

Dossier Santé Cœur/Esprit

Le cœur c'est vraiment la santé

Docteur David Servan-Schreiber



Chouchouter son cœur

Pourquoi se préoccuper de notre cœur quand nous sommes en bonne santé ?

Quand on n'a pas fait de sport depuis longtemps on se sent rapidement essoufflé pour un rien. C'est normal : **notre cœur est un muscle comme les autres** et il a **besoin d'être entraîné à l'effort** pour être plus ferme, plus tonique, plus résistant. Du coup, on se sent moins en forme...

Alors pourquoi chouchouter son cœur ? Pour se sentir de nouveau en forme justement, plus alerte, plus engagé dans la vie, et pour apprécier encore mieux les bons moments. Pour rester jeune aussi et cela compte. Car un **cœur en forme**, c'est clairement **plus de vitalité et aussi de longévité**.

Mais comment **chouchouter son cœur** ? Rassurez-vous, il n'y a **pas que le sport**...

Pourquoi chouchouter davantage son cœur si on se soigne déjà pour lui ?

Mais si l'on prend déjà des **médicaments pour le cœur**, pourquoi faudrait-il en faire davantage ? Le traitement médical n'est-il pas suffisant ?

La réponse est très clairement non : ce n'est **pas suffisant** du tout ! Les études scientifiques nous montrent que notre façon de vivre représente à elle seule **la moitié du « traitement »**.

En effet, notre cœur a besoin pour récupérer d'être bien nourri, bien entraîné et bien stimulé. Il n'est pas un simple organe, mais celui qui avec le cerveau impulse la vie à tout moment. C'est l'organe de la forme, de la santé et de la longévité car quand il tourne rond, tout va bien.

Vivre vraiment plus longtemps

Continuons par une bonne nouvelle : il est **possible de vivre 14 belles années de vie en plus, et surtout d'être plus en forme**, rien qu'en prenant en compte **4 facteurs clés** de notre mode de vie, tous clés pour la santé de notre cœur :

- **Ne pas fumer.**
- **Être actif physiquement** (30 minutes d'activité physique, comme la marche ou un travail manuel, chaque jour en moyenne).
- **Boire modérément de l'alcool** (1 à 14 verres par semaine - les effets bénéfiques de l'alcool s'observent pour des doses modérées).
- **Manger beaucoup de fruits et légumes.**

Reste que c'est plus facile à dire qu'à faire, et c'est bien l'objet de ce programme : apprendre à chouchouter son cœur avec plaisir...

Le cœur récupère vite

Encore une bonne nouvelle : le **cœur est très sensible à la prévention** et il récupère très vite. Il n'est donc **jamais trop tard pour s'y mettre**.

Par exemple, si vous **arrêtez de fumer**, votre risque d'infarctus sera divisé par deux en seulement une année.

Autre exemple, si vous vous remettez à la **marche rapide**, votre souffle s'améliorera lui aussi rapidement.

Et **ce qui est vrai pour le cœur est vrai pour** toutes les artères de l'organisme et donc pour notre cerveau et **notre santé en général**.

Santé du cœur et santé du cerveau

L'activité du cœur est pilotée par le cerveau et agit sur lui

Si nous pouvons contrôler notre respiration, la suspendre puis la reprendre, **nous ne pouvons pas influencer directement sur les battements de notre cœur**. Ceux-ci sont commandés par un système nerveux dit « autonome », car il peut fonctionner sans notre volonté.

Le **système qui accélère le cœur** est le système **orthosympathique**. Il est mis en œuvre dès que notre activité ou notre stress augmentent.

Le **système qui ralentit le cœur** est le système **parasympathique**. Il est mis en œuvre par le repos et la digestion.

Les deux systèmes ortho et parasympathique sont donc **en opposition** et l'activité du cœur est alors pilotée par le cerveau. Inversement, l'activité du cœur influence les perceptions par le cerveau. Notre organisme forme vraiment un tout.

Trop de stress, trop de stimulation

Le **stress** stimule le système orthosympathique et **accélère le cœur**. Le neuromédiateur du stress est bien connu : c'est l'**adrénaline**.

Quand le stress dure peu de temps, le niveau d'adrénaline baisse rapidement car cette hormone est métabolisée en **moins d'une minute dans le sang**

Quand le **stress devient chronique**, les pics d'adrénaline se succèdent et une hormone est sécrétée pour maintenir l'**organisme sous tension : le cortisol**.

Mais le cœur sous tension se fatigue à la longue. **Un cortisol trop élevé signe donc un stress trop élevé qui perdure**.

L'activité physique : le bon stress

L'**activité physique** stimule également le système orthosympathique. Mais il s'agit d'un bon stress car il entraîne :

- Une meilleure **oxygénation** de l'organisme.
- Une meilleure **vascularisation** des tissus.
- Une meilleure **musculature** du cœur.
- Une **diminution des graisses** autour du cœur et dans les artères.

L'**activité physique** permet même de **déstresser**.

Santé du cœur et santé des jambes



De bonnes jambes pour une bonne activité physique

L'activité physique est essentielle pour notre cœur et notre santé en général. Dans la plupart de nos activités (marche, course, vélo, natation, tennis, etc.), **nos jambes sont très sollicitées**.

Avoir des jambes musclées est donc **très important pour le cœur**. C'est tellement vrai que ceux qui ont des « jambes de mouche », très fines, qu'ils soient gros ou minces, ont un risque cardiaque plus élevé que ceux qui ont de bonnes jambes.

En pratique, l'**idéal** est que le **tour de cuisse**, mesuré par un mètre ruban au niveau du pli fessier, **soit égal ou supérieur à 60 cm**

La marche est l'activité physique de base

Il faut **marcher à la moindre occasion**, et, si possible, limiter l'usage des ascenseurs, de la voiture, etc. Le **quadriceps**, le muscle qui permet de fléchir la cuisse, est le **plus gros muscle de l'organisme**. C'est pour cela que toutes les activités physiques qui sollicitent les jambes entraînent de plus fortes dépenses énergétiques.

Il faut marcher en montant les escalators, prendre les escaliers pour un étage ou deux... La **marche** est vraiment l'**activité physique de base**.

Traiter rapidement tout ce qui gêne la marche

Il est donc essentiel pour notre cœur que l'on puisse marcher. De ce fait, **toutes les maladies qui limitent la marche peuvent avoir des répercussions sur le cœur** :

- Arthrose de la hanche ou du genou.
- Problème de pied.
- Douleur de jambe à cause d'un problème veineux.
- Incontinence urinaire.
- Troubles de la vue.

Rien ne doit donc gêner la marche.

Il est donc toujours prioritaire de bien **soigner ces maladies** pour ne pas être limité dans sa marche.

Le cœur au centre de notre santé

Tout ce qui est bon pour le cœur est bon pour les autres organes et pour rester en forme.

Ceci a parfaitement été **démonstré pour la prévention** des cancers, de la maladie d'Alzheimer, du diabète et en général des autres maladies chroniques inflammatoires. C'est vrai pour le mode de vie, **mais aussi souvent pour les traitements**.

Par exemple, traiter un cholestérol ou une tension trop élevée est aussi efficace en prévention de la maladie d'Alzheimer.

La notion de facteur de santé



La gestion du stress comme exemple de facteur de santé

Le cœur a aussi ses facteurs de santé et ses facteurs de risque.

Par exemple, l'**absence de stress chronique est essentielle**. Le stress chronique est impliqué à la longue dans 30 % des infarctus. Une bonne gestion du stress est donc un facteur de santé à part entière pour le cœur.

