

Avec les changements comportementaux des Marocains, ils sont de plus en plus exposés aux maladies cardio-vasculaires. La prévention est le meilleur moyen de s'en prémunir.

Savoir garder bon cœur

Le Maroc serait-il un pays de cardiaques? Les chiffres sont de plus en plus alarmants. Ils confirment que notre pays est sérieusement menacé par les maladies cardio-vasculaires. En effet, quand on sait que le tiers de la population marocaine sont hypertendus, qu'il y a 3 millions d'obèses et que le diabète toucherait plus d'un million et demi de marocains, on pourrait dire que le Maroc est un pays de cardiaques.

La Journée mondiale du cœur, le 30 septembre 2007, devrait être l'occasion pour mieux faire connaître au grand public les facteurs de risque de ces maladies et pour favoriser leur prévention. Elle prendra cette année comme thème *S'unir pour des cœurs sains*.

Avant tout, il est nécessaire de signaler que la société marocaine a tendance à "s'occidentaliser". On bouge moins et on mange plus. Le poids moyen des Marocains a augmenté durant cette dernière décennie. Selon Ahmed Bennis, professeur de cardiologie et spécialiste en médecine de sport au CHU Ibn Rochd à Casablanca, l'invasion de l'alimentation rapide en est un facteur déterminant. L'obésité ne touche pas uniquement les adultes, mais aussi les enfants. Cette obésité est d'autant plus menaçante qu'elle expose le futur adulte au diabète et aux complications cardio-vasculaires.

Toujours est-il que le tabagisme, le diabète, la sédentarité, l'obésité, le cholestérol et l'hérédité constituent les principales facteurs de risques cardiovas-

culaires. Ce sont les véritables ennemis du cœur car ils entraînent le vieillissement artériel et favorisent le dépôt de graisse sur les vaisseaux. Les soins en cardiologie coûtent très cher. À titre d'exemple, une coronarographie coûte 8.000 dirhams, une dilatation d'une artère coronaire 32.000 dirhams et le

Une marche de 30 minutes par jour est très bénéfique pour le cœur et les vaisseaux.

remplacement des valves cardiaques est de 80.000 à 100.000 dirhams. À un moment où seuls 15% de la population sont couverts par la sécurité sociale.

Le problème du manque de moyens humains et financiers se pose avec acuité. «*Au Maroc, il y a seize cardiologues pour un million d'habitants contre cent quarante pour un million d'habitants en France*», affirme Ahmed Bennis. Il faudrait aussi savoir qu'aujourd'hui 10.000 personnes attendent

d'être opérées. La mauvaise répartition des unités de soins est également à déplorer. Les centres de référence de soins médicaux chirurgicaux sont concentrés dans l'axe Casablanca – Rabat.

Dans ces conditions, la prévention constitue la pierre angulaire pour lutter contre

cette maladie. A cet effet, il faut adopter un mode de vie plus sain en pratiquant davantage des activités physiques, en supprimant le tabac, en veillant à une alimentation équilibrée et au contrôle du poids. Une véri-

table politique de santé s'impose. Cette politique devrait être basée sur l'information du grand public. L'activité physique régulière comme la marche 30 minutes par jour est très bénéfique pour le cœur et les vaisseaux. Une alimentation comprenant cinq légumes et fruits est la base de la protection cardiovasculaire. Mais le tabac reste sans conteste le principal facteur de risque cardiovasculaire. □

Jaouhar Lamguili

