Des dépôts dans nos veines

De nombreuses personnes mangent mal, fument et ont une mauvaise position. Les habitudes de vie de notre société de consommation surchargent le système cardio-vasculaire et les vaisseaux sanguins. Une fois les artères bouchées, plus de choix: il faut modifier sa manière de vivre.

Cocktail mortel. Ce n'est pas le titre d'un roman policier mais le résumé médical de l'association de l'embonpoint au niveau du ventre, de l'hyperlipidémie, de l'hypertension et de l'hyperglycémie (syndrome métabolique). Fléaux de notre société d'abondance, ces facteurs sont la cause de différentes maladies vasculaires.

Transport sanguin

Le système cardio-vasculaire est formé des artères, des veines, du cœur et des poumons. Les artères fournissent du sang riche en oxygène et en nutriments à tout le corps. Les veines transportent les déchets et ramènent le sang pauvre en oxygène vers les poumons. Le cœur joue un rôle central. Il pompe le sang pour l'envoyer dans le corps et le ramène aux poumons. Le jeu musculaire le soutient dans son travail en activant les veines et les artères. Le sang est ainsi poussé en avant. L'obésité, un taux de glycémie ou de lipides sanguins trop élevé ainsi que l'hypertension surchargent le système vasculaire. Cela modifie la pression sur les artères et la qualité du sang et peut provoquer des troubles du système circulatoire.

Les troubles du système circulatoire se manifestent de différentes manières. Certains souffrent de mains et de pieds froids (syndrome primaire de Raynaud). Voici quelques trucs pour y remédier: s'abstenir de fumer, faire des bains de pieds ou des séances de sauna, bouger et prendre des plantes médicinales vasodilatatrices comme le ginkgo, l'aubépine ou l'ail.

Athérosclérose

La pression constante sur les artères et les petits vaisseaux sanguins endommage toutefois l'intima à la longue. La paroi intérieure des artères devient rugueuse. Des petites particules de graisse peuvent alors s'y déposer. Si elles restent collées aux parois des vaisseaux, de petites cicatrices se forment sur lesquelles se pose une plaque dure. On parle aussi de dépôts de tartre parce que des sels calcaires se déposent dans et autour de cette plaque. Petit à petit, cela rétrécit les vaisseaux sanguins. Ils se ferment et bouchent la voie au sang. Cela entrave le transport d'oxygène et de nutriments dans les fins rameaux des artères.

En général, plus ou moins toutes les artères sont concernées par l'artériosclérose. En plus d'une mau-

vaise irrigation des bras, des mains et des jambes, la maladie se manifeste aussi par une diminution de l'irrigation des organes digestifs, du cœur, du cerveau ou des reins. Ils ont tous besoins d'un approvisionnement en sang régulier et suffisant.

Conserver des vaisseaux en pleine forme

Les troubles du système circulatoire peuvent passer inaperçus pendant longtemps. Les premières douleurs ne surviennent généralement que quand les vaisseaux sont déjà à moitié bouchés. Grâce à une mesure des courbes de pulsation, le médecin peut vérifier suffisamment tôt l'état des vaisseaux. Mais un regard sur les facteurs de risques en dit long aussi. Selon des études, adopter un style de vie sain pourrait empêcher plus de la moitié de toutes les attaques cérébrales et 80 % des maladies cardiaques, ainsi que diminuer le risque de diabète de 90 %. En plus d'explications, les drogueries peuvent ici apporter un soutien – chacun peut changer par lui-même:

- **Ne pas fumer:** fumer n'est certes pas le seul mais pourtant un des principaux responsables de problèmes de circulation sanguine. Selon une étude de la Société européenne de cardiologie, les quinquagénaires non fumeurs vivent dix ans de plus que leurs contemporains fumeurs. C'est pour cette raison que la médecine vasculaire proscribit absolument la fumée. «Une cigarette par jour, c'est déjà une de trop», explique le Dr Ernst Gröchenig, médecin chef de la section angiologie à l'Hôpital cantonal d'Aarau dans le cadre d'une conférence. Le pouls augmente, les artères rétrécissent, la pression monte et le taux d'hémoglobine croît après quelques bouffées de cigarette, de pipe à eau ou de cigare. En outre, la fumée rend les parois internes des vaisseaux rugueuses et active les plaquettes sanguines.
- **Mouvement:** bouger, cela ne veut pas dire qu'on doit courir tous les jours dans la forêt ou qu'on doit s'épuiser dans un centre de fitness. Si quelqu'un n'a jamais fait de sport dans sa vie, qu'il souffre de surpoids ou d'hypertension, il risque plus de problèmes que d'avantages en se lançant à corps

perdu dans un sport intensif. Il vaut mieux privilégier la promenade, la natation, le vélo, la danse ou la marche. Le mouvement et le sport ont, à bien des égards, un effet positif sur la circulation:

