

Maladies cardiovasculaires



Les maladies cardiovasculaires

Conscient que le bien-être au travail et la prévention santé répondent à un besoin sociétal et entrepreneurial, Malakoff Humanis vous propose une démarche de prévention santé construite en collaboration avec des professionnels de santé.

Ce guide va vous permettre de faire le point sur **les maladies cardiovasculaires**. Découvrez les pathologies qui leur sont liées et les facteurs de risque. Repartez avec des conseils pratiques à adopter pour veiller à votre santé !

La thématique est abordée en 3 étapes :

JE M'ÉVALUE

à l'aide d'un questionnaire court, pour découvrir mon profil cardiovasculaire et si je suis une personne à risque.

JE M'INFORME

- grâce aux renseignements et recommandations indiqués pour préserver mon capital santé :
- Maladies cardiovasculaires de quoi parle-t-on ?
 - Les maladies les plus courantes
 - Les facteurs de risque cardiovasculaire (non modifiables/modifiables)
 - L'hygiène de vie : un élément déterminant

J'AGIS

- au quotidien en modifiant mes comportements et en adoptant des mesures et une hygiène de vie saine, en prenant soin de ma santé avec :
- un suivi médical régulier
 - le dépistage
 - les bons réflexes au quotidien

Découvrez vite notre guide !

JE M'ÉVALUE

Mon profil cardiovasculaire

Ce test est issu de la méthode SCORE * utilisée par les médecins, il est donné ici à titre d'information, et n'a pas de valeur médicale. **Pour une analyse précise, nous vous recommandons de prendre rendez-vous avec votre médecin ou votre cardiologue.**

Répondez aux questions suivantes, et consultez les indications relatives à votre score, pour évaluer si vous présentez des facteurs de risque cardiovasculaire.

1. Vous êtes un homme de plus de 44 ans ou une femme de plus de 54 ans :

☐ oui ☐ non

2. Vous êtes un fumeur actif ou un fumeur ayant arrêté depuis moins d'1 an :

☐ oui ☐ non

3. Avez-vous récemment fait une analyse de sang de votre glycémie ayant mis en avant une augmentation du taux de sucre dans le sang ?

☐ oui ☐ non

4. Votre médecin vous a-t-il trouvé, récemment, une tension artérielle élevée ?

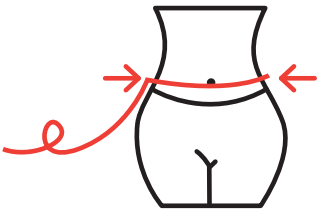
☐ oui ☐ non

5. Calculez votre IMC (Indice de Masse Corporelle)⁽¹⁾, il se calcule en divisant le poids (en kg) par la taille au carré (en m²) : $IMC = \text{poids} / (\text{taille} \times \text{taille})$. Votre résultat est supérieur à 29 (kg/m²).

☐ oui ☐ non

6. Mesurez votre tour de taille (se prend à la hauteur du nombril), vous obtenez une mesure supérieure à 94 cm pour un homme ou supérieure à 80 cm pour une femme.

☐ oui ☐ non



7. Avez-vous récemment fait une analyse de sang ayant révélé une augmentation du taux de cholestérol ?

☐ oui ☐ non

8. Avez-vous connaissance de maladies cardiovasculaires (infarctus du myocarde, AVC...) dans votre famille, d'au moins une personne de moins de 50 ans (parents ou grands-parents, fratrie, oncles, tantes) ?

☐ oui ☐ non

9. Passez-vous au moins 7 heures cumulées en position assise ou allongée sur votre journée (bureau + voiture + taxi + transport en commun, pour vous aider à répondre vous pouvez lire le chapitre hygiène de vie en page 6 de ce livret) ?

☐ oui ☐ non

Faites les comptes, vous avez oui

En cas de doute ou de besoin, n'hésitez pas à consulter votre médecin.

PRUDENCE !

Vous avez répondu OUI à trois questions ou plus, vous avez un profil à risque. En effet, c'est l'association des différents facteurs qui est à risque et non un facteur isolé. Nous vous conseillons vivement de prendre rendez-vous avec votre médecin pour faire le point sur votre santé !

FÉLICITATIONS !

