



**Je suis très irascible de nature, faisant parfois plusieurs accès de colère par jour. Par ailleurs ma tension artérielle a tendance à être trop élevée. D'après mon médecin, je serais à risque de faire un infarctus. Est-ce vrai ? Que faire ?**

Votre médecin a raison, surtout en présence d'autres facteurs de risque comme un profil psychologique à risque, une élévation de la tension artérielle, le tabagisme, sans sous-estimer les autres facteurs. Une méta-analyse de 6 études consacrées à ce sujet par l'université de Harvard révèle que chez les individus à risque cardiovasculaire accru, des accès fréquents de colère multiplient le risque d'infarctus par 5. Ceux-ci surviennent habituellement au cours des 2 premières heures après l'accès. Une autre étude rapporte que chez les personnes faisant plus de

5 épisodes colériques par jour, il y a 657/10.000 accidents cardiovasculaires de plus par rapport aux non colériques si elles présentent d'autres facteurs de risque cardiovasculaires, et 158 de moins, si elles ne présentent pas de facteurs de risque. Mais le risque accru de faire un infarctus n'est pas le seul, le risque d'accident vasculaire cérébral est multiplié par 3, ainsi que celui de faire une arythmie grave. Ainsi une étude effectuée chez des porteurs d'un défibrillateur implantable, révèle un triplement des décharges du défibrillateur en présence d'un état colérique.

Les raisons de cet accroissement du risque cardiovasculaire chez les grands colériques sont multiples : accélération de la fréquence cardiaque, élévation de la tension artérielle, stimulation des mécanismes inflammatoires au niveau de la paroi

artérielle et de la coagulation.

Ceci dit, il peut arriver à chacun de manifester exceptionnellement un accès de colère, sans qu'il ne faille pour autant craindre un risque accru d'accident cardiovasculaire.

Mais la non manifestation de sa colère, en se retenant en cas de grande irritation, serait tout aussi dangereuse et multiplierait, d'après une étude, également le risque d'accident cardiovasculaire par 5.

La prévention consiste avant tout à corriger tous les autres facteurs de risque, mais aussi de tenter de modifier sa personnalité par une consultance psychologique en vue de réagir de manière plus appropriée aux stress aigus et aux situations d'irritabilité, éventuellement complétée par un traitement médicamenteux approprié. ||

