

Dépistage du risque de maladie cardiovasculaire (Cardiovascular disease risk screening)

Le dépistage du risque de maladie cardiovasculaire mesure la santé de votre cœur et de vos vaisseaux sanguins. Lorsque votre médecin effectuera le dépistage, vous obtiendrez un score qui vous indiquera la probabilité que vous ayez une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral au cours des dix prochaines années (si vous n'apportez aucun changement à votre mode de vie pour réduire votre risque).

Vous et votre médecin pouvez utiliser ce score de dépistage personnel afin de vous organiser et de prendre des mesures pour réduire votre risque. Cela peut vous éviter une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral.

Pour en savoir plus sur les maladies cardiovasculaires, le dépistage des risques et les changements que vous pouvez apporter à votre mode de vie :



[Qu'est-ce qu'une maladie cardiovasculaire? \(vidéo\)](#)

[What is cardiovascular disease? \(video\)](#)



[Qu'est-ce que le risque de maladie cardiovasculaire? \(vidéo\)](#)

[What is cardiovascular disease risk? \(video\)](#)



[Réduire votre risque de maladie cardiovasculaire en modifiant votre mode de vie \(vidéo\)](#)

[Lowering your cardiovascular disease risk with lifestyle changes \(video\)](#)



[Les statines : ce que vous devez savoir \(vidéo\)](#)

[Statins: What you need to know \(video\)](#)

Pourquoi devrais-je me faire dépister?

(Why should I get screened?)

Tout le monde présente un certain niveau de risque de maladie cardiovasculaire. Au Canada, les maladies cardiaques (un type de maladie cardiovasculaire) sont la deuxième cause de décès. Chaque heure, 12 Canadiens de plus de 20 ans atteints d'une maladie cardiaque décèdent. La gestion de votre risque est importante pour votre santé et votre qualité de vie.

Votre risque peut être influencé par :

- le tabagisme;
- la tension artérielle;
- le taux de cholestérol;
- le diabète;
- les antécédents familiaux;
- le degré d'activité;
- l'âge (les hommes sont généralement diagnostiqués avec une maladie cardiovasculaire entre 55 et 64 ans; les femmes sont généralement diagnostiquées entre 65 et 74 ans);
- la consommation d'alcool;
- les habitudes alimentaires;
- le sexe (les hommes ont deux fois plus de risques d'être victimes d'une crise cardiaque que les femmes);
- le niveau de stress;
- le poids.

Connaître votre risque personnel de maladie cardiovasculaire peut vous aider à le réduire.

Comment se déroule un dépistage du risque de maladie cardiovasculaire?

(How is cardiovascular disease risk screening done?)

En Alberta, le dépistage des risques s'appuie sur les résultats d'analyses médicales de laboratoire que votre médecin de famille ou un autre prestataire de soins de santé primaires peut organiser. Votre médecin vous posera plusieurs questions sur vos antécédents médicaux et remplira le formulaire de demande de laboratoire. Vous pouvez ensuite vous rendre au laboratoire pour effectuer vos analyses.

Le laboratoire utilise les informations fournies par votre médecin et les résultats de vos analyses sanguines pour calculer votre pourcentage de risque d'avoir une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral au cours des dix prochaines années. L'outil utilisé s'appelle le score de risque de Framingham (FRS, Framingham Risk Score).

Toute personne âgée de 40 à 75 ans peut faire l'objet d'un dépistage. Il est particulièrement important de se faire dépister si vous souffrez d'autres maladies chroniques telles que le diabète ou une maladie rénale.

J'aimerais connaître mon score de risque. Puis-je demander à mon médecin de me faire dépister?

(I would like to know my risk score. Can I talk to my doctor about being screened?)

Oui. En demandant à votre médecin d'effectuer un dépistage et en lui expliquant pourquoi vous souhaitez le faire, vous pouvez mieux contrôler votre propre santé. Cela peut également vous fournir, à vous et à votre médecin, les informations dont vous avez besoin pour réduire votre risque de crise cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral.

Il est parfois difficile de demander à votre médecin de vous faire passer certains examens ou d'expliquer pourquoi vous souhaitez qu'ils soient effectués. En savoir plus sur ce qui est susceptible d'augmenter votre risque de maladie cardiovasculaire peut vous aider à discuter avec votre médecin.

Vous pouvez essayer d'utiliser un calculateur de risque de maladie cardiovasculaire en ligne avant de consulter votre médecin pour vous avoir une idée de votre risque. Le fait de disposer de ces informations avant de consulter votre médecin peut conduire à une conversation plus productive et vous aider à prendre des décisions ensemble.

Comment vais-je obtenir mon score de risque?

(How will I get my risk score?)

Le laboratoire calculera votre score de risque et l'enverra à votre médecin. Votre score de risque sera également ajouté à votre compte MyHealth Records. Il est important de connaître votre score de risque, car cela vous aide à prendre votre santé en main.

Quelle est la signification de mon score de risque?

(What does my risk score mean?)

Votre score de risque sera classé dans les catégories suivantes : risque faible, risque intermédiaire ou risque élevé.

Quel que soit votre score, vous pouvez réduire votre risque en modifiant votre mode de vie.

Si vous présentez un risque intermédiaire ou élevé, votre médecin peut vous recommander de commencer à prendre un médicament à base de statines qui réduira votre risque. Les statines sont un groupe de médicaments qui contribuent à réduire le taux de cholestérol dans le sang.

