# *Prévenir les maladies cardiovasculaires*
## *par un meilleur contrôle des facteurs de risque*

***Avec 31 000 décès par an, les maladies cardiovasculaires constituent la première cause de mortalité en Belgique. Cependant, on a enregistré une diminution de plus de 10% en 13 ans. Ceci démontre donc l'efficacité de la prévention associée à l'évolution de nouveaux traitements médicamenteux et techniques en cardiologie.***

*Dr Freddy Van de Casseye*
*Directeur général de la Ligue Cardiologique Belge - 63, rue des Champs Elysées 1050 Bruxelles 02/649 85 37*

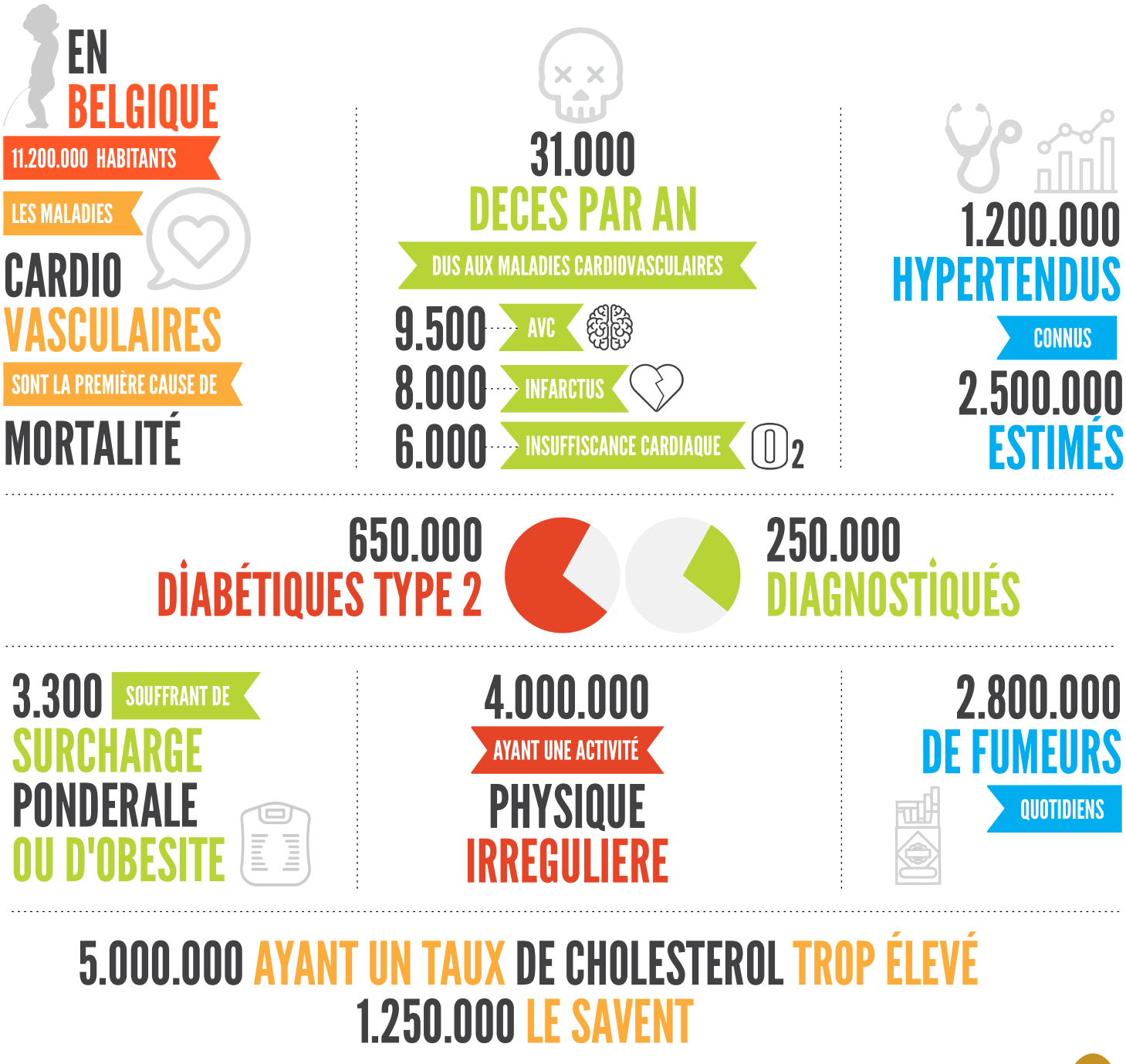


Figure I - Les maladies cardio-cérébrovasculaires en Belgique

## Gérer ses facteurs de risque

Nonante pourcents des facteurs de risque cardiovasculaires sont modifiables. Les maladies cardiovasculaires ne sont pas une fatalité malgré qu'elles soient insidieuses. Elles ne se déclarent qu'après une longue et lente atteinte des artères suite à l'agression progressive de la paroi artérielle par divers facteurs génétiques ou environnementaux. On les appelle facteurs de risque. Parmi ces facteurs, plusieurs peuvent être corrigés, à savoir l'hypertension artérielle, le taux de cholestérol élevé, l'excès de poids, l'excès de sucre, le tabagisme, le manque d'activité physique. Mais ces facteurs sont très souvent sous-diagnostiqués car souvent asymptomatiques. C'est la raison pour laquelle une détection précoce et régulière de ces facteurs est très importante car celle-ci permettra de prévenir la maladie cardiovasculaire avant même que celle-ci ne se soit déclarée.

