

Prévention des maladies cardiovasculaires en Belgique : Peut mieux faire !

Introduction

Le but premier de la Ligue Cardiologique Belge est d'informer et de sensibiliser la population quant à l'importance d'éviter les maladies cardiovasculaires grâce à des mesures préventives appropriées. La prévention implique entre autres la maîtrise de certains facteurs de risque, comme l'hypertension ou l'excès de cholestérol, ce qui est notamment possible moyennant une adaptation du mode de vie ou l'adoption d'habitudes alimentaires saines, comprenant la réduction des graisses, du sel et des calories.



© Monkey Business - Fotolia.com

Ce besoin demeure criant, car, en dépit de tous les efforts, le profil de risque de la population belge peut encore être amélioré. L'étude présentée ici le prouve une fois de plus.

Si le risque reste trop élevé malgré un style de vie et une alimentation ad hoc, il peut éventuellement être nécessaire de prendre des médicaments. Il est ainsi admis qu'il est indiqué de commencer un traitement médicamenteux si le risque de décès d'origine cardiovasculaire dans les 10 années à venir dépasse 5 %, et surtout s'il approche des 10 % ou s'il existe déjà certains signes de dommages, par exemple un épaissement du muscle cardiaque dû à l'hypertension.

Chez les personnes à risque, il y a lieu d'envisager de recourir aux médicaments contre l'hypertension lorsque les valeurs tensionnelles sont supérieures à 140/90 millimètres de mercure (mmHg), et aux médicaments contre le cholestérol lorsque le taux de cholestérol total excède 190 mg/dl. Ces valeurs sont d'ailleurs aussi les valeurs cibles à atteindre, pour la population générale, lors de l'utilisation de médicaments. Si besoin est, le traitement médicamenteux

doit être adapté (changement de médicament ou augmentation de la dose) si ces valeurs cibles ne sont pas atteintes.

Facteurs de risque chez les plus de 50 ans qui consultent le généraliste

Un projet commun réunissant des cardiologues et des médecins généralistes a récemment étudié si le niveau actuel de prévention chez les sujets âgés de plus de 50 ans, qui consultent leur généraliste pour l'une ou l'autre raison, est suffisant pour limiter le risque de maladies cardiovasculaires.

L'objectif de l'étude était d'évaluer l'efficacité de cette prévention en précisant le risque d'événement cardiovasculaire fatal dans les 10 ans chez 12 637 patients de 50 ans ou plus suivis par leur médecin traitant. La population de l'étude était toutefois relativement plus âgée, près de 1 patient sur 5 ayant passé le cap des 75 ans. En outre, 1 patient étudié sur 4 avait aussi un parent (père, mère, frère ou soeur) souffrant d'une maladie vasculaire.

Une personne sur deux en surcharge pondérale

Une obésité a été constatée chez pas moins de 41 % des personnes étudiées. Leur indice de masse corporelle ou IMC était donc supérieur à 30 kg/m² (l'IMC est normalement compris entre 20 et 25 kg/m² ; il est question de surpoids à partir de 25 kg/m², et d'obésité à partir de 30 kg/m²). Si l'on considérait l'obésité abdominale, les chiffres grimpaient même à 50 % ! L'idée selon laquelle seuls les Américains seraient trop gros n'est donc certainement pas fondée, car le problème touche manifestement aussi la Belgique.

Or, plus le poids augmente, plus le risque de diabète augmente. Il ne faut dès lors pas s'étonner que le diabète sévisse chez 19,5 % de la population de l'étude.

Par ailleurs, plus de la moitié des personnes étudiées ne faisait jamais d'exercice physique.

Risque de maladie cardiovasculaire	% des patients
Obésité	41 %
Obésité abdominale	50 %
Aucune activité physique	63 %
Plus de 75 ans	18,5 %
Diabète	19,5 %
Antécédents de maladie vasculaire	27,4 %
Maladie vasculaire dans la famille	25 %

Les résultats étaient particulièrement affligeants pour le tabagisme, 33 % de la population étudiée ayant déclaré fumer : 41 % chez les hommes et 23 % chez les femmes.



© goldencow.images - Fotolia.com

Quid de ceux qui prennent déjà des médicaments ?

