



GUIDE

Atout cœur

COMPRENDRE,
PRÉVENIR, AGIR



SANTÉ ASSURANCES & RETRAITE – SOINS & ACCOMPAGNEMENT – LOGEMENT

GRUPE
vyv

POUR UNE SANTÉ
ACCESSIBLE À TOUS

Sommaire

COMPRENDRE - LE SYSTÈME CARDIO-VASCULAIRE, UNE ORGANISATION COMPLEXE ET FASCINANTE..... 4

Comment fonctionne
notre système cardio-vasculaire ? 6

Les maladies cardio-vasculaires :
de quoi parle-t-on ? 8

PRÉVENIR - PRENDRE SOIN DE SON CŒUR AU QUOTIDIEN ... 16

L'alimentation au cœur de la santé 18

Bouger régulièrement pour entretenir son cœur 24

Le sommeil, un temps de récupération essentiel 26

Le cœur à l'écoute des émotions..... 28

Exercice de cohérence cardiaque 30

Maintenir un suivi médical régulier 31

FOCUS - LES FEMMES AU CŒUR DE L'ATTENTION..... 32

Les périodes clés de la vie hormonale..... 34

Des symptômes spécifiques 37

Deux formes particulières d'infarctus
du myocarde chez les femmes 38

Le syndrome prémenstruel et le cœur 40

AGIR - LE CŒUR FACE AUX DÉFIS..... 42

Une histoire personnelle..... 44

Les facteurs de risque modifiables..... 45

Le tabac : un poison (aussi) pour le cœur..... 46

L'alcool : un faux ami du cœur 48

Hypertension : un mal invisible mais dangereux... 50

Stress : quand le cœur ne trouve plus de repos... 51





Le cœur bat sans relâche, souvent sans que nous y prêtions attention.

Pourtant, les **maladies cardiovasculaires** sont la **première cause de mortalité dans le monde** et la **deuxième en France**, après les cancers, avec 140 000 décès par an*.

Ce guide, destiné à toutes et à tous, a été conçu pour vous permettre de **mieux comprendre le fonctionnement du cœur, reconnaître les facteurs de risque et adopter des gestes simples pour en prendre soin** au quotidien. Alimentation, mouvement, émotions, sommeil... chaque action compte.

Comprendre, prévenir et agir : autant de clés pour préserver durablement sa santé cardiovasculaire. Parce que protéger son cœur, c'est aussi préserver sa qualité de vie, aujourd'hui et pour demain.

* Source : sante.gouv.fr (octobre 2024)



An anatomical model of a human heart is shown in the foreground, held by a hand. The heart is reddish-brown with a network of blue and red vessels (arteries and veins) visible on its surface. The background is a blurred clinical setting with purple and white elements.

COMPRENDRE

LE SYSTÈME CARDIO-VASCULAIRE, UNE ORGANISATION COMPLEXE ET FASCINANTE

Le système cardio-vasculaire est complexe. Schémas à l'appui, prenons le temps de comprendre son fonctionnement et les caractéristiques des maladies du cœur et des artères.

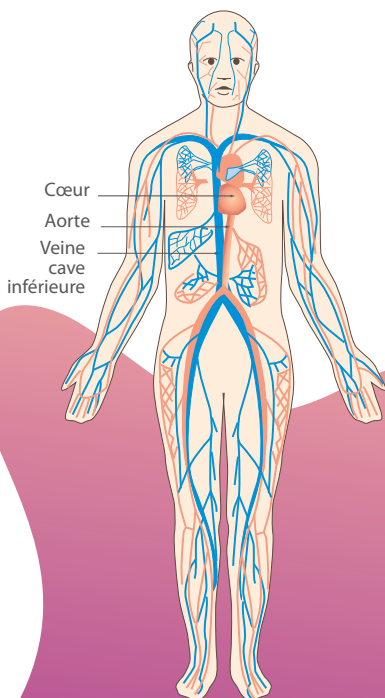
Comment fonctionne notre système cardio-vasculaire ?

Le système cardio-vasculaire est vital pour notre corps : **il assure les échanges entre les cellules et transporte dans l'organisme tout ce dont elles ont besoin.**

Le sang apporte les nutriments issus de l'alimentation (lipides, sucres, protéines, minéraux), l'eau, l'oxygène, mais aussi les hormones, les cellules de défense et élimine les déchets produits par les cellules.

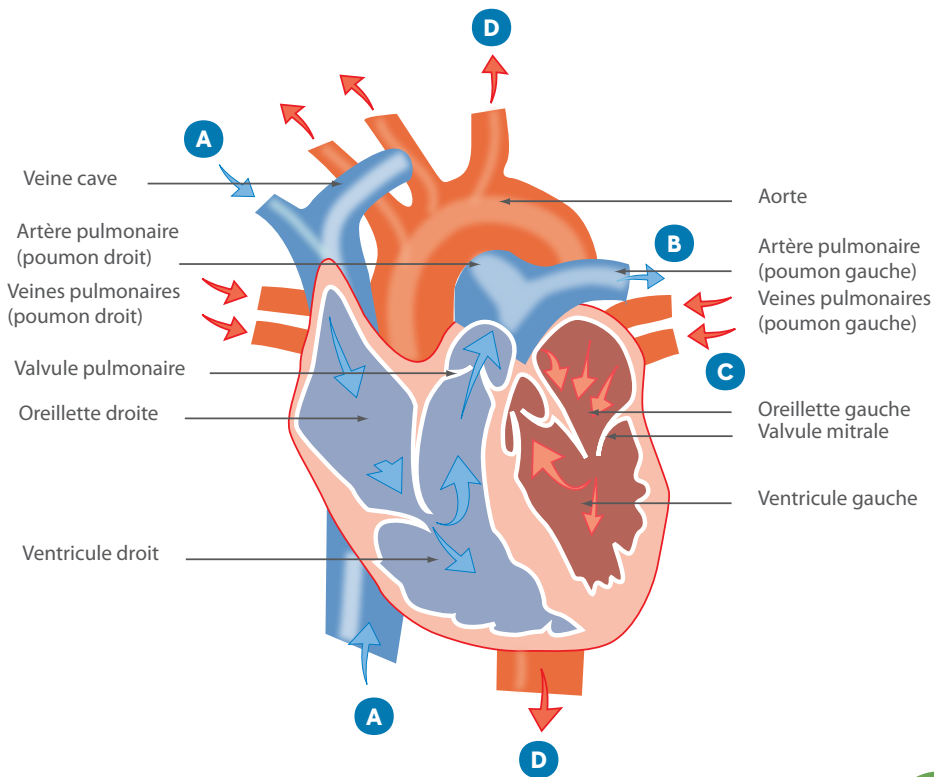
Ce système est composé du **cœur** et des **vaisseaux sanguins**. Les artères, comme l'aorte et l'artère pulmonaire, font sortir le sang du cœur vers les organes. Les veines, comme les veines pulmonaires et les veines caves, ramènent le sang vers le cœur. Les battements réguliers du cœur, grâce au muscle cardiaque appelé myocarde, permettent de propulser le sang dans tout le corps (voir illustration ci-contre).

Le cœur fonctionne comme une double pompe : un cœur droit et un cœur gauche, séparés par une cloison. Chaque côté comporte deux cavités : l'oreillette, qui reçoit le sang venant des veines, et le ventricule, qui l'envoie dans les artères. Grâce à cette organisation, **le sang circule efficacement et de manière continue pour assurer l'oxygénation des tissus et le bon fonctionnement de l'organisme** (voir illustration page suivante).



LE SYSTÈME CARDIO-VASCULAIRE

Le sang pauvre en oxygène est représenté en bleu et le sang riche en oxygène est représenté en rouge.



LA CIRCULATION SANGUINE DANS LE CŒUR

Le cœur droit reçoit le sang venant des tissus **A** et l'envoie vers les poumons via l'artère pulmonaire **B** où il sera oxygéné.

Le cœur gauche reçoit alors ce sang nouvellement oxygéné **C** et l'envoie à tous les tissus de l'organisme via l'aorte **D**. Le sang se charge de nutriments venant de l'intestin et les apporte aux cellules, qu'il débarrasse simultanément de leurs déchets.

Grâce à des valves anti-retour (valves mitrales, aortiques, tricuspides et pulmonaires), le sang ne peut s'écouler que dans un sens. Il arrive dans les oreillettes, passe dans les ventricules puis repart dans l'artère pulmonaire (cœur droit), et l'aorte (cœur gauche).

Les maladies cardio-vasculaires : de quoi parle-t-on ?

