

Nos artères vieillissent tout comme le reste de notre organisme mais elles peuvent le faire à un rythme accéléré si elles sont soumises à des contraintes inhabituelles. Ces contraintes sont appelées « facteurs de risque cardio-vasculaire ». Nous avons consacré tout un numéro de Kalon (N°1) à ce sujet ; nous en rappellerons cependant les grandes li-

L'âge de vos artères

« On a l'âge de ses artères » c'est bien connu ! ce dicton résume bien le fait que les artères peuvent se dégrader de manière plus rapide que ne le voudrait l'âge réel exposant le patient à des maladies graves dues à cette dégradation qu'on appelle l'athérosclérose. Ces maladies « cardio-vasculaires », liées au rétrécissement progressif des vaisseaux ou à leur obstruction brutale (artérite des membres inférieurs, accident vasculaire cérébral, infarctus du myocarde...) peuvent conduire au décès ou être très invalidante. Connaître « l'âge de ses artères » c'est apprécier l'importance de sa dégradation vasculaire et en tirer les conséquences pour en limiter la progression (modification du mode de vie, traitements appropriés...).

Le Comité Français de Lutte contre l'Hypertension Artérielle a mis au point un questionnaire permettant d'estimer l'âge de ses artères. Nous vous le proposons dans ce 12^e numéro de *Kalon*

gnes :

Il existe deux types de facteurs de risque : certains ne sont accessibles à aucun traitement on les appelle les

facteurs « non modifiables » (ce sont : le sexe, l'âge et l'hérédité) ; d'autres peuvent être traités efficacement on les appelle facteurs « modifiables » (ce

sont

l'hypertension artérielle, le tabagisme, le diabète et l'excès de cholestérol) ; le traitement de ces derniers permet de diminuer le risque vasculaire en freinant le processus de dégradation de la paroi des artères ; « l'âge artériel » de rapproche ainsi de l'âge réel.

Il n'est d'ailleurs pas toujours nécessaire d'avoir recours aux médicaments pour réduire son risque vasculaire ; une modification de son mode de vie suffit souvent ; elle passe par une alimentation équilibrée, pauvre en graisses animales et en sucre, allégée en calories et pas trop salée (voir *Kalon* N° 5), par l'arrêt du tabac et la pratique d'une activité physique régulière (sur ces deux points voir *Kalon* N°2).

Il faut toutefois savoir qu'actuellement près de 40 % des Français de plus de 35 ans prennent quotidiennement un traitement pour l'hypertension, le cholestérol ou le diabète ! connaître l'âge de ses artères permet de prendre des dispositions efficaces avant qu'il soit nécessaire de mettre en œuvre un tel traitement médicamenteux ou afin d'en limiter l'importance (car il faudra le prendre « à vie »).

Voici donc le questionnaire du CFLHTA qui vous permettra d'estimer votre propre « âge artériel » :

Estimez l'âge de vos artères

Pour chaque question, trouvez le nombre de points correspondant à votre sexe et à votre situation. Le total des points vous permet de calculer votre âge vasculaire.

1. Quel âge avez-vous ?

	Femme	Homme
30 - 34	0	0
35 - 39	2	2
40 - 44	4	5
45 - 49	5	6
50 - 54	7	8
55 - 59	8	10
60 - 64	9	11
65 - 69	10	12
70 - 74	11	14
75 et +	12	15

2. Êtes-vous fumeur ?

	Femme	Homme
Non	0	0
Oui	3	4

3. Êtes-vous diabétique ?

	Femme	Homme
Non	0	0
Oui	4	3

4. Quelle est votre pression systolique ?

(La pression artérielle est définie par 2 chiffres : le premier, le plus haut, correspond à la pression systolique)

Si vous êtes **non traité** par des médicaments pour l'hypertension

	Femme	Homme
< 120	-3	-2
120 - 129	0	0
130 - 139	1	1
140 - 149	2	2
150 - 159	4	2
160 et +	5	3

Si vous êtes **traité** par des médicaments pour l'hypertension

	Femme	Homme
< 120	-1	0
120 - 129	2	2
130 - 139	3	3
140 - 149	5	4
150 - 159	6	4
160 et +	7	5

5. Quel est votre taux de cholestérol total en g/l ?

	Femme	Homme
< 1,60	0	0
1,60 - 1,99	1	1
2,00 - 2,39	3	2
2,40 - 2,79	4	3
2,80 et +	5	4

6. Quel est votre taux de HDL cholestérol en g/l ?

	Femme	Homme
0,6 et +	-2	-2
0,50 - 0,59	-1	-1
0,45 - 0,49	0	0
0,35 - 0,44	1	1
< 0,35	2	2

Votre total de points est :

Estimez l'âge de vos artères en reportant le total de vos points

Total des points	Femme	Homme
< 0	< 30 ans	< 30 ans
1	31 ans	32 ans
2	34 ans	34 ans
3	36 ans	36 ans
4	39 ans	38 ans
5	42 ans	40 ans
6	45 ans	42 ans
7	48 ans	45 ans
8	51 ans	48 ans
9	55 ans	51 ans
10	59 ans	54 ans
11	64 ans	57 ans
12	68 ans	60 ans
13	73 ans	64 ans
14	79 ans	68 ans
15 et +	> 80 ans	
15		72 ans
16		76 ans
17 et +		> 80 ans

Votre âge réel : _____ ans
 Votre âge vasculaire estimé : _____ ans

Remerciements à CHIESI* Cardio-lab.