **le cœur (cardio) et les vaisseaux sanguins (vasculaire)**. Il existe un grand nombre de maladies qui touchent le cœur ou les vaisseaux sanguins. Ces maladies peuvent avoir des causes très différentes.

Quand on parle du risque cardiovasculaire, on parle du risque d'avoir une maladie cardiovasculaire causée par l'athérosclérose.

L'athérosclérose, qu'est-ce que c'est ?

On parle d'athérosclérose lorsque **la paroi d'une ou de plusieurs artères est épaissie par une ou plusieurs "plaques" d'athérome.**

Les artères sont les tuyaux (vaisseaux) qui permettent au sang riche en oxygène d'arriver dans toutes les parties du corps.

Une "plaque" d'athérome est composée de plusieurs choses, dont de la graisse de type cholestérol.

Comment se développe l'athérosclérose ?

Les plaques d'athérome se développent progressivement avec l'âge. Cela peut commencer dès l'enfance.

L'athérosclérose ne touche pas forcément toutes les artères en même temps ni de la même manière. Ainsi, on peut avoir des plaques d'athérome dans certaines artères et pas dans d'autres.

Quelles sont les conséquences de l'athérosclérose ?

Tout comme l'ensemble du corps, chaque partie du corps et chaque organe a besoin d'oxygène pour fonctionner et pour "vivre".

Si la paroi d'une artère est plus épaisse, **le sang a moins de place pour passer**. Il y a donc **moins d'oxygène** qui arrive à cette partie du corps. Cette partie du corps fonctionne alors moins bien ou elle peut être douloureuse.

Si l'artère est complètement bouchée, le sang ne peut plus passer. Sans oxygène, une partie d'un organe peut "mourir", par exemple, une partie du muscle du cœur ([infarctus du myocarde](#)) ou une partie du cerveau ([accident vasculaire cérébral ou AVC](#)).

Les conséquences de l'athérosclérose sont donc différentes en fonction :

- de l'importance des plaques ;
- du rétrécissement ou du blocage de l'artère ;
- de l'artère touchée.

Ainsi, par exemple :

- Une personne peut ne ressentir **aucun signe** de son athérosclérose.
- Si l'athérosclérose touche une artère qui amène le sang au muscle du cœur, la personne peut ressentir une **douleur dans la poitrine lorsqu'elle fait un effort** (angine de poitrine ou angor) ou faire un **infarctus**.
- Si l'athérosclérose touche une artère qui amène le sang au cerveau, la personne peut avoir un **problème neurologique**, par exemple une partie du corps qui fonctionne moins bien, juste pendant **quelques minutes** ([accident ischémique transitoire ou AIT](#)) ou de manière persistante ([accident vasculaire cérébral ou AVC](#)).
- Si l'athérosclérose touche une artère qui amène le sang au muscle de la jambe, la personne peut ressentir une **douleur dans le mollet**. Cette douleur apparaît lorsqu'elle marche et diminue lorsqu'elle s'arrête et se repose ([claudication intermittente](#)).

Quels sont les facteurs de risque cardiovasculaire ?

Les facteurs de risque cardiovasculaire peuvent entraîner de l'athérosclérose. L'athérosclérose peut ensuite causer une maladie cardiovasculaire.

Les principaux facteurs de risque sont :

- un comportement ou des habitudes de vie :
 - **fumer,**
 - **ne pas bouger suffisamment** chaque jour ;
- le **surpoids** ou **l'obésité** ;
- des problèmes de santé :
 - une **tension artérielle trop élevée** (**hypertension artérielle**),
 - un **diabète**,
 - des **reins qui ne fonctionnent pas bien**, de manière persistante (**insuffisance rénale chronique**) ;
- un déséquilibre des **graisses dans le sang** :
 - pas assez de "bon cholestérol" (cholestérol HDL),
 - trop de "mauvais cholestérol" (cholestérol LDL),
 - trop de triglycérides,
 - une **hypercholestérolémie familiale** ;
- des caractéristiques de la personne :
 - être un **homme**,
 - être **adulte ou plus âgé-e** :
 - Plus l'âge augmente, plus le risque augmente.
 - avoir **déjà eu un problème cardiovasculaire** ;
- des caractéristiques de **certaines personnes de la famille** :

- avoir une mère, un père, une sœur ou un frère qui a ou qui a eu une maladie cardiovasculaire assez tôt dans la vie.

Il existe aussi d'autres facteurs de risque, par exemple :

- boire trop d'alcool ;
- avoir une alimentation qui n'est pas assez équilibrée ;
- le stress, la [dépression](#) ou l'anxiété ;
- le [syndrome d'apnées du sommeil](#).