Les maladies cardio-vasculaires regroupent l'ensemble des pathologies qui touchent le cœur et la circulation sanguine.

Ces maladies sont **fréquentes et parfois graves**, mais beaucoup peuvent être évitées ou mieux prises en charge lorsqu'elles sont détectées tôt. Mieux comprendre leur origine et leurs mécanismes permet de **reconnaître les signes d'alerte** et d'**agir plus rapidement**.

Les deux grandes familles de maladies cardio-vasculaires

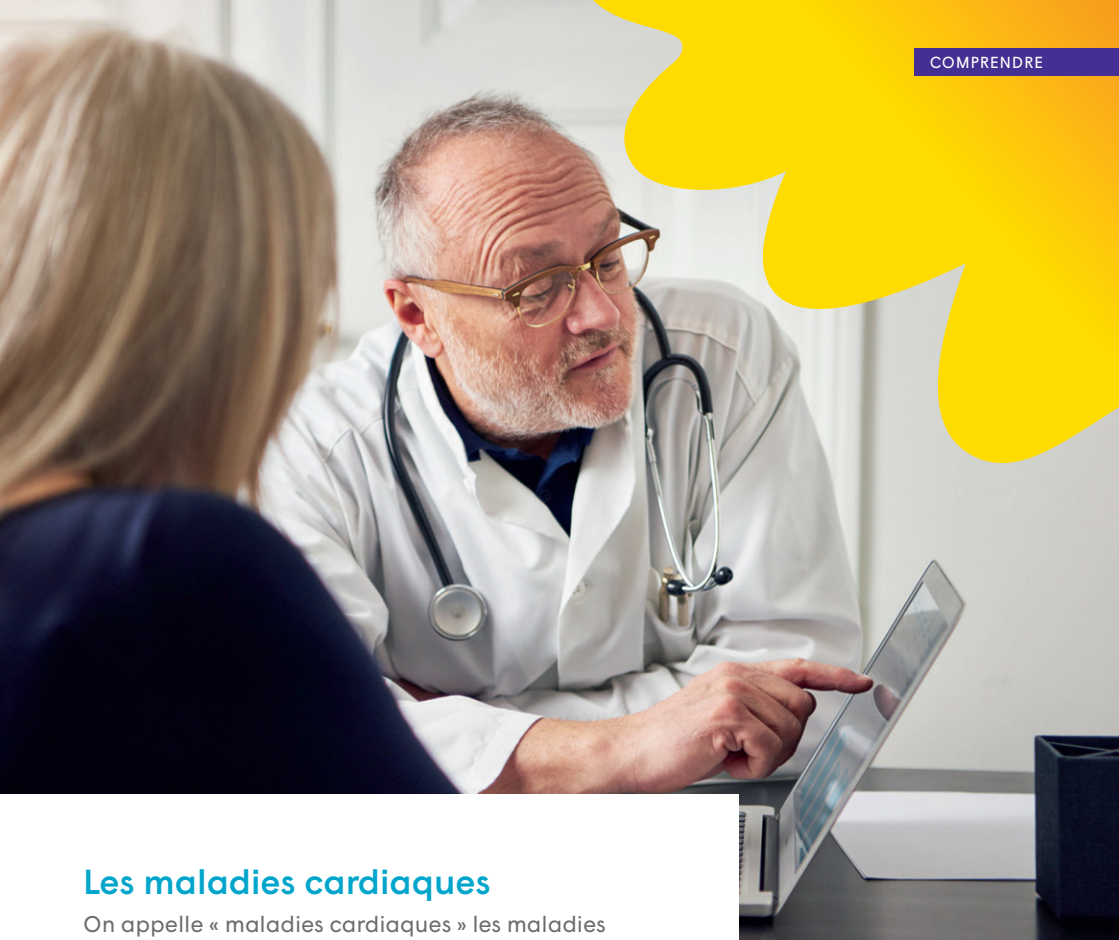
On distingue deux grands types de maladies cardio-vasculaires : les maladies artérielles et les maladies cardiaques.

Les maladies artérielles

Elles touchent les vaisseaux qui transportent le sang du cœur vers les organes. Elles sont le plus souvent liées à :

- un rétrécissement ou une obstruction progressive ou brutale de l'artère ;
- ou une dilatation anormale de sa paroi, appelée anévrisme, avec un risque de rupture.

Ces atteintes peuvent concerner les artères du cœur, du cerveau, des membres inférieurs ou d'autres organes.



Les maladies cardiaques

On appelle « maladies cardiaques » les maladies qui touchent directement le cœur.

Deux situations sont parmi les plus fréquentes :

- **Le cœur manque d'oxygène lorsque les artères coronaires se rétrécissent**, ce qui réduit l'apport sanguin au muscle cardiaque. On parle alors de **maladie coronarienne** (ou cardiopathie ischémique). C'est la **maladie cardiaque la plus répandue dans le monde**, alors qu'elle est le plus **souvent évitable**.
- **Le cœur doit fournir un effort excessif**, par exemple à cause d'une pression artérielle trop élevée, ce qui peut conduire à une **insuffisance cardiaque**. **L'hypertension artérielle**, qui n'est pas une maladie cardiaque en elle-même, est en revanche responsable d'**athérosclérose**, facteur majeur de risque d'insuffisance cardiaque, de maladie coronarienne et d'AVC.



L'ATHÉROSCLÉROSE

Plus d'informations
en page 14.

Les principales maladies artérielles

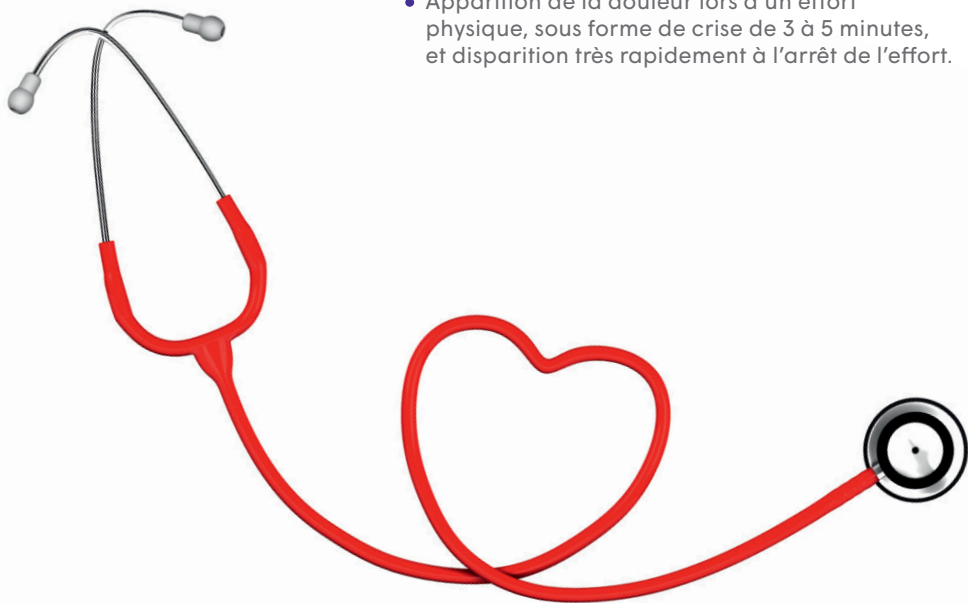
La maladie coronaire

La maladie coronaire touche les artères coronaires, qui apportent l'oxygène au muscle cardiaque. Lorsqu'elles se rétrécissent ou se bouchent, le cœur est moins bien oxygéné.

Lorsque l'obstruction est partielle, on parle de sténose de l'artère, d'angine de poitrine ou d'angor.

Symptômes

- Douleur ou sensation de gêne au centre de la poitrine.
- Apparition de la douleur lors d'un effort physique, sous forme de crise de 3 à 5 minutes, et disparition très rapidement à l'arrêt de l'effort.



Lorsque l'obstruction est totale, on parle de thrombose artérielle.

Ce syndrome doit être traité rapidement afin d'éviter l'infarctus du myocarde, couramment appelé crise cardiaque. Les cellules du muscle cardiaque sont alors privées d'oxygène et meurent. C'est la nécrose myocardique.

Symptômes chez l'homme

- Douleur ou gêne au centre de la poitrine.
- Sensation d'oppression, de serrement ou de poids.
- Douleur pouvant irradier vers le bras gauche, l'épaule, le dos ou la mâchoire.
- Essoufflement, sueurs froides, nausées, fatigue intense.
- Douleur persistante (plus de 20 minutes), même au repos.

