

Qu'est ce qu'un facteur de risque cardio-vasculaire?

Un facteur de risque cardiovasculaire (FR) est un état physiologique (sexe masculin, âge avancé), un état pathologique (Hypertension artérielle, hypercholestérolémie, diabète, surpoids), ou une habitude de vie (tabagisme, habitudes alimentaires à risque, sédentarité) qui augmente le risque de survenue d'un événement cardiovasculaire (ECV). Moins il y a de FR aux âges moyens de la vie, plus faible est la mortalité d'origine cardiovasculaire et meilleure est la qualité de vie.

Tous les mystères de l'athérosclérose ne sont pas encore percés mais de multiples FR sont bien connus aujourd'hui pour en faciliter le développement. Quels sont ces principaux facteurs ?

Citons d'abord deux facteurs inéluctables, l'âge et le sexe masculin.

L'âge, puisque l'athérosclérose se développe avec les années, mais plus ou moins vite selon la présence d'autres FR. L'importance de l'âge doit donc être relativisée : plus longue est la durée d'exposition aux FR, plus grand est le risque. Son corollaire est l'intérêt d'une prévention précoce : "The sooner, The better".

Le sexe masculin, plus à risque que le sexe féminin, les femmes étant en partie protégées par les oestrogènes jusqu'à la ménopause mais cette protection hormonale n'est peut-être pas la seule explication.

Plus intéressants sont les facteurs contre lesquels nous avons des moyens d'action ; la liste est désormais longue. Pour l'essentiel, ils tiennent dans notre style de vie « occidental », avec les quelques contre exemples souvent cités et caricaturaux des habitants de Crète et d'Okinawa, mais les modifications alimentaires survenues dans ces îles après la dernière guerre mondiale limitent de plus en plus les effets favorables de ces modes de vie. La protection cardiovasculaire et le grand nombre de centenaires observés à Okinawa ont été en partie expliqués par la restriction calorique, mais ce dogme est controversé.