

# EXCES DE TENSION, SUCRE, CHOLESTÉROL : QUEL RISQUE ?

Pourquoi votre médecin surveille-t-il régulièrement votre tension artérielle, votre taux de glycémie et de cholestérol, entre autres ?

Parce que leur excès augmente le risque de survenue de maladies cardio-vasculaires, à savoir le risque d'obstruer progressivement les artères.

Ces maladies sont :

- la **1ère cause de mortalité en France**: elles tuent 1 personne sur 3, soit plus que le cancer
- la **1ère cause de handicap acquis**
- la 2<sup>e</sup> cause de démence
- une grande cause de dépression.

Cet article s'adresse à **tous les lecteurs**, même les plus jeunes qui, à 15 ou 30 ans ne se sentent pas directement concernés par la question du diabète, de la tension artérielle, du cholestérol. Cet article s'adresse à eux pour 2 raisons :

- d'une part leurs propres parents sont souvent diabétiques, hypertendus, etc...., il faut donc savoir les informer, leur expliquer, les surveiller,
- d'autre part ils sont ou seront également parents un jour, il leur faut donc prendre dès maintenant les bonnes habitudes pour eux et leurs enfants.

Les patients sont souvent réticents à modifier leurs habitudes alimentaires, notamment, parce qu'au début de leur évolution, ces trois maladies ne sont pas encore de vraies maladies : les patients n'en souffrent pas, ils n'ont que peu de symptômes, ce ne sont que des chiffres annoncés par le médecin généraliste ou sur une prise de sang. Le problème, c'est qu'elles évoluent lentement, insidieusement, jusqu'à ce que les artères se bouchent et que surviennent la maladie et ses lourdes complications...

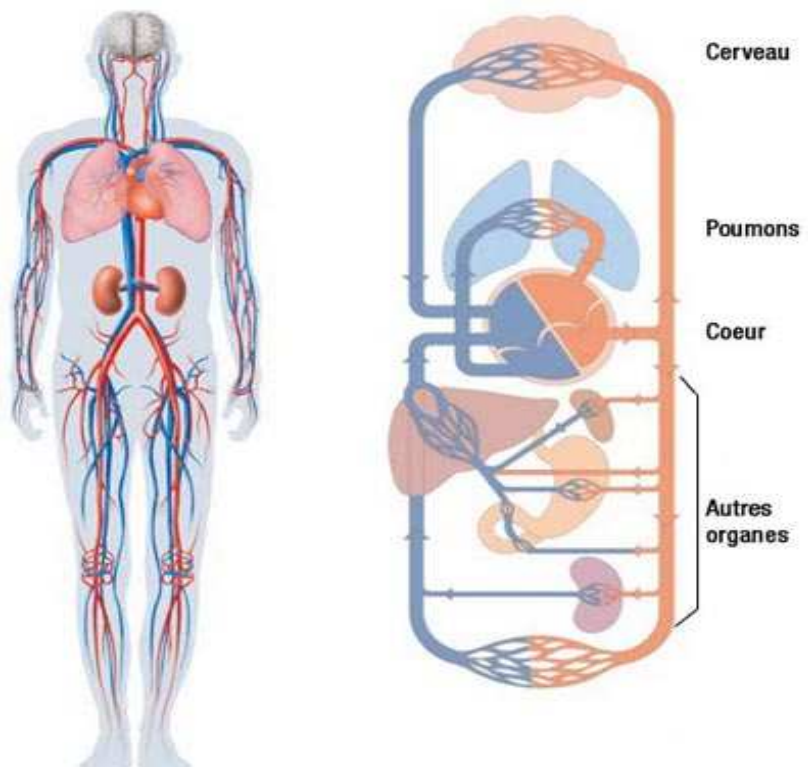
Pour mieux comprendre le mécanisme d'obstruction des artères, quelques notions sont nécessaires.

## La circulation sanguine :

Le cœur se contracte en moyenne 70 fois par minute pour propulser le sang vers les artères afin d'irriguer toutes les parties du corps :

Les artères (en rouge) transportent le sang oxygéné du cœur vers tous les organes.

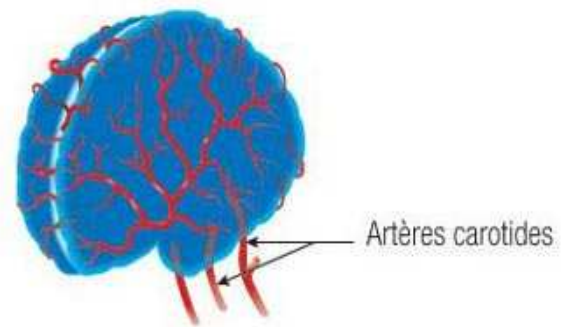
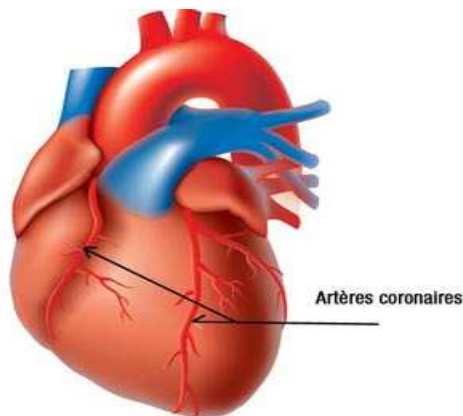
Lorsque les organes se sont servis en oxygène, le sang désoxygéné est ramené vers le cœur par les veines (en bleu).



