



Province
de Liège

Santé et
qualité de vie

Les risques cardiovasculaires, je les maîtrise !



Les maladies cardiovasculaires :

- ▶ constituent la première cause de mortalité dans le monde ;
- ▶ sont responsables des infarctus, des AVC (Accidents Vasculaires Cérébraux), des angines de poitrine, des thromboses... ;
- ▶ provoquent le décès de 4 millions de personnes chaque année en Europe ;
- ▶ représentent, en Belgique, plus d'un tiers des décès et dans 10 % des cas, elles frappent des personnes de moins de 65 ans ;
- ▶ occasionnent un nombre très important d'hospitalisations en province de Liège.

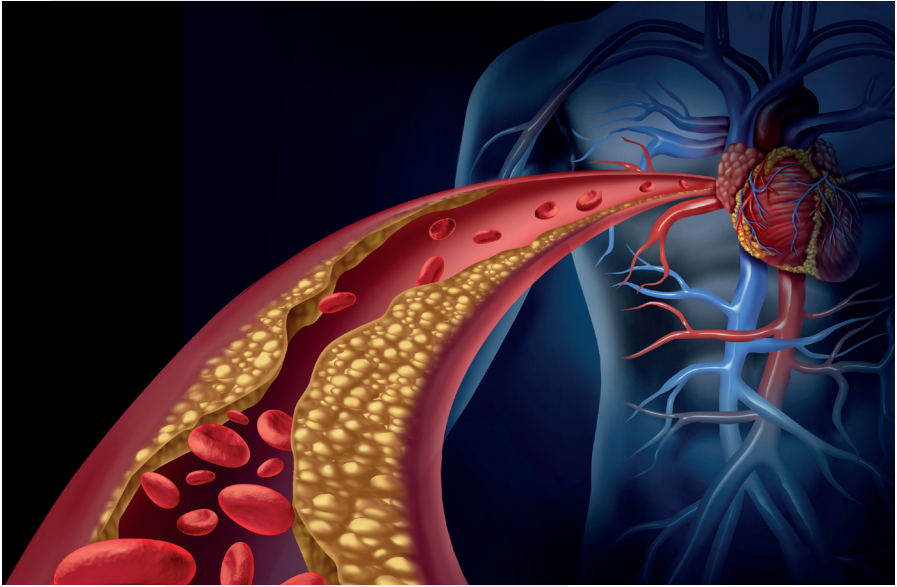
Ces bourreaux des cœurs et des vaisseaux sanguins ont parfois des origines héréditaires mais, le plus souvent, ce sont nos mauvaises habitudes de vie qui en sont responsables.

Nous pouvons décider d'agir sur les différents facteurs en cause : en arrêtant le tabac, en mangeant sainement, en contrôlant notre poids, en pratiquant une activité physique et en limitant notre consommation d'alcool.

Nous avons le pouvoir de réduire ou de supprimer les risques cardiovasculaires et d'être TipTop en prenant soin de notre santé !



Les maladies cardiovasculaires



Les maladies cardiovasculaires ischémiques (manque d'oxygène dans le muscle cardiaque) sont dues à des dépôts qui s'agglutinent dans les parois des artères. Au fil du temps et des mauvaises habitudes de vie, ils deviennent de plus en plus importants, durcissent et finissent par former des plaques qui entravent ou bloquent la circulation du sang. Lorsque des dépôts touchent les vaisseaux qui alimentent :

- ▶ le cœur, on parle de « **maladies coronariennes** » comme l'infarctus du myocarde et l'angor - autre nom de l'angine de poitrine ;
- ▶ le cerveau, ils provoquent des « **maladies cérébro-vasculaires** » telles que l'ischémie cérébrale ou l'infarctus cérébral, plus connu sous le nom de « thrombose » ;
- ▶ les bras et les jambes, ils engendrent des « **artériopathies périphériques** » comme la claudication intermittente vasculaire qui fait douloureusement boiter le marcheur.

Ces maladies peuvent se déclencher brutalement ou apparaître progressivement.

Les facteurs de risque cardiovasculaire

Un fumeur fait courir d'énormes risques à sa santé. Si en plus il a tendance à boire souvent de l'alcool, qu'il est sédentaire et qu'il présente un excès de poids plus ou moins sévère, il cumule dangereusement « **les facteurs de risque cardiovasculaire** ».



