



**Conseil Scientifique**  
Domaine de la Santé

VERSION  
PATIENTS

# LE RISQUE CARDIO- VASCULAIRE



2 0 2 1

# QU'EST-CE QUE LE RISQUE CARDIO-VASCULAIRE ?

Le risque cardio-vasculaire est la probabilité de survenue d'une maladie ou d'un accident cardio- ou neuro-vasculaire (infarctus du myocarde ou accident vasculaire cérébral). Les maladies cardio-vasculaires résultent du dépôt de graisses sur les parois des artères. Ces dépôts forment des plaques d'athérome qui obstruent plus ou moins complètement les artères et finissent par gêner la circulation du sang. Sur ces plaques d'athérome peuvent se former des caillots de sang qui peuvent se détacher à tout moment. La circulation sanguine peut alors être diminuée dans tous les organes et en particulier des organes vitaux comme le cerveau ou le cœur. On parle alors d'**athérosclérose**.

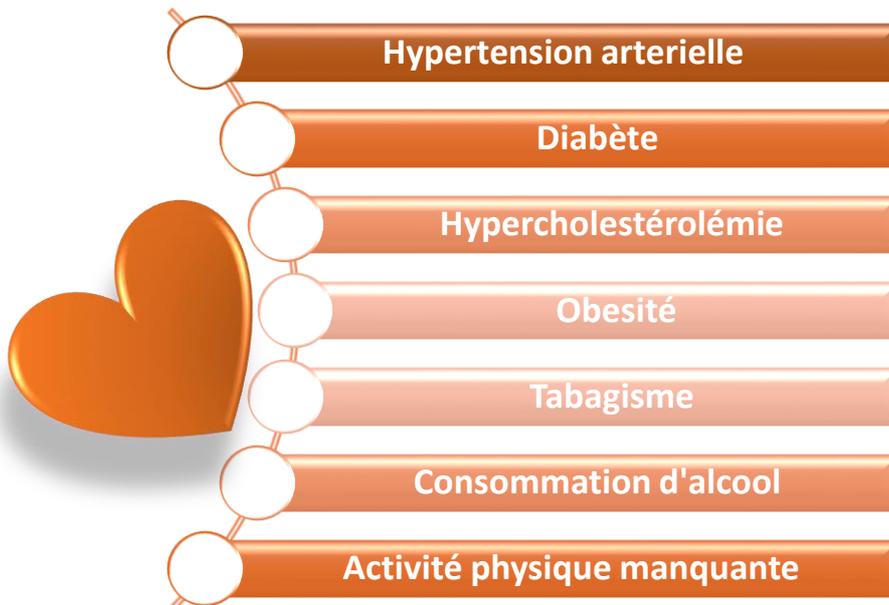
Les maladies cardio-vasculaires représentent la première cause de mortalité dans le monde.

Afin de pouvoir vous proposer une **prise en charge adaptée**, votre médecin fera une évaluation de votre risque cardio-vasculaire en vous demandant des renseignements concernant vos habitudes de vie et vos antécédents familiaux. Il réalisera un examen clinique et prescrira une prise de sang.

Cette évaluation est indiquée au plus tard dès l'âge de 40 ans.

Le **profil de risque cardio-vasculaire** comporte l'identification de plusieurs **facteurs de risque sur lesquels vous pouvez agir** :

- **Les principaux facteurs modifiables:**



<https://www.hug.ch/coeur-vaisseaux-cerveau/facteurs-risque-cardiovasculaire>

- **Autres facteurs** pris en compte : l'âge (plus de 50 ans pour les hommes et plus de 60 ans pour les femmes), les antécédents personnels et familiaux de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral.

Sur base de certains facteurs (sexe, tension artérielle, cholestérol et tabagisme), un **score de risque** est calculé. Le résultat de ce score indique **la probabilité de mourir d'une maladie cardiovasculaire dans les 10 ans** :

- Risque **faible** : la probabilité est < 4 %.
- Risque **moyen** : la probabilité est comprise entre 5- 9 %.
- Risque **élevé** : la probabilité est > 10 %.