Symptômes complémentaires et souvent associés chez la femme

- Fatigue intense et inexplicquée.
- Malaise, sueurs froides, vertige, étourdissement.
- Sensation de brûlure dans l'estomac.
- Sensation inhabituelle dans le bras gauche.
- Nausées ou vomissements.



L'accident vasculaire cérébral (AVC)

Un accident vasculaire cérébral survient lorsque la circulation du sang est interrompue dans une zone du cerveau. Dans 8 cas sur 10*, une artère est bouchée par un caillot (AVC ischémique). Dans 2 cas sur 10*, un vaisseau se rompt et provoque un saignement (AVC hémorragique). L'AVC est une urgence médicale absolue.

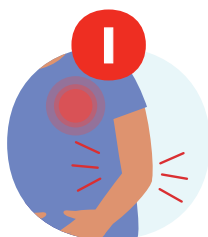
* Source : Agence régionale de santé d'Île-de-France

Symptômes

Les signes apparaissent brutalement. La méthode VITE, acronyme pour Visage déformé – Incapacité – Trouble de la parole – Extrême urgence, permet de les reconnaître rapidement :



Visage déformé :
demandez à la personne de sourire ; la bouche est de travers, le sourire asymétrique.



Incapacité
(inertie d'un membre) : demandez à la personne de lever les 2 bras ; un des bras reste immobile ou se lève partiellement.



Trouble de la parole :
demandez à la personne de répéter une phrase simple ; la phrase ne peut être répétée ou est incompréhensible.



Extrême urgence :
si vous observez un seul ou plusieurs de ces signes, **appelez le 15 en urgence.**

D'autres signes peuvent survenir : troubles soudains de la vision, vertiges intenses, perte d'équilibre, chutes inexplicables, maux de tête violents et inhabituels ou encore une confusion soudaine.



Vous ressentez un de ces symptômes, même s'il disparaît rapidement, **appelez le 15 !**

Vous êtes témoin de ces symptômes sur un proche, sachez que souvent, la personne touchée minimise, ne se rend pas compte ou ne parvient plus à demander de l'aide. **Alors appelez le 15 !**

L'artérite des membres inférieurs

L'artérite des membres inférieurs est due à un rétrécissement progressif des artères qui irriguent les jambes. Le sang circule moins bien, surtout lors de l'effort. Cette maladie évolue lentement et peut présenter des conséquences graves si elle n'est pas prise en charge.

Symptômes

- Douleurs dans les mollets à la marche.
- Sensation de crampe ou de serrement.
- Douleur obligeant à s'arrêter, disparaissant au repos.
- Diminution progressive de la distance de marche.

Ce symptôme typique est appelé claudication intermittente. Il constitue un signal d'alerte à ne pas négliger.



L'athérosclérose : un mécanisme au cœur des maladies cardio-vasculaires

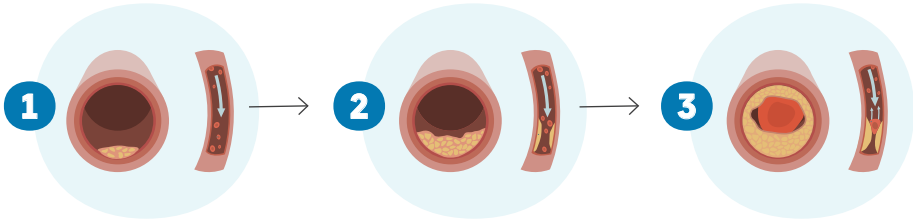
L'athérosclérose est **une maladie des artères qui évolue lentement**, souvent **sans symptôme au début**. Elle correspond à l'accumulation progressive de cholestérol, de graisses et de calcium dans la paroi des artères. Ces dépôts forment des plaques appelées **plaques d'athérome**.

Avec le temps, ces plaques **épaississent et durcissent la paroi des artères**, réduisant leur diamètre. **Le sang circule alors plus difficilement** : on parle de sténose athéromateuse. Lorsque l'artère devient trop étroite, les organes qu'elle irrigue reçoivent moins d'oxygène, ce qui peut provoquer des symptômes comme l'angine de poitrine.

Dans certains cas, une **plaque d'athérome peut se rompre brutalement**. Un caillot sanguin se forme alors et peut bloquer complètement l'artère : c'est la thrombose artérielle. Ce mécanisme est à l'origine d'accidents graves et urgents, comme l'infarctus du myocarde ou l'accident vasculaire cérébral.



L'ÉVOLUTION EN 3 ÉTAPES



1

FORMATION DE LA PLAQUE

La plaque d'athérome se forme progressivement dans la paroi de l'artère. Le diamètre de l'artère reste longtemps normal et le sang circule correctement. Aucun symptôme n'est ressenti.

2

RÉTRÉCISSEMENT DE L'ARTÈRE

La plaque s'épaissit et gêne la circulation sanguine. Les premiers symptômes apparaissent à l'effort : angine de poitrine, claudication intermittente, accident ischémique transitoire. Ce sont des signaux d'alerte.

3

OBSTRUCTION BRUTALE DE L'ARTÈRE

La plaque peut se rompre et provoquer un caillot qui bloque l'artère. Il s'agit d'une urgence vitale : infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral ou occlusion artérielle aiguë.

ESSOUFFLEMENT : QUAND FAUT-IL CONSULTER ?

Être essoufflé lors d'un effort important peut être normal, surtout avec l'âge. En revanche, un essoufflement inhabituel, qui s'aggrave ou apparaît pour des efforts minimes, doit conduire à consulter : il **peut être le premier signe d'une insuffisance cardiaque**, maladie fréquente mais encore sous-diagnostiquée.

Quatre signes doivent alerter :

ESSOUFFLEMENT

PRISE DE POIDS RAPIDE

CÈDÈMES (gonflement, notamment des jambes)

FATIGUE INHABITUELLE

Pour les mémoriser, reprenez les initiales **EPOF**



PRÉVENIR

PRENDRE SOIN DE SON CŒUR AU QUOTIDIEN

Comprendre le fonctionnement du système cardiovasculaire et les maladies qui peuvent l'affecter est une **première étape essentielle**. Mais la prévention repose avant tout sur **les gestes du quotidien**.

Nos habitudes de vie influencent directement l'état de nos artères, la qualité de notre circulation sanguine et le bon fonctionnement du cœur.

La bonne nouvelle est que **chacun peut agir**, à son rythme, pour préserver sa santé cardiovasculaire. Alimentation équilibrée, activité physique régulière, sommeil de qualité, gestion du stress, vie sociale épanouie et suivi médical constituent les fondations d'un cœur en bonne santé. Aucun changement n'est anodin : ce sont **les petits gestes répétés jour après jour qui font la différence**.

L'alimentation au cœur de la santé



Une alimentation équilibrée joue un rôle central dans la prévention des maladies cardio-vasculaires. Elle fournit à l'organisme **l'énergie et les nutriments indispensables** à son fonctionnement : glucides, lipides, protéines, vitamines, minéraux et oligo-éléments. Une alimentation déséquilibrée, trop riche en graisses saturées, en sel ou en sucres simples, favorise au contraire l'hypertension, le diabète, l'excès de cholestérol et l'athérosclérose.

Il n'existe pas d'aliment « miracle », ni d'aliment strictement interdit. L'objectif est de trouver un **équilibre durable**, fondé sur la variété, la modération et le plaisir de manger en consommant chaque jour au moins un aliment de chacun des groupes présentés. L'équilibre alimentaire s'apprécie sur **l'ensemble de la journée** et non sur un seul repas.

Un **facteur clé de la santé cardio-vasculaire** repose sur une meilleure régulation du poids, cela passe entre autres par prendre le temps de manger, avec une pause d'au moins de 20 minutes dans un endroit adapté, respecter trois repas par jour, avec des horaires réguliers, et être à l'écoute de ses sensations de faim et de satiété.

EXEMPLE D'UNE JOURNÉE ALIMENTAIRE



Petit-déjeuner

Un bol de café, du fromage blanc, une orange, des tartines de pain aux céréales avec du beurre et de la confiture.



Déjeuner

Une pizza jambon-champignons-fromage-tomate et une salade de fruits frais.










Dîner



Une soupe de légumes, du saumon en papillote avec des brocolis, 1 yaourt nature, 1 pomme, du pain.

Les groupes d'aliments

Les aliments sont répartis en sept groupes différents, selon leurs apports nutritionnels. Ils sont complémentaires et l'ensemble de ces groupes permet de satisfaire nos besoins nutritionnels.

