

Date : décembre 1992

Classification : Santé (4/92)

Série n° 147

## Les cardiopathies — maladies mortelles

### Les cardiopathies : définition

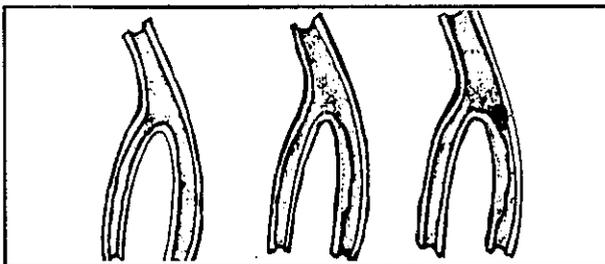
Les cardiopathies sont des maladies du cœur et des vaisseaux sanguins. Le terme médical est maladies cardiovasculaires.

### Les cardiopathies ont-elles atteint la côte d'alerte dans le Pacifique?

Par le passé, les cardiopathies étaient pratiquement inconnues dans les îles du Pacifique. Aujourd'hui, elles constituent la principale cause de mortalité parmi les populations océaniques vivant en zones développées, en particulier chez les adultes, ainsi que la première cause de mortalité dans 12 pays insulaires du Pacifique, et elles figurent parmi les quatre principales causes de mortalité dans 21 des 22 pays océaniques.

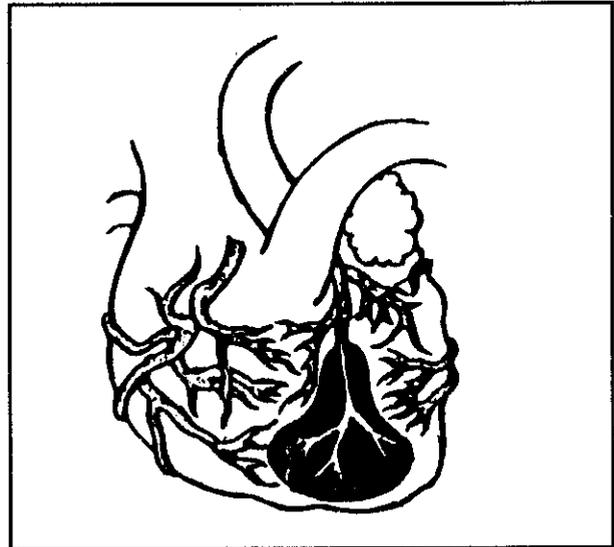
### Qu'est-ce qu'une maladie coronarienne?

Les **affections coronariennes** sont le type le plus répandu de maladies cardiaques; elles surviennent lorsque les vaisseaux sanguins qui irriguent le muscle cardiaque commencent à être obstrués par des dépôts de graisse. C'est ce qu'on appelle l'artériosclérose ou le rétrécissement des vaisseaux sanguins. Du fait de la présence de ces dépôts graisseux, le muscle cardiaque, lorsqu'il doit fournir un gros effort, ne reçoit plus un apport suffisant en sang et en oxygène.



Artériosclérose d'un vaisseau sanguin

A ce moment-là, le muscle cardiaque ne reçoit plus suffisamment de sang et d'oxygène, ce qui cause de violentes douleurs thoraciques appelées angine de poitrine. Le rétrécissement des vaisseaux sanguins peut alors provoquer une crise cardiaque. Le tabagisme et l'hypertension artérielle aggravent ces risques. L'hypertension artérielle, le diabète et la goutte font partie des autres maladies qui peuvent être à l'origine de cardiopathies.



Un cœur malade

L'on ne peut pas guérir une cardiopathie. Une fois que le cœur est atteint, il est très difficile de le remettre en état.

### Qu'est-ce qu'une crise cardiaque?

Il y a crise cardiaque lorsqu'une partie du muscle du cœur qui a cessé d'être irriguée meurt. Elle est généralement provoquée par un caillot de sang qui se forme autour des dépôts graisseux présents dans les vaisseaux sanguins.

Ce caillot de sang peut rester bloqué dans un vaisseau sanguin rétréci, empêchant ainsi le cœur d'être irrigué. Les crises cardiaques sont douloureuses et souvent mortelles.