Vous avez répondu OUI à un ou deux items, votre profil n'est pas considéré comme à risque. Toutefois nous vous rappelons qu'un suivi médical régulier reste un des meilleurs atouts pour prendre soin de sa santé.

* l'index SCORE (Systematic COronary Risk Estimation). Chez un patient (asymptomatique), le médecin utilise la classification européenne du risque cardiovasculaire qui définit quatre niveaux de risque cardiovasculaire (faible, modéré, élevé et très élevé). Vous pouvez en complément réaliser le test de la Fédération Française de Cardiologie à l'adresse suivante : <https://www.fedecardio.org/test>. Et surtout prendre rendez-vous avec votre médecin et/ou cardiologue.

(1) Le calcul de l'IMC permet de déterminer s'il y a un surpoids, une obésité ou une maigreur et d'en déterminer l'importance. Elle ne s'applique pas aux nourrissons ou enfants, aux femmes enceintes ou celles qui allaitent, aux personnes âgées ou gravement malades et aux athlètes. Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, l'intervalle de l'IMC associé au moindre risque pour la santé est situé entre 18,5 et 24,9 kg/m².

JE M'INFORME

Maladies cardiovasculaires de quoi parle-t-on ?

Les **maladies cardiovasculaires** constituent un ensemble de troubles affectant le cœur et les vaisseaux sanguins, qui comprend : les infarctus, les accidents vasculaires cérébraux, les embolies pulmonaires, les cardiopathies coronariennes, les maladies cérébro-vasculaires...

Il y a **d'autres maladies cardiovasculaires** comme les troubles du rythme cardiaque, les thromboses veineuses (phlébites), les maladies des valves cardiaques ou encore les artériopathies oblitérantes (obstruction des artères, principalement des jambes).

CHIFFRES CLÉS

on estime à **130 000** le nombre de nouveaux cas d'accidents vasculaires chaque année

et à **500 000** le nombre de personnes souffrant d'une conséquence d'un accident vasculaire en France.

Les maladies les plus courantes

Les maladies cardiovasculaires représentent aujourd'hui la seconde cause de mortalité en France (et la première dans la population féminine). Il est donc impératif de dépister les facteurs de risque afin de prendre les mesures préventives nécessaires pour les limiter.

- **L'accident vasculaire cérébral (AVC) est une perte soudaine de la fonction du cerveau**, elle correspond à l'**obstruction** ou à la **rupture** d'un vaisseau qui transporte le sang dans le cerveau.

En cas d'AVC, le « temps, c'est du cerveau »
Chaque minute est importante !
> Méthode VITE

V = Visage paralysé

La personne ne peut pas sourire

I = Impossible de bouger le bras

La personne ne peut pas lever les 2 bras

T = Trouble de la parole

La personne ne peut pas répéter une phrase simple

E = Extrême urgence

La personne ne peut pas réaliser 1 de ces 3 tâches :

 **15 SAMU**

- **L'infarctus du myocarde** (ou crise cardiaque) est plus douloureux que l'angine de poitrine. Il est déclenché par l'**obstruction** d'une ou de plusieurs artères qui irriguent le cœur. Par conséquent, la zone lésée est plus ou moins étendue.

Les facteurs de risque cardiovasculaire

Un **facteur de risque cardiovasculaire** est défini comme une situation qui majore le risque de survenue d'une maladie cardiovasculaire chronique, et en particulier de la maladie coronarienne⁽¹⁾. L'impact du facteur de risque dépend de son niveau et de la durée d'exposition à celui-ci.

Chacun peut être concerné par les facteurs de risque cardiovasculaire. Cumulés, ils peuvent aboutir à l'obstruction des artères et entraîner des maladies cardiovasculaires. Il est donc important de connaître son risque cardiovasculaire global.

L'association de plusieurs facteurs de risque, même de faible intensité, peut entraîner un risque très élevé d'être atteint d'une maladie cardiovasculaire.

Par exemple, un homme fumeur âgé de 55 ans, hypertendu, avec un excès de cholestérol a, selon son risque cardiovasculaire global, entre 10 et 14 % de risque de décéder dans les 10 ans d'une maladie cardiovasculaire.

MAIS CE N'EST PAS UNE FATALITÉ...
En agissant sur son alimentation et sa consommation de tabac, son risque à 10 ans diminue à 2 %.