Tous les facteurs de risque n'ont pas la même importance. Certains facteurs de risque entraînent un plus grand risque que d'autres, comme le fait de fumer par exemple.

Plus une personne a de facteurs de risque, plus le risque de développer de l'athérosclérose augmente et plus le risque d'avoir une maladie cardiovasculaire augmente.

A quelle fréquence ?

Il est difficile de savoir combien de personnes ont de l'athérosclérose.

Ce que l'on sait, c'est que l'athérosclérose est une des principales causes de maladie cardiovasculaire.

Comment connaître votre risque cardiovasculaire ?

Votre risque cardiovasculaire dépend de vos facteurs de risque cardiovasculaire.

Votre risque cardiovasculaire est **élevé ou très élevé** si :

- vous avez ou vous avez déjà eu une maladie cardiovasculaire causée par de l'athérosclérose, par exemple :
 - de l'angine de poitrine,
 - un infarctus du myocarde,

- un accident ischémique transitoire (AIT),
- un accident vasculaire cérébral (AVC),
- de la claudication intermittente ;
- vous avez du **diabète** ;
- **vos reins ne fonctionnent pas bien**, de manière persistante (insuffisance rénale chronique) ;
- vous avez trop de cholestérol à cause d'un problème génétique (**hypercholestérolémie familiale héréditaire**) ;
- vous avez trop de tension (**hypertension artérielle**) et le chiffre le plus haut (tension artérielle systolique) est plus grand que 18.

Si vous n'avez pas ces problèmes de santé :

- Vous pouvez avoir une idée de votre risque cardiovasculaire en évaluant si vous avez ou pas d'autres facteurs de risque cardiovasculaire.
- Il est aussi possible de calculer votre risque d'avoir une maladie cardiovasculaire causée par l'athérosclérose pendant vos 10 prochaines années, toujours sur base de vos facteurs de risque cardiovasculaire :
 - Pour cela, votre médecin utilise des tables de calcul.

Il n'est pas forcément facile d'évaluer son risque cardiovasculaire. N'hésitez donc pas à en **parler avec votre médecin généraliste**.

Que pouvez-vous faire ?

La plupart des maladies cardiovasculaires sont causées par des **comportements** ou des **habitudes de vie**. **Vous pouvez donc agir** pour diminuer certains facteurs de risque cardiovasculaire et ainsi diminuer votre risque de maladie cardiovasculaire.

Chaque changement, même petit, est déjà un bon pas.

Ne pas fumer

Si vous ne fumez pas, ne commencez pas.

Si vous fumez, il est important d'arrêter.

Arrêter de fumer a de nombreux avantages. La Fiche Info Santé [Arrêter de fumer](#) vous propose des conseils sur ce que vous pouvez faire pour arrêter de fumer et sur ce que les professionnel·les de la santé peuvent faire pour vous aider.

Avoir une activité physique régulière

Pour diminuer votre risque cardiovasculaire, voici quelques conseils d'activité physique :

- Évitez de rester assis·e ou couché·e trop longtemps, levez-vous régulièrement, même pour une petite activité.
- Augmentez vos activités de façon progressive.
- Respectez vos limites.
- Choisissez une activité qui vous plait et qui peut facilement s'intégrer dans vos habitudes de vie.
- Essayez, chaque semaine, de faire au moins :
 - 2 heures et 30 minutes d'activité physique modérée, comme marcher ou faire du vélo rapidement ;
 - ou 75 minutes d'activité physique intense, comme courir ;
 - ou un mélange des 2.
- Essayez de faire des exercices qui permettent de faire travailler un peu tous les muscles.

Chaque effort compte. Il vaut mieux faire un petit peu que rien du tout.

Vous trouvez que c'est difficile ? Un ou une **kinésithérapeute** peut vous aider. Votre médecin généraliste peut aussi vous prescrire de l'activité physique

accompagnée par des professionnel·les de la santé.

Avoir une alimentation équilibrée

Changer vos habitudes alimentaires pour avoir une alimentation équilibrée peut vous aider à :

- perdre du poids si vous êtes en situation de surpoids ou d'obésité ;
- diminuer votre tension si vous avez de l'hypertension ;
- stabiliser votre diabète ;
- équilibrer les graisses (cholestérol et triglycérides) dans le sang.