Le risque cardiovasculaire se calcule via un score qui estime la probabilité d'être victime d'un accident cardiovasculaire dans les 10 ans, en prenant en compte différents facteurs de risque.

Les facteurs de risque cardiovasculaire sont les éléments qui augmentent la probabilité de développer un accident cardiovasculaire.

Parmi les principaux facteurs de risque, on retrouve l'hypertension, le cholestérol, le diabète, le surpoids, le tabac et le manque d'exercice physique.

Si vous êtes concerné par un de ces facteurs ou si vous en additionnez plusieurs, consultez cette brochure : elle vous dit tout ce que vous devez savoir pour réduire, voire supprimer ces dangers.

Les principaux facteurs de risque cardiovasculaire

✓ L'hypertension artérielle

○ Qu'est-ce que c'est ?

La tension artérielle - que l'on appelle aussi « pression artérielle » ou plus simplement « tension » - est la force que le sang exerce sur la paroi des artères pour circuler dans tout le corps, jusqu'aux plus petits vaisseaux sanguins.

Elle se mesure souvent grâce au brassard gonflable que le médecin enroule autour du bras. Ce dispositif mesure la pression systolique (lorsque le cœur se contracte) et la pression diastolique (lorsque le cœur se relâche). L'unité de mesure utilisée est le mmHg (millimètre de mercure).

Une tension de 120/80 signifie que la pression systolique est de 120 (mmHg) et la pression diastolique de 80 (mmHg).



Au-delà de 140/90 ou de 130/80, on parle « d'hypertension artérielle » ou « HTA ». Autrement dit, la pression du sang est trop élevée dans les artères.

○ Quelles en sont les causes ?

Souvent, l'hypertension n'a pas de cause identifiée : on l'appelle « hypertension essentielle ».

Mais de nombreux facteurs augmentent l'hypertension : le diabète, l'obésité, le tabac, l'alcool, l'excès de sel, le manque d'exercice physique et le cholestérol. L'hérédité joue aussi un rôle important.

◦ Quels sont les symptômes de l'hypertension ?

Dans certains cas seulement, des maux de tête ou des bruits dans les oreilles peuvent faire suspecter une HTA.

Mais bien souvent, il n'y a aucun symptôme et l'hypertendu ne se sent pas malade. C'est d'ailleurs pourquoi un malade sur deux s'ignore. En Belgique, on estime à 2 millions le nombre de personnes qui ont trop de tension. La moitié d'entre elles l'ignore !

◦ Conséquences

L'hypertension peut provoquer des maladies cardiovasculaires (infarctus), des accidents vasculaires cérébraux, des hémorragies et des thromboses.

▶ Les symptômes d'un infarctus :

- gêne ou douleur dans la partie centrale de la poitrine, aux bras, à l'épaule gauche, aux coudes, au dos, à la mâchoire ;
- difficultés à respirer ;
- sueurs froides ;
- sensation de faiblesse ;
- anxiété, nervosité inhabituelle ;
- nausées, indigestion, ballonnements.

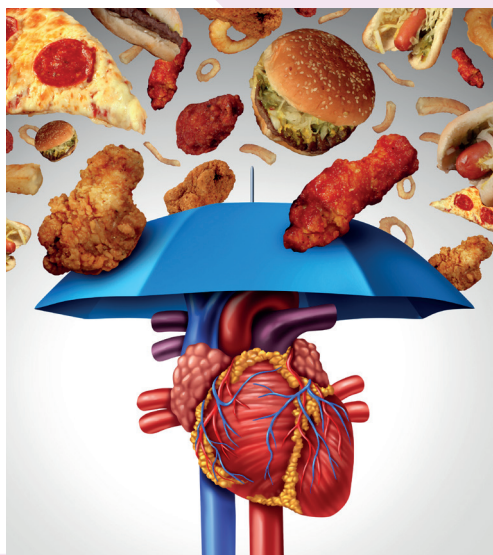
▶ Les symptômes d'un AVC :

- picotements du visage, des bras, des jambes, souvent d'un seul côté du corps ;
- perte de connaissance ;
- mal de tête ;
- troubles de la vision d'un œil ou des deux ;
- difficultés à parler ;
- difficultés à comprendre ce qui est dit ;
- perte d'équilibre ou de coordination des membres ;
- difficultés à marcher.