### Comment savoir si vous souffrez d'une cardiopathie?

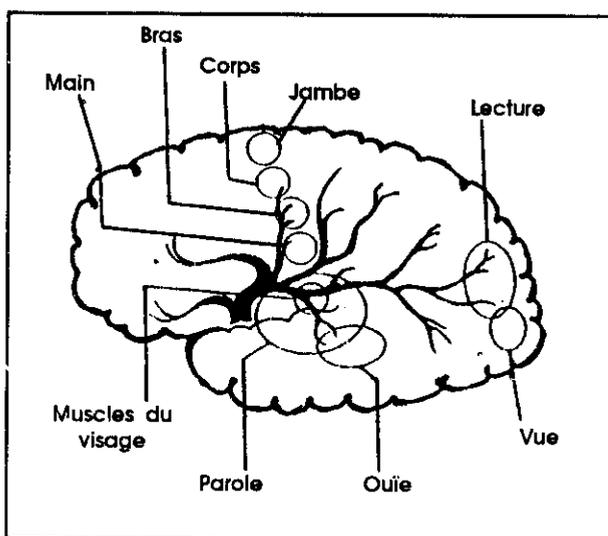
Le plus souvent, le sujet se sent bien et a l'air en forme jusqu'à ce qu'il ressente dans la poitrine et d'autres parties du corps certaines douleurs et certaines gênes. Parmi les signes et les symptômes les plus fréquents, il y a lieu de citer :

- ⊗ Une forte douleur constrictive, ou une gêne dans la région du cœur, qui peut persister pendant plusieurs minutes. Des douleurs vives, semblables à celles causées par un coup de poignard, ne sont généralement pas symptomatiques d'une cardiopathie.

- ⊗ Une douleur qui peut se manifester, dans un premier temps, au niveau de l'épaule, du bras, du cou ou de la mâchoire.
- ⊗ L'anxiété, des bouffées de chaleur, des nausées, des vomissements, des essoufflements, des vertiges ou des pertes de connaissance.

### Qu'est-ce qu'une attaque cérébrale?

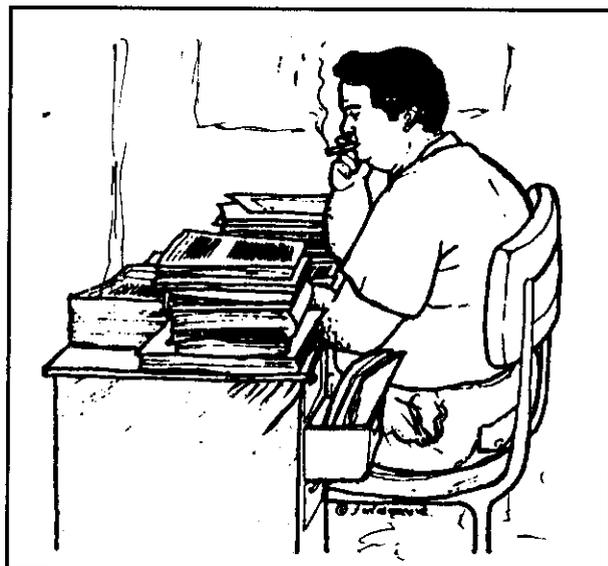
Comme dans le cas des maladies coronariennes, l'attaque cérébrale est provoquée par un rétrécissement des vaisseaux sanguins qui, dans ce cas, irriguent le cerveau. Lorsqu'un des vaisseaux sanguins du cerveau est obstrué, une partie de cet organe n'est plus suffisamment irriguée.



Les symptômes d'une attaque cérébrale dépendent de la partie du cerveau qui est touchée. Les symptômes habituels sont les suivants : faiblesse ou paralysie du bras gauche ou droit, ou de la jambe (ou des deux), et parfois des difficultés d'élocution. Les attaques cérébrales peuvent être mortelles et handicapent souvent pour la vie ceux qui en sont victimes.

Il y a lieu de citer notamment les symptômes suivants :

- ⊗ faiblesse ou engourdissement des muscles du visage, du bras ou de la jambe;
- ⊗ perte de la parole
- ⊗ difficultés d'élocution ou de compréhension du langage;
- ⊗ troubles ou perte de la vue;
- ⊗ vertiges, pertes d'équilibre ou chutes subites.



