



Dis-moi où tu habites...

Le site Meditas Cardio a pour vocation de vous informer sur l'importance des facteurs psychosociaux en cardiologie. Le stress, l'anxiété, la dépression augmentent le risque cardiovasculaire et aggravent le pronostic des patients déjà atteints par ce type de pathologie.

Avoir une alimentation saine, pratiquer une activité physique régulière sans avoir obligatoirement un esprit de compétition, savoir se relaxer, méditer, s'accorder du temps personnel, autant de conseils qui relèvent du bon sens, mais qui permettent de diminuer le risque de maladies de façon très significative.

Cependant, dans le mot psychosocial, il y a social. Le risque cardiovasculaire est également influencé par de multiples facteurs sociaux : le niveau socio-économique, le soutien social c'est-à-dire la présence des amis, de la famille, du conjoint ou de la compagne. Même le sentiment religieux ou spirituel pourrait protéger nos artères.

Soyons cependant lucides : il est des chiffres qui dépendent de facteurs complexes et des situations plus faciles à changer que d'autres. Un livre passionnant écrit par Emmanuel Vigneron est paru il y a quelques semaines. Ce chercheur, enseignant à Montpellier est spécialisé dans la géographie de la santé. Ce qu'il nous révèle est très intéressant : la santé est certes influencée par nos comportements, par les soins que nous recevons, mais savez-vous qu'elle est aussi dépendante de l'endroit où nous vivons ? Ainsi, il est étrange de suivre le risque de mortalité le long de la ligne B du RER parisien. Selon que vous habitez à Gif-sur-Yvette, à proximité de la station Port Royal ou à la Courneuve, le taux de mortalité à âge équivalent est extrêmement variable. En un quart d'heure de métro la mortalité augmente de plus de 80%. Bien entendu, il ne suffit pas de déménager pour transformer radicalement cette situation de santé.

A vrai dire l'espoir de vie dépend de multiples facteurs allant du nombre de médecins à proximité de votre domicile, à votre niveau d'éducation ou votre niveau de vie. Ces constatations sont surtout vraies pour les maladies cardiovasculaires et les cancers digestifs. Tenter de modifier de telles statistiques nécessite bien entendu une participation des patients, une meilleure prise en charge de la part des soignants, mais aussi une politique de la santé publique et de l'éducation. Cela réclame de savoir privilégier le long terme plutôt qu'un résultat immédiat. Cela relève en partie d'un choix de société.

De plus en plus d'articles d'épidémiologie montrent qu'il existe une relation entre le niveau d'intelligence (le QI) et la santé. Certains auteurs montrent ainsi que le QI serait un facteur de risque cardiaque aussi puissant que le tabac. Plutôt que de polémiquer sur de tels résultats, il convient de lire attentivement ces publications et de constater que derrière ces chiffres, il existe une réalité psychosociale très complexe et que l'effet du QI disparaît quand on intègre dans ces travaux le niveau de revenu et surtout le niveau éducatif.

Il y a 10 ans déjà Eric Brunner dans un superbe éditorial résumait en quelques mots le meilleur traitement du risque social : éducation, éducation, éducation...

Références :

1. E. Vigneron. Les inégalités de santé dans les territoires français. Ed. Elsevier Masson 2011.Paris
2. Calvin CM, Deary IJ, Fenton C, Roberts BA, Der G, Leckenby N, Batty GD. Intelligence in youth and all-cause-mortality: systematic review with meta-analysis. Int J Epidemiol. 2010.(Abstract)
3. Brunner E. Commentary: éducation, éducation, éducation. Int J Epidemiol. 2001; 30(5):1126-8.

Prenez soin de vous...

Docteur MEDITAS