

Le cas du mois

Comment prévenir les maladies cardiovasculaires chez les jeunes?

Par Marie Lambert, M.D., FRCPC

Quel est le problème?

Une femme inquiète vous consulte avec son fils unique âgé de 10 ans, Sébastien. Elle vous confie que son conjoint, âgé de 49 ans, vient de recevoir un diagnostic de diabète. Et à cause d'un surpoids, d'hypertension et d'un excès de gras dans le sang, son conjoint, lui a dit le médecin, risque fort de souffrir d'une éventuelle maladie cardiaque. Or, un infarctus a emporté le père de cette femme l'an dernier, à l'âge de 63 ans. Son oncle, le frère de son père, est également décédé il y a plusieurs années d'un trouble cardiaque à l'âge de 52 ans. Tous les hommes de sa famille semblant être sujets aux maladies cardiaques, elle craint pour son fils qui se plaint déjà d'être « à court de souffle » lorsqu'il joue au soccer et au hockey avec ses amis.

Qu'est-ce que l'évaluation et l'examen révèlent?

L'interrogatoire. Il révèle que ni Sébastien ni ses parents ne fument la cigarette. Toutefois, le garçon se rend à l'école en autobus et est peu actif : il peut en effet consacrer quatre à cinq heures par jour aux jeux d'ordinateur et à la télévision. Sa mère souligne qu'il s'agit d'un enfant facile qui mange ce qu'on lui présente, mais que tout comme elle, il a « la dent sucrée ». Elle ajoute qu'elle n'a jamais eu d'inquiétudes pour la santé de son fils, sauf récemment depuis qu'il mentionne fréquemment qu'il est « à court de souffle ». Sébastien ne prend aucun médicament.

L'examen. Il indique que le poids du garçon est de 45 kg et sa taille est de 136 cm. Vous calculez un indice de masse corporelle (IMC) de 24,3 kg/m². La tension artérielle (TA) est de 110/72. Le reste de l'examen physique est non contributif. Le développement pubaire est au stade de Tanner 1.

À l'aide des valeurs seuils pédiatriques, vous pouvez conclure que la TA de Sébastien est dans les limites de la normale. Vous proposez à la mère de Sébastien de compléter votre évaluation par un bilan lipidique chez son fils (prélèvement à jeun). De plus, vous suggérez qu'il serait



opportun de faire également un bilan lipidique chez celle-ci étant donné ses antécédents familiaux de maladie cardiovasculaire.

Le bilan lipidique. Celui de la mère est normal. Le bilan de Sébastien révèle ce qui suit : cholestérol total : 4,81 mmol/L; cholestérol LDL : 2,97 mmol/L; cholestérol HDL : 1,02 mmol/L; triglycérides : 1,80 mmol/L. Sébastien présente donc une hypertriglycéridémie associée au cholestérol HDL limite et au cholestérol LDL limite. Vous confirmez ce résultat par un deuxième bilan lipidique qui montre des résultats similaires. En tenant compte des antécédents familiaux de Sébastien et de son obésité, ce bilan lipidique est compatible avec un syndrome métabolique. Une glycémie et un bilan thyroïdien normaux ainsi que votre interrogatoire et votre examen physique vous ont permis d'exclure les autres causes de dyslipidémies secondaires.

Quel est le diagnostic?

Vous pouvez d'abord rassurer la mère de Sébastien : le fait que son fils soit essoufflé à l'exercice n'est pas dû à un malaise cardiaque. Cette situation est plutôt liée au fait que Sébastien n'est pas en bonne condition physique, ce qui vous semble être une conséquence de son manque d'activité physique. Se consacrer à la télévision et à des jeux d'ordinateur de quatre à cinq heures par jour est clairement excessif.

Quel est le traitement?

Vous suggérez une limite quotidienne de deux heures consacrées à la télévision et à l'ordinateur, ce qui correspond aux recommandations de l'*American Academy of Pediatrics*. Vous recommandez aussi à madame et à son fils de déterminer ensemble quelles activités physiques ce dernier pourrait faire pour occuper le temps qu'il ne passera plus devant la télévision et l'ordinateur. Lors d'une prochaine rencontre, vous vous informerez auprès de Sébastien et de sa mère quels ont été leurs choix quant à ces nouvelles activités physiques.

En utilisant les courbes de poids, de taille et d'IMC, vous montrez à Sébastien et à sa mère que la taille de Sébastien est tout à fait dans la moyenne, mais que son poids est nettement supérieur à la moyenne (plus élevé que le 97^{ième} percentile). L'IMC, qui est une évaluation du poids en fonction de la taille, est lui aussi plus élevé que la moyenne (97^{ième} percentile). Cet excès de poids doit également contribuer à la relative intolérance de Sébastien à l'exercice. Vous proposez de demander une consultation en diététique pour Sébastien, ce qui est accepté assez facilement puisque le père de Sébastien doit aussi rencontrer une diététiste. Ainsi, vous dit madame, tous les changements pourront se produire en même temps. Vous soulignez qu'effectivement, les bonnes habitudes à acquérir seront valables pour toute la famille. L'objectif pour Sébastien n'est pas de perdre du poids, mais de ralentir la prise de poids de sorte qu'avec la croissance le rapport poids-taille se normalisera. *Clin*

Deux mois plus tard, quels changements ont été instaurés? Consultez l'article *La prévention des maladies cardiovasculaires chez les jeunes. Mieux vaut prévenir que guérir*, page 65, pour la fin de la discussion du cas (page 72) et pour en connaître davantage sur le sujet.