### Quelles sont les causes des cardiopathies et des attaques cérébrales?

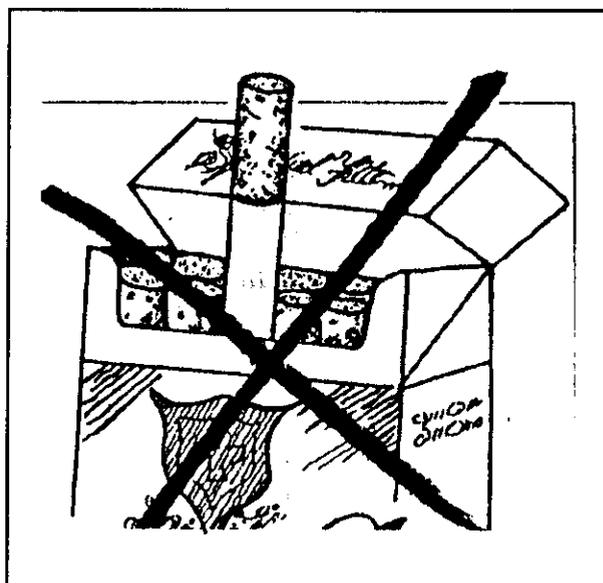
#### *Le tabagisme*

Le tabagisme constitue un risque majeur d'attaques cardiaques et cérébrales. Les fumeurs, beaucoup plus que les non fumeurs, meurent des suites d'une cardiopathie.

#### *Une alimentation trop riche ou trop abondante*

Les personnes qui ont de l'embonpoint ou ne se dépensent pas suffisamment souffrent plus fréquemment de maladies du coeur que celles qui ont un poids normal et sont actives.

Elles mangent souvent trop, ou ont une alimentation déséquilibrée (riche en matières grasses, en sucre, en sel et pauvre en fibres).





### *Manque d'activité physique*

Les personnes inactives sont plus sujettes que les autres à prendre du poids et à souffrir de cardiopathies.

### *Stress ou anxiété*

L'excès de soucis peut être cause de maladie et, chez certains sujets, d'hypertension artérielle.

### *Consommation excessive d'alcool*

L'alcool est une substance riche en énergie, qui manque néanmoins de la plupart des éléments nutritifs importants pour rester en bonne santé. La consommation excessive d'alcool peut provoquer, chez certains sujets, une surcharge pondérale et, chez d'autres, des problèmes de santé tels que des maladies du foie, du système nerveux et certains cancers.



### *Les cardiopathies, des maladies héréditaires*

Nous devons vivre avec le corps que nous avons hérité de nos parents mais nous pouvons éviter

d'adopter certaines habitudes ou d'absorber certains aliments (voir ci-dessus) qui sont plus susceptibles de nous rendre malade. Afin de rester en bonne santé, même en vieillissant, il nous faut acquérir le plus rapidement possible de bonnes habitudes.

### **Quelques idées en matière de prévention**

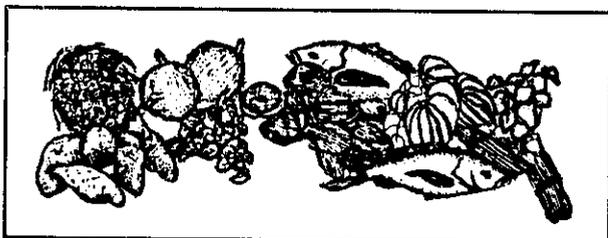
- ☺ **Consultez régulièrement votre médecin** ou le personnel du centre de santé publique le plus proche pour vous assurer que votre tension artérielle est normale. **Si vous ne la faites pas mesurer régulièrement**, vous augmentez le risque d'être victime d'une crise cardiaque. Faites contrôler votre taux de cholestérol et de triglycérides au moins une fois tous les trois ans, si possible.



- ☺ **Consommez chaque jour plusieurs aliments sains, pauvres en matières grasses.** Evitez les matières grasses telles que le beurre, la crème fraîche, la margarine, l'huile de friture et les aliments riches en sel et en sucre et pauvres en fibres. Evitez les aliments qui contiennent "des matières grasses cachées" tels que les pâtisseries, les tourtes, les gâteaux, les beignets, le chocolat et les desserts riches. Avant d'acheter un produit, assurez-vous, en lisant l'étiquette, qu'il ne contient pas trop de matières grasses, de sucre ou de sel.