Inversement, les **colères** sont **particulièrement nocives** pour le cœur et le cerveau.

Des facteurs de santé classiquement connus

Interheart est une étude internationale qui a permis de suivre 15 000 patients victimes d'un infarctus dans 52 pays. On a ainsi pu établir la **liste des facteurs de santé pour le cœur** :

- Ne pas fumer.
- N'avoir ni trop de mauvais cholestérol, ni pas assez de bon cholestérol.
- Avoir une tension artérielle normale.
- Être indemne de diabète.
- Ne pas présenter d'obésité abdominale.
- Bien gérer son stress.
- Consommer beaucoup de fruits et de légumes.
- Avoir une bonne activité physique.

Une **consommation modérée d'alcool** était **protectrice**. On retrouve donc bien nos 4 facteurs de longévité (zéro tabac, alcool avec modération, beaucoup de fruits et de légumes et une bonne activité physique)...

Des facteurs de risque nouvellement reconnus

Il est reconnu depuis longtemps que les **graisses animales** sont **mauvaises pour le cœur** (il faut limiter le beurre, la crème, les viandes grasses, les charcuteries, les gâteaux, etc.).

Mais d'**autres graisses** sont maintenant connues comme étant également **dangereuses** pour le cœur :

- Les graisses végétales solidifiées chimiquement (huiles hydrogénées ou partiellement hydrogénées aussi appelées **acides gras trans**). On les trouve dans les margarines, les plats cuisinés, les biscuits, etc.
- Les **oméga-6** contenus notamment dans les huiles de tournesol, de maïs, de soja, d'arachide.

Pour le cœur, il n'existe que **3 bonnes huiles : l'huile d'olive, de colza et de noix.**

Des facteurs familiaux à connaître

Si votre père a fait un infarctus jeune, c'est-à-dire avant l'âge de 55 ans, ou si votre mère a fait un infarctus précoce, avant l'âge de 65 ans, il est possible que vous ayez une **prédisposition familiale**.

Sachant que ces prédispositions sont **très sensibles au mode de vie**, cela doit simplement vous pousser à vous organiser pour vivre plus sainement.

Cela doit aussi vous pousser à **prévenir vos frères et sœurs si on vous découvre une hypertension, du diabète ou du cholestérol** : ils auront tout à gagner à faire aussi un bilan et à améliorer leur mode de vie.

L'âge et le sexe

La **santé du cœur baisse avec l'âge**, même si les femmes sont protégées plus longtemps (10 années en moyenne).

Il n'empêche qu'un **mode de vie sain**, qui tient compte de tous les facteurs de santé du cœur, permet d'avoir **un cœur en forme toute la vie**.

Mieux, même en cas de facteurs de risque connus, la prévention est efficace à tous les âges, pour les hommes comme pour les femmes. Rappelons-le : il n'est jamais trop tard pour s'y mettre.

Agir sur les facteurs de santé directement liés à notre mode de vie

Il est important de connaître quels sont nos facteurs de santé afin d'améliorer notre mode de vie si besoin. Nous pouvons ainsi **agir sur** :

- Notre alimentation.
- Notre activité physique.
- Notre stress.
- Notre consommation de tabac.
- Notre consommation d'alcool qui doit rester modérée.

Cela nous laisse une importante **marge de manœuvre** !

Agir sur les facteurs de santé modifiables

D'autres facteurs de santé sont **modifiables** tant par notre mode de vie que par la prise de médicaments :

- Notre tension artérielle.
- Notre cholestérol.
- Notre niveau de sucre dans le sang.
- Notre tour de taille (surpoids abdominal).

Il faut bien évidemment tenir compte de nos **antécédents familiaux**, afin de suivre ces paramètres si nécessaire, comme le diabète en cas de sucre trop élevé dans le sang (> 1,21 g/l).

Savoir où j'en suis de la santé de mon cœur

Grâce à une table de couleur, vous pouvez savoir où vous en êtes, le **vert** signifiant un **bon niveau global de santé cardiovasculaire**. Si malgré cela vous fumez, avez trop de cholestérol ou trop de tension, faites-vous bien suivre pour maintenir la bonne santé de votre cœur.

Globalement, si votre risque de faire un accident cardiovasculaire fatal dans les 10 ans est **supérieur à 2 %**, vous devez **consulter votre médecin** pour faire le point, sauf si vous êtes déjà suivi(e) bien sûr.

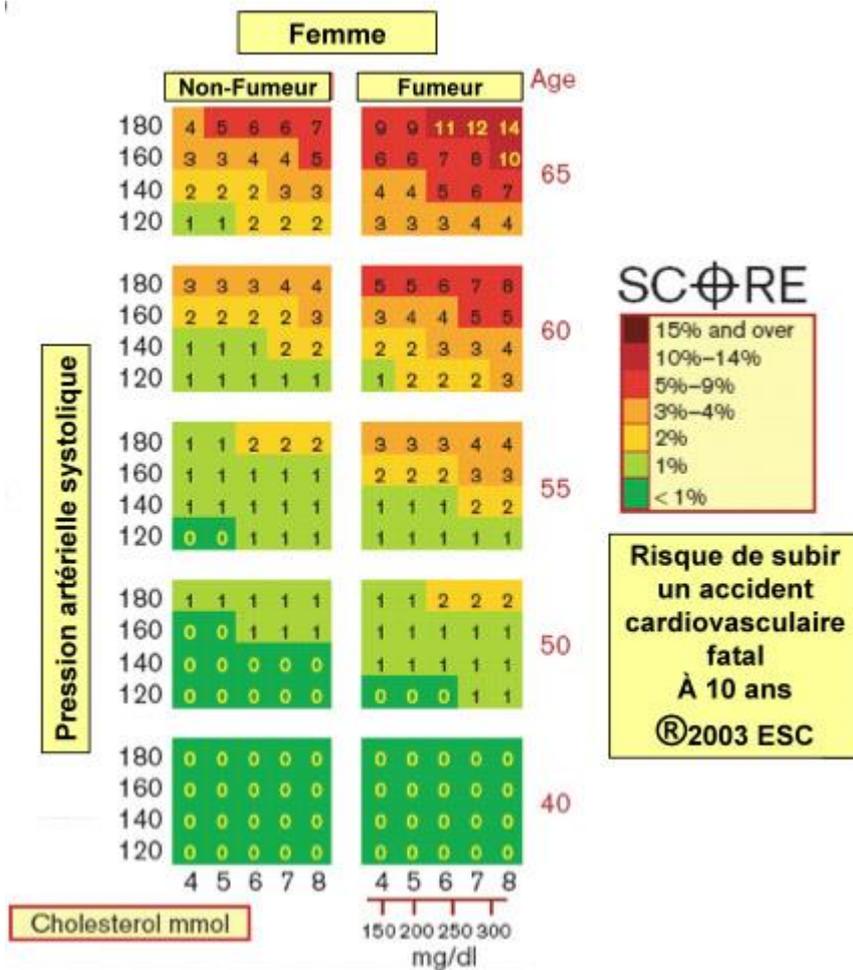
Vous êtes une femme :

Evaluez votre risque d'accident cardiovasculaire fatal dans les 10 ans. Pour cela, positionnez-vous sur la grille par rapport à :

- votre âge
- votre statut de fumeuse ou non fumeuse
- votre cholestérol (200 mg/dl équivalent à 2g/l)
- votre pression artérielle systolique ou tension systolique

Remarque 1 : la tension systolique correspond au plus grand des 2 chiffres, par exemple 140/80

Remarque 2 : 12 correspond à 120 mm Hg (milligrammes de mercure)



