

FACTEURS DE RISQUE CARDIOVASCULAIRE

JE PRENDS SOIN DE MON COEUR



**LIGUE
CARDIOLOGIQUE
BELGE ASBL**

Les principaux facteurs de risque cardiovasculaire

La prévention cardiovasculaire est essentielle car les maladies cardiovasculaires sont la première cause de mortalité dans le monde, elles sont souvent évitables ou retardées par une prévention efficace.

Il existe deux types de facteurs de risque :

- **les modifiables « *je peux agir* »** : l'hypertension, l'excès de cholestérol, le diabète, le tabac, la sédentarité, l'alimentation, le stress, l'environnement
- **les non modifiables « *je dois en tenir compte* »** : l'âge, le sexe ou les antécédents familiaux/la génétique.

Plus vous avez de facteurs de risque, plus vous courez de risques un accident cardiovasculaire. Mais la bonne nouvelle, c'est qu'en agissant à temps jusqu'à 80 % des accidents cardiovasculaires peuvent être évités !

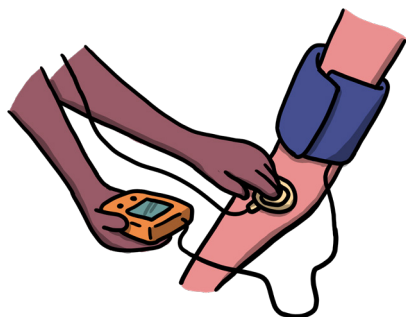
1. L'HYPERTENSION

C'est quoi ?

Le cœur agit comme une pompe : il envoie le sang dans tout le corps via nos artères afin d'apporter oxygène et nutriments aux organes. Ce flux sanguin exerce une pression sur les parois des artères : c'est la tension artérielle.

La tension artérielle se mesure au niveau du bras (et non du poignet), en position assise, après au moins 5 minutes de repos complet.

- **OPTIMALE : $\leq 120/70$ mmHg**
- **ACCEPTABLE : $< 140/90$ mmHg**
- **ÉLEVÉE : $> 140/90$ mmHg**



On parle d'hypertension artérielle quand la tension reste trop élevée, trop longtemps :

à partir de 140/90 mmHg mesuré au cabinet médical et à partir de 135/85 mmHg à la maison.

Pourquoi c'est grave ?

L'hypertension abîme les artères, elles deviennent rigides, et le cœur doit pomper plus fort pour assurer la circulation du sang.

À long terme, cela peut entraîner des complications graves : infarctus, AVC, insuffisance rénale, atteintes oculaires, etc.

Elle agit souvent sans symptômes : c'est un « tueur silencieux ».

Se faire dépister est le seul moyen de la détecter. Faites mesurer votre tension chez le médecin ou chez vous grâce à un tensiomètre automatique.

Que faire ?

- Alimentation équilibrée, pauvre en sel et en graisses
- Activité physique régulière
- Arrêt du tabac
- Boire de l'eau, limiter alcool et sodas
- Bien dormir
- Gérer le stress
- Faire contrôler sa tension régulièrement

2. LE CHOLESTÉROL

C'est quoi ?

Le cholestérol est une molécule grasseuse présente dans notre corps. Il n'est utile à notre organisme qu'en très petite quantité (fabrication de quelques hormones). Le problème est que nous en fabriquons naturellement trop.

Dans le sang, le cholestérol circule principalement de deux façons :

Dans les **particules LDL**, appelées «**mauvais cholestérol**» : les LDL concentrent l'excès de cholestérol produit par notre corps. Ces LDL peuvent s'accumuler dans les parois de nos artères et initier l'athérosclérose .

Une forme particulièrement néfaste des LDL, est la lipoprotéine a (Lpa) car elle facilite plus encore l'inflammation.

Jadis on parlait des particules HDL, appelées aussi, «**bon cholestérol**» . Cette vision a changé depuis une dizaine d'années. Le cholestérol des HDL n'est pas directement protecteur.

Par contre, quand le HDL est bas, cela reflète un problème sous-jacent comme par exemple, excès de poids, sédentarité, tabac, alimentation déséquilibrée, diabète ou prédiabète).

Pourquoi c'est grave ?

L'athérosclérose est une inflammation des artères provoquée par l'oxydation des graisses transportées par les LDL ou par d'autres particules comme la Lpa.

Cette inflammation entraîne la formation de dépôts dans les parois des artères, appelés plaques d'athérome. On peut les comparer à de petits abcès, mais situés à l'intérieur des vaisseaux sanguins.

