

médecines & ma santé

« Une hygiène  
de vie correcte  
diminue  
le risque d'être  
hypertendu  
de 60% et  
retarde en plus  
l'apparition de  
l'hypertension. »

# HYPERTENSION, INFARCTUS, AVC

## La prévention, efficace à tout âge

Première cause de mortalité en France, les accidents cardio-vasculaires représentent environ 180 000 décès par an. Si les plus de 50 ans en sont les premières victimes, il n'est jamais trop tôt pour adopter les bons réflexes et s'en protéger. Explications et conseils du Pr Patrick Duriez, de la Fondation Cœur et Artères. **PAR ISABELLE BLIN**

**L**orsque Sylvie, 48 ans, a fait son premier infarctus, tout son entourage a été surpris. Certes, elle fumait beaucoup et avait un peu d'embonpoint, mais cette femme hyperactive semblait en parfaite santé. À l'hôpital, on lui a découvert un taux élevé de cholestérol et surtout une tension artérielle beaucoup trop importante. Mais Sylvie, prise dans le tourbillon de la vie, entre son activité professionnelle et sa famille, n'avait pas pris le temps de consulter son médecin depuis plus de deux ans. Elle en était même fière, elle qui n'était jamais malade ! Sous l'effet de l'âge, cumulé avec certains facteurs de risque (surpoids, hypertension, diabète), la paroi des artères s'épaissit, perd de son élasticité (artériosclérose), le cœur doit fournir davantage d'efforts pour « pomper » le sang, il se fatigue. Si, en plus, des dépôts (graisses, glucides...) se forment sur la paroi des artères, le débit sanguin ralentit, les organes sont moins bien oxygénés. Lorsqu'une artère irriguant le cœur se bouche, c'est l'infarctus. Si cette artère irrigue le cerveau, les médecins parlent d'accident vasculaire cérébral ischémique. Autre conséquence possible : lorsque la paroi vasculaire est fragilisée, elle peut se rompre, provoquant un accident vasculaire cérébral hémorragique. Une dernière

cause d'accidents vasculaires est l'insuffisance cardiaque, qui traduit une défaillance de la fonction de pompe du muscle cardiaque.

### Les trois responsables

Les maladies de l'appareil cardio-vasculaire se développent au fil du temps, et le risque s'accroît de plus en plus avec l'âge. Il est nettement plus important entre 60 et 70 ans qu'entre 40 et 50 ans. Tous ces phénomènes sont favorisés par l'hypertension, l'obésité et le diabète. Ce sont donc ces trois fléaux qu'il faut combattre.

**1 L'hypertension artérielle** accélère en effet le vieillissement des artères et augmente le travail du cœur. Plus une artère est vieille, plus elle risque d'être endommagée ou de se boucher. D'où l'intérêt de traiter l'hypertension par une meilleure hygiène de vie, dans un premier temps, et, si besoin, par des médicaments en complément.

**2 L'obésité**, qui est due le plus souvent à une nourriture trop riche en graisses et en sucres, favorise la formation de dépôts sur la paroi des artères. Le diamètre des artères est ainsi amoindri, le sang circule moins bien. Quelquefois ces dépôts se décrochent de la paroi, s'agrègent entre eux et forment un bouchon qui obstrue complètement l'artère. >>>



**Profitez-en :  
certaines  
pharmacies  
proposent**

**un dépistage  
gratuit des risques  
cardio-vasculaires :**  
taux de cholestérol  
et glycémie, tension  
artérielle, indice  
de masse corporelle  
et dépendance  
au tabac. Pour connaître  
la pharmacie la plus  
proche de chez vous qui  
propose ce dépistage,  
consultez [http://www.  
depistage-officine.com](http://www.depistage-officine.com)



Pour lutter contre les problèmes cardio-vasculaires, il est primordial de respecter une bonne hygiène de vie, et cela n'attend pas le nombre des années.-

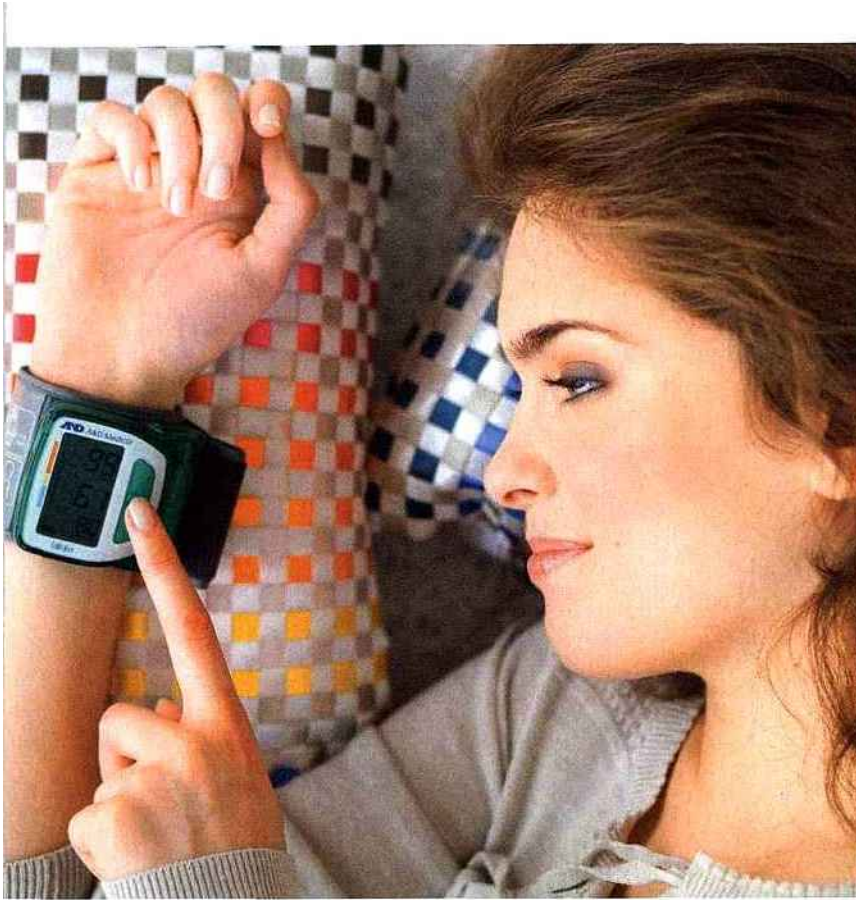
**130 000**  
personnes  
sont touchées  
par un AVC  
chaque année  
en France, soit  
une toutes les  
4 minutes.