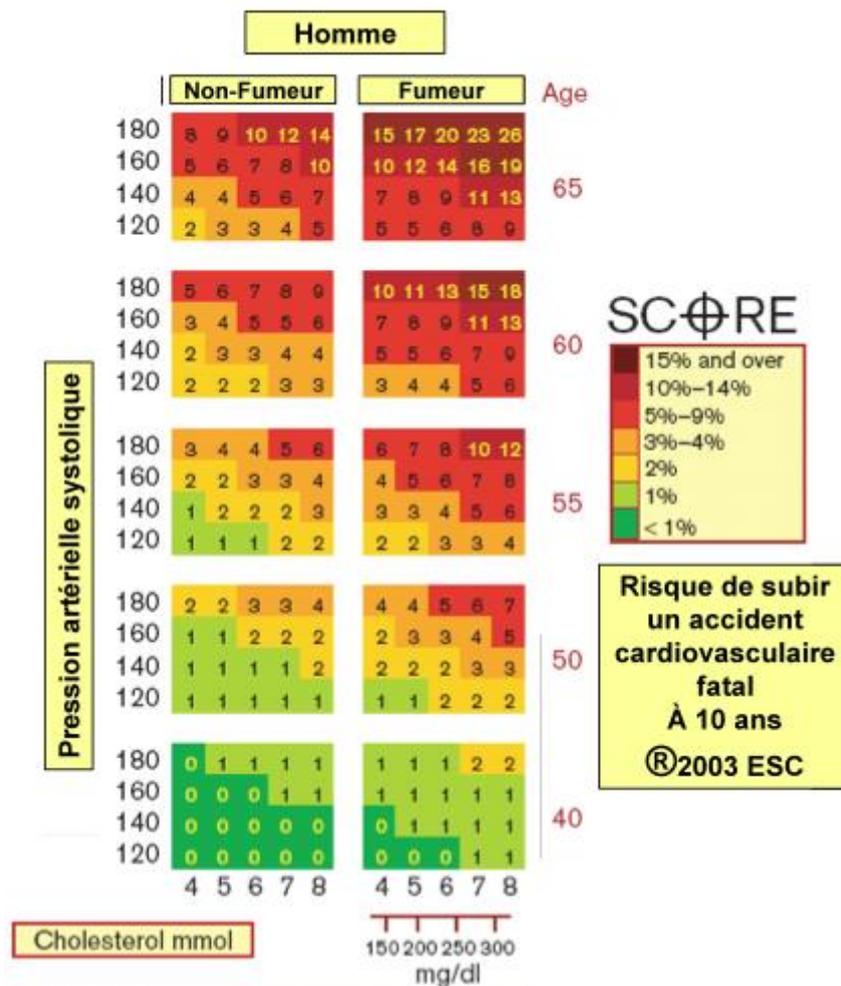
Vous êtes un homme :

Évaluez votre risque d'accident cardiovasculaire fatal dans les 10 ans. Pour cela, positionnez-vous sur la grille par rapport à :

- votre âge
- votre statut de fumeur ou non fumeur
- votre cholestérol (200 mg/dl équivalent à 2g/l)
- votre pression artérielle systolique ou tension systolique

Remarque 1 : la tension systolique correspond au plus grand des 2 chiffres, par exemple 140/80

Remarque 2 : 12 correspond à 120 mm Hg (milligrammes de mercure)



Gagner simplement 10 années de vie en pleine forme

Nous venons de voir que **trois facteurs de santé modifiables (cholestérol, tension, tabac)** suffisaient pour évaluer notre risque global d'accident vasculaire.

Inversement, une étude a montré que normaliser ces trois facteurs permettait de vivre **10 années de plus en bonne forme**. En effet, dans cette étude, ceux qui vivaient le plus longtemps et étaient en bien meilleure forme :

- Ne fumaient pas.
- Avaient un cholestérol normal.
- Avaient une tension artérielle normale.

Cela explique pourquoi la prévention cardiovasculaire est si efficace (incluant le mode de vie et les traitements si nécessaire).

Le cœur est un muscle

Le cœur est un muscle et, comme tout muscle, le cœur se renforce avec l'activité physique. On peut donc **le rééduquer, l'entraîner, l'entretenir**.

C'est tout l'intérêt de marcher tous les jours et de faire du sport. C'est d'autant plus important qu'**en se musclant le cœur** développe son réseau sanguin nourricier, les artères coronaires, ce qui le rend beaucoup **plus résistant**.

Le cœur est un organe

Le **cœur** est un organe qui, comme tout organe, est **sensible à notre mode de vie** :

- Le stress le fait battre trop vite inutilement.
- Les mauvaises graisses bouchent ses artères coronaires.
- L'activité physique le muscle et le rend plus endurant.
- Le calme le ralentit et le repose.

Il peut récupérer et retrouver sa santé, si nous savons l'entretenir par notre alimentation, notre activité physique et notre calme, autrement dit par une vie riche et active la moins stressante possible.

Le cœur est notre moteur

Un **cœur en forme**, et c'est **tout l'organisme qui va mieux**, notre cerveau, nos reins, nos muscles, etc. Tous nos organes dépendent du cœur pour leur oxygénation et leur nutrition.

Améliorer ses facteurs de santé cardiovasculaires est donc bénéfique pour le cerveau et les autres organes.

Qu'est-ce qu'on y gagne ?



Une meilleure oxygénation de tout l'organisme

Le sang transportant l'oxygène et les nutriments dont tout l'organisme a besoin, un **cœur en forme**, c'est une **meilleure oxygénation de tout l'organisme**.

Concrètement, cela se traduit par :

- La **sensation d'être plus jeune physiquement**.
- L'**absence d'essoufflement** au moindre effort.
- Une **vie de bonne qualité plus longtemps**.

Des artères en bon état

Un cœur en forme, c'est aussi des **artères en bon état**. Le cœur et les artères sont liés : c'est le même système cardiovasculaire.

Par exemple, quand les artères perdent leur souplesse et provoquent une hypertension artérielle, le cœur s'use à lutter contre cette surpression.

Autre exemple : quand les artères coronaires du cœur se bouchent, c'est aussi le cas pour les autres artères.

De meilleures érections

Pour se mettre en érection, le pénis doit se remplir de sang. De ce fait, la qualité des artères et des veines de la verge est essentielle au bon remplissage des corps caverneux du pénis pour obtenir une **bonne érection**.

Un bon cœur permet donc une **meilleure sexualité en général**.

Et inversement, des troubles de l'érection peuvent indiquer une atteinte du système cardiovasculaire.

Un cerveau en bon état

Tout ce que l'on peut faire de bon pour son cœur, en améliorant son mode de vie ou en prenant des traitements contre certains facteurs de risque comme l'hypertension, est bon pour le cerveau.

Le **cerveau** devient ainsi **plus résistant face au risque d'attaque cérébrale**.

Meilleure mémoire et moins d'Alzheimer

Un cœur en forme, c'est aussi une **meilleure mémoire** et un **risque diminué** de faire une maladie d'**Alzheimer**. En effet, tout ce qui est bon en prévention pour les maladies cardiovasculaires est également bon en prévention des démences et de la maladie d'Alzheimer.

Ceci est valable pour le mode de vie et pour les traitements contre l'hypertension, l'excès de cholestérol, le diabète.

Moins de cancers

Moins de stress, plus d'activité physique, une alimentation saine (riche en fruits et légumes, et pauvre en sucres raffinés et en mauvaises graisses, etc.) sont les éléments d'un mode de vie **bénéfique pour le cœur**.

