

(avec la fondation
cœur et artères,
soutenez la recherche
et la prévention
des maladies
cardiovasculaires
et cardiométaboliques)

La Fondation Cœur et Artères a pour mission de lutter contre les maladies cardiovasculaires et les désordres métaboliques qui favorisent leur développement : obésité, diabète, dyslipidémies...

Avec votre soutien et celui d'entreprises partenaires, et pour la santé de votre cœur et de vos artères, la Fondation Cœur et Artères a investi depuis 2005, 3.8 millions d'euros dans la recherche et la prévention des maladies cardiovasculaires.

En qualité d'établissement reconnu d'utilité publique, la Fondation peut recevoir vos dons.

Pour soutenir la recherche et favoriser la prévention des maladies cardiovasculaires, faites un don en ligne sur www.fondacoeur.com.

66 % de son montant sera déductible de vos impôts.

(merci à nos partenaires)



(adresses utiles)

↳ www.fondacoeur.com
Site de la Fondation Cœur et Artères
Vous y trouverez notamment des informations détaillées, des tests et conseils de prévention sur les maladies cardiométaboliques.

↳ www.nsfa.asso.fr
Site de la Nouvelle Société Française d'Athérosclérose
Vous y trouverez des informations sur l'athérosclérose et le cholestérol.

↳ www.mangerbouger.fr
Site du Programme National Nutrition Santé
Vous y trouverez des conseils en matière de nutrition et d'activité physique ainsi que des guides téléchargeables, adaptés à chaque tranche d'âge.

↳ www.inpes.sante.fr
Site de l'Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé
Vous y trouverez de nombreuses informations sur la santé en général ainsi qu'un large catalogue de documents d'éducation et de sensibilisation, téléchargeables.

FONDATION CŒUR ET ARTÈRES

parc EURASANTÉ - Lille métropole
885 avenue eugène avinée - 59120 loos
tél. : +33 (0)3 20 16 40 00
fax : +33 (0)3 20 16 40 01
email : contact@fondacoeur.com
www.fondacoeur.com

(PROTÉGER
VOTRE SANTÉ
CARDIOVASCULAIRE)



Fondation
Cœur et Artères
Recherche et Prévention
Nutrition et Santé

DESIGN PAR STUDIO-GUKOZ / www.studiofukoz.com
photo : couverture © sandra ellgort-jev-lc-fotolia.com

Les maladies cardiovasculaires

1^{ère} cause de mortalité en France :

- 120 000 infarctus du myocarde par an
- 130 000 accidents vasculaires cérébraux par an
- 180 000 décès par an (environ un tiers des décès des françaises et plus d'un quart des décès des français)

Les maladies cardiovasculaires sont essentiellement dues à l'athérosclérose, pathologie provoquée par des dépôts d'origines variées, riches en cholestérol, se développant au sein de la paroi des artères de gros calibres.

L'athérosclérose, quand elle concerne les vaisseaux du cœur, peut provoquer une angine de poitrine ou un infarctus du myocarde. Elle peut également toucher les artères des jambes et conduire à une artérite des membres inférieurs ou encore les artères du cerveau et provoquer un accident vasculaire cérébral. C'est cet ensemble de pathologies que l'on qualifie de maladies cardiovasculaires.

De nombreux facteurs de risque contribuent au développement de ces maladies :

- L'hypercholestérolémie (excès de cholestérol).
- Le tabagisme.
- L'hypertension artérielle.
- Le diabète.
- L'obésité.
- La sédentarité.
- Le sexe (les hommes ainsi que les femmes ménopausées ont un risque naturellement plus élevé).
- Les antécédents familiaux (dans le cas où un membre de la famille aurait présenté un accident cardiovasculaire avant 55 ans).
- Le vieillissement...

comment prévenir les maladies cardiovasculaires?

Quelques conseils pour prévenir les maladies cardiovasculaires :

- Arrêtez de fumer.
- Pratiquez quotidiennement une activité physique.
- Adoptez un régime alimentaire équilibré.
- Demandez à votre médecin de vous prescrire régulièrement un bilan sanguin évaluant les graisses et le sucre et de contrôler votre tension artérielle.
- Suivez les recommandations de votre médecin car il est celui qui peut vous donner les conseils qui vous conviendront le mieux et respectez scrupuleusement ses prescriptions médicales.

pratiquez quotidiennement une activité physique

- **Activité physique** : ensemble des mouvements et pas uniquement les activités sportives, accomplis par une personne dans sa vie quotidienne.
- **Inactivité physique / sédentarité** : l'absence d'activité physique de loisirs définit en général l'inactivité physique. Cependant, la sédentarité ne se traduit pas seulement par l'absence ou la rareté d'activité physique mais également par la pratique d'activité dont la dépense énergétique est proche de la dépense de repos comme regarder la télévision, travailler sur ordinateur, lire...

