

# « Plus de prévention est indispensable »

**CŒUR** Une enquête de la Ligue cardiologique révèle que des données restent taboues

► Deux tiers des Belges affichent trop de cholestérol.

► Une meilleure prévention pourrait sauver des milliers de vies.

C'est un tueur qui progresse durant des années sans bruit, sans mouvement, sans chaleur. Mais même si son portrait ne fait jamais la une, il fauche la vie de 31.000 personnes chaque année, bien davantage que d'autres risques. Lui, c'est le risque cardiovasculaire qui fournit, via les accidents vasculaires cérébraux et les infarctus du myocarde, ce terrible tribut. Un risque sur lequel le Belge se trompe lourdement, mais aussi sur lequel il est très mal informé ainsi que le révèle une enquête menée par TNS auprès de mille personnes entre 20 et 60 ans pour la Ligue cardiologique belge. Ainsi un Belge sur trois ne connaît aucune des valeurs biologiques clés qui lui donnent pourtant une image précise de son risque : la tension artérielle, le sucre et le cholestérol dans le sang. « *Pire, la moitié ne voit pas l'intérêt de les connaître alors que presque autant pensent qu'ils pourraient être atteints un jour de problèmes cardiaques. C'est comme vouloir traverser la rue les yeux bandés tout en sachant qu'il y a des voitures* », explique le docteur Freddy Van de Casseye, directeur de la

Ligue, qui lance une semaine de sensibilisation à la fin septembre, notamment via des dépistages organisés dans des hôpitaux.

Car le tueur se cache bien : une étude auprès de 8.000 patients à Erpe-Mere, menée par l'UGent, a montré que si on fait bénéficier d'une analyse de sang tous les patients qui se présentent au hasard d'une consultation de généralistes, près d'un homme sur trois et une femme sur cinq présentent un « syndrome métabolique », c'est-à-dire une combinaison de facteurs de risques cardiovasculaires. Diabétiques et hypertendus qui s'ignorent n'y sont pas rares. Selon la catégorisation des risques Score, plus de 4 hommes sur 10 et 2 femmes sur 10 subissent ainsi, souvent à leur insu, un risque de plus de 5 % de mourir d'une maladie

potentiellement mortelle de facteurs de risques cardiovasculaires. Diabétiques et hypertendus qui s'ignorent n'y sont pas rares. Selon la catégorisation des risques Score, plus de 4 hommes sur 10 et 2 femmes sur 10 subissent ainsi, souvent à leur insu, un risque de plus de 5 % de mourir d'une maladie

laire dans les dix ans. Ce n'est pas anodin : la hypertension tue ainsi plus de 7,5 millions de personnes dans le monde, alors que « seulement » 5

glucose excessif dans le sang et l'inactivité physique, tous associés, tuent près de trois millions de personnes.

## Mortalité en baisse

de l'actuelle campagne est de dévoiler la réalité du risque individuel. Car certains spécialistes mettent en cause le fait que certaines données, même quand elles sont pourtant disponibles, ne sont pas correctement utilisées par le système de santé pour mettre en garde : « *Certains patients arrivent en consultation avec des valeurs de sucre de 300 (NDLR : 3 grammes par litre). Or ces valeurs ne peuvent être atteintes qu'après une quinzaine d'années. Quand on consulte les prises de sang antérieures, on constate que ces valeurs ont grimpé régulièrement sans attirer l'attention de personne. Ce n'est pas normal* », explique le professeur André Scheen, du CHU de Liège.

De même, deux tiers des Belges affichent une valeur de LDL (le « mauvais » cholestérol) au-dessus de l'objectif pour un risque modéré. Pour un risque élevé, c'est carrément 98 % des Belges qui le dépassent ! « *L'idéal serait que tous les adultes connaissent leur niveau de cholestérol, grâce à une prise de sang à jeun. Aux Pays-Bas, un programme national de prévention offre gratuitement le test à tous les adultes entre 30 et 70 ans. On pourrait utilement s'en inspirer en Belgique. L'objectif n'est pas de mettre tout le monde sous médicaments, réservés aux patients les plus exposés, mais au contraire d'objectiver pour Monsieur Tout-le-monde l'effet d'une vie aussi saine que possible. Une alimentation équilibrée peut déjà influencer 15 % du cholestérol* », souligne le professeur Ernst Rietzschel (UGent). ■

FRÉDÉRIC SOUMOIS

31.000 décès des maladies cardio-cérébro-vasculaires, c'est un terrible tribut payé à la maladie et à notre style de vie occidental (les Pygmées affichent la moitié de notre taux moyen de cholestérol). Mais c'est un chiffre qui s'améliore : en 1998, on comptait 38.000 décès. A tel point que le cancer vient de supplanter ce qui était, jusqu'alors, la première cause de mortalité. Mais seulement pour les hommes.