Source : <http://www.ameli-sante.fr/risque-cardiovasculaire/definition.html>

En dehors de l'âge et des antécédents familiaux, les principaux facteurs de risque pour la santé du cœur sont dus à notre façon de vivre :

- Une alimentation trop riche en matières grasses, en sel ou en sucre
- Un manque d'activité physique
- Le surpoids
- La consommation de tabac et d'alcool
- Un stress chronique...

Nos habitudes de vie peuvent entraîner des facteurs de risque qui menacent nos artères et notre cœur tels qu'un excès de cholestérol dans le sang ou une hypertension artérielle ou encore un diabète. Ces facteurs de risque peuvent conduire à un infarctus ou un accident vasculaire cérébral.

(1) Le cœur est une pompe musculaire puissante qui fournit le corps en oxygène et en substances nutritives que le sang transporte. Pour pouvoir accomplir cet énorme travail de pompe, le cœur est irrigué en permanence par les artères coronaires qui lui fournissent le sang nécessaire à son oxygénation. Les maladies coronariennes regroupent les maladies qui se déclenchent lorsque l'approvisionnement en sang du muscle cardiaque (appelé myocarde) est interrompu ou bloqué. La cause la plus courante est l'obstruction des artères coronaires par une accumulation de matières grasses, le « mauvais » cholestérol, appelée athérosclérose.

Plus de 30 % de la population adulte a une hypertension artérielle et un tiers d'entre eux l'ignore.

Sources : FF de cardiologie/OMS/INSERM/ARS

LES FACTEURS DE RISQUE À SURVEILLER

L'hypertension artérielle : une pression sanguine trop élevée dans les artères fatigue le cœur.

Le diabète : l'excès de sucre dans le sang, appelé hyperglycémie, détruit les artères et les nerfs.

L'excès de mauvais cholestérol : le cholestérol, une graisse naturelle du corps, existe sous 2 formes. Le HDL ou bon cholestérol nettoie les artères alors que le LDL ou mauvais cholestérol les encrasse et peut les boucher.

 **Pour bien commencer, informez-vous !**

On distingue 2 principaux types de diabète :

- **le diabète dit « de type 1 »**, dû à une absence de sécrétion d'insuline par le pancréas ou une production insuffisante d'insuline.
- **le diabète dit « de type 2 »**, dû à une mauvaise utilisation de l'insuline par les cellules de l'organisme. Son développement se fait très progressivement, de façon insidieuse sur de nombreuses années.

En France, le nombre de personnes concernées par le diabète était estimé à **5 % de la population en 2016**, le diabète de type 2 (DT2) correspondant à 90 % des cas.

Les visites chez votre médecin traitant ou un spécialiste (gynécologue, dentiste, ophtalmologiste...) sont autant d'occasions de poser des questions sur les maladies, d'être conseillé, de connaître les dépistages qui existent et de savoir quels sont ceux à réaliser en fonction de votre âge et de vos antécédents.

JE M'INFORME

L'hygiène de vie : un élément déterminant

BOUGEZ POUR LUTTER CONTRE LA SÉDENTARITÉ

La sédentarité ou « comportement sédentaire » est définie comme une situation d'éveil caractérisée par une dépense énergétique inférieure ou égale à la dépense de repos en position assise ou allongée : déplacements en véhicule automobile, position assise sans activité autre, ou à regarder la télévision, la lecture ou l'écriture en position assise, le travail de bureau sur ordinateur, toutes les activités réalisées au repos en position allongée (lire, écrire, converser par téléphone, etc.).

Source : site de l'ONAPS (Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité : <http://www.onaps.fr>).

« **Bouger, c'est bon pour entretenir son corps et pour booster son moral** »

L'activité physique joue un rôle primordial dans la prévention ! **Elle permet de se relaxer, diminue l'anxiété et la dépression.**

Les bénéfices de la mise en mouvement :

Bénéfices à court terme :

- récupération plus rapide après un effort physique,
- baisse de la pression artérielle,
- prévention de l'apparition de dépôts de graisse dans les vaisseaux sanguins,
- amélioration des capacités respiratoires et donc du souffle,
- plus grande stabilité du poids,
- lutte contre le vieillissement, le stress, les troubles du sommeil.

