

NUTRITION ET BONNE SANTÉ CARDIOVASCULAIRE

Des leviers nutritionnels pour accompagner le bien vieillir

LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES SONT LA 2^{ÈME} CAUSE DE DÉCÈS :
140 000 MORTS/AN¹ EN FRANCE, UN ENJEU MAJEUR DE SANTÉ PUBLIQUE.



Il existe des facteurs de risque modifiables, sur lesquels il est possible d'agir² :



Tabac : 1^{ère} cause de mortalité évitable avec **73 000 décès/an** dont **1/4** des décès sont cardiovasculaires



Diabète : **3 millions** de personnes (5% de la population) dont 95% de DT2



Hypercholestérolémie : **20%** des adultes ont un taux de cholestérol-LDL supérieur à 1,6 g/L³



Obésité : **20 millions** de personnes en surpoids dont 6 millions obèses



HTA : **20% à 30%** de la population concernée



Mauvaise hygiène alimentaire, sédentarité, faible activité physique

Plus les facteurs de risque s'additionnent, plus leur impact sur le risque global est important.²

FOCUS ALIMENTATION

Une bonne hygiène alimentaire contribue à maintenir une bonne santé cardiovasculaire⁴, en limitant notamment les apports de :



Sel



Sucres ajoutés



Alcool



Viande rouge



Acides gras saturés

À noter que l'âge, le sexe, et l'hérédité sont aussi des facteurs de risque, mais non modifiables².

QUAND RENFORCER LA VIGILANCE CARDIOVASCULAIRE ?

L'ÂGE CLÉ

À partir de 50 ans⁵

Le vieillissement physiologique s'accompagne d'une évolution du fonctionnement cardiovasculaire et d'une multiplication de certains facteurs de risque.

La prise en charge de vos patients inclut la surveillance du taux de cholestérol, de la tension et de leur poids.

LES SIGNES À SURVEILLER

1. Les facteurs de risque cités
2. Les troubles métaboliques débutants

LES DIFFÉRENCES SELON LE SEXE



Avant 65 ans, les hommes sont généralement davantage concernés par les événements cardiovasculaires.



Chez les femmes, les manifestations peuvent être moins typiques que chez les hommes, ce qui souligne l'importance de prendre en compte ces différences dans l'évaluation clinique.

Après 45 ans, plus de 80% des femmes présentent au moins deux facteurs de risque cardio-vasculaires.⁶

1. Ministère de la santé, Maladies cardiovasculaires, 2026 [en ligne], date de consultation : 19/05/2026. Disponible : <https://sante.gouv.fr/soins-et-maladies/maladies/maladies-cardiovasculaires-et-avc/article/maladies-cardiovasculaires#:~:text=Les%20maladies%20cardio%20neurovasculaires%20et,de%2085%20ans%20et%20plus.> ; 2. Société Française de Cardiologie, Chapitre 02 - Item 222 : Facteurs de risque cardiovasculaire et prévention, 2024 [en ligne], date de consultation : 19/05/2026. Disponible : <https://www.sfc.org/publication/chapitre-02-item-222-facteurs-de-risque-cardiovasculaire-et-prevention/> ; 3. Santé publique France, Hypercholestérolémie, 2019 [en ligne], date de consultation : 19/05/2026. Disponible : <https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-cardiovasculaires-et-accident-vasculaire-cerebral/hypercholesterolemie> ; 4. Ameli, Comment réduire son risque cardiovasculaire, 2025 [en ligne], date de consultation : 19/05/2026. Disponible : <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/risque-cardiovasculaire/reduire-risque-cardiovasculaire> ; 5. Fédération Française de Cardiologie, Séniors et maladies cardiovasculaires, 2021 [en ligne], date de consultation : 26/06/2026. Disponible : <https://www.fedecardio.org/presse/seniors-et-maladies-cardiovasculaires/> ; 6. Fédération Française de Cardiologie, Maladie cardiovasculaire : les femmes de - en - éparpillées, 2021 [en ligne], date de consultation : 19/05/2026. Disponible : <https://www.fedecardio.org/presse/maladie-cardiovasculaire-les-femmes-de-moins-en-moins-epargnees/>

Communiqué par St Hubert



