

La médecine préventive: une révolution tranquille



JEAN-PIERRE DESPRÉS (CHERCHEUR, C.Q., PH. D., FAHA *)

Dimanche, 28 janvier 2018 00:00

MISE à JOUR Dimanche, 28 janvier 2018 00:00

Dans les années 50, le tueur numéro un en Amérique du Nord était de loin les maladies cardiovasculaires.

Infarctus, accidents vasculaires cérébraux, morts subites... même le président américain Eisenhower, qui avait pourtant à l'époque accès aux meilleurs soins, avait été mis au repos forcé pendant des semaines lorsqu'il avait eu son premier infarctus durant une partie de golf. Peu de traitements étaient alors disponibles et on ne connaissait même pas les principales causes de ces maladies.

Un demi-siècle plus tard, la médecine cardiovasculaire a fait des progrès spectaculaires. Les chirurgiens cardiaques et les cardiologues sont capables, par différents traitements et procédures, de soulager les symptômes et de sauver des vies. On meurt donc de moins en moins prématurément des maladies cardiaques.

Le chirurgien cardiaque peut faire des pontages aorto-coronariens, remplacer des valves cardiaques malades et réparer des anomalies de structure.

Le cardiologue hémodynamicien peut, entre autres, déboucher des artères avec un petit guide qu'il passe dans une artère de l'avant-bras et poser des tuteurs pour rétablir rapidement la circulation cardiaque et ainsi littéralement sauver le muscle cardiaque de la mort cellulaire, ce qui était auparavant un grave problème.

Recherche et prévention

De plus, la recherche a permis d'identifier des facteurs associés au développement de la maladie. Certains de ces facteurs ne sont pas modifiables (âge, sexe, hérédité), mais plusieurs d'entre eux le sont, comme le tabagisme, le cholestérol sanguin, l'hypertension et le diabète. Votre médecin de famille est bien entraîné pour mesurer et traiter le cholestérol, l'hypertension et le diabète. Cependant, il est plutôt démuné lorsque vient le temps de mesurer votre mode de vie, comme votre alimentation et votre niveau de sédentarité et d'activité physique.

C'est sur ce dernier point que des progrès spectaculaires ont été réalisés en cardiologie préventive. En effet, des travaux récents largement stimulés par une organisation de cardiologie américaine influente (l'American Heart Association) ont montré qu'afin de prédire la survenue d'accidents cardiovasculaires, notre mode de vie (incluant l'alimentation et l'activité physique) était aussi important que le cholestérol, l'hypertension et le diabète.

Bien qu'il s'agisse d'une véritable « révolution tranquille » en cardiologie, est-ce que la médecine s'est ajustée à cette science récente et mesure dorénavant la qualité de notre alimentation et notre niveau d'activité physique ? Malheureusement pas. Et ce n'est pas la faute des médecins. Même si plusieurs d'entre eux croient en l'importance du mode de vie sur la santé, ils ne sont pas formés ni outillés pour le faire.

Questionnaire

Pourtant, si les comportements sont des facteurs importants dans l'évaluation de votre santé cardiovasculaire, il faudrait bien les mesurer. Par exemple, avant de déterminer si vous faites de l'hypertension, on doit évidemment mesurer votre tension artérielle. Comment savoir si vous devez améliorer votre alimentation si nous n'avons pas d'outils pour en mesurer, au départ, la qualité ? Il en est de même pour le niveau d'activité physique.

À l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec, nos travaux de recherche ont permis de tester la valeur ajoutée de la mesure de la qualité nutritionnelle par un questionnaire court et simple. De la même manière, nous mesurons le niveau d'activité physique avec un court questionnaire développé par nos collègues anglais de l'Université de Cambridge.

Si ces deux outils étaient implantés en médecine familiale, ceux-ci nous permettraient de cibler deux éléments clés de notre mode vie qui ont un impact profond sur notre santé cardiovasculaire. La médecine cardiovasculaire préventive est prête : est-ce que notre « système de santé », actuellement plus curatif que préventif, l'est ?

** Jean-Pierre Després est professeur au Département de kinésiologie de la Faculté de médecine de l'Université Laval. Il est également directeur de la recherche en cardiologie à l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec. Depuis 2015, il est directeur de la science et de l'innovation à l'Alliance santé Québec.*

0 commentaires

Trier par **Plus ancien**

Ce fil est fermé

[plugin Commentaires Facebook](#)