Bénéfices à long terme :

- prévention d'une prise excessive de poids, de l'obésité et/ou du diabète de type 2,
- lutte contre l'excès de mauvais cholestérol (LDL),
- baisse modérée des chiffres tensionnels (traitement non médicamenteux en quelque sorte),

CHIFFRES CLÉS

Une alimentation saine permet d'éviter

30 % des cas de cancer
et **25 %** des décès
des maladies cardiovasculaires : infarctus du myocarde et accident vasculaire cérébral.

Les maladies cardiovasculaires ou cardio-neurovasculaires sont la

1^{re} cause de mortalité dans le monde, la deuxième en France * juste après les cancers.

*première pour les femmes

50 %
de la santé des individus est déterminée par leur comportement

- diminution des maladies cardiovasculaires (artérites des membres inférieurs, infarctus du myocarde, accidents vasculaires cérébraux).

Finalement, vous vous sentirez plus en forme, plus endurant et les efforts vous sembleront alors moins pénibles.

Signaux d'alerte

Certains signes doivent vous sensibiliser et vous pousser à plus d'action pour protéger votre santé :

- **une fréquence cardiaque de repos** supérieure à 85 pulsations par minute,
- **un essoufflement rapide** lors des gestes de la vie quotidienne,
- **une douleur thoracique ou des palpitations** pour tout effort modéré à intense,
- **un indice de masse corporelle** supérieur à 29 kg/m²,
- une augmentation de la masse grasse abdominale (tour de taille), supérieure à 80 cm pour les femmes et supérieure à 94 cm pour les hommes.

Retrouvez nos conseils dans la rubrique « J'agis »



Mangez sain, ça paye !

Ceux qui suivent le mieux un régime alimentaire sain ont un risque réduit de 20 % d'accident cardiovasculaire par rapport à ceux qui le suivent peu. Fruits, légumes, céréales complètes ou encore légumineuses sont à privilégier.

LA NUTRITION : UN DÉTERMINANT MAJEUR DE SANTÉ

Lancé en 2001, le Programme National Nutrition Santé (PNNS) est un plan de santé publique visant à améliorer l'état de santé de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs : la nutrition.

Le rôle joué par la nutrition, comme facteur de protection ou de risque des pathologies les plus répandues en France, est très important qu'il s'agisse du cancer, des maladies cardiovasculaires, de l'obésité, de l'ostéoporose ou du diabète de type 2.

L'obésité abdominale est mesurée par le tour de taille qui se prend à la hauteur du nombril. Prenez vos mesures de préférence le matin à jeun.

- **normal** = femme : < 80 cm / homme : < 94 cm
- **surcharge abdominale** = femme : 80 à 88 cm / homme : 94 à 102 cm
- **obésité abdominale** = femme : > 88 cm / homme : > 102 cm

LE SOMMEIL : QUALITÉ ET/OU QUANTITÉ ?

Le sommeil donne à l'organisme les moyens, à la fois, de se reposer, de restaurer des fonctions essentielles du corps et de l'esprit, de se développer et de « recharger ses batteries » pour entamer une nouvelle journée.

Le temps de sommeil nécessaire à chacun varie en fonction de la typologie de dormeurs. On peut identifier 3 types d'individus :

- **les dormeurs moyens** (entre 7 et 8 heures de sommeil par nuit)

- **les courts dormeurs** (environ 6h30)
- **les longs dormeurs** (plus de 9h30)*

Les effets du manque de sommeil à long terme : le métabolisme est perturbé et **il y a un risque plus important de surpoids, d'obésité et de diabète ou d'hypertension artérielle.**

Le manque ou l'excès de sommeil peut avoir comme conséquence :

- l'augmentation du risque d'avoir de l'**athérosclérose**,
- l'augmentation du poids par une perturbation de l'action des hormones qui contrôlent vos habitudes alimentaires,
- l'augmentation du **stress**.

* Source : Étude nationale 2012 - Troubles du sommeil Agirc - Arrco

L'APNÉE DU SOMMEIL

Elle correspond à des pauses respiratoires, pendant au moins 10 secondes et jusqu'à plusieurs centaines de fois par nuit. Ces apnées génèrent de multiples micro réveils pour reprendre la respiration, et des pauses respiratoires qui causent des problèmes d'oxygénation du cerveau ce qui induit un sommeil fragmenté et de mauvaise qualité.

