

**Croquez la vie
à pleines dents
avec un cœur
en bonne santé.**



SOCIÉTÉ
LUXEMBOURGEOISE
DE CARDIOLOGIE



PLAN NATIONAL
CARDIO
NEURO
VASCULAIRE
LUXEMBOURG



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG

Ministère de la Santé
et de la Sécurité sociale

Direction de la santé

Le saviez-vous ?



Votre cœur...

- bat 70 fois par minute environ, soit plus de 100.000 fois par jour
- propulse 4 à 5 litres de sang chaque minute pour alimenter votre corps

C'est un organe précieux !

Pour le protéger:

- Arrêtez le tabac
- Surveillez votre tension artérielle
- Adoptez une alimentation saine
- Contrôlez votre glycémie
- Évitez l'excès de poids
- Faites une activité physique régulière

Quels sont les bons gestes à adopter pour un cœur en bonne santé ?



1. MANGEZ SAIN

Manger équilibré est la clé !

Adoptez une alimentation riche en végétaux, pauvre en sel et sans sucres ajoutés avec :

- + de fruits
- + de légumes
- + de légumineuses (lentilles...)
- + de céréales complètes
- + de poissons gras
- - de graisses d'origine animale
- - de sucres ajoutés
- - de plats transformés

Choisissez des aliments sains pour protéger vos artères et contrôlez votre pression artérielle.

À RETENIR

-  Mangez des fruits et légumes à chaque repas
-  Privilégiez les céréales complètes
-  Consommez du poisson au moins deux fois par semaine
-  Évitez les fast-foods et les plats préparés



2. ARRÊTEZ LE TABAC, ENNEMI NUMÉRO 1 DU CŒUR

Fumer régulièrement augmente de 30% le risque de maladies cardiovasculaires.

Arrêter de fumer divise par 2 le risque d'infarctus en 1 an et augmente votre espérance de vie.

À RETENIR

-  **Décidez aujourd'hui d'arrêter de fumer**
-  **Votre cœur vous remerciera dès les premières semaines**
-  **Demandez de l'aide à votre médecin ou à des groupes de soutien**



3. SURVEILLEZ VOTRE TENSION ARTÉRIELLE

Faites un bilan régulier chez votre médecin.

Le sel, naturellement présent dans les aliments, suffit à combler les besoins physiologiques. Une consommation excessive de sel favorise l'hypertension ainsi que des complications cardiovasculaires.

Méfiez-vous des plats industriels et des mélanges d'épices riches en sel.

À RETENIR



N'ajoutez pas de sel sur vos plats pour limiter votre consommation de sel



Consultez régulièrement votre médecin pour un bilan de santé



4. CHOISISSEZ LES BONNES GRAISSES

Privilégiez les graisses saines, comme celles provenant des poissons gras, des avocats, des noix, et des olives.

Réduisez les graisses d'origine animale qui peuvent obstruer vos vaisseaux sanguins.

À RETENIR



Choisissez des graisses insaturées (poissons, avocats, noix, huile d'olive ou de colza)



Réduisez les graisses saturées (viandes rouges, charcuteries, produits industriels)



5. LIMITEZ LE SUCRE

Réduisez la consommation de sucres ajoutés et d'aliments caloriques qui favorisent le diabète.

Le diabète peut altérer les nerfs et les vaisseaux qui affectent ensuite d'autres organes.

Souvent lié à la surcharge pondérale, le diabète multiplie par 3 le risque de maladies cardiaques.

À RETENIR



Limitez les sucreries et les boissons sucrées



Préférez les aliments avec peu d'influence sur la glycémie, comme les légumes, les céréales complètes



Répartissez votre consommation de fruits sur la journée



Limitez les jus de fruits, trop riches en fructose



6. SURVEILLEZ VOTRE POIDS

L'excès de graisses corporelles, ou surcharge pondérale, fatigue le cœur en le forçant à travailler plus.

Plus le pourcentage de graisses corporelles augmente, plus le cœur doit travailler, et plus vite il se fatigue.

À RETENIR



Adoptez un mode de vie actif



Mangez équilibré pour éviter la prise de poids



7. BOUGEZ AU QUOTIDIEN

Pour maintenir un cœur en forme, faites de l'exercice chaque jour.

L'activité physique quotidienne diminue :

- le cholestérol
- la glycémie
- la tension artérielle
- le stress
- et aide à prévenir la prise de poids

Marchez, courez, dansez ; l'important, c'est de bouger !

À RETENIR



Marchez au moins 30 minutes par jour



Faites entre 2h30 à 5h d'activité physique chaque semaine



Bougez au quotidien



8. FAITES UN BILAN CARDIOVASCULAIRE

Faire un bilan vous aide à prendre des mesures préventives pour améliorer votre santé cardiovasculaire.

Mieux vaut prévenir que guérir.

Prenez conscience des facteurs décuplant le risque d'infarctus



Chacun des facteurs ci-dessous multiplie les risques d'infarctus par rapport à une personne sans risque.

						68,5
					42,5	Obésité
				13	Obésité	Cholestérol
				Diabète	Diabète	Diabète
				Tabac	Tabac	Tabac
2,9	2,4	1,9	3,3	Hyper-tension	Hyper-tension	Hyper-tension
Tabac	Diabète	Hyper-tension	Cholestérol	Hyper-tension	Hyper-tension	Hyper-tension

Réf. : Fédération française de cardiologie

Votre cœur mérite que vous en preniez soin !



Partagez ces conseils précieux avec vos proches.

Ensemble, faisons de la santé cardiovasculaire, une priorité.



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé
et de la Sécurité sociale

Direction de la santé

Direction de la santé
13a, rue de Bitbourg
L-1273 Luxembourg
Tel: +352 247 75550

www.sante.lu

Édition 2024
ISBN 978-2-49676-031-6