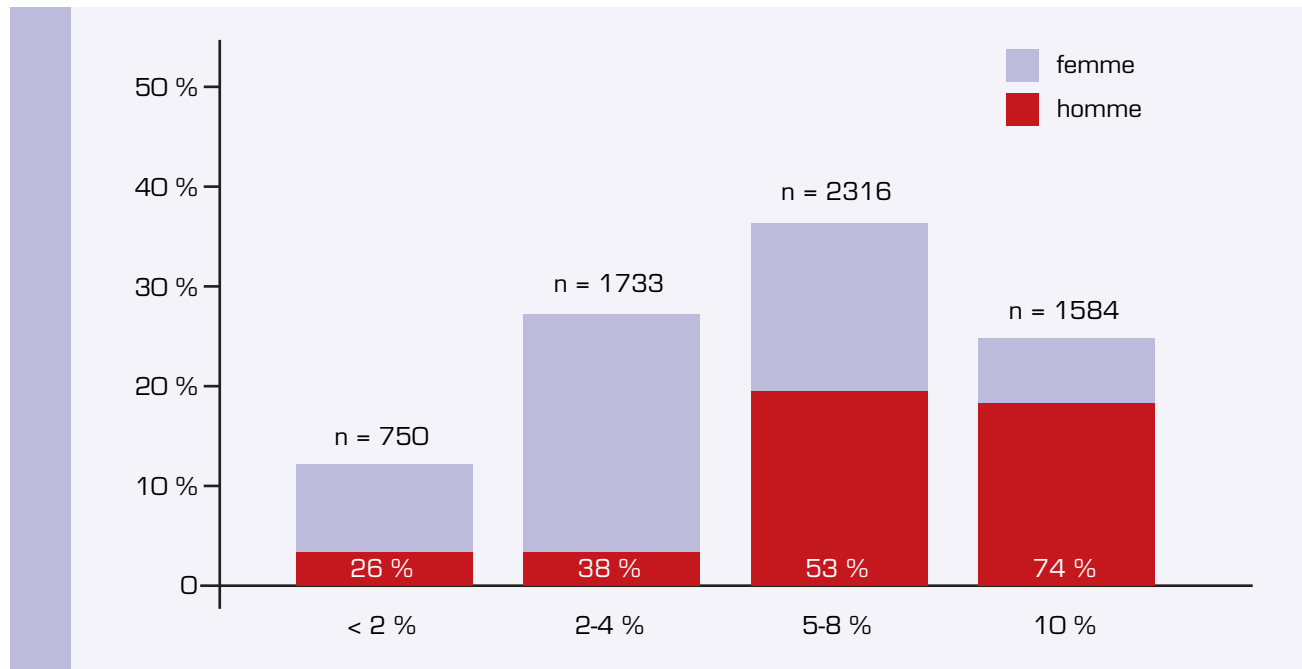
Le traitement de l'hypertension n'est pas assez efficace chez la moitié des patients. Cela signifie que les patients ne sont pas traités ou que leur traitement n'est pas assez fort ou n'est pas adapté. La tension systolique moyenne reste donc trop élevée, avec une moyenne de 141 +/- 15 mmHg. Et pourtant, 61 % de ces patients hypertendus prennent au moins un médicament contre l'hypertension.

Le pourcentage de patients ayant trop de cholestérol, mais sous-traités, était très élevé : 76,3 %. Parmi la population étudiée, 23 % des patients ne recevaient aucun traitement et quasiment aucun patient n'était traité correctement.

Le risque d'incident vasculaire fatal dans les 10 ans demeure très élevé dans la population étudiée

Parmi les patients de l'étude, les sujets souffrant de diabète ou ayant une maladie vasculaire préexistante connue ou âgés de plus de 75 ans sont - fort logiquement - ceux qui font l'objet de davantage de mesures préventives.

Pour les 50,5 % restants, le risque de maladie cardiaque fatale dans les 10 ans se présente comme suit :



La population doit constamment être encouragée à adopter un mode de vie sain et à bouger régulièrement (3 à 5 fois, 20 minutes d'effort par semaine). Il faut limiter la consommation de sel pour éviter de faire grimper sa tension. Il est important de restreindre les graisses dans son alimentation, surtout celles d'origine animale, pour conserver de faibles taux de cholestérol. Le nombre total de calories est, lui aussi, important d'autant plus que la moitié de la population étudiée est déjà obèse. Le tabagisme reste un problème, mais un net progrès est attendu sur ce plan depuis l'interdiction généralisée de fumer dans les lieux publics.

Le risque était inférieur à 2 % pour 12 % des patients étudiés ; ce risque était de 4 % pour 27 % de la population de l'étude ; il oscillait entre 5 et 10 % pour 36 % des sujets ; et enfin, il dépassait 10 % pour 25 % des personnes examinées.

Un autre fait frappant est le pourcentage plus élevé d'hommes que de femmes dans les groupes à haut risque. (voir figure ci-dessus)

Conclusion : un rapport assez médiocre !

Cette étude montre que le risque de maladie cardiovasculaire fatale dans les 10 ans reste très élevé en Belgique, y compris dans le groupe de personnes qui consultent leur généraliste pour l'une ou l'autre raison.

Les campagnes de sensibilisation telles que celles de la Ligue Cardiologique Belge doivent dès lors se poursuivre.

Dr Luc Missault,
Cardiologue et président
du comité scientifique
de la Ligue Cardiologique Belge. ▶

Références

1. *European Heart Journal* 2007 ; 2375-2414
2. Missault L, Witters N, Imschoot J. High ten year risk for fatal cardiovascular disease in ambulatory daily practice patients in Belgium. *Acta Cardiologica* 2008 ;63 :11-12.
3. Campbell CL et al., *JAMA* 2007 ; 2018-2024