Les conséquences sur la santé sont multiples :

- **Somnolence** diurne excessive avec risque d'accident routier ou du travail.
- **Hypertension** artérielle, accident vasculaire cérébral, infarctus du myocarde.
- **Diabète**, obésité.
- **Dépression**, anxiété.

Retrouvez nos conseils dans la rubrique « J'agis »



En cas de doute ou de besoin, n'hésitez pas à consulter votre médecin

Suivi médical et dépistage, vos alliés santé !

LE SUIVI MÉDICAL

Une visite régulière chez votre médecin vous permettra :

- de surveiller l'évolution de votre poids et de votre tour de taille : l'excès de poids, notamment localisé au niveau de la taille (obésité abdominale), est néfaste pour la santé cardiovasculaire ;
- de mesurer votre tension artérielle et repérer l'hypertension ;
- de contrôler la cholestérolémie, mais également la glycémie et de mettre en évidence une anomalie silencieuse ;
- de recevoir des conseils qui vous permettront d'améliorer votre hygiène de vie (arrêt du tabac, gestion du stress...).

LE DÉPISTAGE

Le dépistage consiste à déceler un facteur de risque ou une maladie au plus tôt et en l'absence de symptômes. En cas de suspicion de maladie, elle doit être confirmée par des examens et un diagnostic avant d'appliquer un traitement.

Il est utile de faire un test de dépistage pour :

- mettre en évidence des facteurs de risque (hypertension, hypercholestérolémie...) puis les réduire et ainsi prévenir la survenue d'une maladie ;
- traiter une anomalie ou une maladie à un stade précoce pour ralentir ou arrêter sa progression, augmenter l'efficacité du traitement, éviter les séquelles importantes ou encore augmenter les chances de guérison.

Le dépistage et/ou le diagnostic précoce est crucial sur le plan individuel en raison de l'augmentation de la durée de vie, de la possibilité de traitements moins agressifs, et donc du bien-être, du bien vieillir...

LE CHOLESTEROL : « UN COUPABLE » DISCRET

Le cholestérol est un type de lipide (ou graisse) dont le corps a besoin.

INFOS CLÉS

La première étape pour dépister une maladie cardiovasculaire est réalisée par votre médecin, au cours d'une consultation comprenant un interrogatoire et un examen clinique. Il peut prescrire un prélèvement sanguin axé sur le bilan lipidique et la glycémie, qu'il est conseillé de contrôler régulièrement à partir de 40 ans.

Des examens complémentaires peuvent s'avérer nécessaires : un électrocardiogramme (ECG) de repos ou d'effort et/ou des examens radiologiques (scanner, IRM, scintigraphie, échographie, doppler ou coronarographie).

Source : <http://www.coeur-sante-rennes.fr/depistage.html>

Il a deux origines :

- il est fabriqué aux deux tiers par le foie ;
- il est issu pour un tiers de notre alimentation, et plus particulièrement des aliments d'origine animale (viandes, poissons, œufs, produits laitiers).

Le cholestérol est une substance nécessaire à la vie des cellules. Il n'est pas en trop dans l'organisme : il suffit d'en posséder un taux raisonnable. (Inférieur à 2g/L chez un adulte)

Le bon et le mauvais cholestérol : il n'y a pas deux cholestérols : il s'agit de la même molécule. La seule différence est que, pour atteindre les différents organes, le cholestérol utilise un transporteur qui lui permet de circuler dans le sang :

- **le H.D.L.** (High Density Lipoproteins) appelé « **bon cholestérol** », récupère le cholestérol en excès et le ramène au foie où il est transformé avant d'être éliminé ;
- **le L.D.L.** (Low Density Lipoproteins) appelé « **mauvais cholestérol** », transporte le cholestérol du foie vers toutes les cellules.

Quand le cholestérol augmente et s'accumule dans le sang, il se dépose sur les parois des artères, formant des plaques graisseuses qui s'épaississent au fil des ans. Il est donc très important d'avoir un suivi médical régulier.

