

10 manières de réduire vos risques d'avoir des maladies cardio-vasculaires



Maladies coronaires, infarctus du myocarde ou accident vasculaire cérébrale proviennent tous de maladies cardio-vasculaires. Faire attention à son mode de vie peut prévenir les risques.

Avec Yves El
Bèze

Les maladies cardio-vasculaires peuvent être congénitales ou provenir de facteurs indépendants de notre mode de vie. **Mais une très grande majorité des maladies cardio-vasculaires sont des conséquences directes d'une mauvaise hygiène de vie.** Dans un environnement de plus en plus sédentaire et où l'alimentation est de plus en plus confiée à des cuisiniers extérieurs (plats surgelés, restaurants, grignotage), les risques augmentent et il importe de **garder une maîtrise sur sa condition physique**

- Avant toute chose, il faut **bouger**: l'exercice physique est principal pour prévenir les maladies cardio-vasculaires, et en particulier les exercices d'endurance: l'idéal est de faire **trois fois par semaine 45 minutes d'une activité** comme la marche rapide, le vélo, la natation ou la course à pied. Il faut cependant vérifier régulièrement l'état de son cœur auprès d'un médecin pour gérer l'intensité des exercices.
- **Trouver le bon poids** est capital: il faut d'abord l'obtenir et le maintenir. La lutte contre la surcharge pondérale passe par un régime hypo-caloriques, c'est à dire où l'on dépense plus de calories que l'on en reçoit. Pour cela, tout dépend de l'activité physique de chacun, mais surveiller son alimentation est important. En cas de surcharge androïde particulièrement, il s'agit d'être vigilant: si la graisse se concentre dans le pourtour abdominale, c'est problématique. En revanche la présence de graisses dans les hanches ou les fesses n'est pas un signe de mauvaise santé.
- **Les fumeurs sont beaucoup plus susceptibles que les non-fumeurs de développer des maladies cardio-vasculaires** Il faut insister sur la prévention auprès des jeunes, car de plus en plus de jeunes filles notamment, commencent la cigarette dès 12-13 ans. Il est extrêmement important de rappeler que **la cigarette est l'ennemi n°1 en terme de santé** et que seul le sevrage définitif est efficace. Il importe de dire que la cigarette n'apporte rien en terme de qualité de vie et que chaque fumeur doit se poser la question pour chaque cigarette si elle est nécessaire à son bien-être.
- Pour l'alcool, pas de jugements moraux: dans la mesure **d'un à deux verres d'alcool quotidiennement, les effets sont bénéfiques pour la santé**. Si tous les alcools sont intéressants, ils ne le sont pas à la même dose: 4cl de vodka, 14cl de vin et 25cl de bière correspondent à un verre d'alcool. Les Français aiment à penser que le vin rouge en particulier a des effets bénéfiques, et c'est en partie vrai car certains de ses composants sont intéressants protecteurs. Mais les Russes ont aussi leurs arguments pour la vodka, et les Allemands pour la bière! En revanche, à partir du troisième verre, les dégâts sont immédiats, et la prévention est là-aussi nécessaire.
- Le gros point auquel il faut prêter attention est **l'alimentation**: les grands principes sont de diminuer l'absorption de graisses saturées de provenance animale (viande rouge, charcuterie, laitage), augmenter celle de graisses non saturées présentes dans l'huile de colza ou de tournesol, et privilégier aussi certaines graisses d'origine animale, comme celles des poissons de mers froides (sardines, maquereau, saumon). Les graisses utilisées sont indiquées sur les emballages des produits préparés, et lire les étiquettes, bien que contraignant, est un bon outil de prévention.

-
- Certaines populations sont à risque, et notamment les diabétiques. Ainsi il faut apporter un soin particulier **à la prévention et au traitement du diabète**, facteur majeur dans l'apparition des maladies cardio-vasculaires.
 - De même, **l'hypertension artérielle est un facteur de risque important**. Afin de prévenir l'hypertension, il faut faire un régime au niveau des graisses mais aussi pauvre en sel.
 - Enfin les maladies des lipides sont à surveiller: l'hypercholestérolémie qui consiste à un excès de mauvais cholestérol nocif pour les artères. Il faut diminuer son taux en faisant un régime et en privilégiant les graisses non saturées.
 - **Combattre le stress est aussi un bon moyen de prévention**: tout le monde n'est pas égal face au stress, et chacun gère son stress différemment. Pour les personnes vraiment anxieuses, la pratique du yoga ou de certaines activités physiques régulièrement permet d'évacuer des tensions. Lorsque l'on a un métier stressant, il faut apprendre à **se ménager des pauses dans la journée pour diminuer la pression**.
 - Enfin, il existe des bilans cardio-vasculaires indispensables pour les personnes à risques, et très conseillé pour les hommes de plus de 50 ans et les femmes de plus de 55 ans.