



Chapitre 10

Comment contrôler ses facteurs de risque

Découvrez ce qui augmente votre risque de développer une maladie cardiovasculaire

Vous allez découvrir :

- 1) Découvrir ce qu'est un « facteur de risque »
- 2) Apprendre à déterminer vos facteurs de risque de maladie cardiaque
- 3) Découvrir comment contrôler vos facteurs de risque

Facteurs de risque

Les facteurs de risque sont des faits et des habitudes qui augmentent votre probabilité de développer une maladie ou de voir une maladie s'aggraver.

Il existe deux types de facteurs de risque :

- 1) On appelle « facteurs de risque non modifiables » les facteurs de risque que l'on ne peut ni modifier ni contrôler :
 - L'âge
 - Le sexe
 - Les antécédents familiaux
 - L'origine ethnique
 - Les gènes

- 2) On appelle « facteurs de risque modifiables » les facteurs de risque que l'on peut modifier et contrôler :
 - Un faible niveau d'activité (ce qui inclut le fait de rester assis trop longtemps)
 - Une mauvaise alimentation (absence d'alimentation saine et équilibrée)
 - Le stress
 - Le tabagisme
 - Une tension artérielle élevée
 - Un niveau de cholestérol élevé
 - Un niveau de glucose (sucre) dans le sang élevé
 - Un tour de taille élevé

Facteurs de risques modifiables de maladie cardiaque

En limitant l'impact des facteurs de risque que vous pouvez contrôler, vous réduirez votre risque de maladie cardiaque.

Déterminez vos facteurs de risque modifiables

Pour pouvoir contrôler ses facteurs de risque modifiables, il faut d'abord déterminer ses facteurs de risque. Votre médecin et votre équipe de réadaptation cardiaque seront alors en mesure de vous aider à modifier votre mode de vie de façon à pouvoir les contrôler.

En quoi consiste l'outil d'évaluation du profil des facteurs de risque?

L'outil d'évaluation du profil des facteurs de risque (qui figure à la page suivante) :

- 1) Énumère huit facteurs de risque modifiables
- 2) Vous indique dans quelle cible devrait se trouver chaque facteur de risque
- 3) Vous permet de comparer vos résultats aux cibles « saines »
- 4) Vous aide à décrire vos facteurs de risque modifiables

Comment utiliser l'outil d'évaluation du profil des facteurs de risque?

1^{re} étape : Un exemplaire de cet outil vous sera remis lors de l'une de vos séances d'exercice.

2^e étape : Remplissez votre outil d'évaluation du profil des facteurs de risque avec votre équipe de réadaptation cardiaque et votre médecin.

3^e étape : Déterminez quels sont vos facteurs de risque.

4^e étape : Demandez à votre médecin de famille et à votre équipe de réadaptation cardiaque comme ils peuvent vous aider à contrôler vos facteurs de risque.

5^e étape : Apportez une copie de votre outil d'évaluation du profil des facteurs de risque lors de vos rendez-vous chez le médecin.

6^e étape : Au fur et à mesure que vous utiliserez cet outil, vous constaterez dans quelle mesure les efforts que vous faites pour modifier vos habitudes aident à réduire votre risque. Mettez à jour votre profil des facteurs de risque tous les trois à six mois.

Facteur de risque modifiable	Niveau souhaitable			Mon niveau	Mon niveau	Mon niveau
Manque d'activité physique	Activité quotidienne (moins s'asseoir, se déplacer davantage)					
	Exercice aérobique	Intensité moyenne à élevée, 30 à 60 minutes, 5 fois par semaine				
	Exercice musculaire	Intensité moyenne, 10 à 15 répétitions, 2 à 3 fois par semaine				
Nutrition	Gras : Moins de 30 % de l'apport quotidien en calories (< 7 % de calories issues de gras saturés; < 1 % de calories issues de gras trans)	Sodium : moins de 1 500 mg/jour	Fibres : au moins 30 g/jour			
Stress	Arrive à gérer : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> dépression <input type="checkbox"/> détresse <input type="checkbox"/> stress chronique <input type="checkbox"/> apnée du sommeil <input type="checkbox"/> troubles du sommeil <input type="checkbox"/> événement stressant <input type="checkbox"/> sentiment de perte de contrôle 					
	Pour évaluer votre risque de stress cardiaque, visitez ce site Web ou faites appel à un service d'aide psychologique www.heartstressrisk.com .					
Tabagisme	Évitez de fumer ou d'inhaler de la fumée secondaire					
Tension artérielle	Moins de 140/90 mmHg					
	Si vous êtes diabétique : moins de 130/80 mmHg					
Cholestérol	LDL	Moins de 2,0 mmol/L ou réduction de 50 % ou plus				
	Rapport cholestérol/HDL	Inférieur à 4,0				
	HDL	Supérieur à 1,0 mmol/L				
	Triglycérides	Inférieur à 1,7 mmol/L				
Glycémie (taux de glucose dans le sang)	Glycémie à jeun	De 4 à 5,6 mmol/L				
		Si vous êtes diabétique : de 4 à 7 mmol/L				
	A1c	Si vous êtes diabétique : Inférieur à 7 % pour la plupart				

Tour de taille	Recommandation générale	Hommes < 102 cm (40 po) Femmes < 88 cm (35 po)			
	Europe, Afrique subsaharienne, Méditerranée orientale et Moyen-Orient	Hommes < 94 cm (38 po) Femmes < 80 cm (32 po)			
	Asie du Sud, Chine, Japon, Amérique du Sud et Centrale	Hommes < 90 cm (36 po) Femmes < 80 cm (32 po)			

Que faire si j'ai plusieurs facteurs de risque?