Ces plaques peuvent avoir deux conséquences graves :

- Elles grossissent progressivement et rétrécissent le passage dans les artères, ce qui limite la circulation du sang vers certains organes. Si c'est le cœur qui est touché, cela provoque une angine de poitrine (douleur à l'effort).
- Elles se rompent et leur contenu entre alors en contact avec le sang ce qui déclenche la formation d'un caillot. Ce caillot peut bloquer complètement l'artère, provoquant un infarctus du myocarde (crise cardiaque) ou un accident vasculaire cérébral (AVC) s'il se forme dans une artère cérébrale.

LE CHOLESTÉROL ABÎME LES ARTÈRES EN SILENCE :



ON NE SENT PAS QUE NOS ARTÈRES SONT EN TRAIN DE SE BOUCHER

Quel est le taux de cholestérol à avoir pour être en bonne santé ?

**Taux de cholestérol non HDL = taux de cholestérol total - HDL
Il doit être < 130**

Voire < 100 mg/dl ou < 85mg/dl en cas de risque élevé ou très élevé

Taux de cholestérol LDL < 100 mg/dl

Voire < 70 mg/dl ou < 55 mg/dL en cas de risque élevé ou très élevé

Que faire pour diminuer son cholestérol ?

- **Limitier les graisses saturées**, présentes dans la charcuterie, le fromage, le beurre, la crème fraîche, ainsi que dans certaines huiles comme l'huile de palme ou de coco.
- **Éviter les graisses trans**, souvent produites lors de la cuisson excessive des huiles végétales.
- **Manger plus de fibres**, légumes, légumineuses (lentilles, fèves, quinoa, ...), fruits, poissons gras, et fruits secs (noix, noisettes, amandes, ...)
- **Suivre un traitement** si nécessaire.
- **Bouger chaque jour et éviter le tabac**, car ils ralentissent l'inflammation dans les plaques d'athérome, même s'ils ne réduisent pas le cholestérol LDL.

3. LE DIABÈTE

C'est quoi ?

Le diabète est une maladie chronique caractérisée par un excès de glucose dans le sang.

Lorsque nous absorbons des glucides (dont les sucres), ceux-ci sont digérés dans l'intestin et transformés en glucose. Ce glucose est utilisé par les cellules du corps comme source d'énergie grâce à une hormone appelée insuline, qui est produite par le pancréas.

Chez les personnes diabétiques, il y a deux problèmes possibles, souvent associés :

- soit le corps ne produit pas assez d'insuline,
- soit il ne peut pas l'utiliser correctement.

Résultat : le glucose reste dans le sang au lieu d'entrer dans les cellules.

Actuellement, les valeurs de diagnostic sur base d'une prise de sang à jeun sont :

- **entre 70 et 99 mg/dl à jeun** : une glycémie normale
- **entre 100 mg/dl et 125 mg/dl à jeun** : on parle d'intolérance glucidique ou de «prédiabète»
- **si égale ou plus de 126 mg/dl à jeun ou 200 mg/dl** à n'importe quel moment, on pose un diagnostic de diabète.

Pourquoi c'est grave ?

Le glucose en excès endommage les vaisseaux, favorise l'hypertension, l'infarctus, les AVC et les amputations.

80% des personnes diabétiques meurent de complications cardiovasculaires.

Quels sont les signes ?

Soif excessive, urines fréquentes, fatigue, amaigrissement, cicatrisation lente...

Que faire ?

- Dépistage dès 45 ans si surpoids ou antécédents.
- Rééquilibrer l'alimentation.
- Perdre du poids en cas de surpoids ou d'obésité
- Bouger régulièrement.
- Surveiller sa glycémie.
- Suivre le traitement prescrit, si nécessaire.



4. LE TABAC

Pourquoi c'est grave ?

La fumée de cigarette contient plus de 7 000 substances chimiques différentes, qui provoquent diverses maladies cardiovasculaires. Le tabac agresse les artères, augmente la tension artérielle, réduit l'oxygène du sang. Il multiplie par 2 à 4 le risque d'infarctus, même chez les jeunes. Le tabac est une drogue car la nicotine agit sur le cerveau en créant une véritable dépendance. Se sevrer de la cigarette est un challenge mais le jeu en vaut la chandelle !

Bonnes nouvelles :

- Après 1 an sans fumer, le risque cardiaque diminue de 50 %.
- Après 15 ans, il redevient équivalent à celui d'un non-fumeur.
- Même en arrêtant tard, on gagne plusieurs années de vie.

Et le vapotage ?

La cigarette électronique n'est pas sans risque cardiovasculaire. Elle peut être un outil de sevrage, mais ne doit pas remplacer le tabac.

Besoin d'aide ?

Il existe plein de ressources et d'aides possibles pour aboutir en un sevrage définitif et complet de la cigarette. Des médecins et paramédicaux “tabacologues” sont là pour vos accompagner.

www.tabacstop.be – 0800 111 00



5. L'OBÉSITÉ

C'est quoi ?

