



Le risque cardiovasculaire et ses facteurs

24 janvier 2022



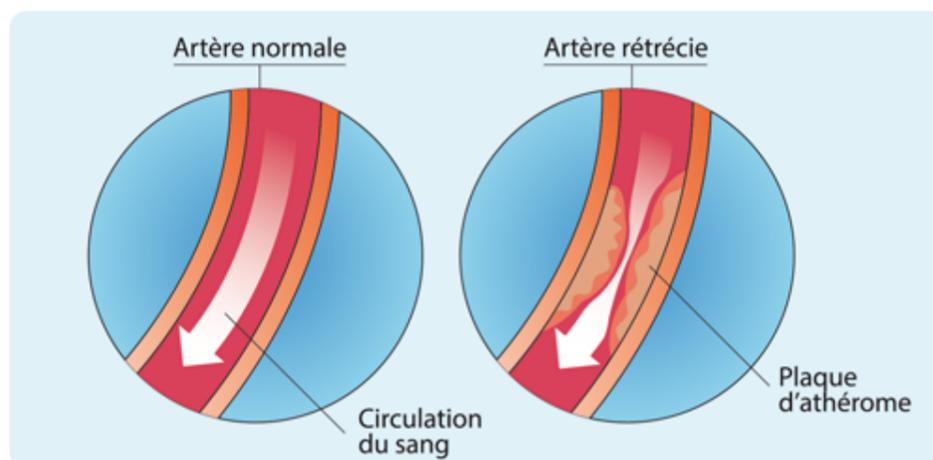
La probabilité de développer une maladie ou un accident cardiovasculaire résultant de l'obstruction des artères par de l'athérome est appelée risque cardiovasculaire. Ce dernier est lié à l'existence de plusieurs facteurs. Il est important de connaître son propre risque cardiovasculaire car on peut agir sur certains facteurs.

QU'APPELLE-T-ON RISQUE CARDIOVASCULAIRE ?

Le risque cardiovasculaire est la probabilité de survenue d'une **maladie ou d'un accident cardiovasculaire** (maladies du cœur et des artères).

Les maladies cardiovasculaires résultent du dépôt de graisses sur les parois des artères. Ces dépôts forment des plaques d'athérome et finissent par gêner la circulation du sang qui alimente tous les organes et en particulier des organes vitaux comme le cerveau ou le cœur. C'est l'athérosclérose.

Différences entre une artère normale et une artère rétrécie par l'athérome



[Lire la transcription textuelle de l'image](#)

Dans une **artère normale**, les parois sont propres, sans obstacle. La **circulation du sang** est normale.

Des dépôts de graisse, appelés **plaques d'athérome**, peuvent se former sur la surface interne de la paroi d'une artère. Ces plaques sont de taille variable : de quelques millimètres à plusieurs centimètres de diamètre. L'intérieur de l'**artère** est alors **rétrécie**, rendant plus difficile la **circulation du sang**.

[Masquer la transcription textuelle de l'image](#)

Un certain nombre de facteurs sont à l'origine de ce risque et favorisent le développement des maladies cardiovasculaires. Chaque individu peut présenter un ou plusieurs facteurs de risque. Dans ce dernier cas, il faut savoir que les **facteurs de risque cardiovasculaire ne s'additionnent pas, mais ils se potentialisent**, c'est-à-dire qu'ils s'aggravent l'un l'autre. On évalue pour chaque personne son risque cardiovasculaire global.

Il est important de connaître les facteurs de risque cardiovasculaire auxquels on est exposé et de ne pas les sous-estimer. S'il est impossible d'agir sur certains d'entre eux (âge, sexe...), plusieurs facteurs de risque peuvent être réduits ou supprimés (sédentarité, HTA, surpoids...) Ainsi, il est possible de prendre des mesures pour réduire ceux sur lesquels on peut agir et éviter, limiter ou retarder le développement d'une pathologie cardio-vasculaire.