Ces mêmes facteurs de santé sont très efficaces **en prévention de tous les cancers**. Ceci est aussi valable pour la prévention du surpoids et du diabète qui sont des risques communs aux maladies cardiovasculaires et aux cancers.

Moins de diabète et de maladies chroniques

Les principales **complications du diabète** sont :

- L'infarctus du myocarde.
- L'attaque cérébrale.
- La rétinopathie (avec risque de perdre la vue).

C'est pour cette raison que de plus en plus de médecins considèrent le diabète comme une **maladie cardiovasculaire à part entière**.

Du reste, tout ce qui est bon en prévention des infarctus est bon en prévention du diabète.

D'une manière plus générale, il en est de même de nombreuses maladies chroniques qui sont prévenues par les mêmes facteurs de santé.

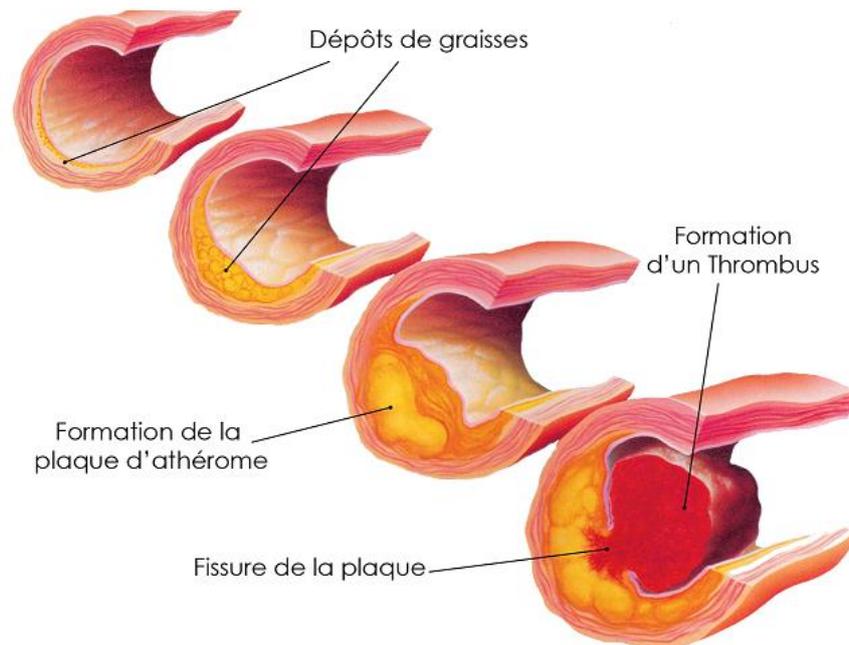
Une vie active pour longtemps

Au total, les facteurs de santé du cœur sont aussi bénéfiques pour le reste de l'organisme. C'est la raison pour laquelle ils permettent une vie plus longue et plus active.

Autrement dit, votre **organisme** reste **plus jeune**, résiste mieux, se défend mieux et vous êtes **au top de la forme**.

Ceci, en ne mangeant que de bonnes choses, en bougeant et prenant la vie du bon côté pour ne pas stresser pour rien. C'est une véritable **philosophie de vie**.

Quand les artères vont mal



Des artères qui se bouchent

Avec l'âge, les artères perdent un peu de leur élasticité. C'est l'**artériosclérose** et c'est un phénomène naturel.

Mais, comme dans les conduits de robinetterie, les artères peuvent aussi subir des dépôts formant ce que l'on appelle des **plaques d'athérome**. Au début, il s'agit d'une « bouillie » de cholestérol, dans laquelle viennent ensuite se coincer des éléments circulant dans le sang, comme du fibrinogène, des cellules sanguines, du calcium.

À la longue, la plaque d'athérome se solidifie et diminue le calibre des artères : c'est l'athérosclérose, à savoir la combinaison de l'artériosclérose naturelle et des plaques d'athérome.

Un processus qui commence jeune

Le **dépôt des plaques d'athérome** peut commencer jeune, avant l'âge de 20 ans, par exemple chez ceux qui sont en **surpoids** et **sédentaires**. Surtout, ces plaques d'athérome sont le lieu d'une inflammation chronique, qui sera également à la source de plusieurs **maladies chroniques**.

Bien manger est donc fondamental pour protéger son cœur et ses artères. **Faire du sport** quand on est jeune aussi, pour prendre de bonnes habitudes et du plaisir aux activités physiques.

Un processus qui se développe longtemps

L'**athérosclérose** est un processus qui se développe sur de très nombreuses années avant de nous rendre effectivement malade. Pourquoi ? Parce qu'une artère peut être impliquée dans une maladie à partir du moment où elle est obstruée à plus de 70 %.

L'inconvénient de ce **long développement** est une entrée brutale dans la maladie, quand un caillot sanguin viendra d'un seul coup obstruer l'artère totalement.

Ce processus milite en faveur d'une **bonne hygiène de vie précoce**.

Les artères du cœur

Les premières artères qui naissent à la sortie du cœur, à partir de l'aorte (la grande artère qui va irriguer tout l'organisme), sont les **artères coronaires**. Ce sont les artères nourricières du cœur

L'artère coronaire droite va irriguer le ventricule droit. L'artère coronaire gauche va irriguer le ventricule gauche. Comme le **ventricule gauche est beaucoup plus gros**, l'**artère coronaire gauche se divise** tout de suite en **deux artères**, l'artère interventriculaire antérieure et l'artère coronaire gauche.

En pratique, ce sont donc **trois grosses artères qui irriguent le cœur**.

L'angine de poitrine et l'infarctus du myocarde

Quand une ou plusieurs **artères coronaires sont atteintes par l'athérosclérose**, elles peuvent **s'obstruer** brutalement :

- Par un spasme des artères sur la plaque d'athérome : c'est l'angine de poitrine.
- Par un caillot sanguin bloqué par la plaque d'athérome : c'est l'infarctus.

Les symptômes des deux maladies sont les mêmes, sauf que ceux de l'angine de poitrine s'arrêtent dès la levée du spasme (naturellement ou avec un traitement).

Les **symptômes** sont :

- Une douleur au milieu de la poitrine, comme un écrasement.
- Une douleur dans les poignets, les bras, les mâchoires.
- Un essoufflement et un malaise.
- Une grande angoisse.

Une urgence

Dès les **premiers signes** faisant penser à un infarctus, il faut **appeler le 15** sans attendre. Les unités de soins intensifs cardiovasculaires sont en effet équipées de moyens permettant :

- De faire le diagnostic très rapidement.
- De déboucher les artères coronaires atteintes très rapidement (avec des vasodilatateurs, des anticoagulants, une angioplastie ou un pontage).

Plus la prise en charge se fait tôt, plus les chances de guérir sans séquelles sont élevées. C'est donc une **urgence**.

Les artères du cerveau

Le **cerveau** est l'organe qui consomme le **plus d'oxygène** de l'organisme, soit 20 % à lui tout seul. Il dépend donc beaucoup de la qualité de ses artères.

Tout comme pour le cœur, celles-ci peuvent subir le processus d'athérosclérose. Dans le cadre d'un bilan, on pratique souvent une échographie des **artères carotides du cou**, qui **irriguent le cerveau**, car il a été montré que leur atteinte est proportionnelle à celle des artères du cœur et du cerveau.

L'attaque cérébrale

Comme pour l'infarctus du myocarde, une artère cérébrale peut être obstruée par un caillot au niveau d'une plaque d'athérome : c'est l'**infarctus cérébral** qui est **responsable d'1/3 des accidents vasculaires cérébraux (AVC)**.

