



Fondation Recherche Cardio-Vasculaire
INSTITUT DE FRANCE



PRENDRE
soin de son coeur
AU QUOTIDIEN



Le son d'un battement de cœur,
le plus beau son de la vie.

NOS CONSEILS PRATIQUES

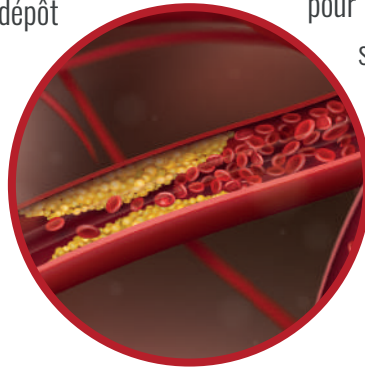
QU'EST-CE QUE LE RISQUE CARDIO-VASCULAIRE ?

Le risque cardio-vasculaire est la probabilité de survenue d'une maladie ou d'un accident cardio-vasculaire (maladies du cœur et des artères).

Les maladies cardio-vasculaires résultent du dépôt de graisses sur les parois des artères.

Ces dépôts forment des plaques d'athérome et finissent par gêner la circulation du sang qui alimente tous les organes et en particulier des organes vitaux comme le cerveau ou le cœur.

C'est l'athérosclérose.



S'il vous est impossible d'agir sur certains facteurs de risque des maladies cardio-vasculaires comme l'âge ou le sexe, vous pouvez en revanche prendre des mesures concrètes pour réduire certains facteurs de risque comme le surpoids, le mauvais cholestérol, l'hypertension artérielle ou encore la sédentarité.

En agissant au quotidien sur ces facteurs de risque, vous pouvez éviter la maladie cardio-vasculaire, en limiter ou en retarder le développement.

LES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES, UNE ÉPIDÉMIE MONDIALE

En France,
les maladies cardiovasculaires occasionnent :

- Près de 150 000 décès par an.
- Elles sont la deuxième cause de mortalité.
- La première cause de décès chez les femmes et les personnes de plus de 65 ans.

Plus de 15 millions de personnes sont prises en charge pour maladie cardio-neurovasculaire, risque cardio-vasculaire ou diabète.

Dans le monde,

- On estime à 17,7 millions le nombre de décès imputables aux maladies cardio-vasculaires, soit 31% de la mortalité mondiale totale.
- Parmi ces décès, on estime que 7,4 millions sont dus à une cardiopathie coronarienne et 6,7 millions à un Accident Vasculaire Cérébral (AVC).

L'obésité, un fléau contemporain

Parmi les populations vivant dans les pays industrialisés, un nombre croissant d'individus sont affectés par un surplus de poids dû à leur mode de vie.

Ainsi, l'obésité est en voie de devenir **le problème de santé le plus commun de notre siècle**, qui va également contribuer à augmenter de façon importante la prévalence des maladies cardio-vasculaires.

En 2030,
selon l'OMS,



25% des Français pourraient souffrir d'obésité.

Une projection effectuée par des chercheurs américains indique que

PLUS D'UN HUMAIN SUR DEUX SERA EN SURPOIDS OU OBÈSE EN 2030.

COMMENT AGIR AU QUOTIDIEN POUR REDUIRE VOTRE RISQUE CARDIO-VASCULAIRE ?



Que ton aliment soit ta seule médecine

Hippocrate



LA SANTÉ DE VOTRE CŒUR ET DE VOS ARTÈRES PASSE AUSSI PAR VOS CHOIX ALIMENTAIRES.

Réapprendre les grands principes nutritionnels et adopter une alimentation saine variée et plus végétale sont des leviers importants pour votre qualité de vie et **pour préserver votre cœur.**

QU'EST-CE QUE LES ACIDES GRAS TRANS ?

Les acides gras trans d'origine technologique sont utilisés dans l'industrie agroalimentaire comme stabilisateurs et comme conservateurs. On les trouve dans de nombreux produits alimentaires transformés comme les viennoiseries, les pizzas, les quiches, les barres chocolatées, certains plats cuisinés...

QU'EST-CE QUE LES ACIDES GRAS SATURÉS ?

Les acides gras saturés ont tendance à favoriser les dépôts de cholestérol dans les artères et à augmenter les risques de maladies cardiovasculaires. Ils se trouvent surtout dans les graisses d'origine animale telles que le beurre, la crème fraîche, les fromages, le saindoux ou le lard, ou dans des huiles végétales comme l'huile de palme servant à la fabrication de certaines pâtisseries ou charcuteries.

IL EST RECOMMANDÉ DE

- Privilégier la consommation de **matières grasses végétales enrichies en stérols végétaux** par rapport au beurre.
- Limiter les acides **gras saturés** et les acides **gras trans**.
- Consommer des **produits laitiers allégés**.

• D'avoir la **main légère sur le sel**

L'excès de sel serait responsable de 2,3 millions de morts chaque année dans le monde. L'OMS recommande une consommation maximale de 5 g/j de sel.

Rappelons qu'en France, la consommation de sel est d'environ 10 g/j pour les hommes et 8 g/j pour les femmes, selon l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses).