GROUPES D'ALIMENTS	APPORTS ET INTÉRÊT NUTRITIONNELS	REPÈRES DE CONSOMMATION*
 Lait et produits laitiers (fromage, yaourt, fromage blanc)	Principales sources de calcium.	À consommer 2 portions/jour
 Viande, poisson, œuf	Riches en protéines et en fer.	À consommer 1 à 2 portions/jour
 Fruits et légumes	Riches en fibres (transit intestinal et satiété), minéraux et vitamines.	À consommer 5 portions/jour
 Pain, pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs, et autres céréales	Riches en glucides complexes, sources d'énergie («sucres lents») et en fibres (céréales complètes, pain complet).	À consommer à chaque repas
 Matières grasses	Privilégier les matières grasses végétales et favoriser la variété.	Limiter la consommation
 Sucre et produits sucrés (bonbons, chocolat, sirop...)	Sources de plaisir mais pas indispensables pour l'organisme.	Limiter la consommation
 Boissons	Hydratation de l'organisme. L'eau est la seule boisson indispensable.	Au moins 1,5 litre par jour

Sans oublier...

 Sel	Participation au maintien de l'hydratation de l'organisme.	Limiter la consommation
 Activité physique	Même d'intensité modérée, elle offre de nombreux bénéfices pour la santé, dont la réduction du risque de maladies cardio-vasculaires.	Au moins l'équivalent de 30 min de marche rapide par jour

*D'après le Programme National Nutrition Santé.



Il est recommandé de consommer au moins

3
portions
de légumes

+

2
portions
de fruits
par jour



Légumes, fruits et fibres : des alliés indispensables

Les **légumes et les fruits** occupent une place centrale dans une alimentation favorable au cœur. Riches en **fibres, vitamines, minéraux et antioxydants**, ils participent à la protection des artères et à la régulation du cholestérol et de la glycémie. Leurs fibres favorisent également le bon fonctionnement du transit intestinal et procurent une sensation de satiété durable.

Il est recommandé de consommer au moins **cinq portions de fruits et légumes par jour**, en variant les couleurs, les formes et les modes de préparation.

Les légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots secs) et les céréales complètes sont également une bonne source de fibres et peuvent avantageusement remplacer une partie des protéines animales, car meilleurs pour la santé et moins chers.

Choisir les bonnes graisses pour protéger ses artères

Les matières grasses sont indispensables à l'organisme, mais toutes n'ont pas les mêmes effets sur la santé cardio-vasculaire.

Les **graisses saturées**, présentes notamment dans certaines viandes grasses ou charcuteries, les produits transformés, les viennoiseries ou les plats industriels, favorisent l'élévation du cholestérol LDL, dit « mauvais cholestérol ».

À l'inverse, les **graisses insaturées**, en particulier les oméga-3, ont un effet protecteur sur le cœur et les artères. Elles contribuent à réduire l'inflammation, à améliorer la fluidité du sang et à protéger les parois artérielles. On les trouve principalement dans les huiles végétales (colza, olive, noix), les poissons gras (sardine, maquereau, saumon) et certains fruits à coque.

L'enjeu n'est pas de supprimer les matières grasses, mais de mieux les choisir et de les consommer avec modération.



SAVEZ-VOUS AVEC QUELLE MATIÈRE GRASSE CUISINER?



Les huiles de colza, soja, noisette...

riches en acides gras essentiels et vitamines, sont sensibles à la chaleur et donc réservées à l'assaisonnement.



L'huile d'olive peut être utilisée à la cuisson comme à l'assaisonnement.



L'huile d'arachide est l'huile qui supporte le mieux la température d'une friture.



Le beurre (vitamine A et lipides saturés) se consomme tartiné ou simplement fondu pour agrémenter un plat.

QUELLE VIANDE PRIVILÉGIER ?

La viande nous apporte des protéines ainsi que du fer, comme le poisson ou les œufs. Il n'est pas nécessaire d'en manger tous les jours, on peut alterner avec des aliments qui apportent plutôt des protéines végétales comme des légumes secs ou des produits céréaliers (au mieux complets ou semi-complets).

Si vous mangez de la viande, privilégiez la volaille, moins grasse, comme le poulet sans la peau, les escalopes de volaille... Et limitez les autres viandes (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats).

Quant à la charcuterie, elle est le plus souvent grasse et salée. Il est donc conseillé d'en limiter la consommation et de privilégier parmi ces aliments le jambon blanc et le jambon de volaille.

Source : mangerbouger.fr (Santé publique France)



Sel, sucre et alcool : gare aux excès

Une consommation excessive de sel favorise l'élévation de la pression artérielle. Or, la majeure partie du sel consommé provient des aliments industriels et transformés. Réduire l'ajout de sel à table, privilégier les aliments frais et cuisiner soi-même permet d'en diminuer efficacement l'apport. Les **herbes, épices et aromates** sont de bonnes alternatives pour relever les plats sainement. Attention également à la quantité de pain par jour car le pain contient du sel sans qu'on y pense.

Les **glucides simples** (dits sucres « rapides »), présents notamment dans les boissons sucrées, les desserts industriels et les confiseries, doivent être consommés occasionnellement.

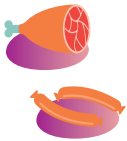
Les **glucides complexes** (dits sucres « lents »), tels que les féculents (pain, pâtes, riz, quand ils sont complets, pommes de terre), apportent une énergie progressive et sont à privilégier à chaque repas.

Concernant l'alcool, même à faible dose, il peut avoir des effets délétères sur le système cardio-vasculaire. La recommandation est claire : **moins on consomme d'alcool, mieux le cœur se porte**. Et pendant la grossesse et l'allaitement, c'est zéro alcool.



MÉMO

RÉDUIRE



Les viandes rouges et la charcuterie

Privilégier la volaille et limiter les autres viandes (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats) à 500 g par semaine. Limiter la charcuterie sans nitrite, à 150 g par semaine.



Les boissons alcoolisées

Même en petite quantité, les alcools augmentent la pression artérielle et le risque d'hypertension, d'AVC hémorragique et de troubles du rythme cardiaque.



Le tabac

Il fragilise le cœur et les vaisseaux en réduisant l'oxygène, perturbant la circulation et favorisant l'inflammation et les caillots.



La sédentarité

Être sédentaire, c'est être assis plus de 7 heures par jour. Objectif : marcher un peu toutes les heures !

AUGMENTER



Les légumes et les fruits

Riches en fibres, ils favorisent un bon transit intestinal, ont un effet antioxydant et limitent le risque de surpoids.



Les légumes secs, les céréales complètes

Ils nourrissent le microbiote intestinal, c'est-à-dire les bonnes bactéries présentes dans l'intestin. Ils sont aussi une source de fibres.



L'activité physique dont la marche

Au moins 30 minutes par jour, tous les jours, de manière pérenne.

Bouger régulièrement pour entretenir son cœur

Le cœur est un muscle qui a besoin d'être entraîné pour rester efficace. **L'activité physique régulière améliore la circulation sanguine, renforce le muscle cardiaque, diminue la pression artérielle et contribue à un meilleur équilibre du cholestérol (taux de graisse dans le sang) et de la glycémie (taux de sucre dans le sang).**

Il est recommandé de pratiquer **au moins 30 minutes d'activité physique par jour**, comme la marche rapide, le vélo, la natation, la danse ou le jardinage. Ces activités peuvent être fractionnées au cours de la journée. L'essentiel est la régularité, bien plus que l'intensité.

Même après un accident cardio-vasculaire, l'activité physique reste bénéfique. Elle doit alors être adaptée et encadrée par des professionnels de santé, notamment dans le cadre de la réadaptation cardio-vasculaire.

30 MINUTES D'ACTIVITÉ MOYENNE AU MINIMUM

SONT CONSEILLÉES CHAQUE JOUR

Voici quelques équivalences pour vous donner les bons repères :



20 minutes
d'une activité intense
(jogging...)



30 minutes
d'une activité moyenne
(marcher rapidement,
passer l'aspirateur,
danser rock ou disco,
faire du vélo,
ou de la natation...)



45 minutes
d'une activité tranquille
(marcher, faire
la vaisselle, bricoler,
repasser...)



LE SPORT SUR ORDONNANCE

L'activité physique est aujourd'hui reconnue comme un véritable levier de santé publique. Selon l'Organisation mondiale de la santé, l'inactivité physique est responsable de 10 % des décès en Europe et joue un rôle majeur dans le développement de nombreuses maladies chroniques : cancers, diabète, maladies cardiovasculaires.


