



## Contrôler ses facteurs de risque cardiovasculaire

D<sup>r</sup> Julie ROCHETAILLADE

Les facteurs de risque cardiovasculaire : prise en charge  
et accompagnement à l'officine  
24 mai 2022

Les maladies cardiovasculaires sont définies comme étant l'ensemble des maladies affectant le cœur ou les vaisseaux sanguins. En France, elles sont responsables d'un quart des décès chaque année.

Le risque cardiovasculaire est défini comme le risque de développer une pathologie cardiovasculaire. Un phénomène à l'origine des maladies cardiovasculaires est l'athérosclérose.

Certains facteurs de risque sont inévitables, tels que l'âge, le sexe ou encore les antécédents familiaux. Mais d'autres, en fait la majorité, sont eux modifiables.

Ces derniers sont classés en deux groupes :

- les facteurs dits comportementaux, qui comprennent le tabagisme, l'inactivité physique et la sédentarité, ainsi que les mauvaises habitudes alimentaires ;
- et les facteurs dits intermédiaires, qui découlent ou non des précédents et qui correspondent à l'hypertension artérielle, les dyslipidémies, le diabète et l'obésité.

# TABAGISME



## Quelques chiffres en France

- 75 000 décès par an imputables au tabagisme
- Fumer 1 paquet par jour multiplie le risque d'infarctus du myocarde et d'accident vasculaire cérébral par 2
- 1 cigarette = des milliers de substances toxiques

## Une double dépendance

### Physiologique ou physique

- Symptômes de manque lors de l'arrêt de la consommation

### Psychologique ou comportementale

- Dès lors que quelque chose vous rappelle que vous avez envie de fumer (comportements, habitudes, environnement)

## Arrêter de fumer : un processus en plusieurs étapes

Indétermination → Intention → Préparation → Action → Consolidation

## Aide proposée dans votre pharmacie : les substituts nicotiques

### Forme cutanée : patch

- Libère la nicotine en continu sur 16 ou 24 heures
- Plusieurs dosages, à adapter en fonction de sa consommation tabagique
- 1 cigarette fumée ≈ 1 mg de nicotine

### Formes buccales : gommes à mâcher, pastilles, comprimés sublinguaux...

- Libère un pic de nicotine au moment de la prise
- A prendre dès qu'une envie de fumer survient

### Les 2 formes peuvent être associées

- Si envies de fumer, irritabilité, ou colère : substituts nicotiques sous-dosés
- Si bouche pâteuse, nausées, diarrhées ou palpitations : substituts nicotiques sur-dosés



# INACTIVITÉ PHYSIQUE ET SÉDENTARITÉ



## Faire la distinction entre inactivité physique et sédentarité

### Inactivité physique

- = absence de mouvements produits par les muscles du corps entraînant une dépense énergétique supérieure à celle du repos
- Manque de sport, d'activité de loisirs faisant bouger, de déplacements à pied ou à vélo...

### Sédentarité

- = tout comportement d'éveil, en position assise ou allongée, lors duquel la dépense énergétique est égale à celle au repos
- Toutes les « activités » où nous sommes assis ou allongés (télévision, trajets en bus, voiture, lecture...)

Les deux sont indépendants l'un de l'autre : nous pouvons pratiquer une activité physique mais être sédentaire le reste du temps.

## Effets délétères de l'inactivité physique et des comportements sédentaires

- Favorisent la prise de poids qui augmente le risque de troubles des bilans glycémique et lipidique
- Favorisent la raideur de la paroi des vaisseaux sanguins et augmentent son épaisseur, ce qui entraîne une mauvaise circulation sanguine

Tous les effets contribuent à une augmentation du risque cardiovasculaire (risque d'infarctus du myocarde, d'accident vasculaire cérébral...)

## Recommandations nationales

### Activité physique :

- 5 – 17 ans : 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à forte par jour
- Adultes : 150 minutes par semaine d'activité physique d'intensité modérée, ou 75 minutes par semaine d'intensité élevée, ou combinaison des deux

### Comportement sédentaire :

- Ne pas dépasser 2 heures consécutives en position assise ou allongée dans une journée, essayer de se lever, de marcher ou de faire travailler ses différentes parties du corps régulièrement

Toute activité physique est bonne à pratiquer (marche, vélo, course à pied, natation...).

## SURPOIDS ET OBÉSITÉ

Définis par l'IMC = **Indice de Masse Corporelle** = poids (kg) / (taille en m)<sup>2</sup>

→ IMC de 25,0 à 29,9 kg/m<sup>2</sup> : surpoids

→ IMC de 30,0 à 34,9 kg/m<sup>2</sup> : obésité modérée

→ IMC de 35 à 39,9 kg/m<sup>2</sup> : obésité sévère

→ IMC supérieur ou égal à 40 kg/m<sup>2</sup> : obésité morbide

Tenir compte du **tour de taille**

→ Obésité abdominale si tour de taille supérieur à 94 cm chez l'homme et 80 cm chez la femme

### Causes principales



Génétique



Médicaments ou pathologies



Alimentation



Inactivité physique et/ou sédentarité

### Bien s'alimenter

→ Privilégier certaines catégories d'aliments :

- Fruits et légumes, frais, surgelés ou en conserve : 5 par jour au minimum
- Fruits à coque (riches en oméga-3) : une petite portion par jour (noix, noisettes, amandes...)
- Légumes secs (riches en fibres) : 2 fois par semaine minimum (haricots, lentilles...)
- Alternier la consommation de poissons gras (saumon, thon...) et maigres (cabillaud, colin...) : 2 fois par semaine
- Favoriser l'utilisation d'huiles végétales (colza, noix, olive)
- Produits laitiers : 2 par jour (lait, yaourt, fromage...)
- 1 féculent complet par jour (pain, pâtes, riz, semoule)

→ Limiter certaines catégories d'aliments :

- Charcuterie : 150 grammes par semaine
- Produits sucrés, gras ou salés, produits alimentaires transformés
- Alcool : pas plus de 2 verres par jour et pas tous les jours
- Viandes : privilégier la volaille et limiter à 500 grammes par semaine les autres (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats)

### Activité physique

→ Pratiquer une activité physique régulière : marche, course à pied, natation, vélo...