Si vous présentez certains de ces symptômes, consultez rapidement.

✓ Le cholestérol : le bon et le mauvais

○ Qu'est-ce que c'est ?



Le cholestérol est essentiel à votre vie ! Il est sécrété par le foie et est présent dans chacune de vos cellules dont il construit les parois. Il intervient aussi dans la formation des neurones ainsi que dans la fabrication de certaines hormones et de la vitamine D.

En lisant les résultats de vos analyses sanguines, vous avez peut-être remarqué trois mesures de cholestérol : LDL, HDL et cholestérol total.

- ▶ **Le cholestérol LDL** est normal, mais s'il est présent en excès, c'est mauvais signe. Il peut provenir d'une consommation exagérée de mauvaises graisses telles celles contenues dans la viande rouge, la crème, les charcuteries, les viennoiseries et les pâtisseries. C'est pourquoi on parle de « mauvais » cholestérol.
- ▶ **Le HDL** est le « bon » cholestérol, surtout issu des graisses d'origine végétale, des fruits secs et de certains poissons.
- ▶ **Le cholestérol total** est simplement l'addition du « bon » et du « mauvais » cholestérol.

► **Les triglycérides** apparaissent aussi souvent dans les analyses sanguines. Ce sont les mauvaises graisses. Elles sont soit d'origine animale, soit elles résultent de la transformation, par le foie, des sucres en excès ou de l'alcool.

○ **L'hypercholestérolémie, qu'est-ce que c'est ?**

Ce terme signifie simplement que le taux de « mauvais » cholestérol dans le sang est trop élevé.

○ **Quels en sont les facteurs favorisants ?**

L'obésité, le diabète, l'abus d'alcool, une alimentation riche en graisse animale, le manque d'exercice physique, l'hérédité, le sexe, l'âge, le tabac et le stress peuvent augmenter le taux de cholestérol.

○ **Quelles en sont les conséquences ?**

Trop de « mauvais » cholestérol et trop de triglycérides ou acides gras sont nocifs pour les parois des artères. Ils s'y accumulent en amas de graisses qui rétrécissent les artères : c'est l'athérosclérose. Il arrive que ces plaques se détachent et qu'elles aillent vers le cœur où elles provoquent une crise cardiaque. Elles peuvent se déplacer vers le cerveau où elles causent un AVC (Accident Vasculaire Cérébral). L'hypercholestérolémie provoque aussi des angines de poitrine, des artérites (inflammation des parois des artères) des membres inférieurs et toutes les autres pathologies cardiovasculaires associées à un rétrécissement ou à une obstruction d'une ou plusieurs artères.

À savoir

Si votre taux de bon cholestérol (HDL) est élevé, il représente un facteur protecteur cardiovasculaire.

✓ Le diabète

○ Qu'est-ce que c'est ?

Pour conserver sa température, renouveler ses cellules et bouger... le corps a besoin d'énergie. Celle-ci provient des sucres que l'on appelle aussi « les glucides ». Les glucides passent dans le sang au niveau de l'intestin grêle. Par la circulation sanguine, ils vont approvisionner tous nos organes en énergie. Mais le glucose a besoin d'une clé pour accéder aux cellules : ce passe-partout, c'est l'insuline, une hormone produite par le pancréas.



Lorsque le pancréas ne produit plus assez d'insuline ou lorsque l'organisme n'arrive plus à gérer cette insuline, le glucose n'arrive pas dans les cellules. Elles sont privées d'énergie mais le sang, lui, est encombré de sucre. C'est le diabète.

Il existe deux types de diabète.

▶ **Le diabète de type 1** est une maladie auto-immune : le système immunitaire produit des anticorps qui détruisent les cellules responsables de la production de l'insuline. Cette maladie concerne 10 % des diabétiques et apparaît dès l'enfance ou l'adolescence. Les personnes qui en sont atteintes ont besoin d'injections quotidiennes d'insuline.

► **Le diabète de type 2** survient généralement après 40 ans mais il apparaît de plus en plus chez les enfants et adolescents en surpoids ou obèses. L'organisme n'est plus capable de réguler le taux de sucre dans le sang, les cellules résistent à l'insuline.

○ **Quelles en sont les causes ?**

Pour le diabète de type 1, il n'y a pas de cause précise.