## QUE POUVEZ-VOUS FAIRE POUR DIMINUER VOTRE RISQUE CARDIOVASCULAIRE ?

Adopter une **meilleure habitude de vie** :

- **Pour modifier vos habitudes alimentaires**, vous pouvez veiller à une meilleure répartition de la quantité des aliments que vous mangez :

La pyramide alimentaire représente tous les aliments que l'on consomme et indique la part respective qu'ils doivent avoir dans notre alimentation.



© aid infodienst, Idee: Sonja Mannhardt

Source : <https://sante.public.lu/fr/prevention/alimentation/pyramide-alimentaire/index.html>

- Pour préserver votre santé, il faut consommer avec modération les aliments du sommet de cette pyramide, comme les graisses et les produits sucrés et l'alcool.
- En bas de la pyramide se trouvent les aliments qui doivent être consommés plusieurs fois par jour comme les fruits, les légumes et les féculents.
- Rappelez-vous que l'équilibre alimentaire ne se fait pas sur un repas, mais sur toute la journée, voire même sur plusieurs jours.

- Pour les **personnes en surpoids ou obèses**, modifier votre **régime alimentaire** et **faites du sport** pour perdre du poids et garder un poids stable qui vous permettra d'être en meilleure santé. Vous pouvez demander à votre médecin de discuter avec un-e diététicien-ne.
- **Pour réduire la consommation d'alcool**, vous pouvez demander de l'aide à votre médecin traitant ou à un spécialiste
  - Pour rappel, la consommation d'alcool ne devrait pas dépasser :
    - pour l'homme : l'équivalent de 2 verres de vin/jour
    - pour la femme : l'équivalent de 1 verre de vin/jour
- **Pour arrêter de fumer**, vous pouvez :
  - demander l'avis de votre médecin pour utiliser un substitut nicotinique (patch, gomme à mâcher,...) ou un médicament
  - consultez un professionnel de l'addiction
- **Pour mieux gérer le stress**, vous pouvez :
  - demandez l'avis de votre médecin
  - si besoin, consultez un spécialiste
  - pratiquez la relaxation, la méditation, la sophrologie....
- **Pour votre activité physique** :
  - il est recommandé d'avoir une activité physique pendant 30 minutes avec intensité modérée, au moins 5 fois par semaine, ou pendant 25 minutes avec une intensité élevée au moins 3 jours par semaine
  - si vous avez (ou vous avez déjà eu) un problème cardiovasculaire, la reprise sportive doit être progressive, consultez d'abord un spécialiste avant toute reprise du sport.

## COMMENT LE MÉDECIN PEUT-IL VOUS AIDER ?

Si vous présentez un ou plusieurs facteurs de risque connus comme une hypertension, un diabète, une dyslipidémie etc, une **détection précoce** et une **prise en charge globale** (non-médicamenteuse et/ou médicamenteuse) s'imposent. Cette prise en charge globale doit être adaptée et peut être multiple, comportant une modification de vos habitudes de vie, l'aide d'un-e diététicien-e, la prescription d'exams complémentaires, la mise en route d'un traitement et surveillance régulière.

Pour plus d'information, vous pouvez demander conseil à votre médecin traitant et consulter le site de la Direction de la santé :

[GIMB | Plan cadre national « Gesond iessen, Méi beweegen » 2018-2025 - Portail Santé // Grand-Duché de Luxembourg \(public.lu\)](https://public.lu/plan-cadre-national-gesond-iessen-mei-beweegen-2018-2025)

# GROUPE DE TRAVAIL

## GT Risques cardio-vasculaires

**Dr René METZ**, coordinateur du groupe de travail,  
membre du Conseil scientifique,  
médecin spécialiste en neurologie

**Dr Louis BOISANTE**, médecin spécialiste en cardiologie

**Dr Marc WALDBILLIG**, médecin-généraliste

**Dr Dirk W. DROSTE**, médecin spécialiste en neurologie

**Dr Isabelle ROLLAND**, experte méthodologique du CS,  
médecin dirigeant de la CEM

**Dr Simone STEIL**, Direction de la Santé

Secrétariat du Conseil Scientifique  
[conseil-scientifique.public.lu](http://conseil-scientifique.public.lu) | [csc@igss.etat.lu](mailto:csc@igss.etat.lu)

B.P. 1308 | L-1013 Luxembourg  
26, rue Ste Zithe | L-2763 Luxembourg | T +352 247-86284 | F +352 247-86225