## La prévention, ça marche!

Il existe aujourd'hui des données qui permettent d'attribuer une part importante de la diminution des décès cardiovasculaires à la prévention. En matière de maladies cardiovasculaires, la prévention passe d'abord par la nécessité d'informer, sensibiliser, inciter au dépistage et au diagnostic. Une série de facteurs de risque peuvent être mesurés avec précision et simplement (la tension artérielle, le taux de cholestérol ou de sucre dans le sang, etc.), d'autres pas. Il existe donc différentes méthodes destinées à «jauger» le risque cardiovasculaire global d'un individu. La prévention, c'est aussi modifier son mode de vie (alimentation, exercice physique, tabagisme, etc.), qui est à l'origine de nombreuses affections cardiovasculaires.

## Mesures hygiéno-diététiques & traitement

Il est possible de prévenir et réduire le risque d'accident cardiovasculaire en adoptant des mesures hygiéno-diététiques simples (arrêt tabagique, alimentation saine et variée, activité physique quotidienne,etc.) qui sont parfois combinées à la prise quotidienne de médicaments ciblant les différents facteurs de risque. Le patient devra s'y soumettre consciencieusement, sur le long terme et de façon régulière; c'est ce qu'on appelle l'adhésion. Les médicaments ne fonctionnent que chez les patients qui les prennent. Or, en Belgique, 25% des patients ne débutent pas leur traitement, 15% ne prennent pas les doses prescrites et 40% arrêtent leur traitement endéans les 12 mois.

## Les femmes, grandes oubliées des maladies cardiovasculaires

Les maladies cardiovasculaires restent la première cause de mortalité dans notre pays. Ce qui est moins connu, c'est qu'elles sont devenues la première cause de mortalité chez la femme (devant les cancers et inversement chez l'homme): 17.000 femmes par an pour 14.000 hommes. Elles se déclarent en moyenne sept à dix ans plus tard chez la femme que chez l'homme, suite à la protection temporaire attribuée aux œstrogènes naturels avant la ménopause. Cette protection s'amenuise rapidement une fois atteint l'âge de la ménopause et le risque croît de manière exponentielle au-delà de 60 ans.

## Il n'y a pas que la ménopause

Par ailleurs, les dernières décennies ont vu des modifications notables du mode de vie des femmes dont l'alimentation déséquilibrée, le surpoids, l'exposition au tabac, le stress, la sédentarité ou encore l'activité professionnelle, dont on voit aujourd'hui un impact majeur sur la détérioration de la santé cardiovasculaire des femmes. Ainsi, l'obésité augmente le risque de maladie coronaire de 46% chez les hommes mais de 64% chez les femmes. A niveau de risque égal, la probabilité de recevoir des conseils de prévention adéquats et de bénéficier de traitements appropriés est moindre pour les femmes par rapport aux hommes. Au-delà du rôle accélérateur de la ménopause, de l'impact différent de certains facteurs de risque et de la plus grande difficulté diagnostique liée en partie au caractère moins évocateur des signes cliniques, le point prioritaire est indiscutablement la promotion d'une prise en charge optimale de la maladie coronaire des femmes. Il y a donc urgence d'adapter la prévention cardiovasculaire à la population féminine en ciblant les périodes clés de leur vie: première contraception, grossesse et ménopause.

## Et après un accident cardiaque?

Une étude européenne a suivi pendant 6 mois des patients cardiaques après qu'ils aient été victimes d'un infarctus ou d'un pontage cardiaque et met en lumière un constat alarmant: malgré la survenue d'accidents cardiaques graves, près de 50% continuent à fumer, 60% ont une obésité abdominale, 80% sont en surpoids, 25% ont du diabète, plus de 40% ont une pression artérielle au-dessus des normes, 40% seulement suivent leur programme de revalidation cardiaque, 60% disent ne pas avoir augmenté le niveau d'activité physique et plus de 80% ont un mauvais cholestérol (LDL) au-dessus des valeurs recommandées.

Paramètre sous-estimé de la réussite d'un traitement, une bonne adhésion réduit la mortalité pratiquement de moitié et permet d'éviter un accident cardiaque grave, des hospitalisations ou des ré-hospitalisations, des rechutes et d'avoir une meilleure qualité de vie au quotidien.

La Ligue Cardiologique Belge souligne l'importance d'agir au quotidien et de s'y tenir tout au long de l'année et invite les Belges à dépasser leurs bonnes résolutions en matière de prévention cardiovasculaire et à les intégrer à leur routine.

Références sur demande.