C'est dans ce contexte que se développe le sport sur ordonnance. **Prescrite par un professionnel de santé, l'activité physique adaptée (APA)** fait partie des thérapeutiques non médicamenteuses validées par la Haute Autorité de Santé.

Encadrée par des professionnels formés, elle peut **avoir un effet préventif, mais aussi curatif**, en aidant les personnes atteintes de maladies chroniques, d'affections de longue durée ou de cancers à améliorer leur qualité de vie.

Pour accompagner cette démarche, les Maisons Sport-Santé proposent un suivi de proximité, sécurisé et personnalisé. Leur objectif : permettre à chacun de bouger selon ses capacités, sans recherche de performance, pour aller mieux durablement. Le sport sur ordonnance rappelle ainsi une évidence essentielle : **bouger, c'est déjà prendre soin de sa santé.**



Le sommeil, un temps de récupération essentiel



Le sommeil est un pilier fondamental de la santé cardio-vasculaire. Il permet au corps et à l'esprit de **récupérer, de réguler les hormones et de stabiliser la pression artérielle**. Un adulte a besoin en moyenne de **7 à 8 heures de sommeil** par nuit, même si les besoins varient selon les individus.

Un sommeil insuffisant ou de mauvaise qualité favorise le stress, la prise de poids, l'hypertension et le diabète. **Se coucher à horaires réguliers, limiter les écrans des smartphones, tablettes, ordinateurs au moins 1 heure avant le coucher et créer un environnement propice au sommeil** sont des habitudes simples mais efficaces.



APNÉE DU SOMMEIL : UNE ENNEMIE À SURVEILLER

Le syndrome d'apnée du sommeil concerne 4 à 7 % de la population adulte en France, 15 % après 70 ans. Ce trouble fréquent est souvent sous-diagnostiqué. 80 % des personnes touchées ne sont pas traitées.

L'apnée du sommeil se manifeste par des pauses respiratoires répétées durant la nuit, entraînant une baisse de l'oxygénation du sang.

Ce phénomène augmente considérablement le risque d'hypertension artérielle, d'infarctus du myocarde et d'accident vasculaire cérébral.

Les signes d'alerte sont notamment des ronflements importants, des réveils nocturnes, une fatigue persistante au réveil et une somnolence dans la journée. Une première consultation auprès de son médecin généraliste et une prise en charge adaptée par un spécialiste améliorent significativement la qualité de vie et réduisent les risques cardiovasculaires.

Source : Fédération française de cardiologie (août 2021)



ÉMILIE, 42 ANS

« Cela faisait plusieurs années que, chaque matin, malgré des nuits d'environ 8 heures, je me levais grâce à mon réveil, toujours épuisée et avec des courbatures, en ayant l'impression d'avoir couru un marathon pendant la nuit.

Forcément, mon corps allait chercher de l'oxygène là où il pouvait en puiser : dans tous mes muscles...

Depuis que j'ai consulté et que l'on sait que je fais des apnées du sommeil, je suis soignée, et quand je dors, je récupère vraiment ! »



Le cœur à l'écoute des émotions

Le cœur est étroitement lié aux émotions. Le stress chronique, l'anxiété, l'isolement ou les émotions négatives prolongées ont un impact direct sur la santé cardio-vasculaire. Ils peuvent augmenter la pression artérielle, accélérer le rythme cardiaque, influencer la qualité du sommeil et favoriser des comportements à risque, comme le tabagisme ou la sédentarité.

Prendre soin de son bien-être émotionnel est donc un véritable acte de prévention. **Rire, tisser et entretenir des liens avec d'autres personnes, pratiquer une activité relaxante, artistique**, comme le chant, aident à réduire le stress et à retrouver un équilibre émotionnel épanouissant. Apprendre à faire des pauses, à respirer profondément et à écouter ses besoins est essentiel.

En cas de stress important ou durable, un accompagnement par un professionnel de santé peut être bénéfique.



LA NATURE, ALLIÉE DE VOTRE SANTÉ

Connaissez-vous les bienfaits d'une balade en forêt, sur la plage ou ailleurs dans un espace naturel ? Marcher en pleine nature associe plusieurs bénéfices pour le cœur : activité physique douce, diminution du stress, amélioration du sommeil et du bien-être émotionnel.

Ces instants favorisent la détente, abaissent la tension artérielle et encouragent une activité régulière accessible à tous, quel que soit l'âge.

Exercice de cohérence cardiaque

Reconnue par la science, la cohérence cardiaque est un exercice de respiration qui permet de réduire le stress. La respiration calme et profonde agit sur le rythme cardiaque et sur le cerveau, car le cœur et le cerveau sont deux organes qui interagissent.

Cet exercice de cohérence cardiaque permet ainsi une meilleure gestion de ses émotions, clarifie les idées, réduit l'intensité des effets du stress et la pression cardiaque, améliore les défenses immunitaires.

Assis au calme, jambes décroisées, pieds au sol, le dos droit :

- 1 Inspirez profondément**
pendant 5 secondes (en comptant jusqu'à 5).
- 2 Expirez profondément**
pendant 5 secondes (en comptant jusqu'à 5).
- 3 Enchaînez les inspirations et les expirations**
pendant 5 minutes (ce qui correspond à 6 cycles inspiration/expiration par minute).

L'efficacité de l'exercice de cohérence cardiaque a été démontrée dès qu'il est pratiqué, tous les jours, 3 fois par jour : le matin, avant le déjeuner, le soir.



Maintenir un suivi médical régulier

De nombreuses maladies cardio-vasculaires évoluent longtemps sans provoquer de symptômes. Un suivi médical régulier permet de **dépister précocement des facteurs de risque**, tels que l'hypertension artérielle, le diabète ou l'excès de cholestérol.

Mesurer sa tension, réaliser des bilans sanguins et consulter régulièrement son médecin sont **des réflexes simples mais essentiels**. Plus un trouble est détecté tôt, plus il est facile d'agir pour éviter des complications graves.



Tous les ans



Dentiste

Une lésion, telle qu'une carie ou une gencive malade non traitée, est une porte d'entrée pour les bactéries ; celles-ci peuvent migrer jusqu'au cœur et provoquer une endocardite, une infection potentiellement mortelle.



Médecin traitant

- Suivi et dépistage (tension artérielle, rythme cardiaque)
 - Prise de sang (pré-diabète, cholestérol...)
- Il vous oriente vers un spécialiste*



Spécialiste

si besoin (endocrinologue, cardiologue...)



LES FEMMES AU CŒUR DE L'ATTENTION

Longtemps perçues comme des maladies « masculines », les maladies cardio-vasculaires sont aujourd'hui **la première cause de mortalité chez les femmes**, loin devant le cancer du sein*. Elles ne concernent pas uniquement les femmes âgées : les risques augmentent dès l'âge adulte et progressent tout au long de la vie.

Si de nombreux facteurs de risque sont communs aux femmes et aux hommes (tabac, sédentarité, alimentation déséquilibrée, stress, diabète, hypertension, consommation d'alcool...), **certaines spécificités féminines** exposent davantage le cœur et les artères. Ainsi, les variations hormonales, la grossesse, la contraception ou la ménopause influencent directement la santé cardio-vasculaire.

Mieux connaître ces particularités permet d'agir plus tôt, de mieux repérer les signaux d'alerte et de **réduire le risque**, qui peut être **évitable dans 8 cas sur 10**, grâce à une hygiène de vie adaptée et un suivi médical régulier.

* Source : Assurance Maladie (janvier 2026)

Les périodes clés de la vie hormonale

La contraception hormonale

Certaines contraceptions hormonales peuvent augmenter le risque cardio-vasculaire, en particulier lorsqu'elles sont associées à d'autres facteurs comme le tabac, l'hypertension, le surpoids ou des antécédents familiaux.

Un suivi médical régulier est indispensable afin **d'adapter la contraception au profil de chaque femme.**

La grossesse

La grossesse constitue une **période de profondes modifications hormonales et cardio-vasculaires.** Elle peut révéler ou aggraver une hypertension artérielle, un diabète ou des troubles circulatoires.

La tension artérielle doit être surveillée au moins une fois par mois pendant la grossesse. Certaines complications (hypertension gravidique, prééclampsie et éclampsie) augmentent le risque cardio-vasculaire à long terme et justifient un suivi après l'accouchement.





TOUT COMPRENDRE AUX COMPLICATIONS CARDIO-VASCULAIRES DE LA GROSSESSE

L'**hypertension gravidique** est une pression artérielle trop élevée qui apparaît pour la première fois pendant la grossesse, sans autres signes de prééclampsie.