» **3** Quant au diabète de type 2 (non insulino-dépendant), l'étude Interheart, dirigée par le Canada et réalisée dans 52 pays, l'a placé parmi les six facteurs de risque de l'infarctus du myocarde. Ainsi, la mortalité d'origine cardio-vasculaire des personnes atteintes de ce type de diabète est, en France, approximativement le double de celle de la population générale. Une glycémie élevée sur plusieurs années entraîne en effet une atteinte progressive des artères et des artérioles de tout l'organisme. Avec pour principales conséquences, l'angine de poitrine, l'infarctus du myocarde, l'hypertension artérielle et l'artérite des membres inférieurs, pouvant entraîner une amputation.

### Protégeons nos enfants

« Il n'y a pas de fatalité, insiste le Pr Patrick Duriez, de la Fondation Cœur et Artères. On ne peut rien contre des facteurs de risque tels que l'âge ou l'hérédité, admet-il, en revanche, on peut modifier son alimentation et être moins sédentaire. La prévention est un moyen de lutte efficace. » Il en veut pour preuve la diminution du taux de mortalité due aux maladies cardio-vasculaires chez les plus de 65 ans, observée dans un grand nombre de pays qui ont mis en place des stratégies préventives. « En France, de 12 à 13 % des enfants sont déjà en surpoids et 4 % sont obèses. Parmi eux, certains présentent déjà des facteurs de risque tels qu'une hypertension ou un diabète de type 2, note le Pr Duriez. S'ils ne sont pas pris en charge, nous allons assister à une recrudescence d'infarctus

Le livret d'information « Femmes et hypertension artérielle : une liaison à risque » est gratuit et téléchargeable sur [www.comitehta.org](http://www.comitehta.org)



et d'accidents vasculaires cérébraux dans les années à venir.»

Si votre enfant est en surpoids, consultez votre médecin généraliste qui l'aidera à retrouver un poids normal progressivement et qui vous orientera, si besoin, vers un spécialiste. Toute l'hygiène de vie est à revoir : il faut adopter une alimentation équilibrée moins calorique, manger moins de graisses saturées, moins de sucres rapides. Chez les adolescents, le lien entre sucres ajoutés et risques pour la santé cardio-vasculaire a été récemment mis au jour. Selon des chercheurs de l'université Emory, à Atlanta, les adolescents qui consomment beaucoup de produits contenant des sucres ajoutés, tels les sodas, auraient plus de risques de diabète et de maladies cardio-vasculaires que les autres. Dernier point important : il faut s'astreindre à une activité physique régulière.

### Hommes et femmes, même combat

Jusqu'ici, on disait les femmes à l'abri des maladies cardio-vasculaires, du fait de leurs hormones. Ainsi, les œstrogènes naturels, hormones féminines, les en protégeaient, notamment de l'hypertension, jusqu'à la ménopause. Aujourd'hui, cet effet protecteur semble de plus en plus malmené par le mode de vie des femmes. Ces dernières ont adopté un comportement plus « masculin », ce qui augmente leurs facteurs de risque. Elles fument, sont stressées, mangent mal et trop, et en plus l'association de la pilule et du tabac accroît d'autant plus les risques de maladies cardio-vasculaires. Les conséquences ne se sont pas fait attendre, et les maladies cardio-vasculaires sont désormais la première cause de mortalité chez la femme en France, devant le cancer. ■



### Bien réagir en cas d'infarctus

Si vous ressentez une douleur violente au niveau du sternum, une sensation d'oppression et de douleur qui se propage dans les bras, les mâchoires, que vous transpirez, téléphonez aussitôt aux urgences.

Quelquefois, et surtout chez la femme, cela se traduit par de petites douleurs atypiques au bras ou au poignet, ou des douleurs gastriques, qui ressemblent à une indigestion accompagnées de nausées. Là encore, un seul réflexe : appelez le 15 immédiatement. Si l'on perfuse le cœur dans la première heure, on diminue la mortalité par deux et, à plus long terme, on prévient les insuffisances cardiaques.

Dr Michel de Lorgeril  
avec la participation de Thierry Souccar

PRÉVENIR  
L'INFARCTUS  
ET L'ACCIDENT VASCULAIRE  
CÉRÉBRAL



« La nutrition et le mode de vie ont un impact sur votre état de santé. »  
« Les maladies cardiovasculaires sont la première cause de mortalité chez la femme en France. »

À lire

«Prévenir l'infarctus et l'accident vasculaire cérébral», du Dr Michel de Lorgeril, Thierry Souccar éditions, 24,99€.