



Conseil Scientifique
Domaine de la Santé

Le risque cardiovasculaire



Version pour les patients et leur entourage

Mise à jour 2026

Qu'est-ce que le risque cardiovasculaire ?

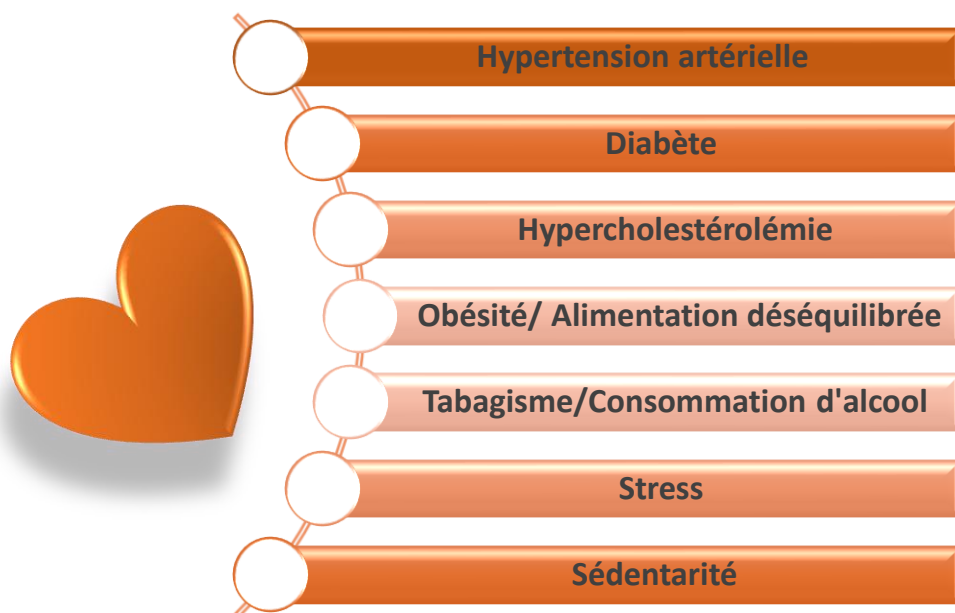
Le risque cardiovasculaire est la probabilité de survenue d'une maladie ou d'un accident cardio- ou neurovasculaire (infarctus du myocarde ou accident vasculaire cérébral). Les maladies cardiovasculaires résultent du dépôt de graisses sur les parois des artères. Ces dépôts forment des plaques d'athérome 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 dans les organes vitaux comme le cerveau ou le cœur. On parle alors d'**athérosclérose**.

Les maladies cardiovasculaires 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 cardiovasculaire 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.

L'évaluation du risque cardiovasculaire permet d'identifier différents **facteurs de risque** susceptibles d'être corrigés ou réduits grâce à des mesures adaptées. Parmi ces facteurs de risque figurent notamment :



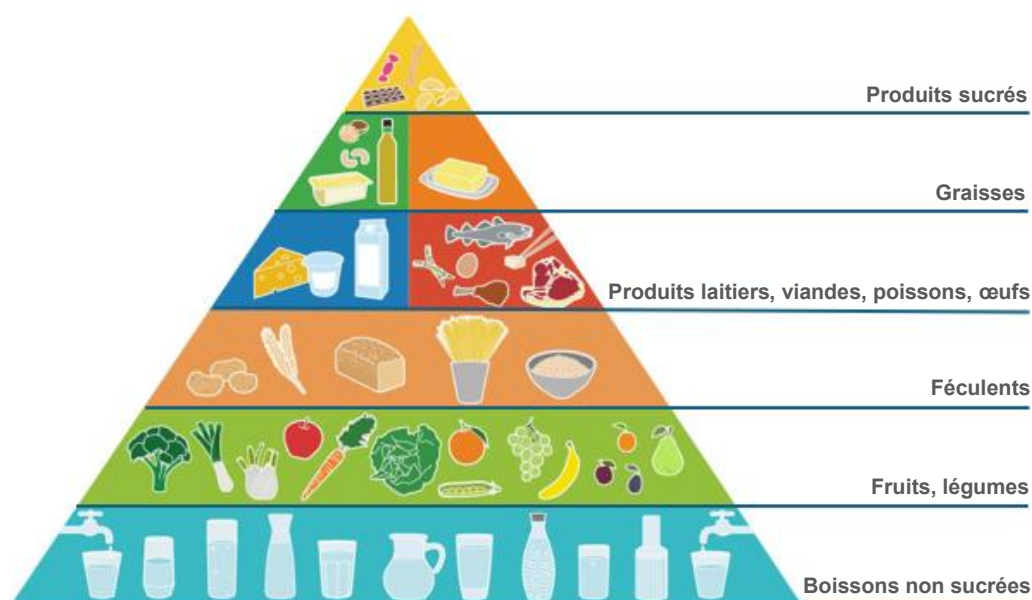
Que pouvez-vous faire pour réduire votre risque cardiovasculaire ou le maintenir à un niveau favorable ?

Adoptez une **meilleure habitude de vie** :

- **Pour modifier vos habitudes alimentaires :**

- **Veillez à une meilleure répartition de la quantité des aliments** que vous mangez :

La pyramide alimentaire représente tous les groupes d'aliments et indique la part respective qu'ils doivent avoir dans notre alimentation.