<http://www.ameli-sophia.fr/diabete/mieux-connaître-diabete/prevention-des-risques-cardiovasculaires/cholesterol-et-lipides/mode-de-vie-et-cholesterol.html>

CONCLUSION

Si certains facteurs de risque vous exposent davantage à une maladie (antécédents familiaux, hypertension, tabagisme, sédentarité...), la surveillance doit être accrue.
Pensez à pratiquer régulièrement les examens de dépistage qui vous sont indiqués et à suivre les recommandations de votre médecin.



Pratiquer 30 minutes d'activité physique continue par jour, baisse de 30 % les risques d'accidents cardio-vasculaires.

Les bons réflexes au quotidien

Chaque jour, nous pouvons contribuer à améliorer et préserver notre santé. Voici quelques conseils et actions bénéfiques pour votre cœur !

JE BOUGE ! JE BOUGE ! ET JE BOUGE ENCORE !

L'activité physique est la réalisation de mouvements du corps permettant d'avoir **une dépense d'énergie supérieure à celle au repos. Le sport** est une forme d'activité physique mais il existe de **nombreuses autres occasions pour bouger dans son quotidien** : déplacements à pied ou à vélo, activités ménagères, petites courses, jardinage, jeux avec les enfants, promenade avec le chien...

Pour lutter contre les effets de la sédentarité, il est recommandé :

- de saisir toutes les occasions du quotidien pour bouger ;
- de réduire le temps total quotidien passé en position assise ;
- d'interrompre les périodes prolongées (pas plus de 120 minutes) en position assise ou allongée, par une marche active de 3 à 5 minutes.

Praticables partout et en toutes circonstances, **les activités d'endurance sont plus facilement préconisées** et ont un effet favorable sur le fonctionnement cardiovasculaire : marche, vélo, ski de fond, course à pied, natation, aquagym, gym douce. La marche est l'activité physique la plus facile à pratiquer.

L'activité physique, un large choix pour tous les goûts et les profils !

- les activités de loisirs (vélo, marche, baignade, jardinage, exercices physiques et tous les sports...) ;
- les activités de transport actif (marche, vélo, trottinette non électrique, roller...) ;
- les activités physiques de la vie domestique (tâches ménagères...) ;
- les activités physiques professionnelles (manutention, marche...).

Les bénéfices d'une activité physique lorsqu'elle est pratiquée par tranche d'au moins 10 minutes sont réels. **Commencez progressivement et favorisez la régularité de la pratique plus que l'intensité ! Varier les activités peut être plus motivant !**

A noter : avant tout reprise d'une activité sportive, il est recommandé de réaliser un bilan médical chez un médecin, dès 35 ans chez l'homme et dès 45 ans chez la femme.

J'AGIS

ALIMENTATION

QUELQUES RECOMMANDATIONS

Augmenter	Aller vers	Réduire
 FRUITS & LÉGUMES Ils nous apportent divers éléments en quantité importante pour protéger notre santé et rester en forme. Quelques astuces : - consommez les légumes crus, cuits ou préparés avec des aromates et des épices pour plus de goût ; - pour éviter le grignotage des fruits à coque, vous pouvez les concasser et les mélanger à votre yaourt.  LÉGUMES SECS N'hésitez pas à faire varier leur place au sein de repas comme en accompagnement (associés à des légumes par exemple) d'une volaille, d'un poisson ou d'une viande. Ils peuvent aussi remplacer la viande ou la volaille. Dans ce cas, il est conseillé de les associer avec un produit céréalier comme dans une salade de haricots rouges et maïs, un couscous végétarien avec des pois chiches... Amusez-vous à goûter les assemblages possibles.	 MATIÈRES GRASSES Privilégiez les huiles végétales comme l'huile de colza, de noix et d'olive qui sont riches en oméga 3. Il ne s'agit pas d'en consommer à volonté car toutes contiennent des matières grasses. Huiles, beurre et margarine sont à consommer en petite quantité.  POISSONS 2 fois par semaine dont un poisson gras. Une portion de poisson équivaut à 100 g, ce qui correspond à un petit pavé.  FÉCULENTS Naturellement riches en fibres, surtout s'ils sont complets, ils fournissent une énergie que le corps est capable d'utiliser progressivement et évitent ainsi le grignotage à tout moment de la journée. À tous les repas, du petit déjeuner au dîner : - des tartines de pain complet, - des pommes de terre en accompagnement ou en salade, - du pain avec de la confiture au goûter.	 VIANDE - CHARCUTERIE Privilégiez la volaille et limitez les autres viandes à 500 g par semaine. 150 g maximum de charcuterie par semaine soit environ 3 tranches de jambon blanc.  ALCOOL 2 verres par jour maximum et ne pas en consommer tous les jours.  SEL Limitez votre consommation et privilégiez le sel iodé.

