



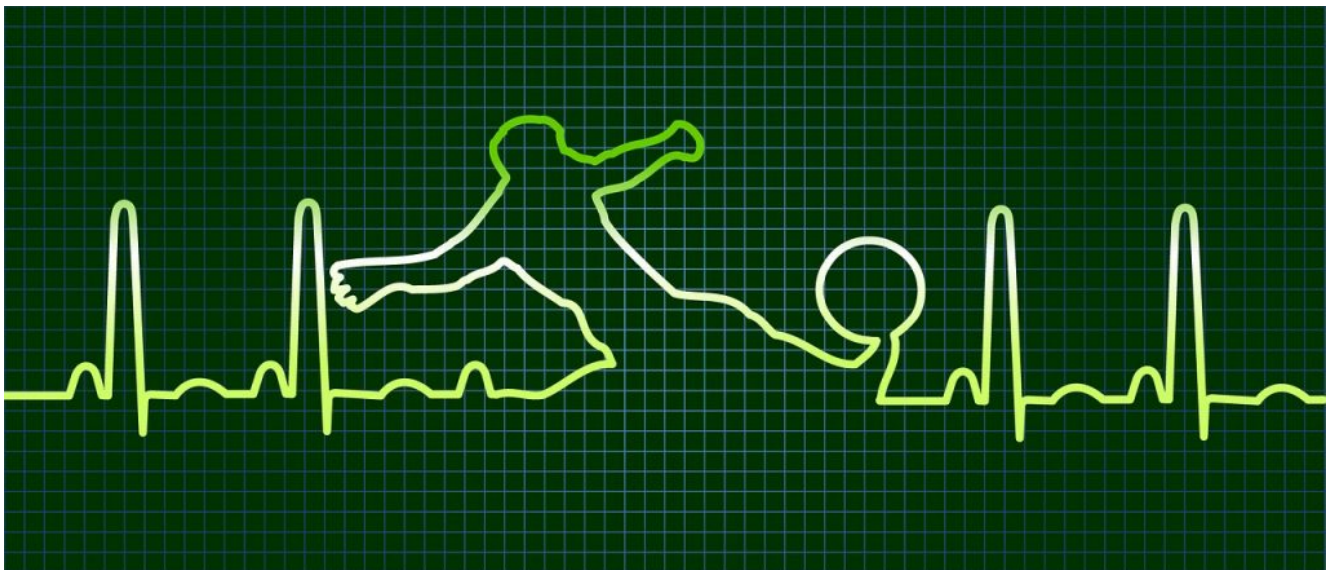
- Page d'Accueil
- Qui sommes-nous ?
- FACTEURS DE RISQUE
 - Hypertension Artérielle
 - Diabète
 - Fibrillation Auriculaire
 - Cholestérol
 - Inactivité Physique
 - Alimentation mal-adaptée
 - Alcool
 - Obésité
 - le Tabagisme
 - Stress et Dépression
- RESSOURCES
 - Vidéos
 - Blog
 - Podcast
 - Liens utiles
 - Lecture complémentaire
 - Communiqués de Presse

- Nouvelles
-  Français
 -  English
 -  Português
 -  Русский
 -  Español
 -  Français
 -  Polski

- CONTACT

DONATE

5 façons de garder votre cœur en bonne santé



Les maladies de cœur et l'AVC sont les deux principales causes de décès dans le monde, responsables de 55 % des 55,4 millions de décès dans le monde (1).

La bonne nouvelle est que les maladies cardiaques et l'AVC sont évitables. Être conscients des facteurs de risque ci-dessous, et apporter quelques changements à son mode de vie, permet de prévenir les problèmes de santé à long terme.

1. **Reduire le cholestérol, la tension artérielle et le glucose**

Même si les médicaments peuvent être une excellente façon de gérer l'hypercholestérolémie et la tension artérielle, la recherche montre qu'un mode de vie sain dès l'enfance est tout aussi important dans la réduction du risque d'AVC. Il est généralement recommandé que le cholestérol total soit inférieur à 190 mg/dl (milligrammes par décilitre de sang). La tension artérielle doit être égale ou inférieure à 120/80 mm/Hg et la glycémie à jeun inférieure à 100 mg/dl pour une santé cardiaque optimale. Le taux normal de glucose dans le sang se situe entre 4-6 mmol/l ou 72-100 mg/dl (2).

