

Fiche d'exercices n°2  
Thème: **LES MCV**

**1<sup>ère</sup> Question** : Maladies cardio-vasculaires et cancers

Le tableau ci-dessous indique le taux de mortalité par cancer et par maladie cardiovasculaire (MCV) en 1970 et 1990 chez les hommes. Traduisez en pourcentage le nombre de décès et commentez ces résultats.

	1970	1990
Population totale	24 314 500	26 623 500
Mortalité par cancer	59 117	84 202
Mortalité par MCV	93 534	79 357

**2<sup>ème</sup> Question** : Les maladies cardio-vasculaires

- Donnez une définition
- Quelles sont les principales maladies cardio-vasculaires et leurs facteurs favorisants en France ?

**3<sup>ème</sup> Question** : De l'intérêt médical de règles de vie saine

Les facteurs de risque qui prédisposent aux maladies cardio-vasculaires sont aujourd'hui bien connus. L'effet bénéfique global des mesures préventives – l'exercice physique, l'absence de tabagisme, une alimentation saine et une consommation d'alcool modérée, notamment – n'a cependant jamais été évalué précisément.

C'est maintenant chose faite et les chercheurs ne peuvent que s'étonner de l'ampleur du bénéfice que l'on peut escompter d'un mode de vie qui respecte ces quelques règles.

Près de 85 000 infirmières américaines en bonne santé ont été suivies médicalement depuis 1980. Au total, les enquêteurs ont décompté dans cette population 296 décès par infarctus du myocarde et 832 infarctus non mortels. Des calculs statistiques ont permis de montrer que certaines caractéristiques induisent une diminution de plus de 80 % du risque de maladies cardio-vasculaires : un indice de masse corporelle inférieur à 25, une consommation d'alcool inférieure à deux verres de vin par jour, une activité physique modérée à intense d'une demi heure par jour, une consommation régulière et élevée de fibres alimentaires et un apport judicieux d'acides gras polyinsaturés.

*A contrario*, 82 % des infarctus décomptés chez ces infirmières pouvaient donc être imputés à un style de vie qui s'écarte de celui, certes assez austère, que nous venons de décrire.

*Stampfer M.J. et coll., N. Engl. J. Med. 2000 ; 343 : 16 – 22.*

**Commentez**