

Semaine du cœur**Rencontre avec le Dr Hassam le 25/09/2019****Quels sont les facteurs de risque cardio-vasculaire ?****Un accident cardio-vasculaire se définit par une oblitération d'une artère :**

Du cœur : artère coronaire, à l'origine d'angine de poitrine ou d'un infarctus du myocarde

Du cerveau : entraînant un accident vasculaire cérébral

Des membres inférieurs, entraînant une artérite des membres inférieurs

Plus rarement, une artère d'une autre partie ou organe du corps, entraînant une souffrance voire la destruction de la partie nourrie par cette artère.

La probabilité de faire un accident cardio-vasculaire dépend notamment des facteurs de risque cardio-vasculaires. Ce sont tous les facteurs qui « mettent à vif » l'intérieur des artères et rendent ainsi possible le dépôt de cholestérol à ce niveau, ce qui finit au bout de plusieurs années par aboutir au rétrécissement puis à l'occlusion complète de celles-ci

Il existe des facteurs de risque modifiables et non modifiables :**Non modifiables :**

- Le sexe : les femmes sont protégées jusqu'à la ménopause par les hormones féminines
- L'âge : au-delà de 55 ans pour les hommes, et 10 ans plus tard soit 65 ans pour les femmes (ces 10 ans supplémentaires sont liés à la protection hormonale qui s'estompe progressivement)
- L'hérédité ou le terrain familial : qui signent une prédisposition au rétrécissement artériel en raison de
- différents gènes qui interviennent dans la protection des vaisseaux ou dans la production excessive de cholestérol

Modifiables :

Par opposition aux facteurs précédemment cités, on peut agir sur ceux-ci pour limiter leur impact et ainsi freiner la croissance du dépôt de cholestérol. Il s'agit de :

- La consommation de tabac, quelle que soit sa forme : le tabac et les additifs agissent comme de véritables agresseurs de la paroi interne des artères.
- Le diabète : l'excès de sucre dans le sang a également un effet néfaste sur la bonne santé artérielle.
- L'excès de cholestérol dans le sang (et précisément le « mauvais » cholestérol), que l'on identifie dans les prises de sang comme étant le LDL-cholestérol
- L'hypertension artérielle
- La sédentarité : en plus d'être un facteur de risque cardiovasculaire, elle a également été identifiée comme favorisant l'apparition de certains cancers et de dépression nerveuse
- L'excès de poids : est souvent associé à la sédentarité (comme cause ou conséquence), à l'hypertension artérielle, au diabète et à l'augmentation du cholestérol sanguin (hypercholestérolémie).
- D'autres facteurs sont en train d'émerger dans les études scientifiques, il s'agit notamment :
 - Du stress psychologique persistant
 - Des troubles du sommeil
 - De l'exposition à la pollution atmosphérique