N'hésitez pas à en parler à votre médecin traitant qui peut **évaluer votre risque cardiovasculaire** global. S'il l'estime nécessaire, il vous aidera à le réduire.

Maladies cardiovasculaires : mieux vaut prévenir !

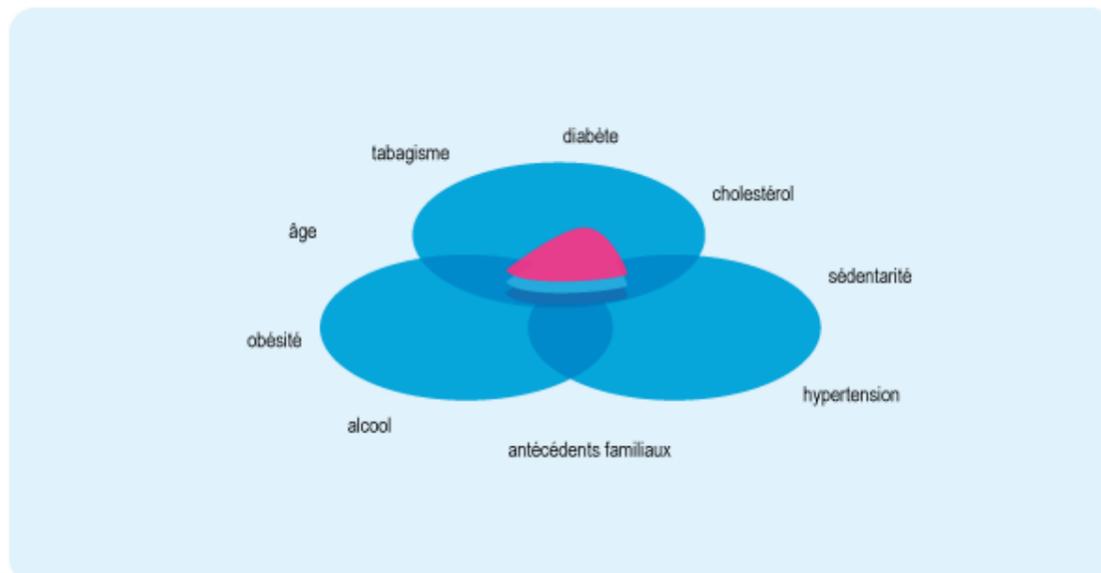
Les maladies cardiovasculaires sont la cause de près de 150 000 décès par an. Elles sont globalement la deuxième cause de mortalité en France, mais la première cause de décès chez les femmes et les personnes de plus de 65 ans.

ASSURÉ

LES FACTEURS DE RISQUE CARDIOVASCULAIRE

Il existe plusieurs types de facteurs de risque.

Les facteurs de risque cardiovasculaire



[Lire la transcription textuelle de l'image](#)

Il existe neuf **facteurs de risque** pouvant entraîner, ou favoriser, une **maladie cardiovasculaire** :

- le **tabagisme** ;
- le **diabète** ;
- le **cholestérol** ;
- la **sédentarité** ;
- l'**hypertension** ;
- les **antécédents familiaux** ;
- la **consommation d'alcool** ;
- l'**obésité** ;
- l'**âge**.

Si plusieurs de ces facteurs coexistent, les risques de contracter une maladie cardiovasculaire sont plus élevés.

[Masquer la transcription textuelle de l'image](#)

Ils sont de deux types :

- ceux sur lesquels on ne peut pas agir tels que l'âge, le sexe, l'existence de maladies cardiovasculaires dans la famille ;
- ceux sur lesquels on peut agir pour les supprimer ou les diminuer : tabagisme, diabète, HTA, excès de cholestérol, surpoids, sédentarité.

Facteurs de risque cardiovasculaire sur lesquels on ne peut pas agir

L'âge et le sexe

La probabilité d'avoir un **accident cardiovasculaire** ou cardiaque augmente nettement après 50 ans chez l'homme et après 60 ans chez la femme.