Dans 1/3 des cas, l'AVC est dû à une hémorragie cérébrale par **déchirement d'une artère**.

Les symptômes de l'AVC

Les **symptômes de l'accident vasculaire cérébral** (infarctus ou hémorragie), sont :

- La faiblesse ou la paralysie d'un côté du corps.
- Des sensations bizarres ou picotements d'un côté du corps.
- Une perte de l'équilibre.
- Des troubles de la parole et de l'élocution.
- Des troubles de la vision, notamment d'un œil.
- Un mal de tête important.

Une urgence

L'**apparition** brutale d'**un seul de ces signes** doit faire **appeler le 15**. Les unités de soins intensifs neurovasculaires sont en effet équipées de moyens permettant :

- De faire le diagnostic très rapidement.
- De déboucher les artères coronaires cérébrales très rapidement (avec des anticoagulants et une intervention neuroradiologique).

Plus la prise en charge se fait tôt, plus les chances de guérir sans séquelles sont élevées. C'est donc une **urgence**.

Les accidents ischémiques transitoires

Les symptômes de l'AVC peuvent passer tout seuls dans la journée. On parle alors d'**accident ischémique transitoire (AIT)**. C'est toujours un infarctus cérébral dans lequel le caillot sanguin s'est détruit tout seul ou un spasme d'une artère cérébrale sur une plaque d'athérome. Il faut également **faire rapidement un bilan**.

Le **risque de rechute vers un AVC** constitué est de 10 % dans le mois qui suit.

Le **traitement préventif** est donc **essentiel** pour éviter la formation d'un caillot. Il comporte deux médicaments aux propriétés anticoagulantes démontrées : l'**aspirine** et les **oméga-3**.

Les artères des jambes et la marche

Les artères des jambes peuvent également être atteintes : c'est l'**artérite des membres inférieurs**. Cela se traduit par une réduction du périmètre de marche et par des douleurs dans les jambes.

Ces atteintes sont essentiellement dues au **diabète** et au **tabac**. Leur traitement est de plus en plus chirurgical avec des **prothèses artérielles**.

Les autres artères souffrent aussi

D'**autres artères** peuvent également **souffrir d'athérosclérose**, dont celles :

- Des **reins**, qui provoquent alors une hypertension artérielle.
- De l'**aorte abdominale** responsable d'anévrisme*.
- De la **verge**, qui provoquent alors des troubles de l'érection.

* *Dilatation des artères pouvant se déchirer et provoquer des hémorragies brutales.*

Le système artériel est global

Toute **atteinte d'une artère** doit entraîner un **bilan global des artères**, les plaques d'athérome pouvant se former partout. Une artérite des membres inférieurs signe ainsi une augmentation du risque d'AVC ou d'infarctus du myocarde.

La santé « vasculaire » de tous les organes est liée. Il faut une **approche globale de la santé**.

Mon cœur et moi on en est où ?



Repérer nos comportements à risque

C'est le plus important car ce sont eux qui vont entraîner les perturbations que l'on mesurera lors des dépistages (diabète, cholestérol, tension artérielle, etc.)

Les **comportements à risque** sont le tabac et l'alcool en excès, mais aussi :

- L'excès de stress chronique.
- La sédentarité.
- Une faible consommation de fruits et légumes.
- Une forte consommation de sucre.
- Une forte consommation de mauvaises graisses (d'origine animale ou oméga-6 – huile de tournesol, arachide, soja, maïs).
- Une faible consommation de bonnes graisses (oméga-3 – poissons gras, huile de colza, de noix, ou en huile d'olive riche en antioxydants).

La culture du dépistage

Pour savoir où on en est, il faut **faire régulièrement des bilans de dépistage**.

Leur fréquence varie selon les cas.

Le dépistage avant 20 ans

Avant l'âge de 20 ans, il est important d'avoir pu bénéficier d'un bilan, afin de bien faire le point avec votre médecin traitant. Ce bilan comporte :

Une **prise de sang** avec :

- Glycémie à jeun (sucre dans le sang).
- Recherche d'une anomalie lipidique (cholestérol, triglycérides).
- Numération formule sanguine (globules rouges, globules blancs et plaquettes sanguines : NFS).
- Fer et ferritine.
- Vitamine D3.

Un électrocardiogramme de repos (ou d'effort si grand sportif).

Et, à chaque consultation, une **prise de la tension artérielle** et une **auscultation cardiaque**.

Le dépistage jusqu'à 45 ans chez les hommes et 55 ans chez les femmes

Après l'âge de 20 ans et jusqu'à 45 ans pour les hommes et 55 ans pour les femmes, ce qui compte, c'est la fréquence de vos bilans. Cette **fréquence des dépistages dépend du nombre de vos facteurs de risque**. Comptez les vôtres, de 0 à 10 :

- Antécédents personnels d'accident vasculaire (infarctus, attaque cérébrale).
- Antécédents familiaux d'accident cardiovasculaire (un parent au moins a fait un accident cardiaque précoce, c'est-à-dire avant 55 ans pour un homme et avant 65 ans pour une femme).
- Tabagisme.
- Consommation de plus de 2 verres d'alcool par jour.
- Surpoids et/ou obésité.
- Sédentarité.
- Hypertension artérielle (valeurs normales < 14 pour la maxima et < 9 pour la minima).
- Excès de cholestérol dans le sang [taux normal : LDL cholestérol (< 1,6 g/l) ou de triglycérides (< 1,5 g/l)].
- Excès de sucre dans le sang (taux normal de glycémie : < 1,10 g/l).
- Prise d'un contraceptif hormonal.

Si vous n'avez aucun de ces facteurs de risque, un bilan tous les 10 ans sera suffisant (glycémie à jeun, recherche d'une anomalie lipidique (cholestérol, triglycérides), numération formule sanguine, vitamine D3).

Ce bilan devra être effectué tous les 3 ans **si vous présentez un facteur de risque**, et tous les ans à partir de 2 facteurs de risque, ou si vous présentez un facteur de risque majeur (antécédent personnel d'accident vasculaire ou diabète).

Le dépistage après 45 ans chez les hommes et 55 ans chez les femmes

Après 45 ans chez les hommes et 55 ans chez les femmes, il est important de faire un **bilan tous les 3 ans pour le cœur** (glycémie à jeun, recherche d'une anomalie lipidique - cholestérol, triglycérides, numération formule sanguine, vitamine D3).

Ce bilan sera effectué **tous les ans si vous présentez deux facteurs de risque ou un antécédent personnel d'accident vasculaire ou de diabète**. Les facteurs de risque à prendre en compte sont les suivants :

- Antécédents personnels d'accident vasculaire (infarctus, attaque cérébrale).
- Antécédents familiaux d'accident cardiovasculaire (un parent au moins a fait un accident cardiaque précoce, c'est-à-dire avant 55 ans pour un homme et avant 65 ans pour une femme).
- Tabagisme.
- Consommation de plus de 2 verres d'alcool par jour.
- Surpoids et/ou l'obésité.
- Sédentarité.
- Hypertension artérielle (valeurs normales < 14 pour la maxima et < 9 pour la minima).
- Excès de cholestérol dans le sang (taux normal : LDL cholestérol (< 1,6 g/l) ou de triglycérides (< 1,5 g/l).
- Excès de sucre dans le sang (taux normal de glycémie : < 1,10 g/l)
- Prise d'un traitement hormonal substitutif de la ménopause.

Savoir comment chouchouter son cœur

Fonction de mes erreurs de mode de vie

Le plus simple pour chouchouter son cœur est de corriger une erreur de mode de vie et d'**adopter les quatre facteurs de santé du cœur** :

- Une alimentation saine.
- Une activité physique régulière.
- Une bonne gestion du stress.
- Arrêter le tabac.