La **prééclampsie** est une complication de la grossesse caractérisée par une tension artérielle trop élevée et des problèmes au niveau de certains organes, surtout les reins.

L'**éclampsie** correspond au stade le plus grave de cette maladie, où la femme enceinte peut avoir des convulsions.

Signes d'alerte à connaître :

- **Maux de tête intenses et inhabituels**
- **Troubles de la vision** : vision floue, éclairs lumineux
- **Douleurs importantes dans le haut du ventre**
- **Gonflement soudain** du visage, des mains ou des jambes
- **Nausées, vomissements inhabituels**, sensation d'être vraiment mal
- **Diminution des mouvements du bébé**
- **Convulsions** (dans le cas de l'éclampsie)

Si l'un de ces signes apparaît, il faut appeler le 15 ou aller aux urgences rapidement. Mieux vaut vérifier trop tôt que trop tard : c'est la meilleure façon de protéger la maman et le bébé.

La ménopause

La baisse des œstrogènes entraîne **une perte de protection naturelle du cœur et des artères**. À cette période, le risque d'hypertension, d'élévation du cholestérol et de prise de poids augmente.

Après la ménopause, **la tension artérielle doit être contrôlée au moins deux fois par an**, même en l'absence de symptômes.

NADIA, 51 ANS

« J'ai pris du poids et je ne me l'explique pas : je n'ai pas modifié mon alimentation ni ma pratique d'activité physique. J'ai par ailleurs un sommeil très perturbé avec des bouffées de chaleur. Lors de ma consultation annuelle chez ma gynécologue, j'ai pu en parler et nous avons trouvé le traitement qui me convient. »



Des symptômes spécifiques

Si les femmes peuvent présenter les mêmes symptômes cardio-vasculaires que les hommes, elles peuvent aussi ressentir des signes plus atypiques. Moins connus, ces symptômes peuvent retarder le diagnostic et la prise en charge.

Reconnaître l'infarctus du myocarde chez la femme

Les femmes peuvent ressentir les symptômes « classiques » (douleur thoracique, oppression), mais aussi des signes plus discrets ou inhabituels.

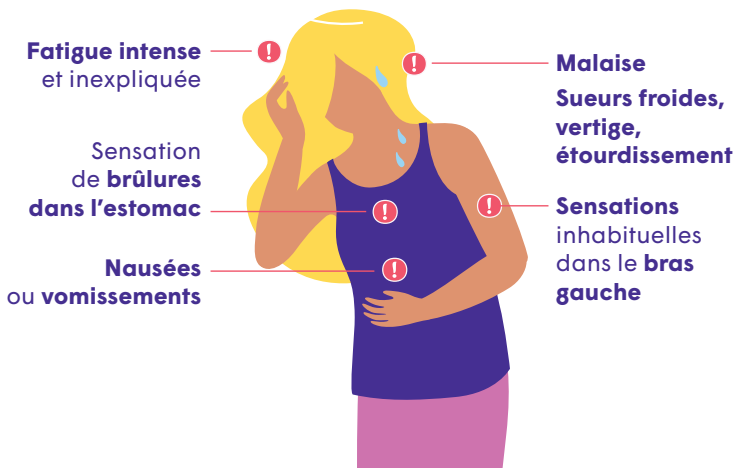


Symptômes fréquents

- Douleur ou gêne dans la poitrine, sensation de compression
- Douleurs irradiant vers la mâchoire, le dos, les épaules ou le bras gauche
- Essoufflement



Symptômes plus spécifiques chez la femme et souvent associés



Attention, l'infarctus peut parfois survenir sans douleur thoracique.

En cas de doute,

appelez immédiatement le 15 ou le 112.

Chaque minute compte.

Deux formes particulières d'infarctus du myocarde chez les femmes

LA DISSECTION CORONAIRE SPONTANÉE



Cette pathologie touche

9 fois sur 10
des femmes.

Elle représente

5 %
de l'ensemble
des infarctus, mais

15 %
chez les femmes
de moins de 50 ans,
et jusqu'à

36 %
chez celles ne présentant
pas de facteurs de risque
cardio-vasculaires
traditionnels (*tabac,*
dyslipidémie,
hypertension, diabète).

Sources : Action groupe
<https://www.action-groupe.org/fr/post/dissection-coronaire-spontanee>

La dissection coronaire spontanée correspond à la formation soudaine d'un hématome dans la paroi d'une artère coronaire, parfois associée à une déchirure de sa couche interne. Cette atteinte peut obstruer partiellement ou totalement l'artère, bloquant la circulation du sang et entraînant un manque d'oxygène du muscle cardiaque, responsable d'un infarctus du myocarde.

Il s'agit d'une **forme particulière d'infarctus**, car les artères concernées ne présentent pas d'athérome, contrairement à l'infarctus « classique » lié à un caillot sur une artère malade.



LE SYNDROME DU CŒUR BRISÉ OU « TAKO-TSUBO »

Quand une rupture sentimentale ou un deuil peut mettre votre vie en danger...

Le syndrome du cœur brisé (ou cardiomyopathie de stress) est une maladie du muscle cardiaque décrite pour la première fois au Japon dans les années 1990 sous le nom de « **tako-tsubo** ». Les chocs émotionnels, souvent associés à une fatigue intense (épuisement moral et physique) sont des facteurs déclencheurs.

Les symptômes peuvent évoquer une crise cardiaque : **essoufflement brutal, douleur dans la poitrine, arythmie, perte de connaissance, malaise vagal.**

Ce syndrome n'est pas provoqué par une obstruction des artères ; sous l'effet d'une libération massive d'hormones du stress, le cœur se ballonne. S'ensuivent des troubles du rythme cardiaque, une insuffisance cardiaque aiguë, des caillots de sang qui peuvent migrer dans la circulation sanguine et provoquer d'autres accidents artériels en cascade (accident vasculaire cérébral, par exemple).

Ce syndrome nécessite un diagnostic rapide pour une prise en charge adaptée, à savoir une hospitalisation en unité de soins intensifs cardiologiques. Comme pour l'infarctus du myocarde, **chaque minute compte. L'appel au 15 ou au 112 est primordial** en cas de doute.

Pour en savoir plus, n'hésitez pas à consulter votre médecin généraliste, gynécologue ou cardiologue.



Sur 10 personnes concernées, 9 sont des femmes,

essentiellement au moment de la ménopause et chez les personnes en situation de précarité*.

**Sources : Agir pour le cœur des femmes, Fédération française de cardiologie*

Le syndrome prémenstruel et le cœur

Le syndrome prémenstruel (SPM) **associe des symptômes physiques et émotionnels** liés aux variations hormonales du cycle menstruel : fatigue, irritabilité, douleurs, rétention d'eau, troubles du sommeil.

Chez certaines femmes, ces fluctuations peuvent s'accompagner :

- d'une augmentation transitoire de la tension artérielle ;
- de palpitations ou d'une sensation d'oppression ;
- d'une majoration du stress et de l'anxiété.

Si ces manifestations sont généralement bénignes, **leur répétition ou leur intensité doit conduire à en parler à un professionnel de santé**, notamment en présence d'autres facteurs de risque cardio-vasculaire.

Et aussi...

Le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK)

Il touche environ **5 à 10 % des femmes**. Il est souvent associé à un **surpoids**, à une **difficulté pour le corps à assimiler le sucre (insulinorésistance)**, à un **risque plus élevé de diabète**, à des **graisses dans le sang anormales (dyslipidémie)** et à de l'**hypertension artérielle**.

Globalement, **il augmente d'environ 30 % le risque de maladies cardio-vasculaires**.