Pour le diabète de type 2, l'hérédité joue un rôle prépondérant mais d'autres causes sont aussi responsables du déclenchement de la maladie : une alimentation déséquilibrée, la sédentarité, l'âge, l'hypertension, l'obésité ou le surpoids. Tous ces facteurs sont liés à nos modes de vie actuels et provoquent une croissance considérable du nombre de diabétiques de type 2.



○ **Quels en sont les symptômes ?**

Le diabète de type 1 se déclenche généralement de façon brutale avec :

- une perte de poids rapide et importante malgré une bonne alimentation ;
- une faim intense ;
- des envies fréquentes d'uriner, y compris la nuit.

Le diabète de type 2 se signale parfois par :

- de la fatigue, de la somnolence ;
- des envies fréquentes d'uriner ;
- une soif intense ;

- ▶ une faim exagérée ;
- ▶ une vision floue ;
- ▶ de l'irritabilité ;
- ▶ un manque de concentration ;
- ▶ des infections fréquentes ;
- ▶ une lente guérison des plaies.

Le diabète de type 2 évolue insidieusement pendant de nombreuses années. Mais le plus souvent, ce sont les complications que cette maladie engendre qui permettent de la découvrir (infarctus, trouble de l'érection...).

○ **Conséquences**

Avec le temps, un diabète mal équilibré peut endommager le cœur et les vaisseaux sanguins de petits et moyens calibres. Le diabète est considéré comme un des facteurs de risque majeur de maladies cardiovasculaires. Il multiplie par deux, voire trois, le risque de cardiopathie et d'accident vasculaire cérébral.

À savoir

Le premier dépistage consiste à faire un test urinaire. Mais le diagnostic est effectué par un prélèvement sanguin **à jeun** qui va mesurer le taux de glucose contenu dans votre sang.

Si la mesure...

- **est inférieure ou égale à 110 mg/dl**, la glycémie est normale ;
- **se situe entre 110 et 126 mg/dl**, on parle d'intolérance au sucre ou de pré-diabète ;
- **dépasse les 126 mg/dl**, on parle de diabète ;
- **si la glycémie non à jeun dépasse 200 mg/dl**, on parle aussi de diabète.

✓ Le surpoids et l'obésité



○ Qu'est-ce que c'est ?

Surpoids et obésité proviennent le plus souvent d'une alimentation excessive et déséquilibrée et/ou d'un manque d'activité physique. Comment savoir si on est en surpoids ou si on est obèse ? En calculant l'Indice de Masse Corporelle (IMC ou BMI en anglais).

L'IMC s'obtient en divisant le poids (en kilos) par la taille (en mètres) au carré.

$$\text{IMC} = \frac{\text{poids}}{\text{taille}^2}$$

Une personne d'1,65 m qui pèse 78 kg a un IMC de 28,65 kg/m².

$$\text{IMC} = \frac{78}{1,65 \times 1,65}$$

Les valeurs de références de l'IMC chez les adultes sont en effet :

<18	insuffisant ;
entre 18 et 24,9	normal ;
entre 25 et 29,9	surpoids ;
entre 30 et 39,9	obésité ;
à partir de 40	obésité morbide.

○ Quelles en sont les causes ?

Les causes d'un excès de poids peuvent être nombreuses et sont souvent liées à de mauvais choix alimentaires, à un mode de vie trop sédentaire, au stress, au manque de sommeil, à l'hérédité et aux conditions socio-économiques défavorables.

○ Conséquences

Le surpoids et l'obésité peuvent participer au développement du diabète de type 2, de l'hypertension, de l'arthrose, d'apnées du sommeil, de problèmes respiratoires, de reflux gastro-œsophagien, de dépression, d'infections de la peau, d'œdèmes des pieds et des jambes, d'ulcères de la peau, d'incontinence urinaire, de dysfonctionnement menstruel, d'embolie, de cholestérol, de cancers et de mortalité précoce.

L'excès de poids peut favoriser la survenue de risques cardiovasculaires comme le diabète de type 2 et le cholestérol mais le surpoids lui-même est une menace pour le cœur !

En Belgique, un adulte sur 2 et un ado sur 5 ont un poids qui constitue un danger pour leur cœur. Et les études en cours s'accordent pour dire que la situation s'aggrave au fil des années.

En clair, manger des aliments riches en sucres et en graisses tout en restant sédentaire est le meilleur moyen de s'offrir un enrobage disgracieux qui peut aussi s'avérer nocif pour la santé.