2. **Maintenir un régime alimentaire pauvre en sel et en matières grasses**

Un régime alimentaire sain est essentiel pour garder un cœur en bonne santé. Évitez les aliments contenant des graisses trans (acides gras partiellement hydrogénés) tels que la margarine, les viandes transformées ou d'autres aliments hautement transformés, et remplacez-les par des noix non salées, des graines, des légumes, des protéines maigres et des acides gras insaturés. Vous devez également essayer de combler les carences nutritionnelles, par exemple, le calcium, le potassium, le magnésium et les fibres, en mangeant davantage de produits laitiers faibles en matières grasses et d'aliments contenant ces nutriments.

Le régime DASH Certains experts recommandent de suivre le régime DASH (Approche Diététique pour Eviter l'Hypertension) afin de réduire le risque de développer une hypertension artérielle. Cela comprend : • 4,5 tasses de fruits et légumes par jour • Six (ou moins) portions de viande, de volailles, et de poissons par semaine • Six à huit portions de céréales complètes par jour • Moins de 1,500 mg de sel par jour • Quatre à cinq noix, graines, haricots secs, et pois par semaine • Moins de cinq friandises sucrées par semaine (3)

3. **Perdre les kilos en trop**

L'Organisation Mondiale de la Santé indique qu'un poids normal donne un IMC compris entre 18,5 et 24,9 (4). IMC signifie Indice de Masse Corporelle. Il est calculé en divisant le poids en kilogrammes (kg) par le carré de la taille en mètres (m). Des études (4) ont montré que plus l'IMC est élevé, plus le risque d'hypertension artérielle, hyperglycémie, hypercholestérolémie et autres maladies peuvent augmenter le risque d'AVC (5).

4. Arrêter ou réduire le tabagisme

Les conséquences du tabagisme et les données publiées indiquant qu'il est impératif d'arrêter ou de réduire le tabagisme sont accablantes et ont été amplement vérifiées. Cependant, pour les personnes qui ont fumé pendant de nombreuses années, cela peut être plus facile à dire qu'à faire. Vous pouvez demander à votre médecin ou à votre pharmacien des médicaments pour vous aider à arrêter de fumer, et vous assurer de bénéficier du soutien de vos amis et de votre famille.

5. Faites plus d'exercice

Prendre régulièrement de l'exercice réduit le risque de nombreux problèmes de santé et s'agissant du cœur, toute activité physique est bénéfique. Les recherches montrent que plus votre activité physique est importante, prolongée et fréquente, plus son impact est direct et bénéfique sur votre santé. Les adultes devraient faire au moins 150 minutes d'exercice par semaine modérément intensif, telle que la marche rapide, bien que même de petits changements feront une différence (6).

Références:

1. O'Donnell MJ, Chin SL, Rangarajan S et al. *Global and regional effects of potentially modifiable risk factors associated with acute stroke in 32 countries (INTERSTROKE): a case-control study. Lancet. 2016; 388: 761-765.*
2. Kimberly N. Hong, Valentin Fuster, Robert S. Rosenson, Clive Rosendorff, Deepak L. Bhatt. *Journal of the American College of*

*Cardiology. Elsevier. 24 October 2017.
<https://doi.org/10.1016/j.jacc.2017.09.001>.*

3. <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/dash-eating-plan> *Dash Eating Plan. National Heart, Lung and Blood Institute. 4 Jan 2021.*
4. <https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi>.
5. Heidi Moawad, MD. *Being Overweight Doubles Your Chances of Having a Stroke. Very Well Health. Medically reviewed by Huma Sheikh. Aug 19, 2021.*
6. <https://www.who.int/dietphysicalactivity/physical-activity-recommendations-18-64years.pdf>.

Mis à jour en Février 2022

Prochaine révision 2024

Développé par



SAFE conserve le plein contrôle éditorial sur le contenu de ce site.

Soutenu par une Subvention Educative de



Liens

- [Conditions d'Utilisation](#)
 - [Politique de confidentialité](#)
 - [Politique de Cookies](#)
 - [Contact](#)
-
- [Facebook](#)
 - [X](#)
 - [RSS](#)