- **Diminuez la consommation de sucre, sodas**
- **Diminuez la consommation de sel,** bannissez la salière de la table, attention aux plats préparés. Le sel joue un rôle important dans le développement de l'hypertension.
- **Buvez de l'eau** à volonté, variez la minéralité de vos eaux : eau de source, eau minérale riche en calcium et /ou magnésium mais pauvre en sodium, plates ou gazeuses
- **A table, mastiquez vos aliments**, prenez votre temps, le repas est aussi un temps de convivialité !

Que retenir ?

- Vérifiez votre tension artérielle régulièrement avec votre médecin et/ou infirmier, votre pharmacien…
- Une alimentation saine contribue à réduire le surpoids, l'obésité et agit directement sur la santé de vos artères et de votre cœur.
- L'activité physique à bien d'autres atouts prouvés : elle améliore votre sommeil, le tonus, la résistance à la fatigue. Elle favorise la lutte contre l'ostéoporose et diminue l'anxiété.
- Un an après l'arrêt du tabac, le risque cardiovasculaire diminue de moitié et dix ans après, le risque d'avoir un infarctus du myocarde redevient équivalent à celui d'une personne qui n'a jamais fumé.
- **Arrêter de fumer est donc très bénéfique pour votre cœur et vos artères.**

Et le tabac ?

Sa fumée contient des **substances nocives** pour les artères : elles contribuent à abaisser le taux de bon cholestérol (HDL-cholestérol) et à accélérer le **dépôt du mauvais cholestérol** (LDL-cholestérol) sur la paroi des artères. Le tabac favorise donc la **formation de la plaque d'athérome qui contribue à boucher les artères.**

Pour tout info complémentaire,
Centre de Gestion des Côtes d'Armor – Eleusis 2
1, rue Pierre et Marie Curie - BP 417 – 22194 PLERIN Cedex
infirmiers@cdg22.fr
02 96 58 64 00 / www.cdg22.fr

CENTRE DE GESTION
de la fonction publique territoriale

GARDEZ VOTRE COEUR

EN BONNE SANTÉ

Pôle prévention santé au travail
Service de Médecine préventive

Que sont les **maladies cardiovasculaires** ?

Les maladies cardiovasculaires telles que les infarctus, les accidents vasculaires cérébraux, l'artérite sont des maladies graves en lien avec des facteurs de risques tels que l'hypertension, le diabète, la sédentarité, l'obésité, le tabac... **Elles sont les premières causes de mortalité en France avec 170.000 décès annuels.**

Les risques de maladies cardiovasculaires sont majorés par **l'inactivité physique**. Le manque d'activité physique régulière favorise **la prise de poids, l'augmentation du taux de mauvais cholestérol et la réduction du taux de bon cholestérol**. C'est l'un des principaux facteurs de risques de maladies cardiovasculaires, mais aussi de certains cancers, de diabète, de l'ostéoporose, au surpoids et à l'obésité.

Pour limiter leur impact : un minimum d'activité physique équivalant à 30 minutes de marche rapide chaque jour et une alimentation saine et équilibrée sont recommandés (OMS).

Qu'est-ce qu'on entend par **activité physique** ?

Cela passe par des choses simples : Si vous avez perdu l'habitude de l'effort, reprenez de manière progressive. Vous pouvez démarrer par 5 min par jour pour progressivement monter à 20 minutes voir 30 ou plus.

Pour un renforcement musculaire : L'activité doit générer un effort tel qu'une discussion devient plus difficile lors de la réalisation de celle-ci.

Petits moyens pour augmenter votre activité :

Si vous travaillez dans un bureau ne restez pas assis plus de 90 minutes : levez-vous, marchez...

- prenez l'escalier plutôt que l'ascenseur ou l'escalator,
- faites les trajets courts à pied plutôt qu'en voiture,
- garez votre voiture plus loin quand vous faites des courses, ou quand vous allez chercher les enfants à l'école...

Petits moyens pour augmenter votre activité (suite) :

- sortez le chien un peu plus longtemps que d'habitude,
- accompagnez vos enfants à l'école à pied, en marchant aussi vite qu'eux ou à vélo,
- descendez un arrêt de bus plus tôt,
- profitez de la pause déjeuner pour sortir marcher 15 minutes,
- le soir, profitez des derniers rayons de soleil pour jardiner un peu,
- mettez plus d'énergie dans vos gestes et activités au quotidien.

Qu'est-ce qu'une **alimentation saine et équilibrée** ?

- **Mangez au moins 5 fruits et légumes.**
- **Consommez de la viande, des œufs ou du poisson au moins 1 fois par jour :** privilégiez des viandes blanches, jambon blanc, poulet sans peau, lapin, veau ...,. Viandes, poissons ou œufs sont l'un des composants du plat principal et non l'élément dominant.

La portion journalière recommandée pour un adulte est d'environ 100 à 150 g.

- **Mangez des féculents à chaque repas,** sous forme de riz, pâtes, pommes de terre, pain, biscottes. Préférez les céréales complètes ou semi complètes. (riches en oligo-éléments)
- **Attention aux matières grasses :**

  > Limitez Les graisses : viennoiseries, pâtisseries, charcuteries, beurre, sauces, certains fromages...

  > Limitez les matières grasses animales et privilégier les matières grasses végétales en petites quantités. Privilégiez des huiles non saturées : olive, lin, colza, noix, tournesol aux huiles saturées palme.
- **Limitez votre consommation d'alcool :**

Le vin, la bière et toutes les autres boissons alcoolisées sont riches en sucres et favorisent donc la prise de poids. L'alcool favorise l'hypertension artérielle s'il est consommé en excès de façon régulière. Il est recommandé de ne pas boire plus de 2 verres de vin par jour.