Schématiquement :

si une artère servant un organe se bouche, l'organe ne reçoit pas d'oxygène, il ne peut donc plus fonctionner, le patient perd l'usage de cet organe...

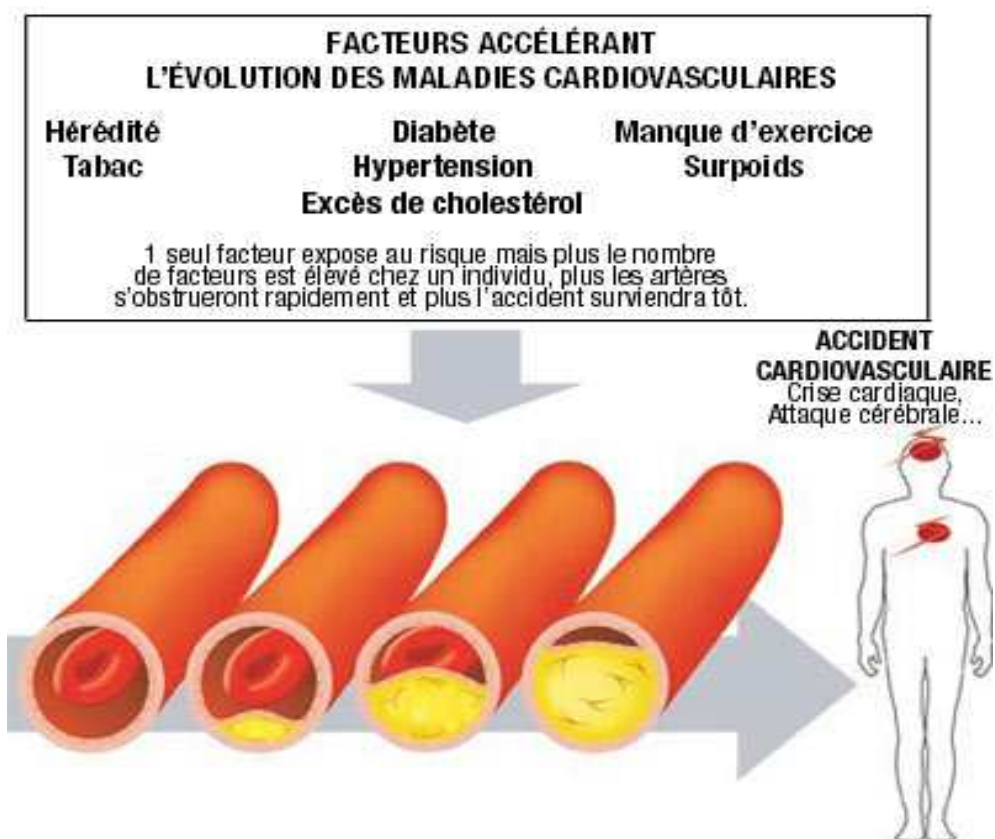
Les plus fines artères sont logiquement les premières à s'obstruer : celles des yeux, du cœur et des reins...



Toujours pour schématiser et comprendre :

- lorsque les fines artères drainant le cœur se bouchent (les artères coronaires), il se produit ce qu'on appelle couramment une « crise cardiaque » (infarctus du myocarde) : une partie du cœur « meurt » et ne peut donc plus fonctionner
- lorsque les artères arrivant au cerveau se bouchent, c'est une partie du cerveau qui ne peut plus fonctionner, c'est ce qu'on appelle « attaque cérébrale » (accident vasculaire cérébral) et cela conduit notamment à la paralysie de tout un côté du corps (hémiplégie)
- lorsque les artères perfusant les reins se bouchent, les reins ne peuvent plus fonctionner, on recourt à la dialyse rénale.

## Comment les artères se bouchent-elles ?



Différents éléments contribuent à la formation de la plaque (d'athérome) qui se dépose dans les artères et les obstruent progressivement :

ce sont les **FACTEURS de RISQUE CARDIO VASCULAIRE** :

- **âge : plus de 50 ans**
- **être un homme**
- **l'hérédité** : le fait que des parents proches aient été victimes de crise cardiaque, attaque cérébrale, diabète, hypertension artérielle...

