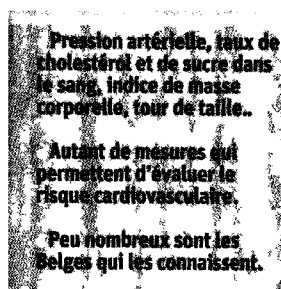


Des chiffres à connaître par cœur



D^R FREDDY VAN DE CASSEYE

Président directeur général de la Ligue cardiologique belge.

Un banal mètre ruban; il en faudrait à peine plus pour évaluer, dans un premier temps du moins, le risque d'un jour être confronté à une maladie cardiovasculaire. "La mesure du tour de taille est sans doute le moyen le plus simple et le moins coûteux pour dépister les personnes à risque cardiovasculaire", affirmait, mardi, le P^r André Scheen, diabétologue, chef du service diabétologie, nutrition et maladies métaboliques au CHU de Liège.

Au même titre que l'hypertension, le surpoids, le diabète ou un taux de cholestérol élevé, l'obésité abdominale (ou profil en forme de pomme par opposition à la poire avec accumulation de graisse au niveau des cuisses) est en effet un important facteur de risque cardiovasculaire. La mesure de tour de taille s'avère donc un geste de prévention simple, qui peut détecter l'un ou l'autre facteur de risque souvent asymptomatique. Pour la calculer, il suffit de repérer la dernière côte avec le doigt et le diamètre le plus restreint de l'abdomen, placer le doigt environ 2 cm au-dessus du nombril et disposer le mètre ruban sur les deux repères. En cas de verdict égal ou supérieur à 94 cm chez l'homme et à 80 cm chez la femme, il est vivement conseillé de consulter son médecin.

Tel est l'un des nombreux conseils qui seront délivrés dans le cadre de la Semaine du cœur (voir encadré). Sous le slogan: "Connaissez-vous les chiffres de votre cœur? Savoir, c'est déjà prévenir", cette 35^e édition, organisée par la Ligue cardiologique belge, sera l'occasion de rappeler les principaux facteurs de risque souvent sous-diagnostiqués car asymptomatiques. Dès lors que certains d'entre eux peuvent être corrigés – comme l'hypertension artérielle, le taux de cholestérol, les anomalies du métabolisme du sucre dans le sang ou l'excès de poids –, sans doute n'est-il pas inutile de rappeler quelques notions manifestement ignorées de nombreux concitoyens, si l'on en juge par une étude réalisée par TNS auprès de 1 000 Belges en août 2014. Un compatriote sur trois âgés entre 20 et 60 ans ne connaît en effet aucune de ses "valeurs clés" qu'il s'agisse de tension artérielle, indice de masse corporelle (IMC), cholestérol ou glycémie... Et la plupart pense qu'il ne faut les mesurer qu'à partir de 41-45 ans. Seuls 28 % mesurent ces valeurs lors d'un check-up annuel.

La tension artérielle

Surnommée "le tueur silencieux", car c'est une maladie sournoise dont les symptômes (fatigue, maux de tête, vertiges, bourdonnements d'oreilles...) ne sont pas toujours apparents et les complications rarement immédiates, l'hypertension est à l'origine de 60 % des accidents vasculaires cérébraux (AVC) et de 50 % des infarctus du myocarde. La tension artérielle devrait être mesurée à chaque visite chez le médecin et au moins une fois par an après 40 ans. Avant cet âge, elle doit être régulièrement contrôlée si le patient présente une surcharge pondérale ou des antécédents familiaux de maladies cardiovasculaires.

L'indice de masse corporelle et le tour de taille

Dès lors que l'indice de masse corporelle (voir infographie pour le calcul) est supérieur à 27, le risque cardiovasculaire augmente. Les bénéfices d'une perte de poids de 10 kg sont considérables: baisse de 20 % de la mortalité totale, de 30 % de la mortalité liée au diabète, de 50 % de la glycémie à jeun, de 10 % du cholestérol total. Comme déjà précisé plus haut, le tour de taille – qu'un Belge sur cinq n'a jamais mesuré –, est aussi un très bon indicateur. En Belgique, entre 25 et 30 % des adultes présentent un tour de taille trop élevé. Or l'obésité abdominale est souvent associée à d'autres facteurs de risque cardiovasculaire regroupés sous le nom de syndrome métabolique (triglycérides élevés, HDL-cholestérol abaissé, glycémie à jeun accrue, pression artérielle accrue).

À savoir

La **Semaine du cœur** se déroulera du 22 au 28 septembre. Diverses activités de sensibilisation seront organisées dans les centres de réhabilitation cardiaque en Belgique, ainsi qu'un Parcours du cœur au cours duquel on pourra faire mesurer les chiffres de son cœur. Plus d'infos: info@liguecardioliga.be – www.liguecardiologique.be

La **Ligue cardiologique belge** a lancé CardioPass, une application qui informe le Belge sur les facteurs de risque cardiovasculaires, lui permet de mesurer et contrôler son risque cardiovasculaire et de planifier et rappeler ses traitements.

Le diabète

En touchant aussi bien les artères du cerveau, du cœur, des membres inférieurs que les petites artères des yeux et des reins, un diabète non contrôlé est, en terme de risque, l'équivalent du danger que court une personne ayant déjà eu un infarctus. Un taux de sucre trop élevé dans le sang multiplie par trois le risque d'AVC et de décès par infarctus. A tort, 66 % des Belges pensent encore que le diabète provoque des symptômes, ce qui n'est pas le cas dans les premières années où s'installe la maladie. Or, en l'absence de dépistage, le délai avant la pose du diagnostic est de cinq à sept ans. A ce moment-là, un diabétique de type II sur cinq présente déjà une ou plusieurs complications. Un dépistage ciblé est donc utile chez les personnes âgées de plus de 45 ans, en surpoids ou obèses, ayant des antécédents familiaux, étant hypertendues, les fumeurs et les femmes enceintes ayant un taux de sucre élevé.

Le cholestérol

Un taux de mauvais cholestérol élevé (LDL) élevé est aussi un facteur de risque de maladies cardiaques, majeur par sa prévalence, mais modéré si on le considère individuellement. L'hérédité joue un rôle prépondérant, seuls 15 à 20% du cholestérol étant déterminé par le style de vie. Le taux est également peu associé au surpoids. Il se mesure par une prise de sang à jeun, en l'absence de toute infection. Quant à savoir qui doit se soumettre à cet examen, il n'existe pas de lignes directrices claires. Mais l'idéal serait que tous les adultes connaissent leur taux de cholestérol LDL. "Pour la grande majorité de la population à risque faible ou modéré, la bonne approche pour maîtriser le risque, c'est une alimentation bonne pour le cœur, une activité physique suffisante et la gestion des autres facteurs de risque", explique le Pr Ernst Rietzschel, cardiologue à l'hôpital universitaire de Gand. Les médicaments ne sont recommandés que pour les personnes à haut risque, en plus d'un mode de vie sain."

