

30 000 personnes souffrent d'un infarctus du myocarde
16 000 d'une attaque cérébrale
8000 d'un arrêt cardio-circulatoire



LE MAG SANTÉ

MALADIES CARDIOVASCULAIRES Opter pour une bonne hygiène de vie reste le secret pour avoir un cœur en pleine santé.

Eviter les problèmes de cœur

LYSIANE FELLAY

Il a pour mission de propulser le sang dans notre organisme. Il alimente nos organes et notre cerveau en oxygène. Sans lui, rien ne fonctionne. Le cœur est notre moteur. Il nous est vital. Il faut donc en prendre grand soin. Mais, à première vue, ce n'est pas si simple puisque les maladies cardiovasculaires – infarctus du myocarde, attaque cérébrale, arrêt cardiocirculatoire – constituent la première cause de mortalité en Suisse. Toutefois, et c'est rassurant, «aujourd'hui, il est possible de prévoir la grande majorité des crises cardiaques grâce à des facteurs de risques facilement mesurables», explique le docteur Dominique Evéquo, cardiologue responsable haut-valaisan du service de cardiologie de l'Hôpital du Valais. Ces données proviennent d'une étude mondiale nommée «Interheart», publiée en 2004. «Avant cette étude, on pensait qu'il était possible de prévoir seulement la moitié des risques de crise cardiaque», continue-t-il.

Facteurs de risque

Il faut donc agir directement sur ces différents facteurs afin de réduire les risques de développer une artériosclérose. Concrètement, il s'agit de dépôts de calcium et de cholestérol qui s'accumulent sur la paroi d'une artère. Ils peuvent finir par l'obstruer et provoquer ainsi un infarctus. Parmi les facteurs de risque, les plus nocifs sont le tabac et un taux anormal de lipides dans le sang (cholestérol). Viennent ensuite s'ajouter l'hypertension, le diabète, l'obésité abdominale, le stress, une mauvaise alimentation, le manque d'activité physique et les prédispositions familiales, c'est-à-dire si son père, son frère, sa mère, sa sœur ou un membre de sa famille au premier degré souffre ou a souffert d'un problème cardiovasculaire à un âge précoce.

Pour diminuer leur impact négatif, les mesures à prendre sont assez simples: «Il faut en premier lieu avoir une bonne hygiène de

Comment s'en prémunir?



LES FEMMES NE SONT PLUS ÉPARGNÉES

«Pendant de nombreuses années, on a pensé que les femmes étaient épargnées par les problèmes de cœur. On sait aujourd'hui que ce n'est pas le cas. Elles risquent également de souffrir d'une maladie cardiovasculaire, mais dix ans plus tard que les hommes», explique le docteur Dominique Evéquo, cardiologue responsable haut-valaisan du service de cardiologie de l'Hôpital du Valais. Entre 35 et 64 ans, elles sont effectivement plus rarement touchées. «Tant que la femme a un cycle hormonal, son cœur est protégé. A partir de la ménopause, elle n'est plus protégée», note le docteur Evéquo en précisant que si la femme fume, ça élimine l'effet protecteur des hormones. A la ménopause, le taux d'œstrogènes diminue et cette carence influence négativement certains facteurs de risque comme le cholestérol, la tension artérielle ou la glycémie.

Chez une femme, les symptômes d'un infarctus du myocarde sont plus difficiles à détecter. Cela peut donc prendre plus de temps pour le reconnaître et le traiter. Les symptômes, moins explicites que les douleurs thoraciques et les irradiations dans le bras sont, par exemple, de la difficulté à respirer, des vomissements violents, des douleurs dorsales ou douleurs au sommet de l'abdomen. Dans ce cas, mieux vaut consulter rapidement. Mais avant d'en arriver là, il est bon d'agir sur les facteurs de risque et d'opter pour un mode de vie sain (voir article principal); faire contrôler régulièrement sa tension artérielle, son taux de cholestérol et son taux de sucre dans le sang. Enfin, si la personne a des prédispositions génétiques, elle peut en parler à son médecin traitant. **LF**



« Il est possible de prévoir la grande majorité des crises cardiaques. »

D' DOMINIQUE ÉVÉQUOZ CARDIOLOGUE RESPONSABLE HAUT-VALAISAN DU SERVICE DE CARDIOLOGIE DE L'HÔPITAL DU VALAIS

vie. Cela signifie avoir une alimentation équilibrée en mangeant de tout avec modération et pratiquer une activité physique. Il faudrait, par exemple, marcher une heure par jour. Les fumeurs devraient arrêter la cigarette.