Ce syndrome n'est pas une maladie en soi mais un ensemble de facteurs qui augmentent le risque de maladies cardiovasculaires comme l'infarctus, la thrombose, le syndrome des ovaires micropolykystiques ou l'hépatite non alcoolique.



Ce que l'on appelle « le syndrome métabolique » est donc l'association d'un périmètre abdominal supérieur à 80 cm chez une femme et 94 cm chez un homme à deux autres facteurs de risque cardiovasculaire reconnus comme le diabète ou le cholestérol.

Une perte de poids de 5 à 10 % suffit souvent à faire diminuer le risque cardiovasculaire et à faire revenir le taux de sucre et le cholestérol à la normale.

✓ Le tabac

En Belgique, près de 19 000 décès par an sont directement attribuables au tabac : soit plus de 50 personnes par jour ! Un quart de ces décès est dû à des maladies cardiovasculaires. La situation est inquiétante car un Belge de plus de 15 ans sur 4 fume quotidiennement et ces chiffres sont en constante augmentation.

○ Conséquences

Outre la mauvaise haleine, la diminution du goût et de l'odorat, les rides précoces et plus prononcées, l'impuissance masculine, le jaunissement des dents et des doigts, le tabac a des conséquences bien plus néfastes :



- ▶ bronchite chronique ;
- ▶ cancer des poumons, de la gorge, du larynx, de la vessie... ;
- ▶ accidents cardiaques et accidents vasculaires cérébraux.

Fumer augmente aussi de 70 % la probabilité d'une maladie cardiaque et multiplie par deux ou trois le risque d'infarctus.

À savoir

- Dès que vous arrêtez de fumer, votre corps se sent mieux !
- Après 24 h, le risque d'infarctus du myocarde diminue déjà.
- Après un an, le risque d'infarctus du myocarde diminue de moitié. Le risque d'AVC rejoint celui d'un non-fumeur.
- Après 5 ans, le risque de cancer du poumon diminue presque de moitié.
- Après 10 ou 15 ans, l'espérance de vie redevient identique à celle des personnes n'ayant jamais fumé.

✓ Le manque d'exercice physique



Le manque d'activité physique est un des facteurs de risque cardiovasculaire le plus répandu.

Le risque de maladies cardiovasculaires est multiplié par deux chez les personnes qui pratiquent peu ou pas d'activité physique. Cette sédentarité favorise aussi le surpoids et l'obésité.

Or, plus d'un Belge sur trois a un mode de vie sédentaire ! Il ne prend pas les escaliers, ne marche pas, ne profite pas des loisirs extérieurs...

À savoir

30 minutes d'activités quotidiennes (ou 3 X 10 minutes) réduisent déjà les risques cardiovasculaires.

Comment réduire le risque cardiovasculaire ?

Misez sur les gestes du quotidien qui vous font du bien !



- ▶ Modérez votre consommation d'alcool.
- ▶ Libérez-vous du tabac.
- ▶ Adoptez une alimentation variée et équilibrée.
- ▶ Pratiquez une activité physique régulière.
- ▶ Gérez votre stress.
- ▶ Prenez soin de votre sommeil.

La campagne provinciale TipTop qui promeut la santé physique et mentale accorde une importance toute particulière aux risques cardiovasculaires et aux maladies qui peuvent en découler.

Ainsi, dans les cars TipTop, du personnel spécialisé procède à la mesure de :

- votre pression artérielle ;
- votre cholestérol ;
- votre glycémie ;
- votre Indice de Masse Corporelle.

Un graphique clair reprenant les résultats de ces tests vous est remis et vous est expliqué par le personnel du département de la Santé de la Province de Liège. Vous recevez aussi des conseils personnalisés, des brochures et des fiches-conseils pour vous aider à gérer vos facteurs de risque.

Vous serez invités à présenter ces résultats d'analyses à votre médecin traitant afin d'envisager avec lui le suivi adapté à votre situation.

Notes

A series of horizontal dotted lines for writing notes, set against a background of large, overlapping light purple circles.

Contact

Service I Prom'S

Service Itinérant de Promotion de la Santé

Rue de Wallonie, 26 – 4460 Grâce-Hollogne

☎ 04/279 43 40

☎ 04/279 58 62

✉ iproms@provincedeliege.be