

Comment prendre soin de votre cœur

Pour prévenir les maladies cardio-vasculaires, il est possible de modifier certaines de nos habitudes. Le point en infographie.

DITES NON À LA CIGARETTE



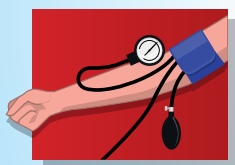
Le monoxyde de carbone présent dans la cigarette détériore la paroi interne des artères, favorise la constitution de plaques d'athérome (dépôts de cholestérol) et la formation de caillots.

Avant 55 ans, 6 infarctus sur 10 sont attribuables au tabac.



SURVEILLEZ VOTRE TAUX DE CHOLESTÉROL

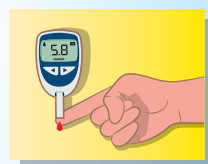
Alors que le bon cholestérol nettoie les artères, le mauvais les encrasse : il forme des plaques d'athérome, qui durcissent et peuvent les boucher. Pour le réduire, il est conseillé d'adopter un régime méditerranéen, à base d'huile d'olive ou de colza, de poisson, de légumes frais et secs, de fruits et de pain.



CONTRÔLEZ VOTRE TENSION ARTÉRIELLE

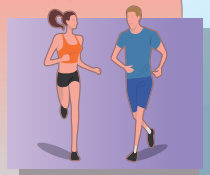
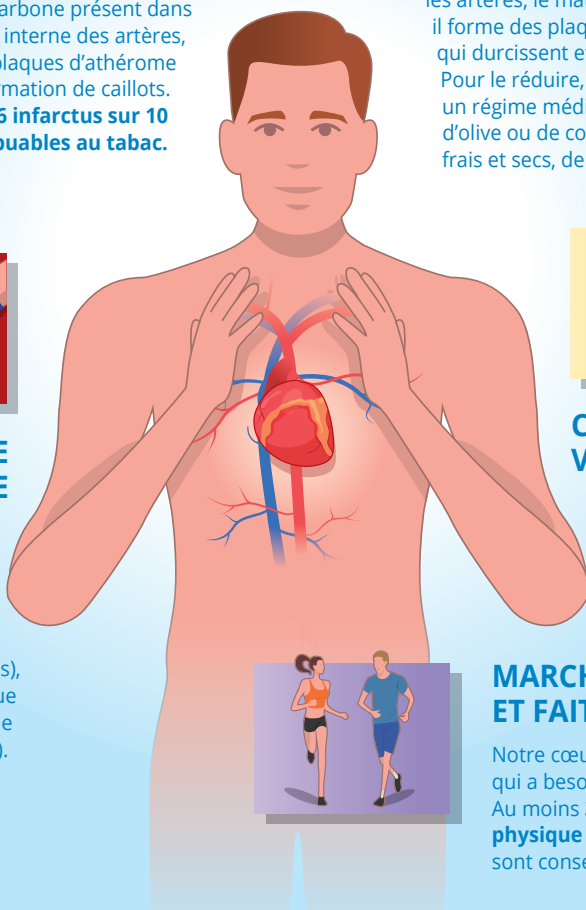
Une tension artérielle normale doit être inférieure à 14/9.

Le premier chiffre indique la pression systolique (quand le cœur se contracte et propulse le sang dans les artères), et le second la pression diastolique (quand le cœur se relâche et se remplit de sang).



CONTRÔLEZ VOTRE GLYCÉMIE

Le diabète (un excès de sucre dans le sang) multiplie par 3 le risque de crise cardiaque.



MARCHEZ ET FAITES DU SPORT

Notre cœur est un muscle, qui a besoin d'être entretenu. Au moins **30 minutes d'exercice physique chaque jour** sont conseillées.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le stress est très mauvais pour le cœur

Un stress aigu, causé par une circonstance exceptionnelle (accident, catastrophe...), a un effet direct sur le cœur : le rythme cardiaque s'accélère, la pression artérielle augmente, les artères coronaires rétrécissent, le flux sanguin ralentit, et le sang a tendance à coaguler plus facilement. Conséquence : il peut aller jusqu'à entraîner un infarctus du myocarde.

Le stress chronique est lui aussi très mauvais : il augmente les facteurs de risque, comme l'hypertension artérielle et le cholestérol.



En savoir plus

Fédération Française de Cardiologie