Les femmes, jusqu'à la ménopause, sont plus protégées que les hommes face aux maladies cardiovasculaires. En effet, les hormones (estrogènes et progestérone) les protègent. Mais après 60 ans, une femme a la même probabilité qu'un homme de développer une maladie cardiovasculaire.

Les antécédents familiaux cardiovasculaires

Le risque de développer une maladie cardiovasculaire augmente si dans votre famille, un parent proche (père, mère, frère, sœur) a présenté une maladie cardiovasculaire à un âge précoce.

Sont pris en compte :

- un infarctus du myocarde ou la mort subite du père ou d'un frère avant 55 ans, ou de la mère ou d'une sœur avant 65 ans ;

ASSURÉ un accident vasculaire cérébral (AVC) d'un parent proche avant 45 ans.

Facteurs de risque cardiovasculaire sur lesquels on peut agir

Le tabagisme

Si le tabac est bien connu comme facteur favorisant les cancers et les maladies respiratoires, en revanche, le risque majeur cardiovasculaire est souvent ignoré ou sous-estimé.

À court terme, le tabac favorise le rétrécissement des artères, la formation de caillots et l'apparition de troubles du rythme cardiaque. Ces mécanismes expliquent la brutalité des accidents cardiovasculaires.

À plus long terme, le tabac abîme progressivement les artères.

Le risque est la même, quel que soit le type de tabagisme (cigarettes avec ou sans filtre, pipe, cigare, narguilé, tabac à mâcher, etc.)

Le risque cardiovasculaire (et particulièrement d'infarctus du myocarde) est augmenté en cas de tabagisme passif.

Le diabète

On parle de diabète lorsque la glycémie (le taux de sucre ou de glucose dans le sang) est, au moins sur 2 mesures, supérieure à 1,26 g/l à jeun. Lorsque le diabète est mal contrôlé, l'excès de glucose dans le sang endommage les parois des artères.

La microalbuminurie (traces d'albumine dans les urines)

Les reins agissent comme des filtres en éliminant les produits dont l'organisme n'a pas besoin. Chez une personne diabétique, les reins doivent travailler davantage afin d'éliminer l'excès de sucre dans le sang et peuvent ainsi se détériorer prématurément. La présence de traces d'albumine dans les urines (microalbuminurie) témoigne d'une atteinte possible des reins. C'est aussi un facteur de risque cardiovasculaire.

L'hypertension artérielle

La tension artérielle correspond à la pression exercée par le sang sur la paroi des artères. Elle se mesure en millimètres de mercure (mmHg) ou en centimètres de mercure (cmHg) et s'exprime par deux chiffres, par exemple 130/80 mmHg (ou 13/8 cmHg) :

- le chiffre le plus élevé correspond à la pression du sang dans les artères quand le cœur se contracte (pression systolique) ;
- le chiffre le plus bas mesure la pression quand le cœur se relâche (pression diastolique).

On parle d'hypertension artérielle quand, à plusieurs reprises, la pression systolique est supérieure à 140 mmHg (14 cmHg) et/ou la pression diastolique est supérieure à 90 mmHg (9 cmHg).

Le danger est que le cœur travaille plus et s'affaiblit. L'augmentation de la pression finit également par abîmer les parois des artères.

Le cholestérol

Ce type de graisse est essentiel au bon fonctionnement de l'organisme. Cependant, son excès est néfaste pour la santé.

On distingue le "mauvais cholestérol" (ou LDL cholestérol) du "bon cholestérol" (ou HDL cholestérol).

Une prise de sang, réalisée à jeun, permet de déceler un excès de "mauvais cholestérol", appelé aussi hypercholestérolémie. Lorsque le "mauvais cholestérol" est élevé, il s'accumule sur les parois des artères sous forme de dépôts graisseux. Avec le temps, ces dépôts peuvent ralentir et même bloquer la circulation du sang : c'est l'athérosclérose.

Les triglycérides

Les triglycérides représentent une part **des lipides**.