Votre risque de maladie cardiaque est plus élevé lorsque vous avez plus d'un facteur de risque. Vous découvrirez le nombre de facteurs de risque modifiables que vous avez après avoir rempli votre profil des facteurs de risque. Certains groupes de facteurs de risque peuvent aggraver votre santé et augmenter votre risque de maladie cardiaque. On appelle syndrome métabolique le problème de santé qui voit le jour lorsque vous avez un certain groupe de facteurs de risque.

Syndrome métabolique

Le syndrome métabolique est un groupe de certains facteurs de risque qui augmentent votre risque de développer une maladie cardiaque ou le diabète. Vous avez un syndrome métabolique si vous présentez trois des facteurs de risque énoncés ci-après ou plus.

- Une tension artérielle élevée
- Un taux de cholestérol HDL (le « bon » cholestérol) faible
- Un niveau de triglycérides élevé (un type de gras dans votre sang)
- Un taux de glycémie (sucre) à jeun élevé
- Un tour de taille important

Une fois que vous aurez rempli votre profil des facteurs de risque, votre médecin saura si vous avez un syndrome métabolique. Travaillez en partenariat avec votre médecin de famille et votre équipe de réadaptation cardiaque pour contrôler vos facteurs de risque.

Facteurs de risque émergents

Les facteurs de risque émergents sont les faits et les habitudes qui semblent conduire à l'apparition d'une maladie, bien que d'autres travaux de recherche soient nécessaires pour le confirmer. De nombreux travaux de recherche ont été effectués pour déterminer s'il existe d'autres facteurs de maladie cardiaque. Ces travaux ont permis de mettre à jour huit facteurs de risque émergents.

1) Protéine C réactive (PCR)

La protéine C réactive (PCR) est un marqueur inflammatoire que l'on trouve dans le sang. La présence de PCR dans le sang est révélatrice d'une inflammation (comme des lésions artérielles) que votre corps essaie de réparer.

2) Infection

Les virus et d'autres choses peuvent entraîner des infections pouvant endommager vos artères. Lorsque vos artères sont endommagées, la plaque peut commencer à s'accumuler sur les parois de vos artères. Certaines infections inconnues peuvent également conduire à une insuffisance cardiaque.

3) Maladie gingivale (des gencives)

Certaines habitudes de vie peuvent entraîner une maladie gingivale. Ces mêmes habitudes de vie peuvent conduire à l'apparition d'une maladie cardiaque.

4) Homocystéine

L'homocystéine est une substance présente dans le sang. Lorsque vos niveaux d'homocystéine sont élevés, trois problèmes peuvent voir le jour :

- La plaque peut s'accumuler dans vos artères.
- Un plus grand nombre de caillots peuvent se former dans votre sang.
- Vos artères peuvent se rigidifier et se durcir.

Ces trois problèmes font que le sang a plus de mal à s'écouler dans vos artères.

5) Teneur en calcium des artères coronaires

Souvenez-vous que vos artères coronaires alimentent votre cœur en sang et en oxygène. Si vous avez une substance appelée calcium dans vos artères coronaires, cela signifie que vous avez de la plaque dans vos artères. La présence d'un taux de calcium élevé dans vos artères coronaires pourrait signifier que votre risque de crise cardiaque est plus élevé.

6) Origine ethnique

Les personnes dont l'origine ethnique figure ci-après développent plus souvent une maladie cardiaque :

- Ressortissants du Sud-est asiatique
- Chinois
- Afro-américains
- Communautés autochtones

7) Lipoprotéine Lp(a)

La lipoprotéine Lp(a) est une substance présente dans le sang qui ressemble au cholestérol LDL (le « mauvais » cholestérol). Si votre niveau de lipoprotéine Lp(a) est élevé, vous pourriez être davantage susceptible de développer une maladie cardiaque précoce. La lipoprotéine Lp(a) peut également entraîner la formation de caillots sanguins.

8) Ménopause précoce

Les femmes touchées par une ménopause précoce sont deux fois plus susceptibles d'avoir une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral.

Comment prendre le contrôle de ses facteurs de risque

Souvenez-vous que les facteurs de risque modifiables sont les facteurs de risque sur lesquels vous pouvez agir. Vous pouvez prendre le contrôle de vos facteurs de risque de quatre façons différentes :

- 1) Prenez vos médicaments conformément à la prescription de votre médecin.
- 2) Faites de l'exercice régulièrement et soyez actif tous les jours.
- 3) Mangez sainement.
- 4) Traitez vos risques de stress cardiaque.

Votre équipe de réadaptation cardiaque a rédigé des fiches-conseils qui expliquent comment vous pouvez contrôler chacun de vos facteurs de risque modifiables. Ces fiches-conseils indiqueront :

- La nature du facteur de risque
- La cible dans laquelle le facteur de risque devrait se trouver
- Pourquoi il s'agit d'un facteur de risque
- Ce que vous pouvez faire pour contrôler le facteur de risque.

Consultez la boîte à outils relative aux facteurs de risques pour obtenir une fiche-conseil sur chacun des facteurs de risque modifiables.



Vos ressources

1. Consultez la section Boîte à outils relative aux facteurs de risque de cet ouvrage. Vous y trouverez :
 - a. Une fiche-conseil sur chacun des facteurs de risque modifiables
 - b. Un formulaire de suivi de la tension artérielle
 - c. Un formulaire de suivi de la glycémie.
2. Consultez le site Web de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC pour connaître les facteurs de risque de maladie cardiaque : <http://www.fmcoeur.com/>