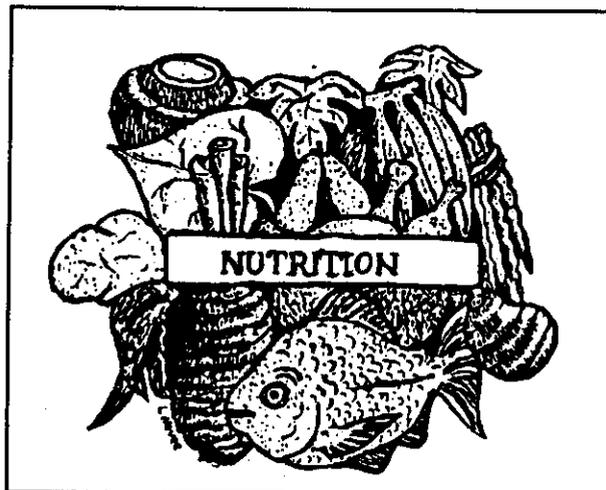
- ☺ **Consommez, chaque jour, de grandes quantités de fruits et de légumes frais.** Si les produits frais sont rares, consommez des fruits ou légumes en conserve ou congelés, qui ne contiennent aucune adjonction de sel ou de sucre (lisez bien les indications figurant sur l'étiquette).

- ☺ **Cessez de fumer.** Comme indiqué précédemment, le tabagisme constitue un risque majeur de cardiopathie et d'attaque cérébrale. Un fumeur qui souffre aussi d'hypertension artérielle court un risque accru. Les fumeurs qui aiment se dépenser régulièrement cessent généralement de fumer.
- ☺ **Évitez une consommation excessive d'alcool.** L'alcool est à l'origine de nombreux problèmes; aussi, est-il préférable de vous en abstenir. Si malgré tout vous buvez, contentez-vous d'une ou deux bières ou verres d'alcool — cela vous évitera de prendre de l'embonpoint et d'avoir des problèmes de santé.
- ☺ **Fixez-vous comme objectif un poids de forme.** Si vous vous dépensez modérément ou beaucoup pendant une vingtaine de minutes au moins trois fois par semaine, vous garderez la forme. Ceci vous permettra également de faire baisser votre tension artérielle. **La marche** est également un bon moyen de vous dépenser. D'autres formes d'activité telles que le jardinage, les promenades à bicyclette, la danse, la natation, peuvent se pratiquer à la maison ou en compagnie d'amis.
- ☺ **Évitez l'excès de stress.** Détendez-vous! L'activité physique peut également contribuer à faire baisser le stress.



### Quelques idées sur la préparation de vos repas

- ☺ Avant de cuisiner, assurez-vous que vous avez retiré le gras de la viande ou du poulet.
- ☺ Jetez la graisse fondue après la cuisine.
- ☺ Faites bouillir, griller ou cuire au four les aliments au lieu de les frire.



- ☺ Évitez de trop saler vos aliments lorsque vous faites la cuisine. Utilisez plutôt des aromates, des épices, du citron ou du vinaigre.
- ☺ Pour la friture, utilisez peu d'huile ou de beurre.
- ☺ Utilisez, pour votre cuisine, des aliments pauvres en matières grasses.

Il existe à la Commission du Pacifique Sud toute une série de supports sur les cardiopathies dont certains des plus connus sont indiqués ci-dessous :

- ⇒ Vidéo : *A Heavy Loss : healthy heart video* (20 \$E.U. PAL/SECAM/NTSC);
- ⇒ *Food, Drinks & Non-Communicable Diseases: nutrition book* (8 \$E.U. frais de port compris);
- ⇒ Affiches : *Restez en bonne santé — Gardez la forme — Restez mince et comment éviter l'hypertension, les maladies du coeur, le diabète* (jusqu'à 15 affiches gratuites, pour des destinataires situés dans la région).

Pour commander ces supports, veuillez vous mettre en rapport avec :

*Les services de santé publique  
Commission du Pacifique Sud  
B.P. D5  
NOUMEA CEDEX, Nouvelle-Calédonie*

*Télécopie : (687) 26.38.18*

Préparé par les services de santé publique

© Copyright Commission du Pacifique Sud, 1992.

La Commission du Pacifique Sud autorise la reproduction, même partielle, de ce document sous quelque forme que ce soit, à condition qu'il soit fait mention de l'origine.

Texte original : anglais

ISSN 1017-981X