- **Eviter** la charcuterie et les pâtisseries.
- Manger du poisson **2 à 3 fois par semaine**.
- Privilégier les **fruits et légumes frais**.
- Consommer **régulièrement des fruits à coque** riches en antioxydants comme les noix, les amandes ou les noisettes.
En mangeant 5 portions de noix par semaine, vous pouvez réduire, si vous êtes atteint de diabète de type 2, de 17% votre risque de maladies cardio-vasculaires.
- Ne pas consommer plus de **2 œufs par semaine**.



Bientôt l'été pensez à la salade crétoise !

Respectant les principes du régime Crétois, cette salade à base de fêta, de concombre, d'oignons rouge et de tomates a de nombreux avantages pour la santé. Assaisonnée à l'huile d'olive dont les vertus sur la santé ne sont plus à prouver, cette salade permet de consommer des légumes de saison qui ont une bonne teneur en vitamine C. Faible en calories et en gras, cette recette est facile et rapide à préparer. **N'oubliez pas de la mettre au menu cet été !**

Notre conseil pour manger des fruits et légumes goûteux

On n'est jamais si bien servi que par soi-même !

Si vous ne pouvez pas faire pousser vos fruits et légumes préférés, allez les cueillir chez le producteur.

L'auto-cueillette est une belle solution de rechange à l'agriculture industrielle. De nombreux fruits et légumes se prêtent bien à ce système. Vous achetez ainsi un produit de première fraîcheur à un prix nettement inférieur à celui du supermarché.

Pour dénicher les endroits où aller, ouvrez l'œil et n'oubliez pas de tendre l'oreille ! Il existe aujourd'hui de nombreuses fermes-cueillette y compris à proximité de Paris.



BOUGEZ TOUS LES JOURS !

Pas besoin pour cela d'être un sportif de haut niveau, il vous suffit simplement d'un **peu de motivation** et de troquer vos bien-aimés chaussons pour une bonne paire de baskets ou de chaussures de marche.

La marche, l'alliée de votre cœur

**30 MINUTES DE MARCHÉ PAR JOUR A BONNE ALLURE
DIMINUENT LE RISQUE D'INFARCTUS DE PRÈS DE 20 % !**

Qu'il importe que vous marchiez trois fois pendant 10 minutes d'affilée, ou dix fois pendant 3 minutes, tant que l'effort dure bien 30 minutes.

Une bonne nouvelle pour ceux qui ne peuvent pas faire de longues promenades : **il suffit d'en faire des courtes, mais fréquentes. Au bureau, par exemple, il est possible et même conseillé d'aller prendre l'air toutes les deux heures.**





Quelles autres activités physiques bénéfiques pour votre cœur ?

- Cyclisme ou cyclotourisme en dehors de toute compétition.
- Natation.
- Ski de fond.
- Course à pied ou jogging à votre rythme.
- Rollers.
- Cardio-training : en respectant la fréquence cardiaque maximale en fonction de votre âge.

EVITEZ LE MAUVAIS STRESS !

LE STRESS EST DE PLUS EN PLUS RECONNU COMME UN DÉCLENCHEUR DE LA MALADIE CARDIAQUE.

Un stress élevé et prolongé peut être associé à :

- Une augmentation des taux de cholestérol.
- Une augmentation de la pression artérielle.
- Une augmentation de la coagulabilité sanguine.
- Un déséquilibre de la glycémie.
- De mauvaises habitudes alimentaires.
- L'usage du tabac.



Nos conseils pour gérer le stress au quotidien

- Prendre du temps uniquement pour vous.
- Faire des activités qui vous intéressent.
- Utiliser des techniques de relaxation : méditation, respiration, yoga.
- S'offrir des massages.
- Ne pas essayer d'être parfait.
- Ne pas être trop compétitif.
- Modifier votre routine.
- Se reposer et dormir suffisamment et... s'amuser !

Le saviez-vous ?

L'abus de bonne humeur est désormais préconisé à toute personne susceptible de développer **une pathologie cardio-vasculaire**.

Le rire est un véritable médicament préventif et il devrait donc s'inscrire aujourd'hui dans l'arsenal préventif et thérapeutique de la maladie cardiaque.

Et si vous vous mettiez au yoga ?

Quand « namasté » rime avec cœur léger.

Cette action d'apparence toute simple que nous faisons sans même y penser, la respiration, est au cœur des bienfaits procurés par le yoga.

Dans la pratique de ce sport, on préconise une respiration lente et méditative, ce qui permet aux yogis de se détendre et de **diminuer leur anxiété**. Un autre point à considérer est que le **travail simultané de la respiration et de la musculation** provoque un apport plus élevé en oxygène au corps, ce qui aide à faire descendre la pression artérielle.



Pour que la vie continue
FAITES LE DON DU CŒUR
www.fondation-recherche-cardio-vasculaire.org



DEPUIS 2002,
la **Fondation Recherche Cardio-Vasculaire-Institut de France**
s'engage pour votre cœur et pour donner à la recherche les moyens de vaincre.

600 000 euros
Pour financer la recherche cardio-vasculaire

30 chercheuses
et chercheurs récompensés

Des programmes
de recherche innovants sur le cœur des femmes

Des campagnes
de prévention sur les maladies cardio-vasculaires

Fondation Recherche Cardio-Vasculaire-Institut de France
23 quai de Conti – 75006 Paris

Nous contacter

Océane Guichard, Chargée de Fondations : 01 44 41 44 20
oceane.guichard@institutdefrance.fr