Vous trouverez toutes les recommandations du 4^e Programme National Nutrition Santé sur : <https://www.mangerbouger.fr/Les-recommandations> et plein de fiches conseils pour des idées de repas simples, des fiches recettes faciles...

LE REPOS

LA SIESTE est un excellent moyen de combler un manque de sommeil et doit permettre de :

- **Prévenir** les risques d'accidents de la circulation par une vigilance accrue.
- **Améliorer** les performances cognitives et la mémoire.
- **Libérer** la créativité.
- **Rééquilibrer** le fonctionnement du système nerveux.
- **Favoriser** une bonne digestion.

Elle nécessite un lieu calme et doit être de courte durée (10 à 20 min) pour ne pas perturber le sommeil nocturne. Le moment idéal est entre 12 h et 15 h, alors que la vigilance de l'organisme baisse naturellement.

STRESS

LE STRESS qu'est-ce que c'est ?

« Un état de stress survient lorsqu'il y a déséquilibre entre la perception qu'une personne a des contraintes que lui impose son environnement et la perception qu'elle a de ses propres ressources pour y faire face. » *Accord national interprofessionnel sur le stress au travail, 2 juillet 2008.*

Le stress et notamment les facteurs de stress psychosociaux favorisent l'augmentation de la tension artérielle, la glycémie, la fatigue, les conduites addictives (tabac, alcool...).

LE SOMMEIL MODE D'EMPLOI

+	-
 Chambre confortablement aménagée et isolée de la lumière et du bruit Chambre aérée et humidifiée Literie de qualité Température de la pièce autour de 18-19 °c	 Lumière vive avant de se coucher Appareil électronique dans la chambre (wifi, téléphone,...)
 Période de calme et de relaxation 30 min avant d'aller se coucher Si vous ne parvenez pas à vous endormir ou si vous êtes réveillé depuis 20 min, levez-vous et ayez une activité calme et recouchez-vous.	 Aller au lit pour travailler ou être sur l'ordinateur ou la tablette Toute excitation médiatique intense (télévision)
 Environnement stimulant durant la journée Exposition à la lumière du jour Activités sociales	 Siestes de plus de 30 min l'après-midi Assoupissement devant la télévision
 Diminuer la consommation de caféine durant la journée Un dîner équilibré sans excès de viande le soir	 Les repas trop copieux, épicés ou trop légers Boire de l'alcool le soir Fumer avant de se coucher
 Attendre d'avoir sommeil pour se coucher Se coucher et se lever à la même heure chaque matin, y compris le week-ends	 Lutter contre la fatigue et tenter de rester éveillé au risque de perturber son horloge biologique interne
L'exercice physique pratiqué régulièrement et avant le dîner	Le sport après 20h ou toute autre activité stimulante retarde l'endormissement

SANS TABAC : LES BÉNÉFICES IMMÉDIATS

 après 20 minutes • La pression sanguine et les pulsations cardiaques redeviennent normales.  après 1 an	 après 24 heures • Le risque d'infarctus diminue. • Le corps ne contient plus de nicotine.  après 1 an • Redécouverte progressive du goût et de l'odorat	 de 15 jours à 3 mois • La toux et la fatigue diminuent. • Le souffle s'améliore. • On marche plus facilement.
---	--	---

POUR ALLER PLUS LOIN

- **Fédération française de cardiologie** : <http://www.fedecardio.org>
Un site riche et complet, avec des rubriques je me teste, je m'informe...et une newsletter.
- **Site de l'Assurance maladie** : <https://www.ameli.fr>
- **Site de la Fédération des diabétiques** :
<https://www.federationdesdiabetiques.org>
Site complet avec des infos et même des idées de recettes
- **Site Internet** : Mangerbouger.fr
- **Site de l'ONAPS – Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité** :
<http://www.onaps.fr>