Sur les 3 facteurs précédents on ne peut évidemment pas agir...mais sur les 6 suivants, théoriquement, on peut agir :

- **le tabac** : même en petite quantité, mais heureusement le risque artériel lié au tabac disparaît dès qu'on arrête de fumer, (contrairement au risque de cancer des poumons qui dépend de la quantité totale de tabac consommée).  
Pour les fumeurs motivés ou en quête de motivation, le 1<sup>er</sup> article de la rubrique Santé et Prévention du site ACMV a été consacré à ce sujet.

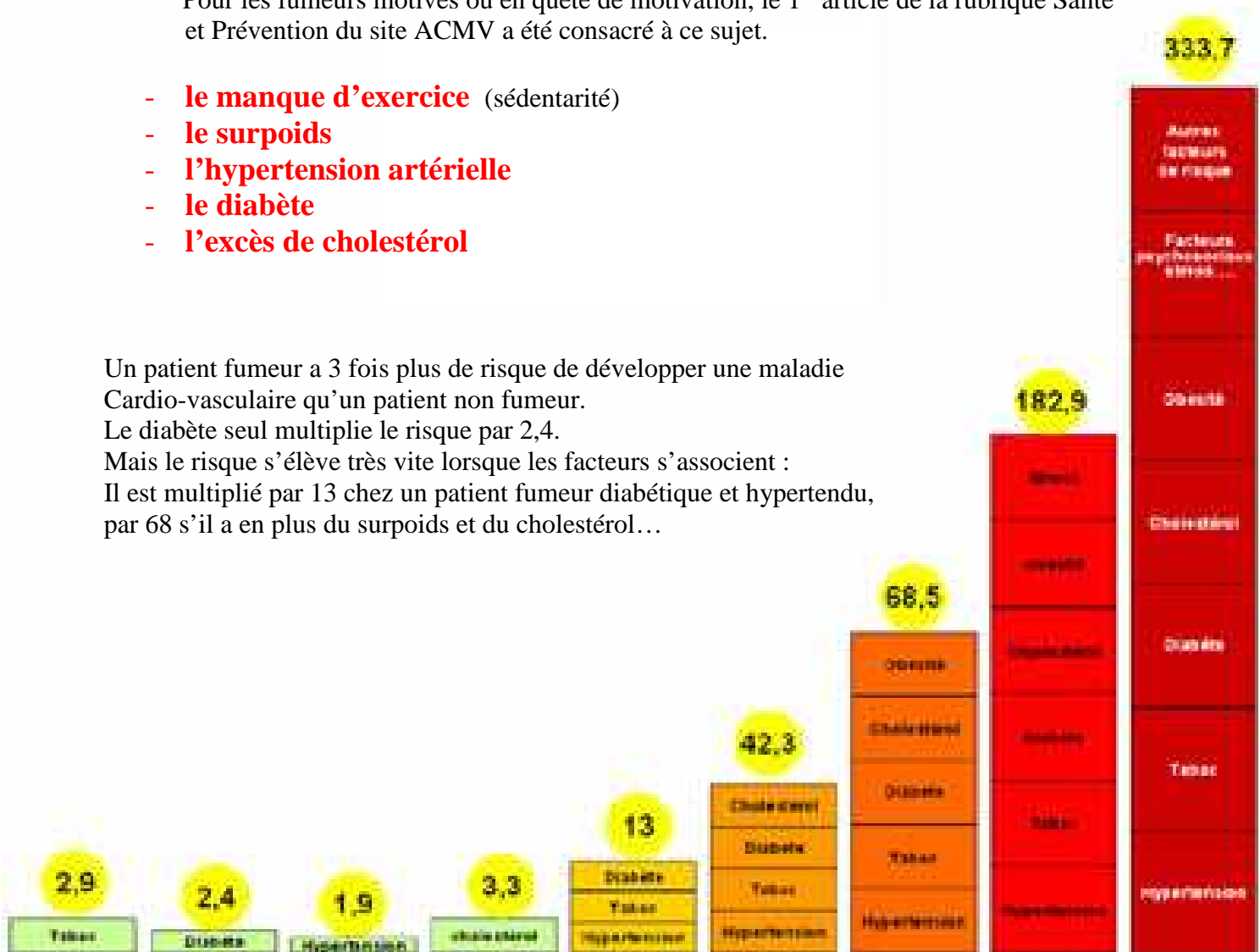
- **le manque d'exercice** (sédentarité)
- **le surpoids**
- **l'hypertension artérielle**
- **le diabète**
- **l'excès de cholestérol**

Un patient fumeur a 3 fois plus de risque de développer une maladie Cardio-vasculaire qu'un patient non fumeur.

Le diabète seul multiplie le risque par 2,4.

Mais le risque s'élève très vite lorsque les facteurs s'associent :

Il est multiplié par 13 chez un patient fumeur diabétique et hypertendu, par 68 s'il a en plus du surpoids et du cholestérol...



Notre prochain article sera consacré aux facteurs de risque cardio vasculaires qu'on sait surveiller, soigner et avant tout prévenir.