Par exemple, l'arrêt du tabac aura des bénéfices majeurs dès la première année d'abstinence. *Idem* pour la reprise d'une activité physique.

Fonction de mes dépistages

Les **dépistages réguliers** permettent de **détecter tôt certains facteurs de risque** qui peuvent être corrigés en adaptant notre mode de vie ou avec un traitement si nécessaire. Il s'agit :

- De l'hypertension artérielle.
- Du surpoids.
- Du sucre en excès dans le sang (ou d'un diabète).
- D'un excès de cholestérol (ou d'une insuffisance d'oméga-3).
- D'une carence en vitamine D.

Ces dépistages sont importants, car les facteurs de risque ne sont responsables d'aucun symptôme.

Gérer mon capital santé et forme

Les facteurs de santé du cœur lui permettent de fonctionner à son optimum pendant longtemps. Ils permettent aussi d'éviter la plupart des autres maladies chroniques liées à l'inflammation et d'avoir une vie de bien meilleure qualité.

S'occuper de son cœur, c'est augmenter son capital santé et forme.

Trop de viande, trop de pollution carbone

La **société industrielle** a complètement **transformé notre alimentation**. Nous produisons beaucoup plus de viande, de lait, d'œufs, mais la qualité nutritionnelle des produits industriels est le plus souvent déplorable. C'est la raison pour laquelle manger trop de viande est nuisible tant pour le cœur que pour les cancers.

De plus, les animaux d'élevage sont par leur métabolisme les premiers pourvoyeurs de la pollution carbone dans le monde.

Diminuer leur consommation est donc efficace pour notre santé, mais aussi pour celle de la terre.



Trop de graisses animales saturées

Les membranes de nos cellules, sans cesse en remaniement, ont besoin de corps gras pour se construire. En utilisant les **graisses saturées d'origine animale** (viande, beurre, crème, pâtisseries, autres desserts à base de beurre ou de crème), les membranes cellulaires deviennent rigides. Cela donne des **organes qui marchent moins bien**.

En revanche, les **graisses polyinsaturées d'origine végétale** sont **indispensables**.

Trop de cholestérol

La consommation de graisses saturées d'origine animale et d'autres mauvaises graisses, comme les **oméga-6** et les **acides gras trans**, finit par contribuer à l'**élévation du cholestérol dans le sang**, ce qui est un indice de risque cardiovasculaire.

Le niveau de notre cholestérol est très lié à nos habitudes alimentaires ou à nos antécédents familiaux.

Industrialisation de l'élevage

Depuis la Seconde Guerre mondiale, les animaux d'élevage sont essentiellement nourris avec du soja et du maïs. Dans certaines fermes industrielles, les animaux ne voient jamais d'herbe de leur vie...

Or c'est l'herbe qui leur apporte les oméga-3 indispensables à leur santé. Leur **viande** en est complètement **transformée**.

Des aliments transformés

Dans l'alimentation des animaux d'élevage, les oméga-3 contenus dans l'herbe sont remplacés par des oméga-6 contenus dans le maïs et le soja.

Du coup, on assiste à une **disparition des oméga-3 au profit des oméga-6** dans la viande, le lait, les œufs, le beurre et le fromage.

En pratique, les **produits bio** et les **produits labellisés « Bleu blanc cœur »** sont nettement **plus sains que les produits industriels** (viande, lait et produits laitiers, œufs).

Il vaut donc mieux manger peu de produits animaux, mais de bonne qualité.

Industrialisation de l'alimentation

L'**industrialisation** de l'alimentation, des conserves et des plats cuisinés fait également davantage appel à des **huiles trop riches en oméga-6** comme les huiles de tournesol, d'arachide, de soja ou de maïs.

Il faut vraiment **préférer les produits cuisinés avec de l'huile de colza, de noix ou d'olive**.

Les acides gras polyinsaturés sont indispensables

Les **oméga-3** encore appelés les acides gras polyinsaturés, sont **indispensables pour l'organisme**.

Les **oméga-6** sont **pro-inflammatoires**, procoagulants, et ils stimulent la croissance cellulaire. C'est utile dans certains cas.

Les **oméga-3** sont **anti-inflammatoires**, fluidifiants sanguins, et ils régulent la croissance cellulaire. C'est utile la plupart du temps.

Indispensable équilibre oméga-3 / oméga-6

Les oméga-3 et les oméga-6 utilisent une enzyme commune pour leur métabolisme dans l'organisme. Quand les oméga-6 sont en excès, ils monopolisent cette enzyme, et les oméga-3 ne sont plus utilisés par l'organisme.

Il ne sert donc à rien de se bourrer d'oméga-3, si l'on ne réduit pas sa consommation en oméga-6.

En pratique, compte-tenu de la transformation industrielle de notre alimentation, celle-ci est déjà trop riche en oméga-6. Il faut donc dans ses achats **privilégier les aliments riches en oméga-3** (poissons, huile de colza ou de noix, viande, lait et œufs avec le label « bio » ou « Bleu blanc cœur »).

Pis, les acides gras trans

Depuis qu'il a été démontré que les graisses saturées d'origine animale étaient malsaines pour le cœur, les industriels ont remplacé le beurre par des graisses végétales transformées chimiquement pour les rendre plus solides. Ce sont des **huiles végétales hydrogénées ou acides gras trans**. Or ces graisses se sont avérées être beaucoup **plus dangereuses pour le cœur que les graisses saturées**, car elles favorisent encore plus l'inflammation.

En pratique, quitte à prendre un produit gras, comme une brioche, autant le prendre au beurre, plutôt qu'avec des acides gras trans ou huiles hydrogénées.

Usage massif du sucre

En 1830, nous consommions moins de 5 kg de **sucre raffiné** par an. Aujourd'hui, nous en sommes à **35 kg par an en France** et 70 kg aux États-Unis.

On trouve du sucre dans de nombreuses boissons, comme les jus de fruits ou les soft drinks, ce qui représente une grosse part de la consommation totale de sucre. On trouve ensuite du sucre dans les confiseries, les pâtisseries, les céréales pour petit déjeuner, les pâtes à tartiner et dans de nombreux plats cuisinés industriels...

L'organisme au surrégime

Ce **surplus de sucre raffiné** met l'organisme en difficulté et provoque une augmentation des **calories** ingérées et des épidémies d'**obésité**.

Cette surconsommation de sucre est, de plus, responsable d'une **inflammation chronique**, source de nombreuses maladies, dont celles du système cardiovasculaire.

Des perturbations globales

Le **diabète** étant dû à un excès de sucre dans le sang, cette augmentation massive des quantités de sucre consommées entraîne une épidémie de diabète. Les lipides étant moins utilisés par l'organisme, ils augmentent dans le sang, provoquant des hyperlipidémies (dont des excès de cholestérol). À la longue, **surpoids** et **obésité** augmentent.

Enfin, le **sucre** étant le seul nutriment utilisable par les tumeurs cancéreuses, cet apport massif de sucre va provoquer une grande **augmentation des cas de cancers**.

Fatigue du cœur

Le **cœur doit travailler beaucoup** plus pour pousser le sang dans les artères car celles-ci sont devenues trop rigides à cause de l'**athérosclérose**.

De plus, le cœur doit pousser le sang encore plus fort dans les artères pour surmonter l'hyperpression qui y règne.

Ce processus **fragilise les artères** du cœur, du cerveau, des yeux, etc. Infarctus, attaques cérébrales, rétinopathies deviennent alors possibles.

