



## Bon à savoir

Dr Jean-Claude Lemaire

### POUR CETTE FOIS, CETTE RUBRIQUE SE CONCENTRE SUR DES DONNÉES ISSUES DE LA RÉCENTE RÉUNION DU COLLÈGE AMÉRICAIN DE CARDIOLOGIE (SAN DIEGO MARS 2015).

- Le combat mené par la Ligue Cardiologique Belge **contre l'obésité** a trouvé un allié de poids avec l'étude LEGACY qui a eu les honneurs d'une présentation en session Nouvelles importantes de dernière minute.

Ce travail a été mené sur plus de 350 sujets en surpoids ou obèses et dont le cœur battait de façon irrégulière en raison d'une arythmie appelée fibrillation auriculaire. Il montre que les sujets qui parviennent à perdre 10% de leur poids et à ne pas reprendre de poids ultérieurement ont 6 fois plus de chance d'être débarrassés de leur arythmie sans devoir prendre de médicament.

Concrètement près d'un sujet sur deux ayant perdu 10% de poids était toujours sans arythmie et sans traitement après 5 ans alors que ce n'était le cas que chez environ 1 sujet sur dix n'ayant pas maigri.

La santé dans l'assiette n'est pas qu'un slogan. A bon entendeur...



- **Les vertus de l'exercice physique** sont quant à elles confortées par une étude montrant sur plus de 2.000 sujets adultes que les heures d'inactivité se payent par une plus grande proportion de calcification des artères nourricières du cœur, ce qui indique une plus grande probabilité de faire des accidents cardiaques.

Cette augmentation du risque de problèmes cardiaques étant indépendante du niveau d'activités physiques, cela signifie que pour minimiser le plus possible son risque cardiovasculaire, il faut à la fois faire de l'exercice et réduire le temps journalier passé assis sans bouger.

Eteindre la télé et aller et venir dans la maison voilà le nouveau défi !

- Il se confirme une nouvelle fois que l'âge n'est pas en soi une raison d'écarter des traitements ayant fait la preuve de leur efficacité chez des sujets plus jeunes. C'est le grand message à retenir de l'étude After Eighties, elle aussi présentée en session Nouvelles importantes de dernière minute. Cette étude a comparé sur plus de 450 sujets ayant 80 ans ou plus faisant un problème coronaire aigu le classique traitement par médicaments et l'angioplastie (introduction d'une sonde à l'intérieur des coronaires pour les élargir), qui est la technique préférentiellement utilisée chez les sujets plus jeunes. Les résultats montrent que l'angioplastie est tout à fait faisable chez les sujets âgés et qu'elle donne de meilleurs résultats que le traitement par médicament qui jusqu'ici était souvent le seul qui semblait envisageable.

#### Haut les cœurs !

- **Un conseil aux dames pour terminer.** Le fait d'avoir des bouffées de chaleur de façon précoce et intense au moment de la ménopause semble indiquer que les vaisseaux de l'organisme ne sont plus capables de se détendre et de se contracter comme ils le devraient ce qui les rend plus vulnérables.

Face à cette augmentation du risque vasculaire la réponse adaptée semble être de prendre les mesures adéquates pour diminuer le profil de risque en agissant sur les principaux facteurs de risque traditionnels (tabac, poids, hypertension artérielle, cholestérol, sédentarité).

Mieux vaut en parler avec son médecin pour trouver l'attitude la plus appropriée à son cas particulier.