L'obésité est un excès de masse grasse dans le corps.

Elle se mesure souvent avec l'**Indice de Masse Corporelle (IMC)** :

- IMC entre 25 et 30 = surpoids
- $IMC \geq 30$ = obésité

Calculer votre IMC :

$$IMC = \text{Poids (kg)} \div [\text{Taille (m)}]^2$$

Elle peut aussi être évaluée par **le tour de taille** :

- Risque élevé si > 88 cm chez la femme et > 102 cm chez l'homme.

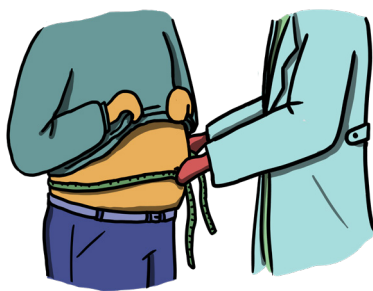
Pourquoi c'est grave ?

L'excès de graisse qui s'accumule autour des viscères (intestin, coeur) va agir comme une glande et sécréter des substances qui vont être toxiques pour le système cardiovasculaire. Dans certains cas, le foie va stocker cette graisse et souffrir de stéatose, autrement nommée, "le foie gras". Cette situation d'obésité et de stéatose du foie sont très délétères pour la santé cardiovasculaire. Enfin, la graisse abdominale favorise le développement d'autres facteurs de risque comme le diabète ou l'hypertension artérielle.

Que faire ?

- **Adopter une alimentation équilibrée** : moins de sucre, de graisses et de sel.
- **Bouger tous les jours** : marche, vélo, jardinage...
- **Fixer des objectifs progressifs** avec l'aide d'un médecin ou d'un diététicien.

Même une perte de poids modérée (5 à 10 % du poids) apporte déjà de grands bénéfices pour la santé cardiovasculaire.



6. LA SÉDENTARITÉ

C'est le mal de notre société moderne et le moteur de la plupart des facteurs de risques abordés ci-dessus (obésité, diabète, hypertension, hypercholestérolémie)

Quels sont les bénéfices de bouger plus ?

L'activité physique réduit la tension, régule la glycémie, diminue le cholestérol, renforce le cœur et les artères, améliore l'humeur et le sommeil.



Les objectifs :

- **150 à 300 min** par semaine d'activité modérée (marche rapide, vélo, jardinage). Marcher 30 minutes par jour, c'est déjà être sur la bonne voie.
- **Ou 75 à 150 min** d'activité intense (course, natation, fitness).

Pas besoin de faire du sport intense : chaque mouvement compte !

Bouger au quotidien (prendre les escaliers, marcher, se lever régulièrement...).

Bouger 30 minutes par jour

30 minutes d'activité physique par jour suffisent à réduire votre risque de maladies cardiovasculaires de 50%.

Chaque petit pas compte pour la santé de votre cœur !

Commencez par des petites actions au quotidien

Par exemple :

1. Passez vos appels téléphoniques debout ou en marchant.
2. Évitez les ascenseurs et privilégiez les escaliers autant que possible.
3. Descendez du bus ou du tram un arrêt plus tôt et finissez le trajet à pied.
4. Garez-vous un peu plus loin et marchez jusqu'à votre destination.
5. Faites livrer vos colis dans un point de retrait et allez les chercher à pied ou à vélo.
6. Allez vous promener après votre pause-déjeuner.

7. L'ALIMENTATION

Vous êtes ce que vous mangez !

Notre corps se renouvelle entre autre grâce à l'alimentation.

Pourquoi c'est important ?

Une alimentation déséquilibrée est à l'origine de plusieurs facteurs de risque : surpoids, diabète, cholestérol, hypertension...

Que manger ?

- 5 portions de fruits et légumes par jour.
- Des céréales complètes (riz complet, pain complet...).
- Des légumineuses, du poisson, des huiles végétales, de la viande maigre.
- Moins de sucre, de sel, de charcuterie, de produits transformés.



L'assiette idéale :



- ½ assiette de légumes
- ¼ protéines (viande maigre, poisson, œufs, tofu)
- ¼ féculents complets

À éviter : plats préparés, aliments frits, sodas, snacks, ...

Et l'alcool ?

L'alcool n'est pas dangereux que pour le foie !

La consommation d'alcool, qu'elle soit modérée, excessive ou abusive, augmente également les risques de maladies cardiovasculaires.

Il n'y a pas de seuil de consommation sans risque.

C'est simple : plus vous buvez d'alcool, plus les risques pour votre santé augmentent. Une consommation modérée d'alcool = ne pas dépasser 1 à 2 verres par jour, maximum 10 verres par semaine et minimum 2 jours sans alcool.