Le bénéfice pour leur santé se ferait rapidement sentir. Pour l'hypertension, le cholestérol et le diabète, des traitements médicamenteux sont généralement prescrits par le médecin traitant. Une bonne hygiène de vie peut alléger ces traitements», précise Dominique Evéquo. Quant au patient qui souffre déjà de problèmes cardiovasculaires, il est intéressant de voir que son espérance de vie est quasiment similaire à une personne n'ayant eu aucun problème de santé, à condition qu'il suive son traitement et adopte une bonne hygiène de vie.

S'autoévaluer

Reste à savoir qui fait partie ou non des personnes à risque. Il s'agit notamment des personnes ayant des prédispositions familiales. Elles peuvent en parler à leur médecin traitant et voir avec lui la marche à suivre, et cela d'autant plus si un membre au premier degré de leur famille (père, frère, mère, sœur) a eu des problèmes cardiovasculaires avant 55 ans pour les hommes ou avant 65 ans pour les femmes. Le généraliste pourra effectuer les contrôles nécessaires (notamment surveillance de la tension artérielle, du taux de su-

cre dans le sang et du taux de cholestérol).

Sans prédispositions génétiques, le docteur Dominique Evéquo recommande quand même à tout un chacun de procéder à une petite autoévaluation vers l'âge de 25-30 ans. «On trouve des tests et des questionnaires simples sur l'internet, comme sur le site de la Fondation suisse de cardiologie. Cela permet rapidement de voir si on fait partie des personnes à risque ou non. En cas de doute, il faut en parler avec son médecin généraliste», souligne-t-il.

Enfin, si une maladie cardiovasculaire est déjà installée, le patient devra se faire suivre par son médecin traitant. Selon les cas, des examens complémentaires seront réalisés. Et en fonction des résultats, le patient devra prendre un traitement. Dans les cas les plus avancés, il est possible de devoir recourir à la chirurgie cardiaque, par exemple par la pose de stents (implants qui permettent de garder les vaisseaux endommagés ouverts) ou alors par un pontage coronaire (les chirurgiens créent un nouveau chemin pour le sang dans la zone obstruée à l'aide d'un greffon). **o**

Lundi 30 juin à 19 h, l'émission «L'antidote» sera consacrée à la cigarette électronique: «Vapoter: un moindre mal» sur Canal 9, rediffusion à 21 h et 23 h. A revoir à 20 h le samedi et dimanche soir suivants.

INFOS

On trouve différents tests sur le site de la Fondation suisse de cardiologie: www.swisheart.ch
Des conseils pour arrêter de fumer sur: www.cipretvalais.ch

ALIMENTATION ET MOUVEMENT

Redonner le goût du sport aux enfants en surpoids

De plus en plus d'enfants et d'adolescents se retrouvent en excès de poids. C'est bien souvent lié à une alimentation trop riche et à un mode de vie sédentaire. Forte de ce constat, l'association Sports pour toi invite les jeunes qui ont un excès de poids à découvrir ou à redécouvrir le sport. Un programme a été mis sur pied pour

eux. Et des professionnels du sport et de l'alimentation les encadrent. Jeux de balles, badminton, fitness, jeux aquatiques ou encore unihockey, le programme est adapté spécialement pour eux. En parallèle, plusieurs ateliers diététiques sont proposés pendant l'année. En cas d'inscription, le Centre alimentation et mouvement

offre à chaque famille un bon pour une consultation gratuite chez une diététicienne. La rencontre permet d'avoir des conseils pour gérer les repas de l'enfant. Elle permet également d'encourager les efforts pour stabiliser le poids de l'enfant. **LF**

www.sportspourtoi.ch

PRIX DÎME DE L'ALCOOL

Le meilleur projet de prévention

Cette année encore, le Prix Dîme de l'alcool fait appel à la créativité de tout un chacun (personnes, écoles, sociétés, entreprises...) pour imaginer un projet ou une initiative visant à faire de la prévention contre l'abus d'alcool. Les participants devront se montrer innovants

et se différencier des offres existantes pour séduire le jury. Le lauréat du concours se verra attribuer un somme allant de 5000 à 10 000 francs selon le projet retenu. Le délai d'inscription court jusqu'au 30 juin. **LF**

www.vs.ch/dime-alcool