

# FUTURA

## Votre groupe sanguin influence votre santé cardiaque (La Santé Sur Écoute #1)

Podcast écrit et lu par : Julie Kern

*[Thème de La Santé Sur Écoute, une musique lo-fi détendue.]*

Bonjour, ici Julie, votre rédactrice santé chez Futura. Aujourd'hui on ne se retrouve pas pour un nouvel épisode du Covipod mais pour un nouveau rendez-vous autour de la santé en général. Tous les 15 jours, on discutera ensemble d'un sujet de santé qui fait l'actualité, de ce qu'en dit la science et de l'impact que ces sujets peuvent avoir sur notre quotidien et enfin, les solutions à mettre en place pour mener une vie saine. Comme d'habitude, n'hésitez à pas [nous suivre sur vos plateformes d'écoute préférées](#) pour ne pas manquer un seul épisode de La Santé Sur Écoute.

*[Musique lo-fi au piano.]*

Aujourd'hui, je vous propose de discuter des groupes sanguins. Il en existe 8 combinaisons : A, B, AB ou O avec un rhésus positif ou négatif. On ne va pas se mentir, notre groupe sanguin on s'en soucie peu au quotidien. Pourtant, les molécules qui se sont situées sur nos globules rouges, et qui permettent de savoir à quel groupe on appartient, influencent notre santé cardiovasculaire. C'est ce qu'a montré une étude récente, menée par des cardiologues hollandais.

Par exemple, être du groupe A, B ou AB augmenterait les risques de thrombose veineuse profonde. Quand on parle de facteur de risque en santé, on parle d'une maladie ou d'une habitude de vie, ou tout simplement d'un élément physiologique qui accroît la probabilité d'avoir un problème de santé donné. Mais attention, cela ne veut pas dire que, dans notre cas, toutes les personnes du groupe A, B ou AB auront un jour dans leur vie une thrombose veineuse profonde. D'ailleurs, qu'est-ce que c'est une thrombose veineuse profonde ? C'est un caillot sanguin qui bloque la circulation dans une veine qu'on appelle « profonde » car située autour des organes vitaux, aux confins de notre corps. On les distingue des veines superficielles qu'on voit à travers la peau par exemple. La principale complication de ce genre de problème, c'est que le caillot peut voyager jusqu'aux poumons et priver d'oxygène cet organe très fragile. On parle alors d'embolie pulmonaire.

*[Transition musicale.]*

L'étude scientifique nous dit que les personnes du groupe A, B ou AB ont 51 % de risque en plus de faire une thrombose veineuse profonde et 47 % de risque en plus de faire une embolie pulmonaire que les personnes du groupe O. Ils ont aussi un risque légèrement plus

important, de l'ordre de 10 % environ, d'avoir une attaque cardiaque. Pour rappel, les groupes A, B et AB représentent 58 % des Français, les 42 % restants sont du groupe O. Alors, comment interpréter ces données ? Déjà, cela ne signifie pas que 51 % des personnes du groupe A, B ou AB seront un jour atteintes. Ici, les scientifiques ont séparé les volontaires ayant participé à leur étude en 4 groupes, selon leur groupe sanguin. Pendant des années, ces personnes ont été suivies médicalement et les scientifiques ont calculé le nombre de thromboses veineuses profondes et d'embolies pulmonaires dans chaque groupe. Résultat : ces deux problèmes de santé sont plus fréquents pour les groupes A, B et AB, mais gardez en tête que le risque global de faire une thrombose veineuse profonde reste modéré. On estime à environ 40.000 le nombre d'embolies pulmonaires survenant chaque année en France.

Pourquoi, me direz-vous, cela concerne-t-il seulement les groupes A, B ou AB ? Eh bien, comme souvent en médecine, il n'y a pas de réponse précise. Une multitude de facteurs peuvent expliquer ce que les scientifiques ont mis en avant dans leur étude. Un spécialiste du sang aux États-Unis évoque une possibilité, parmi tant d'autres : le sang des personnes du groupe A, B, ou AB serait moins fluide et plus enclin à causer des caillots. Bon, c'est plutôt flou comme réponse, mais c'est tout ce qu'on a pour le moment.

*A contrario*, les personnes du groupe O ont plus de risque de faire des hémorragies lors d'un accident ou d'une blessure, ou encore après un accouchement. Et c'est d'autant plus délicat que les personnes du groupe O sont considérées comme donneurs universels – les O-, précisément – c'est-à-dire qu'ils peuvent donner le sang à tout le monde, mais en revanche ils ne peuvent recevoir du sang que du groupe O. Voilà pour les mauvaises nouvelles, entre guillemets.

[*Transition musicale.*]

Alors, qu'est-ce qu'on peut faire pour limiter cela ? Eh bien, pas grand-chose, et ça c'est une bonne nouvelle. Déjà, on ne choisit pas son groupe sanguin. C'est un facteur biologique défini par nos gènes. Alors, si vous êtes du groupe A, B ou AB et que vous avez des habitudes de vie saines, vous n'avez pas à vous inquiéter outre mesure des risques de maladies cardiovasculaires. Le groupe sanguin pèse bien moins lourd dans la balance que d'autres facteurs de risque comme la mauvaise alimentation, l'alcool, le tabac ou la sédentarité. Pour chouchouter votre cœur, il y a quelques bons réflexes à adopter au quotidien, selon l'Organisation mondiale de la santé. Limiter les aliments riches en gras, en sel et en sucre – petit à petit pour ne pas créer de frustration. On peut aussi faire les trajets courts à pied ou à vélo plutôt qu'en voiture. Concernant l'alcool et le tabac, ce sont des habitudes beaucoup plus tenaces, et difficiles à combattre. Des spécialistes peuvent vous aider à décrocher, si vous n'y arrivez pas seul.e.s. Quoique qu'il en soit, gardez votre santé sur écoute.

Merci d'avoir passé ce moment avec moi, vous trouverez les sources de cet épisode dans la description pour vous forger votre propre avis. N'oubliez pas que les informations partagées pendant cette capsule audio ne se substituent pas à un diagnostic médical émis par un médecin. Si vous avez le moindre doute concernant votre santé, n'hésitez pas à consulter un professionnel. Pour soutenir notre travail et améliorer notre visibilité, [abonnez-vous](#) et partagez ce podcast autour de vous. On se retrouve bientôt pour le prochain épisode de La Santé Sur Écoute. À la prochaine !