Une efficacité remarquable

Le **régime méditerranéen** correspond exactement aux recommandations de la Société européenne de cardiologie en matière de diététique santé pour le cœur. Elle précise que ce régime fait partie intégrante de tout traitement pour le cœur.

Son **efficacité** est particulièrement **remarquable**, et il permet, en association avec une activité physique régulière, de maintenir le système cardiovasculaire en forme. Il permet aussi de prévenir infarctus et attaques cérébrales.

Peu de viande. Du poisson ou de la volaille

Dans le régime méditerranéen, la **viande** (bœuf ou porc) prend **peu de place**, les protéines animales étant surtout apportées par les **volailles**, les **œufs**, les **poissons** et les **laitages** (surtout de chèvre et de brebis).

Le **poisson est à privilégier** car il est riche en oméga-3, les acides gras cardioprotecteurs. Il faut en consommer **au moins une fois par semaine et idéalement 2 ou 3 fois**, en privilégiant les **poissons gras** (thon, saumon, sardines, maquereaux, etc.), sous forme de poisson frais, mais aussi de conserves (sardines, maquereaux, anchois, thon).

À savoir : une portion de protéines animales par jour suffit largement, ce qui vous permettra d'économiser votre santé et celle de la planète (l'élevage représente la première cause de rejet de CO2 dans le monde).

Des fruits et légumes

Les **fruits et les légumes** constituent la base du régime méditerranéen. C'est à partir d'eux que sont composés les repas. Ils sont consommés de manière variée, seules les alliacées étant pratiquement toujours utilisées (ail, oignons, poireaux). Les légumes peuvent être tous consommés à volonté, notamment ceux de la famille des choux (choux pommés, brocolis, choux de Bruxelles), les tomates, les courgettes, les aubergines, les salades, etc.

Les **légumineuses** constituent la base d'un repas au moins une fois par semaine (lentilles, pois, haricots secs).

Les **fruits** (tous) sont également consommés à volonté entre les repas, assez éloignés du repas pour éviter la fermentation et la prolifération des bactéries nocives dans l'intestin.

À savoir : les pommes de terre et les bananes sont considérées plus comme des féculents, dont l'index glycémique est trop élevé. À consommer avec modération.

Des céréales complètes

Les **céréales** sont largement consommées sous forme de pâtes, couscous, riz, boulgour, taboulé, et bien entendu de pain. Elles sont importantes pour leur apport calorique, permettant d'atteindre une bonne satiété (faute de quoi on se rattrape sur le fromage et les desserts...).

Le **plat type du régime méditerranéen**, idéal pour la santé du cœur, est le **couscous légumes** ou le **couscous poulet**.

L'**idéal** est de choisir des **céréales complètes**, dont les qualités nutritionnelles sont très supérieures (les vitamines étant contenues dans l'enveloppe).

De bonnes huiles

L'**huile d'olive** est l'huile de la Méditerranée. Elle peut être utilisée tant pour les salades que pour la cuisson. La cuisine à l'huile d'olive est vraiment à mettre en opposition avec la cuisine au beurre, préjudiciable pour le cœur.

Deux autres huiles sont à connaître pour leur grande richesse en oméga-3 : l'**huile de colza** et l'**huile de noix**. Elles peuvent se substituer à l'huile d'olive pour les salades. Le mélange olive-colza peut aussi servir à la cuisson.

À savoir : les autres huiles (tournesol, soja, maïs, arachide) sont à éviter car elles sont trop riches en oméga-6, qui inhibent l'effet bénéfique des oméga-3.

Epices et aromates

La cuisine méditerranéenne est très riche en **épices et aromates**, notamment avec les fameuses herbes de Provence (thym, serpolet, marjolaine, origan, romarin, basilic, cerfeuil, estragon, livèche, sarriette, sauge, laurier-sauce, fenouil). Elles sont très riches en vitamines anti-oxydantes et peuvent être ajoutées à de nombreux plats.

Trois épices sont particulièrement bonnes pour la santé : le **curcuma**, le **poivre noir** et le **gingembre**. Le curcuma et le poivre noir peuvent épicer de très nombreux plats.

Le régime de la santé globale

Le **régime méditerranéen** protège des maladies cardiovasculaires, mais aussi du diabète, des cancers et de la maladie d'Alzheimer. Il s'agit du **régime santé par excellence**.

Ce régime fait peu de place aux desserts gras, à base de beurre, de crème et d'œufs, qui sont remplacés par des **fruits frais ou des fruits à coque** (amandes, noix, noisettes, noix de cajou). Sorbets, fondue de fruits au chocolat noir, compotes, fruits au four ou rôtis constituent des fins de repas santé. **L'habitude de prendre une entrée et un plat est aussi excellente.**

Les oméga-3 et huiles de poisson

Les **oméga-3** apportés par l'alimentation ou sous forme de compléments alimentaires sont **recommandés par la Société européenne de cardiologie** pour tous ceux qui ont fait une maladie cardiovasculaire. Les oméga-3 s'opposent à la formation des caillots et sont donc protecteurs. Ils sont également bons pour tous ceux qui veulent garder un cœur en pleine forme.

Il existe deux formes d'oméga-3 : le DHA et l'EPA. Ils ont tous les deux un effet bénéfique pour le cœur, selon les études faites avec l'un, l'autre ou les deux.

Les statines associées aux oméga-3

Les **statines** ont été découvertes initialement comme des hypolipémiants qui permettent notamment de **réduire le taux du mauvais cholestérol**, le nombre d'**infarctus** ou d'**attaques cérébrales**. De nombreuses études ont montré, depuis, que l'effet protecteur des statines s'exerçait indépendamment du taux de cholestérol. On en prescrit ainsi systématiquement à tous ceux qui ont eu un accident cardiovasculaire.

Les statines sont **très efficaces** et augmentent la durée de vie de ceux qui en prennent. Elles sont très bien supportées aux doses basses et moyennes.

Le **bénéfice** des statines est **augmenté par l'association avec les oméga-3**.

L'aspirine

L'**aspirine** est connue pour son effet contre la douleur et contre la fièvre. Mais, à faible dose, elle **s'oppose à la formation des caillots**, en empêchant l'agrégation des plaquettes sanguines.

De ce fait, l'aspirine à faible dose est **prescrite en cas de risque cardiaque élevé**, après un infarctus du myocarde ou après un accident ischémique transitoire au niveau du cerveau.

La vitamine D

La **vitamine D** est connue pour sa faculté à fixer le calcium sur les os. Plusieurs études montrent qu'elle est également **indispensable pour notre système immunitaire** et que **sa carence favorise cancers et maladies cardiovasculaires**.

Nous synthétisons cette vitamine en nous exposant au soleil : les rayons UV transforment alors certaines molécules de la peau en vitamine D. Mais le soleil que nous prenons pendant l'été n'est pas suffisant pour nous constituer un stock pour le reste de l'année. C'est ainsi que beaucoup d'entre nous manquent de vitamine D.

Pour savoir où vous en êtes, il suffit de **demander à votre médecin un dosage de la vitamine D3 dans le sang**. Si le niveau est inférieur à 40 ng/l, l'idéal sera de vous faire prescrire de la vitamine D pour l'année.

À savoir : on trouve de la vitamine D essentiellement dans le saumon et dans le foie de morue (et l'huile qui l'accompagne, la fameuse huile de foie de morue). Le foie de morue est délicieux, notamment tartiné sur du pain grillé.

Faire de son traitement un ami

Le **traitement numéro 1** du cœur est notre **alimentation**, en faisant particulièrement attention à quatre composantes : les oméga-3 et la vitamine D à augmenter, les oméga-6 et le sucre à éviter ou à diminuer.