1. Meilleure combustion de la graisse sanguine et du sucre. Cela diminue les taux de glycémie et de graisse sanguine dans le sang.
 2. Le cœur travaille plus fortement et exploite ainsi mieux l'oxygène qu'il reçoit.
 3. Diminution du poids. Cela réduit la charge sur le système circulatoire.
 4. Formation de nouveaux vaisseaux sanguins. Cela stimule l'irrigation du cœur et des muscles.
- **Alimentation:** Les acides gras oméga-3 sont bons pour les vaisseaux sanguins. Tout le monde le sait. Ils améliorent le flux sanguin en freinant l'agrégation des thrombocytes, élargissent les vaisseaux et rendent les plaquettes rouges malléables. Ils diminuent en outre le taux de cholestérol et ont une action anti-inflammatoire. Or, comme il y a toujours un phénomène d'inflammation dans les dépôts, cela permet de stabiliser les plaques. Le risque que des morceaux de sang se détachent spontanément diminue également. La seule consommation de poissons des mers froides ou de capsules d'huile de poisson ne suffit malheureusement pas. Si on a une alimentation riche en graisses, on peut se donner bonne conscience avec des compléments alimentaires mais cela n'améliorera pas le taux de cholestérol. La cuisine méditerranéenne est particulièrement bonne pour les artères. Elle est riche en types de légumes légèrement amers, ail et acides gras non saturés.
- **Améliorer le flux sanguin:** les préparations de ginkgo rendent les parois des artères élastiques. Cela accélère le flux sanguin, les substances nutritives atteignent plus rapidement leur but et les petites plaques de sang collées sont emportées par le courant. En outre, le ginkgo biloba inhibe les facteurs de croissance qui stimulent la division cellulaire dans les parois des vaisseaux grâce à la ginkgolide contenue dans ses feuilles. Un principe actif qui n'a encore été trouvé dans

aucune autre plante. L'ail aussi améliore la circulation sanguine. L'alliacée, avec des composés soufrés très odorants, est un excellent neutralisateur de radicaux. Cela fait de l'ail un médicament en cas de légère hypertension et de taux de cholestérol élevé. Il améliore également les propriétés de fluidité du sang. Comme le ginkgo, l'ajoène et la vinyldithiine inhibent les facteurs de croissance responsables de la croissance des parois artérielles.

Agir plutôt qu'attendre

Le terme «trouble de la circulation sanguine» ne sonne pas aussi menaçant qu'il ne l'est. Les conséquences peuvent être graves et mener à une mort subite. Une attaque cérébrale, un infarctus ou l'occlusion d'une artère de la jambe peuvent changer la vie d'un seul coup et forcer à modifier sa manière de vivre. La prévention est assurément la meilleure option. La plupart des gens le sait. Les médicaments qui font baisser le taux de cholestérol ne produisent pas de miracle. Les Suisses se précipitent sur toutes les nouvelles connaissances, mangent de la margarine plutôt que du beurre, renoncent aux œufs, se font régulièrement examiner le cœur et passent sur le billard pour des vasodilatations ou un bypass. En dépit de tous ces efforts, l'infarctus est et reste la première cause de décès en Europe centrale. Pourquoi ne pas simplement modifier sa manière de vivre? Arrêter de fumer? Faire davantage de sport? Manger des légumes? Rien ne semble plus difficile que de changer des habitudes bien installées. Et c'est pourtant le seul choix pour se sentir mieux et prendre conscience de son corps. L'homme s'est redressé au fil de l'évolution pour pouvoir parcourir de nombreux kilomètres à pied au quotidien. Essayez d'imaginer à quoi ressemblerait votre corps s'il était conçu pour fumer à la chaîne et végéter...?!

Sabine Humi / trad: mh

Sources et informations de base:

www.gefaessmedizin.ch

www.padma.ch

www.doctissimo.fr

Joseph Emmerich: «L'athérosclérose», John Libbey Eurotext, 2000, ISBN-I 3: 9782742002702, Frs 43.30