



23.09.2013 – 13:15 Uhr

Déjouer les gènes défavorables au coeur / Appel dans le cadre de la Journée mondiale du coeur

Berne (ots) -

Une prédisposition génétique pèse sur les familles à infarctus du myocarde. Que peuvent faire les enfants pour réduire leur risque? Réponse surprenante: les informations génétiques défavorables au coeur et à la circulation sanguine peuvent généralement être compensées par un comportement sain. En outre, les analyses génétiques ne sont indiquées qu'en cas de soupçon précis.

Un homme d'une cinquantaine d'années vient de recevoir un diagnostic d'angine de poitrine: ses artères coronaires sont rétrécies. Sa mère est décédée d'un infarctus du myocarde à 49 ans. À présent, il a peur pour la santé de ses enfants adolescents. «Une telle situation familiale exige sans aucun doute des examens plus précis», dit le professeur Hans Rickli, cardiologue, médecin-chef à l'Hôpital cantonal de Saint-Gall et membre du Conseil de fondation de la Fondation Suisse de Cardiologie, «car le risque d'infarctus du myocarde, c'est-à-dire de trouble circulatoire au niveau du coeur, est effectivement en partie héréditaire». À l'occasion de la Journée mondiale du coeur le 29 septembre, le professeur Rickli se penche sur des questions relatives à l'infarctus familial. Slogan: «Famille et enfants». «Mais même en présence d'une prédisposition génétique, il ne faut pas paniquer,» souligne-t-il: «Dans la plupart des cas, un comportement sain est plus important que le patrimoine génétique.»

Connaître ses taux et agir

Un comportement sain signifie connaître ses taux et adapter son mode de vie. Connaître ses taux: faites contrôler régulièrement votre tension artérielle à partir de 18 ans, votre lipidémie (cholestérol) à partir de 40 ans et votre glycémie à partir de 45 ans, de manière à détecter rapidement un risque éventuel et à prévenir consciemment la maladie. En cas de prédisposition génétique: si des parents du 1er degré (frère ou soeur, père ou mère) ont été victimes d'un infarctus du myocarde ou d'une attaque cérébrale précoce (avant 55 ans pour les hommes, avant 65 ans pour les femmes), il se peut qu'une prédisposition génétique existe et il est donc recommandé de faire contrôler vos taux nettement plus tôt (dès l'âge adulte, voire avant) et d'aborder le sujet avec votre médecin de famille. Des analyses simples et des questions permettent d'évaluer en grande partie le risque familial. Si par exemple une dyslipidémie héréditaire existe (taux de cholestérol défavorable), la soigner le plus tôt possible permet de réduire la probabilité d'infarctus du myocarde précoce. Comportement: indépendamment de la présence d'un risque, l'effet préventif d'un mode de vie sain pour le coeur est clairement démontré scientifiquement. Cela signifie: ne pas fumer, maintenir son poids corporel dans la norme, faire contrôler sa tension artérielle, son taux de cholestérol et de glycémie comme indiqué sous «Connaître ses taux», avoir au moins trente minutes d'activité physique par jour, éviter le stress psychosocial permanent, veiller à une alimentation équilibrée (beaucoup de fruits et de légumes).

Pas de tests génétiques cardiaques de son propre chef

Vu le nombre d'entreprises privées proposant des tests sur Internet, il peut sembler tentant de se faire prédire l'avenir en matière de santé. Mais le professeur Rickli déconseille de faire faire des tests génétiques de son propre chef: «De tels tests requièrent dans tous les cas un conseil compétent et neutre, pour ne pas se retrouver démuné face au résultat. Dans l'état actuel des connaissances, ces tests ne sont utiles dans le domaine cardio-vasculaire que dans certains cas bien précis de prédisposition familiale: lorsque l'arbre généalogique et d'autres résultats cliniques permettent de supposer un défaut d'un gène unique que l'on peut rechercher de manière ciblée chez les proches d'un patient.» De tels défauts «monogéniques» sont par exemple la cause de l'hypercholestérolémie familiale dont il a été question ci-dessus, mais aussi de l'hypertrophie ventriculaire familiale et de troubles héréditaires du rythme cardiaque. En revanche, pour la plupart des autres maladies cardio-vasculaires, d'innombrables variants génétiques jouent un rôle, sont différents d'une personne à l'autre et ne permettent pas de prédire clairement le risque.

Remettre en question les «traditions»

Au lieu de regarder dans une boule de cristal trouble, le professeur Rickli recommande de remettre en question d'autres éléments en rapport avec la santé familiale: «On sait que les comportements se transmettent en partie, pas génétiquement, mais d'une autre manière de génération en génération dans les familles.» À l'occasion de la Journée mondiale du coeur, la Fondation Suisse de Cardiologie encourage les adultes et les jeunes à remettre en

question ces traditions familiales: les enfants prennent-ils tôt l'habitude de jouer dehors au moins autant que sur l'ordinateur ou la console? Sait-on consoler autrement qu'avec des bonbons? Et qu'en est-il de la bière et des chips devant la télé?

Manifestations en rapport avec la Journée mondiale du coeur le 29 septembre

Dans le contexte du 29 septembre, la Fondation Suisse de Cardiologie organise dans diverses régions, en coopération avec des groupes de maintenance cardio-vasculaire et des associations cantonales de tourisme pédestre, des randonnées pour le coeur et des conférences publiques. Informations sous: www.swissheartgroups.ch/manifestations

À Berne, la manifestation de randonnée et course à pied «Jeder Schritt zählt» (Chaque pas compte) aura lieu pour la première fois le 28 septembre. Informations et inscription sous: www.swissheart.ch/jsz

À l'occasion de la Journée mondiale du coeur le 29 septembre, la World Heart Federation (WHF) appelle les personnes du monde entier à mener une vie saine pour le coeur. En 2013, l'appel s'adresse particulièrement aux familles, aux femmes et aux enfants.

Le communiqué est disponible sous: www.swissheart.ch/medias

Contact:

Peter Ferloni, Chargé de communication
Fondation Suisse de Cardiologie, Berne
Téléphone 031 388 80 85
ferloni@swissheart.ch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100011669/100744272> abgerufen werden.