Un taux élevé de triglycérides dans le sang (hypertriglycéridémie) augmente le risque de développer une maladie cardiovasculaire, mais de façon moins marquée que l'augmentation isolée du cholestérol.

En revanche, le risque est nettement supérieur **si l'hypertriglycéridémie est associée à un taux élevé de mauvais cholestérol** (LDL-cholestérol).

Vidéo : Le cholestérol

© Pulsations Multimedia « Allô Docteurs »

L'obésité et le surpoids

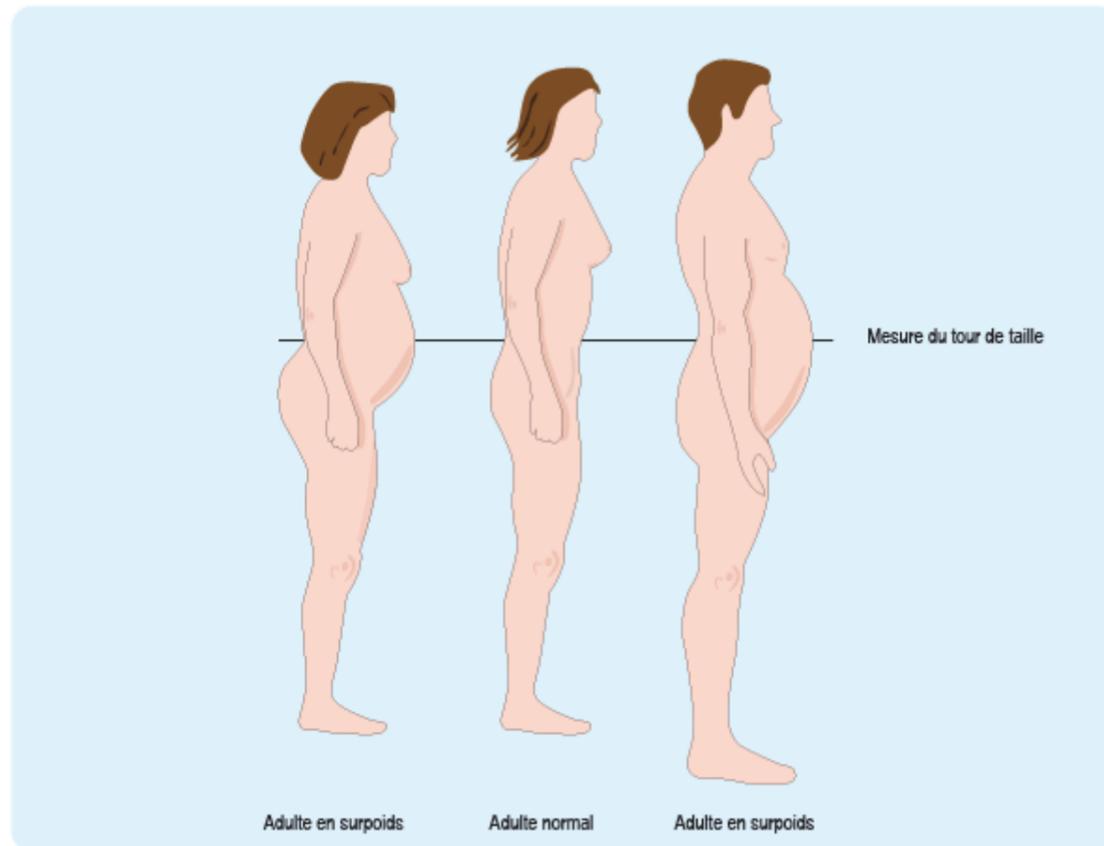
On parle de surpoids si l'indice de masse corporelle (IMC) est supérieur à 25, et d'obésité s'il est supérieur à 30. Pour le calculer, utilisez notre [calculateur](#).

ASSURÉ La répartition des graisses corporelles est également un élément important. Si l'excès de graisse se situe au niveau de la taille et du ventre (obésité en forme de pomme), le **risque cardiovasculaire** est plus élevé que si les graisses se localisent plutôt en dessous de la ceinture (obésité en forme de poire).

