

Votre Capital Cardio-Vasculaire

Conseils médicaux pour protéger votre cœur au quotidien

En tant que votre cardiologue, mon rôle est de vous soigner, mais surtout de vous accompagner pour préserver la santé de votre cœur et de vos artères à long terme. La majorité des maladies cardio-vasculaires peuvent être évitées ou retardées en adoptant des habitudes de vie protectrices. Voici les piliers essentiels de votre prévention.

1. Une Alimentation Amie de Votre Cœur

Ce que vous mettez dans votre assiette a un impact direct sur vos artères, votre tension et votre cholestérol. Privilégiez le régime "méditerranéen" :

- **À privilégier** : Légumes, fruits, céréales complètes et légumineuses (lentilles, pois chiches) quotidiennement.
- **Les bonnes graisses** : Huile d'olive ou de colza. Poissons gras (saumon, sardine) 1 à 2 fois par semaine, et une poignée de noix/amandes non salées par jour.
- **À réduire drastiquement** : Le sel (plats préparés, charcuteries), les sucres ajoutés, et les graisses saturées (viandes rouges grasses, beurre).
- **Hydratation** : Buvez principalement de l'eau. Limitez l'alcool à maximum 2 verres par jour, et pas tous les jours.

2. L'Activité Physique : Le Moteur de Votre Cœur

Le cœur est un muscle. Il a besoin d'être entraîné régulièrement pour rester performant et faire baisser votre tension artérielle naturellement.

- **L'objectif cible** : Au moins 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée (marche rapide, vélo, natation), 5 jours par semaine.
- **Au quotidien** : Saisissez chaque occasion de bouger. Prenez les escaliers, jardinez, marchez pour les petits trajets.
- *Note : Avant de reprendre une activité sportive intense, attendez toujours le feu vert médical lors de notre consultation.*

3. Le Tabac : L'Ennemi Numéro 1

Fumer favorise la formation de caillots, abîme la paroi de vos artères et augmente drastiquement le risque d'infarctus. **Il n'y a pas de "petite" consommation de tabac.**

- **L'arrêt complet** est la mesure de prévention la plus puissante. Les bénéfices sur votre cœur commencent quelques jours seulement après la dernière cigarette.
- Ne restez pas seul : des solutions d'accompagnement (substituts nicotiniques, consultations d'addictologie) existent pour vous aider efficacement.

4. Gérer Son Poids et Son Stress

- **Le poids de forme** : Le surpoids (surtout la graisse abdominale) augmente le risque de diabète et d'hypertension. Une perte de poids de 5 à 10% a un effet protecteur immédiat.
- **Stress et Sommeil** : Le stress chronique fatigue le système cardio-vasculaire. Accordez-vous 7 à 8h de sommeil. La pratique de la cohérence cardiaque (respiration) aide à faire baisser la tension.

5. Surveiller Vos Chiffres Clés

Votre suivi médical régulier nous permet de contrôler trois paramètres souvent "silencieux" mais cruciaux :

- **La tension artérielle** (idéalement inférieure à 14/9).
- **Le taux de cholestérol** (notamment le LDL, le "mauvais" cholestérol).
- **La glycémie** (le taux de sucre, pour prévenir le diabète).

Règle d'or : Ne modifiez et n'arrêtez jamais votre traitement sans avis médical, même si vous vous sentez parfaitement bien.

Signes d'Alerte : Quand appeler le 15 ?

N'attendez jamais si vous ressentez l'un de ces symptômes. Composez immédiatement le **15 (SAMU)** ou le **112** :

- **Douleur ou oppression intense dans la poitrine (pouvant irradier vers le bras gauche ou la mâchoire).**
- **Essoufflement soudain et inexpliqué au repos.**
- **Palpitations intenses avec vertiges ou perte de connaissance.**