

Comprendre les maladies cardio vasculaire



Jetez un coup d'œil sur votre montre. Durant le temps que vous prendra la lecture de cet article, un Canadien mourra des suites d'une maladie cardiovasculaire. Le décès de plus de 78 000 Canadiens chaque année est imputable à une crise cardiaque ou à un accident vasculaire cérébral – cela équivaut à une personne toutes les sept minutes.¹

Chaque seconde compte lorsqu'il est question de votre santé : il est important de bien comprendre ce qui provoque une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral ainsi que les mesures à prendre pour prévenir le processus en cause. Le Dr Philippe L. L'Allier, cardiologue à Montréal, répond à quelques questions qui arrivent à point nommé.

Q: Dr L'Allier, pourriez-vous nous donner une définition simple de ce qu'est une crise cardiaque et un accident vasculaire cérébral ?

R: Une crise cardiaque survient lorsqu'il y a un arrêt ou une diminution importante de l'apport sanguin à une partie du muscle cardiaque. Cela se produit quand l'une des artères – les vaisseaux sanguins qui alimentent le muscle cardiaque en sang riche en oxygène – est obstruée. Un accident vasculaire cérébral est causé le plus souvent par une interruption de la circulation du sang vers le cerveau – ici encore, en raison d'une obstruction – ou, plus rarement, par l'éclatement de vaisseaux sanguins dans le cerveau (hémorragie). Si l'apport sanguin vers le cœur ou le cerveau est interrompu pendant quelques minutes, les cellules peuvent mourir, ce qui cause une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral.

Q: Qu'est-ce qui est considéré comme la cause principale ?

R: Les recherches démontrent que plus de

Au Canada, la maladie cardiaque et l'accident vasculaire cérébral demeurent les principales causes de décès chez les hommes comme chez les femmes. Ne perdez pas une seconde – parlez à votre médecin de ce que vous devez faire afin de prévenir une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral.

90 % des crises cardiaques sont dues à l'obstruction brutale d'une artère coronaire par un caillot sanguin.² La formation de caillots sanguins est en général souvent associée à une maladie appelée athérosclérose. Avec le temps, le cholestérol et d'autres lipides s'accumulent le long des parois des artères et réduisent son diamètre par une substance appelée « plaque ». Cette plaque qui s'accumule progressivement rétrécit et durcit les artères, ce qui réduit le débit sanguin. La plaque continue à s'accumuler dans un nombre croissant d'artères dans l'organisme; il s'agit d'un processus qui s'effectue sur plusieurs années.

Q: Comment la formation des plaques entraîne-t-elle la survenue d'un caillot et, par la suite, un accident vasculaire cérébral ou une crise cardiaque ?

R: Dans les artères affectées, la plaque peut se rompre; la rupture de la plaque crée une lésion sur les parois des artères. Les plaquettes, qui circulent dans le sang, ont pour tâche de réparer ces lésions – comme elles le font, en formant une croûte, lors d'une coupure ou d'une blessure sur la peau. Dans ce cas-ci, les plaquettes se précipitent pour sceller la lésion en s'agglutinant les unes aux autres et forment ainsi un caillot, c'est ce qu'on appelle l'athérombose. Lorsque des caillots sanguins se forment, ils peuvent soit réduire, soit obstruer, complètement la circulation du sang dans les artères qui alimentent certaines zones de l'organisme, comme le cœur ou le cerveau. Dans la plupart des cas, cela peut causer une crise cardiaque, une douleur à la poitrine ou un accident vasculaire cérébral. En somme, bien que le tabagisme, un taux élevé de cholestérol et l'hypertension jouent un rôle majeur dans le développement de l'athérosclérose, la formation d'un caillot peut souvent être la cause directe et parfois unique d'une crise cardiaque ou d'un accident vasculaire cérébral. C'est pourquoi

il est important de réduire le risque de formation de caillots sanguins.

Q: La formation d'un caillot semble un processus de longue durée, est-ce exact ?

R: Ce processus récurrent peut se produire n'importe où et en tout temps dans l'organisme. Or, si l'accumulation de plaque est un processus de longue durée, la rupture de la plaque et la formation d'un caillot, elles, peuvent se produire très rapidement et entraîner des conséquences soudaines et fatales.

Q: Que puis-je faire pour aider à prévenir la formation de caillots sanguins ?

R: Le processus est accéléré et aggravé par l'hypertension artérielle, le diabète, l'obésité, la sédentarité et le tabagisme. S'il n'est jamais trop tard pour adopter des habitudes de vie saines, arrêter de fumer, perdre du poids, etc., parfois ces mesures ne suffisent pas et alors des médicaments peuvent s'avérer nécessaires. Ainsi, les personnes ayant déjà subi une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral peuvent réduire leur risque de subir un second événement en prenant un traitement anti-plaquettaire qui réduit la capacité des plaquettes à former des caillots. Une étape importante consiste à discuter avec votre médecin des simples changements « santé » qui peuvent compléter votre traitement.

- 1 Santé Canada « Le fardeau économique de la maladie au Canada, 1998. » En ligne: http://www1.heartandstroke.ca/images/English/Heart_Disease_EN.pdf
- 2 Fondation des maladies du cœur du Canada. En ligne à : <http://ww2.heartandstroke.ca/Page.asp?PageID=33&ArticleID=557&Src=heart&From=SubCategory>

