

Fiche

Une lésion du cœur et des vaisseaux peut être à l'origine de troubles circulatoires graves, voire mortels. Quelles sont ces maladies ? Quels sont les facteurs de risque ?

I. Les principales maladies cardio-vasculaires

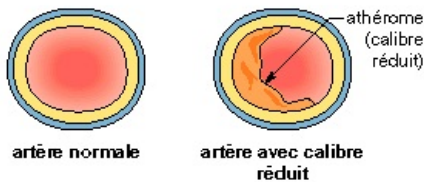
1. L'hypertension artérielle

• L'hypertension est une affection dans laquelle le sang exerce une pression excessive sur la paroi d'une artère. C'est la cause principale d'une détérioration de ce vaisseau. Un adulte dont la **tension maximale est supérieure à 16** et la **tension minimale supérieure à 10**, « fait de l'hypertension », ce qui peut provoquer des troubles graves.

2. L'athérosclérose

• Cette maladie est consécutive à des dépôts de graisses et en particulier de **cholestérol** (corps gras présent dans le sang) qui s'accumulent sur la paroi d'une artère. Ces dépôts ou **plaques d'athérome** réduisent le calibre du vaisseau et ralentissent son débit sanguin, entraînant ainsi une fatigue cardiaque excessive. Parfois, l'athérome facilite la formation de **caillot sanguin** ou sang coagulé qui finit par boucher l'artère : l'organe que celle-ci devait irriguer ne peut plus l'être.

Une artère normale et une artère avec athérome



3. L'infarctus du myocarde

• Une douleur thoracique gauche qui peut irradier dans le bras, accompagnée de sueurs et d'un malaise sont les signes d'un **infarctus du myocarde**, souvent provoqué par un effort physique bref (montée des escaliers, par exemple). Le sujet doit être **secouru en urgence** afin d'éviter des séquelles (suites graves de cette maladie). Dans ce cas, l'artériographie des **coronaires**, artères qui alimentent en sang le muscle cardiaque ou **myocarde**, montre un rétrécissement notable d'une artère : le cœur a donc souffert. Le patient, placé en soins intensifs, peut être traité soit médicalement soit chirurgicalement. Le cardiologue peut, dans certains cas, décider d'effectuer un **pontage coronarien** : il s'agit de remplacer le fragment de l'artère coronaire rétréci par le fragment d'un autre vaisseau prélevé sur le sujet même (veine d'une jambe, par exemple).

4. L'anévrisme cérébral

• L'anévrisme cérébral est une anomalie de la paroi d'une artère cérébrale qui s'est déformée pour donner **une poche** ou dilatation. Le vaisseau peut alors se rompre et provoquer une **hémorragie ou perte de sang** comprimant le cerveau qui peut être lésé plus ou moins sérieusement.

II. Les facteurs de risque

- Pour prévenir ces maladies, responsables de 35 % des décès par an en France, il faut, dès l'enfance, **éviter** :
 - **l'hypertension artérielle** en ne mangeant **pas trop salé**, car l'excès de sel augmente le volume sanguin par appel d'eau et donc la pression artérielle ;
 - **une nourriture trop riche** en **graisses animales**, à cause du surcroît possible de cholestérol, et **en sucres**, car ces derniers se transforment en graisses ;
 - **le tabac** dont la nicotine est « un poison » pour le cœur ;
 - la sédentarité et lui préférer très tôt la **pratique d'une activité sportive** adaptée à son âge et à ses goûts ;
 - le stress prolongé ou permanent, car il provoque une accélération du rythme cardiaque.

La plupart des maladies cardio-vasculaires trouvent leur origine dans l'association de plusieurs facteurs de risque.

Conclusion

Les principales maladies cardio-vasculaires

Nature de la maladie	Organes atteints	Causes	Conséquences	Prévention
Athérosclérose	Paroi artérielle dégradée et épaissie	Excès de cholestérol et de sucres	- ↓ \varnothing artère atteinte - ↓ débit sanguin	Éviter : - les graisses animales ; - l'excès de sucres.
Infarctus du myocarde	- Paroi des coronaires dégradée - Muscle cardiaque lésé (cellules mortes)	- Hypertension artérielle - Excès de cholestérol	- ↓ \varnothing coronaires - ↓ débit sanguin - Mort de cellules cardiaques	Éviter : - l'excès de sel ; - l'excès de graisses animales ; - l'excès de sucres ; - le tabac ; - le stress.
Anévrisme cérébral	Artère cérébrale avec poche ou dilatation	- Anomalie initiale ou accidentelle - Hypertension	Hémorragie interne possible, parfois très grave	- Pas de réelle prévention - Suivre un régime alimentaire adapté, sans aucun excès

↓ : diminution

\varnothing : diamètre interne ou calibre du vaisseau