Si vous souffrez de diabète, d'une maladie cardiaque (athérosclérose) ou d'une maladie rénale chronique, vous êtes automatiquement classé(e) comme présentant un risque élevé et on vous proposera un traitement par statines. Si vous souffrez de l'une de ces affections, parlez à votre médecin des possibilités de traitement qui s'offrent à vous.

Comment réduire mon score de risque?

(How can I lower my risk score?)

Vous pouvez réduire votre score de risque en apportant des changements dans votre vie. Il existe deux façons principales de réduire le risque de crise cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral.

Prendre des statines. Si votre score de risque est élevé ou intermédiaire, votre médecin peut vous recommander des statines. Les statines sont l'un des médicaments les plus couramment prescrits. Elles aident à éviter les crises cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux. Certaines personnes s'inquiètent des effets secondaires des statines. Découvrez-en plus sur les médicaments à base de statines.

Apporter des changements à votre mode de vie. La prise de statines peut à elle seule réduire le risque de crise cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral, mais il est important de prendre d'autres mesures. Les changements de mode de vie sont importants pour réduire votre risque de maladie cardiovasculaire. Il existe de nombreuses façons de modifier votre mode de vie et de réduire votre risque.

- **Réduisez votre consommation d'alcool**
 - Une consommation excessive d'alcool peut augmenter votre tension artérielle. Elle peut également augmenter une substance grasse dans le sang, les triglycérides. Ces deux facteurs augmentent le risque de maladies cardiovasculaires.

- Les femmes ne devraient pas boire plus d'un verre par jour. Les hommes ne devraient pas boire plus de deux verres par jour. En fonction de votre score de risque, vous pouvez limiter davantage votre consommation d'alcool ou arrêter complètement d'en boire.
- **Adoptez une alimentation saine**
 - Limiter les aliments fortement transformés comme les biscuits, les croustilles ou le pain blanc est un bon début.
 - Limitez votre consommation de sel. L'excès de sel peut augmenter la tension artérielle, qui est un facteur de risque de maladie cardiovasculaire.
 - Privilégiez les céréales complètes, les légumes, les fruits et les viandes maigres.
 - Buvez de l'eau plutôt que des boissons sucrées comme les boissons gazeuses.
 - Il peut être difficile de modifier son alimentation. Il existe des ressources pour vous aider, comme le guide alimentaire canadien.
 - Demandez à votre médecin de vous orienter vers un diététicien. Il peut vous aider à adopter des habitudes alimentaires saines qui répondent à vos besoins particuliers et à votre état de santé.
- **Faites de l'exercice physique**
 - La pratique régulière d'une activité physique permet de gérer de nombreux facteurs de risque de maladies cardiovasculaires, tels que l'obésité et l'hypertension artérielle.
 - Il est recommandé de faire environ 30 minutes d'exercice la plupart des jours de la semaine (ou plus de 150 minutes par semaine). Une promenade quotidienne est un bon point de départ.
- **Gérez votre stress**
 - Le stress intense, à court et à long terme, peut affecter la santé cardiaque.
 - Bien qu'il soit impossible d'éviter complètement le stress, le fait de s'éloigner des choses qui vous causent du stress, d'être physiquement actif(ve) et de pratiquer la respiration profonde ou la pleine conscience sont autant de moyens de gérer le stress.
 - Savoir comment vous réagissez au stress peut être un bon point de départ. Si vous remarquez que vous avez du mal à faire face au stress, demandez à votre médecin comment réduire votre stress.
- **Arrêtez-vous de fumer**
 - Le tabagisme peut endommager votre cœur et vos vaisseaux sanguins. La nicotine augmente également la tension artérielle.
 - Cesser de fumer est un défi, mais de l'aide est disponible. AlbertaQuits peut vous guider à chaque étape.

Où puis-je obtenir de l'aide pour réduire mon risque?

(Where else can I get help to lower my risk?)

Ces changements peuvent sembler insurmontables et il peut être difficile de savoir par où commencer. L'élargissement de votre équipe de soins à un diététicien ou à un travailleur social peut vous aider dans ces transitions. Parlez à votre médecin et contactez le programme Alberta Healthy Living pour connaître les soutiens disponibles.

Il existe également de nombreuses ressources en ligne. La Heart and Stroke Foundation est un excellent point de départ.

Sujets en lien avec l'évaluation du risque de maladie cardiovasculaire

(Related to cardiovascular disease risk assessment)

- Réduire votre tension artérielle
- Alimentation saine
- Remise en forme et exercice physique
- Cessation du tabac
- Les statines

Appelez Health Link au 811 pour obtenir les conseils d'une infirmière et des informations générales sur la santé 24 h par jour, 7 jours par semaine. Si vous avez besoin d'un service d'interprétation, indiquez la langue concernée.

Dernière révision : 5 août 2022

Auteur : Cardiovascular Health and Stroke SCN, Alberta Health Services

Ce document ne remplace en aucun cas les conseils d'un professionnel de santé qualifié. Ce document est donné à titre indicatif uniquement et est fourni « en lieu et état ». Même si tous les efforts raisonnables ont été déployés pour confirmer l'exactitude des informations, Alberta Health Services ne fait aucune représentation ni ne formule aucune garantie, expresse, implicite ou statutaire, relative à l'exactitude, la fiabilité, l'exhaustivité, l'applicabilité ou l'adéquation à un usage particulier de ces informations. Alberta Health Services dément expressément toute responsabilité en cas d'utilisation de ces documents, ainsi qu'en cas de revendication, action, demande ou poursuites découlant de cette utilisation.