## HYPERTENSION ARTERIELLE



### Qu'est-ce que c'est ?

→ Tension ou pression sanguine trop élevée dans les artères

→ Concerne 1 tiers des adultes

### Comment lire ma tension ?

→ Tension la plus haute = tension systolique

→ Tension la plus basse = tension diastolique

### Hypertension si :

Tension systolique supérieure à 140 mmHg

et/ou

Tension diastolique supérieure à 90 mmHg



### Causes



Tabac



Stress



Hérédité



Age



Inactivité physique



Mauvaise alimentation (excès de graisses, de sel)

### Conseils & prévention

- Limiter sa consommation de sel : 5 grammes par jour seulement  
pain, biscottes, charcuterie, sauces industrielles, aliments manufacturés
- Diminuer son poids corporel
- Pratiquer une activité physique régulière
- Diminuer ou arrêter sa consommation tabagique

### Surveiller sa tension soi-même

2 types d'auto-tensiomètres : tensiomètre de poignet ou tensiomètre brassard

→ Demandez conseil à votre pharmacien

- Se reposer 5 minutes avant
- Être dans un environnement calme
- Prendre sa tension 3 jours de suite, à la même heure, 3 fois de suite pour faire une moyenne
- Noter les mesures obtenues pour les montrer à son médecin
- Ne permet pas de modifier son traitement soi-même

## HYPERCHOLESTÉROLÉMIE ET HYPERTRIGLYCÉRIDÉMIE

### Lipides : communément appelés « graisses »

- Constitués par les triglycérides (majoritaires), les phospholipides et le cholestérol
- Doivent représenter 35 à 40 % des apports énergétiques journaliers
- Rôles : stockage d'énergie et rôle structural dans la membrane des cellules
- Troubles du métabolisme des lipides = dyslipidémies

### Causes principales des dyslipidémies



Médicaments ou pathologies



Alimentation

*Surpoids et obésité : peuvent être une des causes mais peuvent aussi être une conséquence*

### Valeurs attendues lors des dosages lipidiques

- Cholestérol total : 1,6 à 2,0 g/L
- Triglycérides : 0,35 à 1,50 g/L
- HDL-Cholestérol : supérieur à 0,40 g/L
- LDL-Cholestérol : inférieur à 1,60 g/L mais l'objectif varie selon les personnes (parlez-en avec votre médecin)

### Conseils hygiéno-diététiques

- Réduire les apports en graisses saturées :
  - diminuer la consommation de produits riches en beurre : gâteaux de commerce, viennoiseries, plats en sauce... ;
  - préférer les viandes blanches ou les viandes pour lesquelles le gras est facilement retirable (retirer la peau des volailles) ;
  - préférer le fromage blanc et éviter les fromages à pâte ferme (gouda, cheddar, Saint-Nectaire...)
- Favoriser les acides gras dits « mono ou poly-insaturés » retrouvés dans les huiles végétales (huile de colza ou d'olive) et dans le poisson (saumon, sardines...)
- Limiter la consommation d'acide gras dits « trans » retrouvés dans les produits alimentaires transformés : pizzas, quiches...
- Limiter les aliments riches en cholestérol : charcuterie, œufs (jaune d'œuf en particulier), abats, viennoiseries et fromages gras
- Favoriser la consommation de fibres : fruits et légumes, céréales complètes

## DIABÈTE DE TYPE 2

### Diabète = excès de sucre = hyperglycémie chronique

- Glycémie normale : 0,7 à 1 g/L à jeun, maximum 1,40 g/L après un repas
- Diabète si : glycémie à jeun supérieure à 1,26 g/L obtenue à deux reprises ou glycémie après un repas supérieure à 2 g/L



Génétique



Surpoids et obésité

Causes principales

### Mécanismes du diabète

#### Insulinorésistance

Incapacité du cerveau, du tissu adipeux et des muscles à utiliser l'insuline qui permet normalement de diminuer la glycémie

Pour compenser, le pancréas produit d'avantage d'insuline

#### Insulinosécrétion

Après quelques années, le pancréas s'épuise et ne produit plus assez d'insuline

→ Conséquences chroniques du diabète s'il n'est pas pris en charge : atteintes des vaisseaux sanguins, complications infectieuses cutanées et urinaires, hypertension artérielle, dyslipidémies, cécité...

### Surveiller son taux de sucre

- Plusieurs appareils d'autosurveillance existent
- Les appareils ainsi que le matériel nécessaire sont délivrés en pharmacie et remboursés par l'Assurance Maladie sur prescription médicale
- Demandez conseils à votre pharmacien

### Conseils hygiéno-diététiques

- Préférer les aliments qui font peu monter la glycémie : céréales, fruits et légumes frais, féculents, lentilles, haricots...
- Répartir les sucres au sein des 3 repas et ne pas les consommer entre (pas de grignotage sucré)
- Exemple d'un repas équilibré :  
**1 portion de protéine (viandes) + 1 féculent + 1 légume + 1 laitage + 1 fruit**
- Limiter les boissons sucrées, les aliments gras et le sel
- Pratiquer une activité physique régulière (marche à pied, vélo...)