Source : Rapport 2025 Académie nationale de médecine

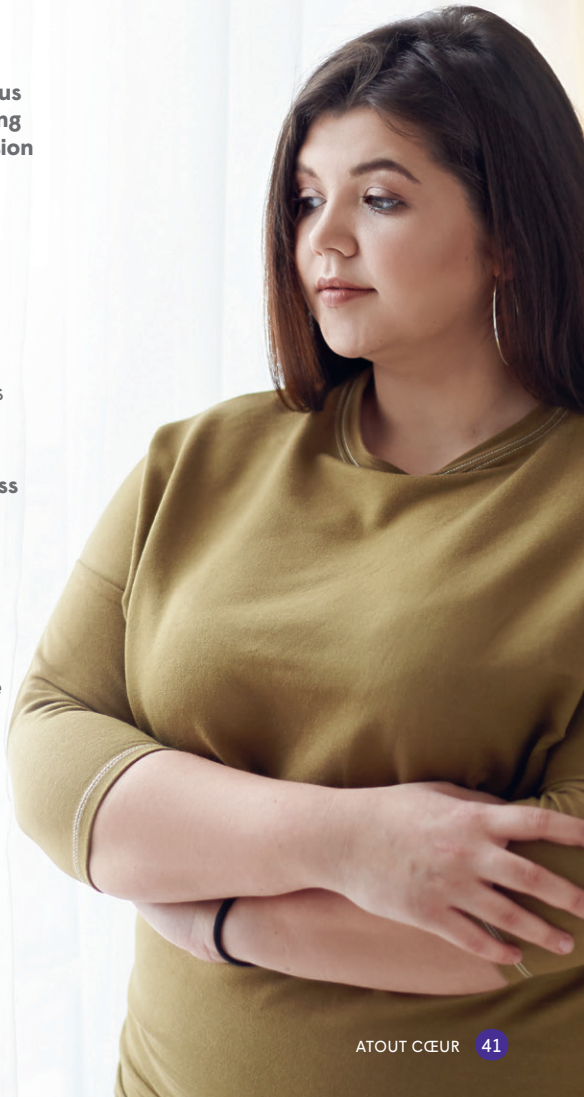
Les violences physiques

Les femmes victimes de violences physiques ont **plus de risques de développer des maladies cardio-vasculaires**.

Les violences physiques provoquent un **stress intense**, qui active le système nerveux et fait **augmenter la fréquence cardiaque et la pression artérielle**.

De plus, le **stress répété et prolongé** lié à ces violences peut entraîner une **inflammation durable dans le corps**, ce qui augmente le risque d'**athérosclérose** et d'autres maladies cardio-vasculaires.

Source : Rapport 2025 Académie nationale de médecine





AGIR

LE CŒUR FACE AUX DÉFIS

Nous ne sommes pas tous égaux face aux maladies cardio-vasculaires. L'âge, le sexe ou l'hérédité jouent un rôle... mais une grande partie de ce qui fragilise le cœur dépend de **nos habitudes de vie**.

Certains facteurs ne peuvent pas être modifiés. D'autres, en revanche, **peuvent être réduits, contrôlés ou évités**, avec un impact majeur sur la santé cardio-vasculaire. Ces influences s'additionnent et se renforcent entre elles : plusieurs habitudes défavorables, même modérées, peuvent multiplier les risques d'apparition d'une maladie cardio-vasculaire.

Parmi elles, le **tabac et l'alcool occupent une place centrale** : ce sont deux ennemis majeurs du cœur et des artères, souvent sous-estimés.



LAURENT, 39 ANS

« Mon papa est mort à 42 ans d'un infarctus. Deux de ses frères et sa sœur sont également morts très jeunes, de la même cause. Je vais bientôt avoir 40 ans, et même si je suis en bonne santé a priori, j'ai consulté un cardiologue pour entamer un suivi régulier et détecter d'éventuelles évolutions à traiter. »

Une histoire personnelle

Nous ne partons pas tous avec les mêmes cartes en main face aux maladies cardio-vasculaires. Certains éléments de notre histoire personnelle influencent la santé du cœur, sans que nous puissions les modifier.

L'âge, le sexe, l'origine ethnique font partie de ces paramètres de départ : ils ne sont ni une fatalité ni une condamnation, mais ils méritent d'être connus.

Avec le temps, les artères perdent naturellement de leur souplesse et s'épaississent, ce qui peut faciliter l'apparition de maladies cardio-vasculaires. Le risque augmente aussi **différemment selon le sexe** : il apparaît dès 50 ans chez l'homme, tandis que les femmes bénéficient d'une protection hormonale jusqu'à environ 60 ans.

Enfin, certaines histoires familiales traduisent une **prédisposition génétique**, notamment lorsque des événements cardio-vasculaires sont survenus précocement chez des proches.

Connaître ces éléments permet d'être plus attentif, de renforcer la prévention et, surtout, d'agir plus efficacement sur ce qui dépend réellement de nos choix et de nos habitudes de vie.

Les facteurs de risque modifiables

Si certains éléments échappent à notre contrôle, une large part de la santé du cœur se joue au quotidien. Habitudes de vie, comportements, environnement : ces leviers, modifiables à tout âge, influencent directement le fonctionnement du système cardio-vasculaire. Les connaître, c'est déjà commencer à protéger son cœur.

Tabac, consommation d'alcool, hypertension, gestion du stress, sédentarité... ces éléments ont un point commun, ils évoluent avec nos choix et notre mode de vie.

Pris isolément, chacun peut sembler anodin. Associés, ils se renforcent et augmentent nettement le risque de maladies cardio-vasculaires. La bonne nouvelle, c'est qu'agir sur un seul de ces paramètres peut déjà avoir un effet bénéfique durable sur la santé, et notamment celle du cœur.



Le tabac : un poison (aussi) pour le cœur

Un danger dès la première cigarette

On associe souvent le tabac aux maladies respiratoires. Pourtant, **ses effets sur le cœur et les vaisseaux sont immédiats et profonds.**

Dès une cigarette par jour, le tabac agit à plusieurs niveaux :

- il provoque des spasmes des artères, qui se rétrécissent brutalement ;
- il favorise la formation de caillots sanguins, pouvant bloquer une artère ;
- il accélère la progression de l'athérosclérose, en abîmant durablement la paroi des artères.

À court terme, ces mécanismes peuvent déclencher des troubles du rythme cardiaque ou une mort subite.

À long terme, le tabac prépare le terrain aux infarctus du myocarde et aux accidents vasculaires cérébraux.

Le monoxyde de carbone contenu dans la fumée prend la place de l'oxygène dans le sang. Le cœur et les organes sont alors moins bien oxygénés, ce qui accentue leur fatigue et favorise les lésions vasculaires.

Il n'existe pas de « petit tabagisme » : fumer une à cinq cigarettes par jour augmente déjà nettement le risque cardio-vasculaire.



ARRÊTER DE FUMER : UN GESTE CLÉ POUR PROTÉGER SON CŒUR

Bonne nouvelle, il n'est jamais trop tard pour arrêter ! De nombreuses solutions existent pour vous accompagner : substituts nicotiniques sous différentes formes, suivi par un professionnel de santé (médecin, tabacologue, sage-femme...) et dispositifs d'aide dédiés. Arrêter à plusieurs peut aussi être un vrai moteur : tenir 30 jours sans fumer multiplie par cinq les chances d'arrêt définitif. Chaque cigarette évitée est déjà une victoire pour votre cœur.

Informations sur mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr

Un risque accru pour les femmes

Chez les femmes, et en particulier chez les plus jeunes, le tabac a un impact cardio-vasculaire plus marqué que chez les hommes.

La contraception et le tabac stimulent la coagulation du sang et leurs effets se multiplient. À 35 ans, le cocktail tabac-contraception multiplie par cinq le risque relatif d'infarctus. À 40 ans, il le multiplie par huit*.

Il est donc essentiel d'arrêter de fumer le plus tôt possible. Le bénéfice de l'arrêt du tabac perdure à tout âge même après 70 ans.

* Source : *Agir pour le cœur des femmes*

Le tabagisme passif : un danger bien réel

Inhaler la fumée des autres n'est pas anodin. Le tabagisme passif expose à des milliers de substances toxiques et **augmente de 25 à 30 % le risque de maladie cardio-vasculaire**, même chez les non-fumeurs*.

* Source : *Fédération mondiale du cœur*

L'alcool : un faux ami du cœur

Contrairement à certaines idées reçues, **l'alcool n'est pas protecteur pour le cœur.**

Quelle que soit la boisson (vin, bière, spiritueux), un verre standard contient la même quantité d'alcool pur.

Une consommation excessive et/ou régulière favorise :

- l'hypertension artérielle
- les troubles du rythme cardiaque
- la prise de poids
- une moins bonne efficacité des traitements

À poids et consommation égaux, **les femmes sont plus sensibles aux effets toxiques de l'alcool.**

Un seul verre par jour suffit à augmenter le risque de certains cancers et à fragiliser l'équilibre cardio-vasculaire.

Les recommandations actuelles sont :

- pas plus de 2 verres par jour
- pas tous les jours
- des jours sans alcool chaque semaine

UN TEST SIMPLE

Essayez cinq jours sans alcool ou un week-end sans alcool. Si cela vous semble difficile, parlez-en à un professionnel de santé.