8. LE STRESS

Quel lien avec le cœur ?

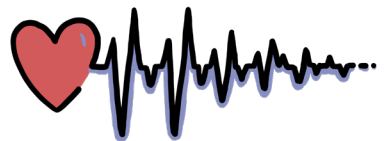
Un stress chronique élève la tension artérielle, favorise le tabagisme, les pulsions alimentaires, la sédentarité. Cela épuise le corps, le cœur et l'esprit.

Signes de stress chronique :

Fatigue, troubles du sommeil, irritabilité, maux de tête, douleurs musculaires, anxiété...

Que faire ?

- Apprendre à respirer profondément. Essayer la cohérence cardiaque
- Pratiquer des activités relaxantes : marche, yoga, méditation.
- Dormir suffisamment.
- Se déconnecter des écrans et prendre du temps pour soi.
- Parler à un professionnel si nécessaire.



9. LE SOMMEIL

Un sommeil troublé peut affecter la santé de votre cœur.

C'est quoi ?

L'apnée du sommeil est un trouble fréquent : 1 adulte sur 5 en souffre.

Pendant la nuit, la respiration s'arrête plusieurs fois pendant plus de 10 secondes. Le corps réagit par de petits réveils, ce qui gêne le sommeil et fatigue le cœur.

Les personnes souffrant d'apnées du sommeil ont tendance à ronfler fort et fréquemment. Attention, cela ne signifie pas que toute personne qui ronfle est sujette à des apnées du sommeil !

Pourquoi c'est grave ?

L'apnée du sommeil perturbe le sommeil mais a aussi des conséquences sur le cœur :

Cela fatigue le système cardiovasculaire et augmente le risque d'hypertension artérielle, d'AVC, de troubles du rythme cardiaque (fibrillation auriculaire), de diabète de type 2, et d'insuffisance cardiaque.

Que faire ?

- Parlez-en à votre médecin si vous êtes souvent fatigué(e) le matin, si vous ronflez fort ou si on vous dit que vous arrêtez de respirer la nuit.
- Un test du sommeil permet de savoir si vous avez des apnées.
- Le traitement améliore le sommeil et protège votre cœur.



10. L'ENVIRONNEMENT

Quel lien avec le cœur ?

L'environnement dans lequel nous vivons et travaillons affecte notre santé cardiovasculaire au travers principalement des expositions aux polluants de l'air et à la pollution sonore. L'exposition aux particules fines et à certains polluants gazeux, comme le dioxyde d'azote, augmente le risque d'infarctus et d'AVC. L'exposition au bruit, surtout pendant les périodes de sommeil, augmente le risque d'hypertension artérielle et de vieillissement prématuré des artères. Les polluants alimentaires et la pollution lumineuse agissent eux aussi notre système cardiovasculaire.

Que faire ?

- Eviter les efforts physiques lors des pics de pollutions (smog, ozone)
- Privilégier la pratique de sport dans les environnements verts (parcs, forêts)
- Se protéger de la pollution sonore (éloignement, protection auditive)
- Participer aux efforts collectifs d'amélioration de la qualité de l'environnement.

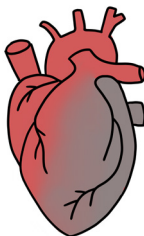


COMMENT PRENDRE SOIN

DE MON CŒUR ?

Les 8 clés d'une bonne santé cardiovasculaire :

1. Ne pas fumer
2. Avoir une alimentation équilibrée
3. Bouger au moins 30 min par jour
4. Limiter l'alcool
5. Dormir suffisamment
6. Gérer son stress
7. Faire contrôler sa tension artérielle, glycémie et cholestérol
8. Consulter son médecin régulièrement



CALCULEZ L'ÂGE DE VOTRE COEUR

L'âge de votre coeur correspond-il à votre âge réel ?

Scannez le QR-code ci-dessous :



Ou rendez-vous sur notre site :

<https://liguecardioliga.be/semaine-du-coeur-2023/>



Un grand merci aux médecins qui ont apporté leur aide à la réalisation de cette brochure !

La Ligue Cardiologique Belge ne perçoit aucune subvention de l'Etat. Nous faisons appel à votre générosité pour nous aider à poursuivre notre mission de sensibilisation et à lutter contre les maladies cardiovasculaires.



Faites un don à la Ligue :

BE77 0010 2495 4742

♥ De tout cœur... merci !

*Votre don est déductible fiscalement
s'il atteint ou dépasse 40€ par an.*



**LIGUE
CARDIOLOGIQUE
BELGE ASBL**

Ligue Cardiologique Belge - rue des champs Elysées, 63 - 1050 Bruxelles

02 649 85 37 - info@liguecardioliga.be - www.liguecardioliga.be