La Fiche Info Santé [Alimentation équilibrée](#) vous propose des conseils pour avoir une alimentation équilibrée. En Belgique, les 5 choses à faire en priorité pour avoir une alimentation plus équilibrée sont :

- Manger au moins 125 g de **produits céréaliers complets** par jour.
- **Limiter votre consommation de viandes** rouges à maximum 300 g par semaine et surtout les viandes rouges transformées comme la saucisse et le haché. Limiter votre consommation de charcuteries à maximum 30 g par semaine.
- Manger des **légumineuses** au moins 2 fois par semaine, par exemple, pour remplacer la viande d'un repas.
- **Limiter votre consommation de sel.**
- Manger 250 g de **fruits** par jour et 300 g de **légumes**.

Vous pouvez aussi :

- Manger minimum 200 g de poisson par semaine, dont 1 fois du poisson gras ou mi-gras.
- Manger une poignée (20 à 30 g) de graines ou de fruits à coque non sucrés et non salés par jour.
- Limiter votre consommation de plats préparés.

- Dans vos préparations froides, choisir des huiles « riches en oméga 3 » comme l'huile de lin, l'huile de colza, l'huile de noix ou l'huile de soja :
 - Par exemple, pour l'assaisonnement d'une salade ou pour faire une mayonnaise maison.
- Pour la cuisson, éviter le beurre, la margarine dure et les matières grasses dures à cuire et à frire :
 - Choisir plutôt de la margarine molle, des matières grasses à cuire et à frire liquides et des huiles végétales non tropicales comme l'huile d'olive.

Votre médecin généraliste, un ou une **diététicien·ne** ou **médecin nutritionniste** peut vous aider à avoir une alimentation équilibrée.

Un poids santé

Si vous êtes en situation de surpoids ou d'obésité, un premier objectif peut être de perdre 10% de votre poids en 6 mois. Ainsi, si votre poids est de 100 kilos, l'objectif est de perdre 10 kilos.

Pour y arriver, il est conseillé d'avoir une alimentation équilibrée et d'augmenter son activité physique.

Si vous souhaitez perdre du poids, votre médecin généraliste, un ou une **diététicien·ne** ou **médecin nutritionniste** peut vous conseiller.

Limiter la consommation d'alcool

Idéalement, il vaut mieux ne pas boire d'alcool.

Si vous souhaitez boire de l'alcool, il est important de respecter les conseils suivants :

- maximum 10 verres par semaine ;
- maximum 2 verres par jour pour un homme, maximum 1 verre par jour pour une femme.

Normalement, la taille du verre change en fonction de la quantité d'alcool. Par exemple, un alcool fort est servi dans un petit verre.

Discuter avec votre médecin généraliste

Il est utile de parler de votre risque cardiovasculaire avec votre médecin car cela vous permet :

- de savoir si votre risque est élevé ;
- de discuter de ce que vous pouvez faire pour diminuer ce risque ;
- de décider ensemble des éventuels médicaments pour diminuer ce risque ;
- de décider ensemble s'il faut faire des examens pour savoir si vous avez déjà de l'athérosclérose.

Que peuvent faire les professionnel-les de la santé ?

Votre médecin peut calculer votre risque cardiovasculaire avec vous en fonction de vos facteurs de risque cardiovasculaire.

Il ou elle vous pose donc des **questions sur vos habitudes de vie**, par exemple :

- Est-ce que vous fumez ?
- Est-ce que vous avez une activité physique régulière ?
- Quelle est votre alimentation ?

Si c'est la première fois que vous vous rencontrez, il ou elle vous pose des **questions pour chercher des signes d'athérosclérose**. Par exemple, il ou elle peut vous demander si vous avez déjà eu des douleurs dans la poitrine ou dans les jambes lorsque vous faites un effort physique.

Il ou elle vous demande si certaines personnes de votre famille ont, ou ont eu, une maladie cardiovasculaire tôt dans la vie, ou si elles ont trop de cholestérol.

Il ou elle propose de vous examiner et de mesurer :

- votre poids et le tour de votre ventre ;
- votre tension artérielle.

Il ou elle vous propose une **prise de sang** pour mesurer :

- le sucre, à la recherche d'un diabète ;
- les graisses (cholestérol et triglycérides) ;
- le fonctionnement de vos reins.

Grâce à vos réponses et aux résultats de la prise de sang, votre médecin utilise des **tables de calcul** pour **calculer votre risque d'avoir une maladie cardiovasculaire pendant vos 10 prochaines années.**

Votre médecin peut vous donner des **conseils pour diminuer votre risque cardiovasculaire.**

En fonction de votre risque cardiovasculaire, votre médecin peut vous proposer des **médicaments** contre [l'hypertension](#), le [diabète](#) ou le [cholestérol](#).

Votre médecin peut aussi vous **orienter vers d'autres professionnel·les de la santé**, comme un ou une diététicien·ne, médecin nutritionniste, tabacologue ou alcoologue.

