

Qu'est-ce que le Haut Risque Cardio-Vasculaire ?

Le Haut Risque Cardio-Vasculaire est une accumulation de facteurs qui favorisent les maladies cardio-vasculaires qui sont :

- l'atteinte des artères coronaires à l'origine de l'angine de poitrine et de l'infarctus du myocarde ;
- les accidents vasculaires cérébraux ;
- l'artérite des membres inférieurs ;
- l'atteinte des artères rénales.

Les facteurs de risque cardio-vasculaires non modifiables sont : l'hérédité, le sexe et l'âge. Nous ne pouvons pas agir dessus.

Les principaux facteurs de risque cardio-vasculaire modifiables, sur lesquels nous pouvons agir, sont :

- **Le tabagisme** : presque toutes les personnes faisant un infarctus avant 45 ans sont des fumeurs. Entre 30 et 70 ans, 4 décès cardio-vasculaires sur 10 sont dus au tabagisme.
- **Une hypertension artérielle** : élévation permanente de la tension artérielle ou hypertension artérielle (HTA).
- **Le diabète** qui se définit par un excès de sucre dans le sang.
- **L'excès de cholestérol** (ou hypercholestérolémie) : une élévation du taux des graisses du LDL-cholestérol dans le sang représente un facteur de risque déterminant. Un HDL-cholestérol bas est également un facteur de risque.

- **L'excès de poids ou l'obésité** : la valeur du tour de taille comporte en elle-même une bonne valeur indicative d'un risque vasculaire. Il faut être vigilant si le tour de taille est ≥ 88 cm chez la femme et ≥ 102 cm chez l'homme.
- **La sédentarité** : c'est aussi l'un des ennemis de nos artères en contribuant à la survenue ou à l'aggravation de plusieurs facteurs de risque (hypertension artérielle, diabète, surpoids, hypercholestérolémie...).

Les facteurs de risque ne s'additionnent pas, ils se potentialisent, c'est-à-dire qu'ils s'aggravent les uns les autres. Ainsi, l'association de plusieurs facteurs de risque, même de faible intensité, peut entraîner un risque très élevé d'être atteint d'une maladie cardio-vasculaire.

Par exemple, si vous avez une tension artérielle modérée, une petite intolérance au sucre, un cholestérol moyennement élevé et que vous êtes un petit fumeur, vous êtes beaucoup plus « à risque » que celui qui aura un cholestérol très élevé isolément.

Contrôler les facteurs de risque, par une meilleure gestion de l'hygiène de vie (alimentation, activité physique, arrêt du tabac) permet d'éviter ou de stabiliser l'atteinte des artères et donc les maladies cardio-vasculaires.

Sources : Fédération Française de Cardiologie