Source : <https://gimb.public.lu/fr/gesond-iessen/besoins-nutritionnels/adulte.html>

Pour préserver votre santé, il faut consommer avec modération les aliments du sommet de cette pyramide, comme les produits sucrés et les graisses. En bas de la pyramide se trouvent les aliments qui doivent être consommés plusieurs fois par jour et en plus grande quantité, 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 sur plusieurs jours.

- **Adoptez le régime méditerranéen**, reconnu pour protéger le cœur et les vaisseaux :

Ce régime consiste à éviter les aliments ultra-transformés (comme les sodas, biscuits industriels, plats préparés), les aliments riches en sucres et les graisses saturées, telles que celles présentes dans les viandes grasses et les produits laitiers entiers. Privilégiez les légumes, les fruits, les poissons et les viandes maigres ainsi que les huiles végétales, en particulier l'huile d'olive et pour frire à la poêle l'huile de colza.

Les fruits à coque (comme les noix, amandes, noisettes et pistaches) ainsi que les légumineuses/légumes secs (pois chiches, haricots, petits pois, lentilles) sont également recommandés.

Consommez des féculents à base de céréales complètes, tels que les flocons d'avoine, le pain complet, les pâtes complètes et le muesli non sucré. Riches en fibres, ces aliments contribuent à diminuer le taux de mauvais cholestérol et sont donc à privilégier par rapport au pain blanc et aux autres céréales raffinées.

- Pour les **personnes ayant un excès de poids** : modifiez votre **régime alimentaire et pratiquez du sport** pour perdre du poids et garder un poids stable à long terme qui vous permettra d'être en meilleure santé. Si vous avez besoin d'aide n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin ou à un-e diététicien-ne.
- Il n'existe pas de niveau de consommation d'alcool totalement sans risque pour la santé. Dans tous les cas, la **consommation d'alcool** chez l'adulte **devrait être limitée** à l'équivalent d'un verre standard (par exemple un verre de vin) par jour au maximum et ne pas être quotidienne.

Pour réduire la consommation d'alcool, vous pouvez demander de l'aide à votre médecin traitant ou à un spécialiste.

- **Pour arrêter de fumer**, vous pouvez :
 - demander l'avis de votre médecin pour utiliser un substitut nicotinique (patch, gomme à mâcher,...) ou un médicament.
 - consulter un professionnel de l'addiction.
- **Pour mieux gérer le stress**, vous pouvez :
 - demander l'avis de votre médecin.
 - si besoin, consulter un spécialiste.
 - pratiquer la relaxation, la méditation, la sophrologie...
- **Pour votre activité physique** :
 - il est recommandé d'avoir une activité physique d'intensité modérée pendant 30 minutes, au moins 5 fois par semaine, ou une activité d'intensité élevée pendant 25 minutes au moins 3 jours par semaine.
 - si vous avez (ou 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 personnalisée et peut être multiple, comportant une modification de vos habitudes de vie, l'aide d'un-e diététicien-ne, la prescription d'examens complémentaires, la mise en route d'un traitement et une surveillance régulière.

Pour plus d'information, vous pouvez demander conseil à votre médecin traitant et consulter le site internet du programme national « Gesond iessen, Méi beweegen » :

[Gesond iessen - Méi beweegen - Luxembourg](#)

Références

Conseil scientifique du domaine de la santé, Recommandation « Modalités de prise en charge des dyslipidémies » (2025), disponible sur :

<https://conseil-scientifique.public.lu/fr/publications/risques-vasculaires/modalites-de-prise-en-charge-des-dyslipidemies-2025.html>

Programme national « Gesond iessen, Méi beweegen »

<https://gimb.public.lu/fr.html> (site consulté le 27/08/2026)

Organisation mondiale de la Santé, Communiqué de presse « Aucun niveau de consommation d'alcool n'est sans danger pour notre santé » (2023), disponible sur :

<https://www.who.int/europe/fr/news/item/04-01-2023-no-level-of-alcohol-consumption-is-safe-for-our-health> (page consultée le 16/09/2026)

Groupe de travail

Groupe de travail (GT) « Pathologies cardiovasculaires »

Prof Dr Dirk W. DROSTE, coordinateur du groupe de travail, médecin spécialiste en neurologie au CHL

Mme Carla COIMBRA, pharmacienne, experte méthodologique de la Cellule d'expertise médicale

Dr Angelina GANIEVA, médecin généraliste, experte méthodologique de la Cellule d'expertise médicale

Dr Isabelle LEY, médecin-dentiste, membre du Conseil scientifique

Dr André MARTINS, médecin généraliste

Prof Dr Atul PATHAK, médecin spécialiste en cardiologie

Dr Bruno PEREIRA, médecin spécialiste en cardiologie, membre du Conseil scientifique

Dr Frédéric SCHILTZ, médecin spécialiste en chirurgie vasculaire

Les membres du GT ont déclaré leurs [conflits d'intérêts potentiels](#) avec le sujet de cette recommandation.

Secrétariat du Conseil scientifique du domaine de la santé
[conseil-scientifique.public.lu](mailto:csc@igss.etat.lu) | csc@igss.etat.lu

B.P. 1308 | L-1013 Luxembourg
26, rue Ste Zithe | L-2763 Luxembourg | T +352 247-86292