### Cinq millions

Cinq millions de Belges ont un taux de cholestérol trop élevé, mais 1.250.000 seulement le savent ! On compte 650.000 diabétiques, mais seulement 250.000 sont diagnostiqués. On estime que 2.500.000 Belges sont hypertendus, mais seulement la moitié le sait...

### Les erreurs

42 % des Belges pensent qu'avoir un taux de cholestérol trop élevé provoque des symptômes comme des acouphènes ou des vertiges. 72 % pensent que l'hypertension fait de même. 66 % que le diabète « se sent ». Trois erreurs graves, ce sont généralement des maladies totalement silencieuses dans leur développement.

## PREMIER INDICATEUR-CLÉ

### La tension : une fois par an après 40 ans

« La difficulté, c'est que cette mesure comporte deux chiffres. C'est comme une vague : le chiffre le plus haut, c'est la pression du sang quand le cœur se contracte et envoie le sang dans les organes, c'est le haut de la vague. Le second, c'est quand le cœur se relâche entre deux battements », explique le professeur Philippe van den Born, cardiologue à l'hôpital Erasme (ULB). Les valeurs idéales sont 140 et 90. Trois Belges sur quatre pensent que l'hypertension provoque des symptômes comme vertiges ou acouphènes. C'est totalement faux. Or un tiers des hommes et un quart des femmes meurent des suites de l'hypertension. Elle cause la moitié des infarctus et deux tiers des AVC. » Le spécialiste souligne qu'un Belge sur trois de moins de 50 ans n'a jamais mesuré sa tension. « Seule une mesure régulière par un médecin permet de surveiller l'hypertension. Il faut donc le faire à chaque visite chez le médecin et au moins une fois par an après 40 ans. »

## DEUXIÈME INDICATEUR-CLÉ

### Cholestérol : les adultes devraient le connaître !

« Il suffit de 35 mg par décilitre de sang en trop par rapport aux valeurs recommandées de cholestérol (LDL) pour voir son risque de développer des maladies coronariennes (crise cardiaque) de 50 % !, souligne le professeur Ernst Rietzschel (UGent). Le risque d'AVC augmente, lui, de 12 % et cela, complètement indépendamment des autres facteurs de risque, comme l'obésité et le diabète. En plus, c'est un risque particulièrement injuste, puisque moins d'un cinquième du cholestérol est déterminé par le style de vie, comme l'alimentation ou l'activité physique, l'essentiel étant dû à la génétique. C'est individuellement un facteur modéré. Mais agir sur ce facteur au niveau de la population pourrait changer la face de la santé publique, car deux tiers des Belges ont un LDL au-dessus de l'objectif pour un risque faible ou modéré. Pour un risque élevé, 98 % des Belges dépassent le niveau correct ! L'idéal serait que tous les adultes connaissent leur niveau de cholestérol. »

**TROISIÈME INDICATEUR-CLÉ****Mesurer son tour de taille : une priorité**

Un Belge sur deux n'a pas mesuré son indice de masse corporelle (IMC) depuis moins d'un an. « Un tiers ne sait pas comment le faire, alors qu'il suffit de diviser son poids (en kilos) par le carré de sa taille (en mètre) pour l'obtenir. A partir de 25, on est en surcharge pondérale, au-dessus de 30 en obésité. Or, afficher un IMC de 40 c'est multiplier le risque de mortalité par 2,5 », ex-

plique le professeur André Scheen, du CHU de Liège. Pourtant, son poids et sa taille, c'est aisé à obtenir, cela ne coûte rien. Une autre technique sûre pour connaître son risque cardiovasculaire : prendre un mètre et mesurer son tour de taille. « Au-dessus de 102 cm pour les hommes et 88 pour les femmes, cela indique un risque très élevé, lié à la graisse viscérale, intra-abdominale, qui entoure les organes. C'est la mesure la plus simple et la moins coûteuse. Et elle peut alerter sur d'autres facteurs de risques qui y sont souvent associés. »

FR.SO