

LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

Les maladies cardiovasculaires regroupent l'ensemble des maladies du cœur et des vaisseaux sanguins. Elles concernent le muscle cardiaque, les artères, les valves, les vaisseaux cérébraux et les vaisseaux des membres inférieurs et de l'aorte.

Intro:

Parmi les populations vivant dans les pays industrialisés, un nombre croissant d'individus sont affectés par un surplus de poids dû à leur mode de vie. Ainsi, l'obésité est en voie de devenir le problème de santé le plus commun du XXI^e siècle, qui va également contribuer à augmenter de façon importante la prévalence des maladies cardiovasculaires dans les pays en voie de développement. L'obésité est un facteur susceptible d'intervenir dans de nombreuses maladies : maladies cardiovasculaires, diabète, hypertension artérielle, accidents vasculaires cérébraux, embolies pulmonaires, certains cancers, ostéoarthrite, affections de la vésicule biliaire, anomalies respiratoires, dont notamment l'apnée du sommeil. Le fait que l'obésité abdominale soit associée à de nombreuses altérations lipidiques, thrombotiques et inflammatoires laisse penser que le cardiologue sera confronté à d'autres étiologies que le tabagisme et l'hypercholestérolémie.

Le retentissement cardiovasculaire de l'obésité rend compte pour une large part de l'augmentation du risque de morbidité et de mortalité associé à cette pathologie.

I. Que sont les maladies cardiovasculaires?

- les cardiopathies coronariennes (touchant les vaisseaux sanguins qui alimentent le muscle cardiaque)

- les maladies cérébro-vasculaires (touchant les vaisseaux sanguins qui alimentent le cerveau)
- les artériopathies périphériques (touchant les vaisseaux sanguins qui alimentent les bras et les jambes)
- les cardiopathies rhumatismales, affectant le muscle et les valves cardiaques et résultant d'un rhumatisme articulaire aigu, causé par une bactérie streptocoque
- les malformations cardiaques congénitales (malformations de la structure du cœur déjà présentes à la naissance)
- les thromboses veineuses profondes et les embolies pulmonaires (obstruction des veines des jambes par un caillot sanguin, susceptible de se libérer et de migrer vers le cœur ou les poumons).

CHIFFRES:

- 1 Les maladies cardio-vasculaires sont la première cause de mortalité dans le monde: il meurt chaque année plus de personnes en raison de maladies cardio-vasculaires que de toute autre cause.
- On estime à 17,5 millions le nombre de décès imputables aux maladies cardio-vasculaires, soit 31% de la mortalité mondiale totale. Parmi ces décès, on estime que 7,4 millions sont dus à une cardiopathie coronarienne et 6,7 millions à un AVC.
- Plus des trois quarts des décès liés aux maladies cardiovasculaires interviennent dans des pays à revenu faible ou intermédiaire.

II. Quels sont les symptômes courants?

Il est fréquent qu'une maladie cardiovasculaire touchant les vaisseaux sanguins ne donne aucun symptôme. Un infarctus ou un AVC sont parfois le premier signe de la maladie sous-jacente

Un infarctus peut provoquer notamment les symptômes suivants:

- ✚ douleur ou gêne dans la partie centrale de la poitrine;
- ✚ douleur ou gêne au niveau des bras, de l'épaule gauche, des coudes, de la mâchoire ou du dos.

En outre, la personne peut ressentir des difficultés à respirer ou un essoufflement, éprouver un malaise ou vomir, avoir des sensations vertigineuses ou s'évanouir, être prise de sueurs froides ou pâlir. La probabilité de ressentir des difficultés respiratoires ou des nausées, de vomir ou encore d'éprouver une douleur à la mâchoire ou au dos, est plus forte pour les femmes.

Le symptôme le plus courant d'un AVC est une sensation de faiblesse soudaine au niveau de la face, du bras ou de la jambe, le plus souvent sur un seul côté du corps.

Un AVC peut aussi provoquer l'apparition brutale des symptômes suivants:

- engourdissement de la face, du bras ou des jambes, en particulier d'un seul côté du corps;
- confusion, difficultés à parler ou à comprendre un discours;
- difficultés visuelles touchant un œil ou les deux;
- difficultés à marcher, étourdissement, perte d'équilibre ou de coordination;
- céphalées sévères sans cause connue et syncope ou perte de conscience.

Les conséquences cardiovasculaires de l'obésité sont nombreuses et fréquentes :

- hypertrophie ventriculaire gauche - insuffisance cardiaque - HTA - coronaropathie - troubles du rythme - pathologie thrombo-embolique.

Les facteurs impliqués sont multiples :

- degré d'excès de poids - gain de poids au cours de la vie - répartition du tissu adipeux - facteurs de risque cardiovasculaire associés - inactivité physique.

« Les maladies cardiovasculaires (MCV) seront responsables de la majorité des décès dans le monde en 2010. Leur incidence augmente dans tous les pays, bien que leur prise en charge s'améliore constamment. Les modifications nutritionnelles et la consommation de tabac sont les causes essentielles de cette augmentation, mais la France présente une relativement faible mortalité par ces maladies »

A.PB: Comment prévenir les maladies cardiovasculaires?

Parmi les exemples d'interventions à l'échelle de la population pouvant être appliquées pour réduire l'occurrence des maladies cardiovasculaires figurent notamment:

- ✓ des stratégies complètes de lutte antitabac;
- ✓ des politiques de taxation des produits alimentaires riches en graisses, en sucre et en sel;
- ✓ l'aménagement de voies piétonnes et de pistes cyclables pour augmenter l'activité physique de la population;
- ✓ des stratégies tendant à réduire l'usage nocif de l'alcool;
- ✓ la fourniture de repas sains dans les écoles.

En outre, il convient parfois de pratiquer des interventions chirurgicales coûteuses pour traiter les maladies cardiovasculaires, à savoir:

- ✓ pontage coronarien;

- ✓ angioplastie par ballonnet (consistant à faire passer un dispositif ressemblant à un petit ballon à travers une artère pour la déboucher);
- ✓ réparation et remplacement des valves cardiaques;
- ✓ transplantation cardiaque;
- ✓ implantations de cœur artificiel.

a. Régime alimentaire pour la prévention des maladies cardiovasculaires:

Il est bien établi à présent que le régime alimentaire joue un rôle majeur dans le risque de maladies cardiovasculaires.

- un rapport de graisses mono-insaturées/saturées élevé.
- la consommation faible à modérée de vin rouge.
- la consommation de légumineuses en grandes quantités,
- la consommation de graines et de céréales en grandes quantités.
- la consommation de fruits et de légumes en grandes quantités.
- la faible consommation de viande et de produits à base de viande et l'augmentation de la consommation de poisson.
- la consommation modérée de lait et de produits laitiers.