Le tour de taille est jugé trop élevé s'il est supérieur ou égal à :

- 80 cm pour une femme ;
- 94 cm pour un homme.

La mesure du tour de taille



La sédentarité

Toute personne qui pratique moins de 30 minutes d'exercice physique par jour est considérée comme sédentaire. Une demi-heure de marche par jour peut suffire à réduire le risque cardiovasculaire.

Le syndrome métabolique : un important facteur de risque cardiovasculaire

Une personne est atteinte de syndrome métabolique lorsqu'elle présente une obésité abdominale (c'est-à-dire un tour de taille > à 94 cm chez les hommes et > à 80 cm chez les femmes) associée à au moins 2 des facteurs suivants :

- un taux élevé de triglycérides. Il est alors = ou > à 1,7 mmol/L, l'équivalent de 150 mg/dL ;
- un faible taux de cholestérol HDL, aussi appelé « bon » cholestérol. Il est alors < à 1,03 mmol/L (40 mg/dL) chez un homme et < à 1,29 mmol/L (50 mg/dL) chez une femme ;
- une hypertension artérielle. La tension artérielle, également appelée « pression » artérielle, est > ou = à 130 mmHg pour la pression artérielle systolique et à 85 mmHg pour la pression artérielle diastolique ;
- un taux élevé de glycémie veineuse. À jeun, ce taux est alors = ou > à 5,6 mmol/L (100 mg/L). C'est le diabète de type 2.

Le stress

Le stress est une réaction normale de l'organisme face à certains événements de la vie. Lorsque le stress s'installe dans la durée (stress chronique), il agit sur la qualité de vie. Les causes en sont multiples (situation familiale difficile, surcharge de travail, etc.) Le stress se manifeste de différentes manières : au niveau physique (en favorisant notamment l'augmentation de la tension artérielle et de la glycémie) mais aussi au niveau mental et émotionnel.

Calculer votre IMC - Indice de masse corporelle

ASSURÉ Votre taille : * cmVotre poids : * kilos

CALCULER

SOMMAIRE

ARTICLE SUIVANT >

Sources

- Collège national des enseignants de cardiologie. Société française de cardiologie. Facteurs de risque cardiovasculaire et prévention. ECN 2019. Éditions Elsevier Masson
- National Health service (NHS). Cardiovascular disease. Site internet : NHS. Londres ; 2018 [consulté le 24 janvier 2022]
- Collège des enseignants d'endocrinologie, diabète et maladies métaboliques. Facteurs de risque cardiovasculaire, prévention. Dyslipidémies. ECN 2019. 4ème édition Elsevier Masson
- Haute Autorité de santé. Risque cardiovasculaire global en prévention primaire et secondaire : évaluation et prise en charge en médecine de premier recours. Note de cadrage. Site internet : Haute Autorité de santé. Saint-Denis La Plaine (France) ; 2020 [consulté le 24 janvier 2022]
- Fédération française de cardiologie (FFC). Les facteurs de risque cardiovasculaire. Site internet : FFC. Paris ; 2021 [consulté le 24 janvier 2022]

Sites utiles

 [Fédération Française de Cardiologie](#)

Lire aussi

- > [Tabac : quels sont les risques ?](#)
- > [Causes et facteurs favorisant du diabète](#)
- > [Définition et causes de l'hypertension artérielle \(HTA\)](#)
- > [Surpoids ou obésité de l'adulte : se préparer à agir](#)
- > [Être actif pour préserver sa santé et se sentir mieux](#)
- > [Comment lire les résultats d'une prise de sang ?](#)
- > [Anomalies du cholestérol et des triglycérides : causes et conséquences](#)
- > [Comment prendre sa tension artérielle à domicile ?](#)
- > [Prévenir et dépister la maladie rénale chronique](#)

Cet article vous a-t-il été utile ?

OUI

NON