Votre médecin peut proposer de vous revoir régulièrement pour évaluer votre risque cardiovasculaire.

Rédaction le 27 mai 2026.

Dernière mise à jour le 17 décembre 2025

Lien vers l'article:

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



Liens Utiles

- Tabacologues
<https://repertoire.fares.be>
- Arrêter de fumer. C'est possible
<https://www.tabacstop.be/>
- Bien manger pour un adulte qu'est-ce que c'est ?
<https://www.mangerbouger.be/manger/bien-manger-adulte-quest-ce-que-cest-adulte/>
- Centre d'Aide aux Fumeurs (CAF®)
<https://repertoire.fares.be/caf>
- Bouger plus, ça veut dire quoi ? (18 à 64 ans)
<https://www.mangerbouger.be/bouger/bouger-plus-ca-veut-dire-quoi-18-a-64-ans/>
- Trouver un·e diététicien·ne agréé·e
<https://lesdieteticiens.be/trouver-un-dieteticien/>
- Trouver un·e médecin nutritionniste
<http://www.sbmh.org/membres/>
- Bouger plus, ça veut dire quoi ? (plus de 65 ans)
<https://www.mangerbouger.be/bouger/bouger-plus-ca-veut-dire-quoi-plus-de-65-ans/>
- Bouger pour se soigner
<https://www.sport-sur-ordonnance.be/>
- Calculer son Indice de Masse Corporelle (IMC)
<https://www.hug.ch/contrepoids/calcul-imc-chez-adulte>
- Citoyen, en mouvement pour ma santé
https://www.chuliege.be/jcms/c2_26224870/en-mouvement-pour-ma-sante/accueil
- Nutri-Score
<https://www.health.belgium.be/fr/le-nutri-score>

Sources

- Recommandations sur la prévention des maladies cardiovasculaires de la Société Européenne de Cardiologie (ESC) de 2021, consultées le 10.12.2025
<https://academic.oup.com/eurheartj/article/42/34/3227/6358713https://academic.oup.com/eurheartj/article/42/34/3227/6358713>
- Recommandations sur la prévention des maladies cardiovasculaires de la Société Européenne de Cardiologie (ESC) de 2025, consultées le

10.12.2025

<https://academic.oup.com/eurheartj/article/46/42/4359/8234482?login=falseht>

- Évaluation du risque cardiovasculaire en première ligne, consulté le 13.12.2025
https://ebpnet.be/fr/ebsources/1298?searchTerm=risque+cardiovasc&filter_sou
- DynaMed. Cardiovascular Risk Assessment. EBSCO Information Services. Accessed 9 décembre 2025. <https://www-dynamed-com.gateway2.cdih.be/evaluation/cardiovascular-risk-assessment>
<https://www-dynamed-com.gateway2.cdih.be/evaluation/cardiovascular-risk-assessment>
- DynaMed. Cardiovascular Disease Major Risk Factors. EBSCO Information Services. Accessed 13 décembre 2025. <https://www-dynamed-com.gateway2.cdih.be/condition/cardiovascular-disease-major-risk-factors>
<https://www-dynamed-com.gateway2.cdih.be/condition/cardiovascular-disease-major-risk-factors>
- DynaMed. Cardiovascular Disease Possible Risk Factors. EBSCO Information Services. Accessed 13 décembre 2025. <https://www-dynamed-com.gateway2.cdih.be/prevention/cardiovascular-disease-possible-risk-factors>
<https://www-dynamed-com.gateway2.cdih.be/prevention/cardiovascular-disease-possible-risk-factors>
- DynaMed. Dietary Considerations for Cardiovascular Disease Risk Reduction. EBSCO Information Services. Accessed 15 décembre 2025. <https://www-dynamed-com.gateway2.cdih.be/prevention/dietary-considerations-for-cardiovascular-disease-risk-reduction>
<https://www-dynamed-com.gateway2.cdih.be/prevention/dietary-considerations-for-cardiovascular-disease-risk-reduction>
- UK Chief Medical Officers' Physical Activity Guidelines, consulté le 15.12.2025
<https://assets.publishing.service.gov.uk/media/5d839543ed915d52428dc134/uk-chief-medical-officers-physical-activity-guidelines.pdf>
- DynaMed. Alcohol Use Disorder. EBSCO Information Services. Accessed 15 décembre 2025. <https://www-dynamed-com.gateway2.cdih.be/condition/alcohol-use-disorder>
<https://www-dynamed-com.gateway2.cdih.be/condition/alcohol-use-disorder>
- Cardiovascular health risk assessment
<https://patient.info/heart-health/cardiovascular-disease-atheroma/cardiovascular-health-risk-assessment>