DROGUES ET CŒUR : LES LIAISONS DANGEREUSES

Les drogues, qu'elles soient **à effet stimulant « pour tenir »** ou dites **« récréatives »**, ont des effets directs sur le cœur :

- accélération brutale du rythme cardiaque,
- hausse importante de la pression artérielle,
- risque élevé d'arythmies et de thromboses.

Cocaïne, amphétamines, ecstasy (MDMA), protoxyde d'azote ou cannabis peuvent déclencher des **accidents cardiovasculaires graves, parfois chez des personnes jeunes et sans antécédents.**

Si vous consommez un ou plusieurs de ces produits, faites-vous accompagner pour réussir à arrêter. Rapprochez-vous de votre médecin traitant, de votre pharmacien ou d'un proche qui saura vous conseiller et vous épauler.

Vous pouvez aussi consulter l'annuaire des Centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA) sur le site annuaire.action-sociale.org.

Sources : Santé publique France, Assurance Maladie, Drogues Info Service

Hypertension : un mal invisible mais dangereux



La pression artérielle correspond à la force exercée par le sang sur les parois des artères. Lorsqu'elle est trop élevée, **elle abîme silencieusement les vaisseaux et fatigue le cœur.**

L'hypertension est souvent **sans symptôme**, ce qui explique qu'un grand nombre de personnes en soient atteintes sans le savoir.

Elle favorise l'athérosclérose, les AVC, l'insuffisance cardiaque et les maladies rénales.

Une mesure régulière de la tension est essentielle :

- chez le médecin
- et à domicile par automesure.

La valeur normale de la pression artérielle est de 12/8. **On parle d'hypertension artérielle (HTA) quand la mesure dépasse 14/9** lorsque la mesure est faite au cabinet médical et 13,5/8,5 lors d'une automesure réalisée au domicile grâce à un tensiomètre de poignet ou au bras. Lorsqu'une personne a une tension supérieure à ces valeurs, on dit qu'elle est hypertendue.

Réduire le sel, l'alcool, le stress, maintenir un poids stable, pratiquer une activité physique régulière en ayant un sommeil suffisant et de qualité **permet souvent de faire baisser la tension de façon significative.**





Le diabète : quand l'excès de sucre endommage les artères

Un diabète mal contrôlé ne se limite pas à un taux de sucre trop élevé. **Il abîme progressivement les parois des artères, alimente l'inflammation et accélère la formation de plaques d'athérome** - des dépôts de lipides qui peuvent provoquer des lésions, des rétrécissements ou des blocages vasculaires. Mieux équilibrer son diabète, c'est protéger ses veines et ses artères.

Le cholestérol : un équilibre essentiel

Le cholestérol n'est pas dangereux en soi. C'est son excès, et surtout son accumulation dans les artères, qui pose problème. Au fil du temps, **des plaques de graisse peuvent se former et rétrécir les vaisseaux**, jusqu'à ce qu'un caillot bloque la circulation sanguine. Surveiller son cholestérol, c'est assurer une bonne circulation du sang dans ses artères.

QUAND CES MALADIES S'ADDITIONNENT

Lorsque l'hypertension, le diabète et un excès de cholestérol surviennent ensemble, leurs effets se renforcent mutuellement, ce qui multiplie le risque cardio-vasculaire. C'est pourquoi il est essentiel d'adopter une prise en charge globale. Reprendre la main sur sa santé ne signifie pas être irréprochable, mais avancer progressivement : surveiller régulièrement ses paramètres, suivre les conseils médicaux, adapter son alimentation et son niveau d'activité physique et prendre son traitement avec régularité.

Stress : quand le cœur ne trouve plus de repos

Le stress est une réaction naturelle. Ponctuel, il peut être utile. **Chronique, il devient nocif.**

Le stress prolongé entraîne :

- une augmentation durable de la fréquence cardiaque et de la tension
- un risque accru de caillots sanguins
- une aggravation des autres influences néfastes : tabagisme, alcool, sédentarité, troubles alimentaires

On estime que le stress psychosocial est impliqué dans **un infarctus sur trois et 10 % des accidents vasculaires cérébraux***. Il est causé par de multiples aspects psychologiques incluant le stress, l'anxiété, la dépression, le burnout, mais aussi des aspects sociaux comme la solitude ou les problèmes de couple, et des aspects économiques comme le revenu.

Le reconnaître, apprendre à le réguler et s'accorder de véritables temps de récupération est un **levier majeur de protection du cœur.**

** Source : Fédération française de cardiologie - mars 2021.*





PASSEZ À L'ACTION

1 FAIRE LE POINT : L'AUTO-ÉVALUATION

La première étape consiste à mieux connaître votre propre état de santé : mesurer votre tension artérielle, contrôler votre cholestérol ou votre glycémie, connaître vos antécédents familiaux de maladies cardio-vasculaires ou identifier des symptômes inhabituels.

Sans oublier les facteurs de risque personnels (tabac, alcool, stress, sédentarité, sommeil...).

2 SE FIXER DES OBJECTIFS RÉALISTES

Pour progresser, l'important est de viser des actions simples et atteignables.

Chaque petit pas compte : la régularité est la meilleure alliée.

Et pour avancer sereinement, appuyez-vous sur les professionnels de santé (médecin généraliste, pharmacien...), qui sont là pour répondre à vos questions et vous accompagner durablement.

3 PRÉVENIR DANS LA DURÉE

La prévention n'est pas un sprint, mais une habitude qui s'installe et évolue avec l'âge, les changements de vie et votre état de santé.

L'objectif n'est pas d'être parfait, mais de rester attentif, impliqué et acteur de sa santé.

Mémo

10 CONSEILS POUR GARDER SON CŒUR EN BONNE SANTÉ



Identifiez vos facteurs de risque non modifiables (âge, sexe, antécédents familiaux) **et modifiables** (consommation de tabac, d'alcool, stress, hypertension...).



Arrêtez de fumer et n'hésitez pas à vous faire aider par un professionnel de santé.



Bougez, au moins l'équivalent de **30 minutes de marche par jour**, en une seule ou plusieurs fois.



Vérifiez vos taux de cholestérol et de glycémie régulièrement, environ tous les 5 ans pour une personne en bonne santé.



Adoptez une alimentation saine et équilibrée en évitant ou limitant les plats transformés, trop gras et sucrés et en privilégiant les légumes, fruits et aliments riches en fibres et pauvres en sel.



Soyez positif, riez, sortez, **tissez des liens** avec d'autres personnes pour réduire votre stress et assurer votre bien-être émotionnel.





Dormez 7 à 8 heures par nuit pour fournir à votre corps le repos indispensable.



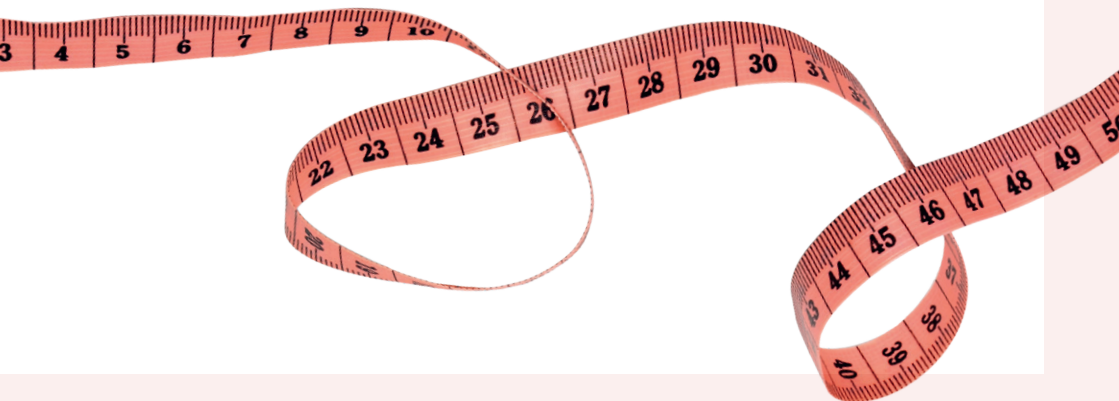
Surveillez votre tension artérielle chaque année.



Consultez votre dentiste et votre médecin au moins une fois par an et sollicitez ce dernier au moindre doute sur votre santé.



Soyez vigilant à votre poids et votre tour de taille.





Document imprimé en France



www.groupe-vyv.fr



Groupe VYV, union mutualiste de groupe soumise aux dispositions du Code de la mutualité, n° Siren 532 661 832, Siège social : 3, square Max-Hymans - 75015 Paris. Conception graphique : Agence interne de communication Groupe VYV / Isabelle-bomey.com - © Gettyimages - 03/26.

0559-0226