Prenez de bonnes habitudes :

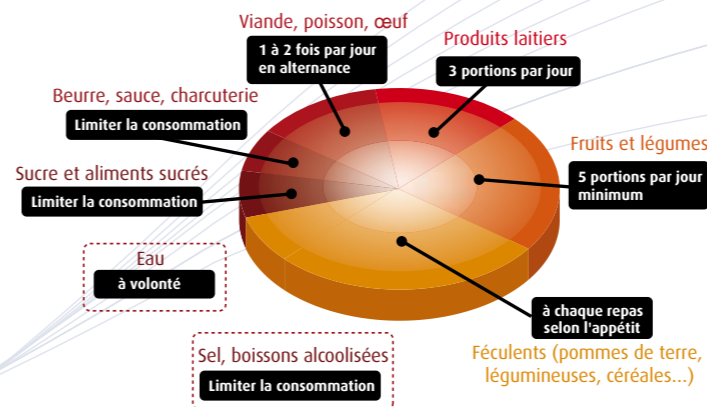
- Veillez à consacrer quotidiennement au moins l'équivalent de 30 minutes à une activité d'intensité modérée comme marcher rapidement ou faire des travaux domestiques.
- Soyez actif dans votre vie quotidienne : prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur, préférez la marche ou le vélo pour vous déplacer, profitez d'un rayon de soleil pour jardiner, diminuez le temps passé devant les jeux vidéo, si vous prenez le bus, descendez un arrêt avant votre destination...
- Il est également recommandé de pratiquer de façon régulière, une activité d'intensité plus élevée : jogging, vélo, natation, jeux de ballons collectifs, fitness, musculation... après avoir demandé l'avis de votre médecin traitant. Il définira avec vous la nature, le rythme et la fréquence de l'activité qui vous est la plus adaptée.

adoptez un régime alimentaire équilibré

Cultivez les bonnes habitudes alimentaires :

- Faites 3 repas par jour pour une meilleure répartition énergétique.
- Prenez le temps de vous mettre à table.
- Accordez plus de 15 minutes à vos repas.
- Ne grignotez pas à toute heure, préférez un goûter à heure fixe.
- Mangez de tout en quantité raisonnable afin d'avoir tous les nutriments nécessaires pour être en forme.
- Adaptez vos apports nutritionnels en fonction de vos dépenses énergétiques.

Mangez de tout en quantité raisonnable :



Respectez une bonne répartition qualitative et quantitative en glucides, lipides et protéines :

- 50 à 55 % de glucides* dont 1/5 de glucides simples, soit au total 250 à 300 g/jour pour un adulte.
- 30 à 35 % de lipides* (25 % acides gras saturés, 60 % mono-insaturés, 15 % poly-insaturés), soit 70 à 100 g jour pour un adulte.
- 10 à 15 % de protéines* = 60 à 80 g/jour pour un adulte.

* voir définitions page suivante

adaptez votre alimentation à votre niveau d'activité physique

Pour conserver un poids stable :

Vos dépenses d'énergie (activité physique) doivent être équivalentes à vos apports d'énergie (alimentation).

Certains aliments, consommés sans modération, pénalisent particulièrement cet équilibre énergétique.

définitions

Glucides :

nom scientifique des sucres.

Dans les glucides, on distingue :

- > les glucides complexes : riz, pâtes alimentaires, pommes de terre...
- > des glucides simples : sucre en poudre, bonbons, confiture, sodas non light...

Lipides :

nom scientifique des graisses.

huiles, beurre, margarine, viandes...

Acides gras saturés :

surtout apportés par le beurre, les viandes, les fromages...

Acides gras mono-insaturés :

surtout apportés par certaines huiles végétales comme l'huile d'olive ou d'arachide.

Acides gras poly-insaturés :

surtout apportés par certaines huiles végétales comme l'huile de colza ou de tounesol.

Protéines :

viandes, poissons, blanc d'œuf, produits laitiers...