**Les risques cardiovasculaires.**

**1. Qu’est-ce qu’un facteur de risque ?**

Un facteur de risque est un paramètre qui favorise la survenue d'un accident. Par exemple, pour la conduite automobile, le verglas est un facteur de risque d'accident de la route. Concernant la santé de votre cœur et de vos artères, les facteurs de risque sont très nombreux. Les plus connus sont la consommation de tabac, l'élévation de la pression artérielle (hypertension artérielle), l'élévation du cholestérol sanguin (hypercholestérolémie) et le diabète. Les travaux scientifiques ont été jusqu'à dénombrer plusieurs centaines de facteurs de risque cardiovasculaire. Voici la liste des facteurs les plus importants sur lesquels la prévention est efficace :   
     – hypertension artérielle,   
     – diabète,   
     – tabagisme,   
     – hypercholestérolémie,   
     – obésité,   
     – absence d'exercice physique,   
     – prise excessive d'alcool,   
     – fréquence cardiaque élevée au repos (« cœur qui bat vite au repos »),  
     – antécédents familiaux (mort de cause cardiovasculaire chez les parents avant l'âge de 65 ans).   
  
L'âge et le sexe doivent être mis à part, car ces deux facteurs ne sont pas modifiables. Toutes choses égales par ailleurs (par exemple, à un même niveau de pression artérielle), le risque cardiovasculaire est d'autant plus élevé que, l'on est plus âgé, ou que, l'on est un homme. Il en va de même pour les antécédents familiaux de maladies cardiovasculaires.

**2. Comment se combinent les facteurs de risques ?**

Les facteurs de risque interagissent entre eux pour favoriser les accidents ou les maladies. Dans l'exemple de la conduite automobile, le risque de survenue d'un accident est plus élevé si, on ajoute le verglas, le manque de sommeil, et l'alcool au volant. Plus on combine les facteurs de risque, plus la probabilité (le risque) de survenue d'un accident, ou d'une maladie augmente. La combinaison de ces facteurs peut se calculer scientifiquement au moyen d'une équation. La plus connue est celle dite de Framingham. Elle est issue de travaux scientifiques établis d'après l'observation d'une population entière de personnes résidant dans la ville de Framingham (Massachusetts, États-Unis). Elle a débuté, en 1947, et, les premiers résultats concluant aux dangers de l'hypertension, de l'hypercholestérolémie, ou du diabète pour le cœur ont été publiés dans les années soixante.

**3. Peut-on modifier son risque pour prévenir les maladies ?**

Oui, il est possible de diminuer son risque en agissant sur ses facteurs de risque. Arrêter de fumer est, par exemple, très efficace pour diminuer son risque vasculaire. Le traitement de l'hypertension artérielle diminue le risque. La correction d'une hypercholestérolémie par un régime, ou par la prise de médicaments permet également d'améliorer son risque. En revanche, il existe des risques non modifiables comme l'âge, le sexe (les hommes ont un risque vasculaire plus élevé que les femmes) ou la présence d'antécédents cardiovasculaires chez les parents (mort d'un parent avant l'âge de 65 ans). Pour connaître les possibilités d'agir sur votre risque vasculaire, le mieux est d'en parler à votre médecin.

**4. Que penser du rôle de l’âge ?**

Tout le monde vieillit, et notre risque de maladie cardiovasculaire augmente avec le temps qui passe. On a plus de probabilité de faire un infarctus à l'âge de 65 ans qu'à l'âge de 20 ans. C'est une évidence contre laquelle personne ne peut rien. L'âge est un facteur de risque non modifiable. Mais attention, le rôle de l'âge dans l'estimation du risque est trompeur : tout le monde vieillit, et un risque faible à l'âge de 20 ans deviendra important si, le facteur de risque n'est pas corrigé pendant 30 ans. Par exemple, un fumeur âgé de 20 ans a un risque très faible de faire un infarctus. Mais trente ans plus tard, ce risque deviendra majeur. **Il est donc important de prendre en charge vous-même ces risques, même jeune. La prise en charge est plus facile lorsque l'on débute tôt la prévention. Ainsi, il est relativement aisé de rester mince, mais il est beaucoup plus difficile de maigrir.**

*Source :automesure.com®  
Rédaction : Pr Gilles Chatellier, Dr Nicolas Postel-Vinay, faculté de médecine Paris-VI, avril 2001.*