En cas de carences ou de risques cardiovasculaires, le traitement pourra également comporter des **oméga-3** et de la **vitamine D** en complément alimentaire, ainsi que des **statines** et de l'**aspirine** à faible dose

C'est tous les jours qu'il faut apporter à son cœur ce dont il a besoin. Il est donc important de le traiter en ami, en étant régulier dans notre diététique et nos traitements si besoin.

Je suis hypertendu mais je me bouge !



La tension normale

La **tension** normale se mesure après 3 minutes au repos, en position assise ou allongée. Elle est inférieure à 14 pour la maxima et à 9 pour la minima.

Il arrive que la tension artérielle reste élevée malgré le repos, du simple fait de l'émotion. C'est le fameux **effet blouse blanche**. Dans ce cas, on peut mesurer sa tension tranquillement chez soi, avec un appareil automatique, ou encore bénéficier de la pose d'un holter tensionnel qui mesurera la pression artérielle sur une longue période.

Une **fréquence cardiaque de repos** et une **tension artérielle plutôt basses** sont des **signes de bonne santé du cœur** et de ses vaisseaux.

La maxima

Comme lorsqu'on ouvre le robinet d'un tuyau d'arrosage, **après chaque battement du cœur** (ou systole), la **pression artérielle monte** d'un seul coup car les ventricules cardiaques se vident en poussant le sang dans les artères. La pression artérielle est à son maximum à ce moment-là : c'est pour cette raison qu'on l'appelle la **maxima ou pression artérielle systolique**.

À l'effort, la maxima va beaucoup augmenter car les battements du cœur sont beaucoup plus forts.

Au repos, elle est comprise entre 9 et 13,5 mmHg. **À partir de 14 de maxima, on parle d'hypertension artérielle.**

La minima

Entre chaque battement du cœur, la pression artérielle chute d'un seul coup car les ventricules cardiaques se remplissent (c'est la diastole) et ne poussent plus de sang dans les artères. La pression artérielle est à son minimum à ce moment-là : c'est pour cette raison qu'on l'appelle la **minima ou pression artérielle diastolique**.

C'est la souplesse des vaisseaux artériels qui détermine la minima : plus ils sont souples, plus elle est basse.

Au repos, elle est inférieure à 9 mmHg. **À partir de 9 mmHg, on parle d'hypertension artérielle.**

L'équilibre hydrosodé et les reins

Comme un afflux d'eau augmente la pression dans un tuyau d'arrosage, la tension artérielle dépend aussi beaucoup de la quantité de liquide présente dans les vaisseaux.

En fabriquant en permanence l'urine, les reins évacuent l'eau en trop dans le sang. **Les reins régulent ainsi la pression artérielle** sous la dépendance d'une hormone, la rénine, qui elle-même dépend d'une autre hormone : l'angiotensine. On parle de système rénine-angiotensine.

L'« objectif » des reins est de maintenir un bon équilibre hydrosodé, c'est-à-dire un niveau constant des minéraux dans le sang. Par exemple, quand il y a trop de sel dans le sang, le rein garde l'eau pour le diluer : **trop de sel est ainsi une cause d'hypertension artérielle**. Inversement, le manque de sel pousse le rein à évacuer l'eau. C'est la raison pour laquelle on prend du sel quand il fait trop chaud.

Impact sur mes artères et mon cœur

Artères cérébrales et rénales

Trop de pression dans un tuyau d'arrosage n'est pas bon pour les plantes arrosées qui se courbent sous la pression, voire s'abîment. Il en est de même des artères cérébrales et rénales, très sensibles à la pression artérielle. Il faut dire que le cerveau comme les reins sont des organes fragiles, très richement vascularisés.

À la longue, l'**hypertension artérielle est source de fragilisation des artères** cérébrales et rénales, et donc d'accidents vasculaires cérébraux et d'insuffisance rénale.

Travail du cœur

Quand une **hypertension artérielle** règne dans les vaisseaux sanguins, elle constitue une résistance contre laquelle le cœur doit lutter. À la longue, cette résistance entraîne une **augmentation du travail du cœur**, responsable de maladies cardiovasculaires comme l'**infarctus du myocarde ou l'insuffisance cardiaque**.

Obtenir une pression artérielle normale, grâce à un **traitement adapté**, est vraiment **important**.

Aorte et anévrisme

L'aorte est la plus grosse de nos artères. Elle sort directement du ventricule gauche, supportant la pression sanguine maximale, et elle distribue le sang dans les autres parties du corps (artères coronariennes pour le cœur, artères carotides pour le cerveau, artères brachiales pour les bras, artères rénales pour les reins, artères fémorales pour les jambes, etc.).

Sous l'effet de l'**athérosclérose** et d'une **trop forte tension artérielle**, la paroi de l'aorte peut être fragilisée et une **poche** se créer. Cette poche risque un jour de se rompre, c'est l'**anévrisme de l'aorte**. Il faut donc l'opérer de manière préventive.

Le **diagnostic d'un anévrisme de l'aorte** se fait grâce à une **échographie abdominale** réalisée après l'âge de 50 ans.

Moyens d'actions et résultats escomptés

Le régime méditerranéen encore et toujours

Le **régime méditerranéen**, encore lui, contribue à limiter l'inflammation dans l'organisme, notamment au niveau des artères.

De ce fait, il constitue un **traitement préventif naturel de l'hypertension artérielle**. C'est bien sa richesse en vitamines (fruits, légumes et céréales), en oméga-3 (poissons, fruits à coque, huile de colza ou de noix) qui protège le cœur et les vaisseaux.

Attention au sel

C'est connu : le sel et la tension artérielle ne font pas bon ménage. Il faut donc saler les plats, juste comme il faut, pour relever le goût.

Mais ce qui est moins connu, c'est que le **sel est principalement caché dans les plats** cuisinés, les frites, chips, apéritifs, etc. C'est donc surtout lors de nos achats qu'il faut limiter le sel.

L'efficacité du thé vert

Le **thé vert**, dont la notoriété devient importante en prévention et traitement des cancers, grâce à ses polyphénols, est aussi **bénéfique pour les artères**.

Tout d'abord, le thé vert est un **excellent diurétique**, qui fait uriner et donc diminuer le volume sanguin circulant : son action **contribue à baisser directement la tension artérielle**.

Le thé vert a aussi un effet direct en **inhibant la formation des plaques d'athérome**, grâce à ses **propriétés antioxydantes**.

Une approche globale

L'**activité physique** est tout aussi importante que l'alimentation pour maintenir nos vaisseaux en forme et limiter la pression artérielle. Il en est de même de la **détente** (antistress), de l'**arrêt du tabac**, et de la **prise de médicaments si nécessaire**.

Ce qu'il est essentiel de comprendre, c'est que tout doit être mis en œuvre pour **normaliser la pression artérielle**. Il s'agit de la mesure de **prévention connue la plus efficace qui soit**.

Bouger et se détendre ça change quoi ?

L'activité physique, une action directe

L'**activité physique** entraîne des **variations de la tension artérielle** qui sont **bénéfiques**. Au contraire d'une pression élevée constante qui use le système cardiovasculaire, une pression variable, du plus bas au plus haut, permet d'entretenir la **souplesse des artères**.

L'activité physique est donc bonne pour le cœur et les artères.

Quels sports pour la tension ?

Chez **quelqu'un dont la tension artérielle est normale**, toutes les activités physiques et **tous les sports sont bons pour réguler la tension artérielle**.

Chez quelqu'un déjà **hypertendu**, les artères peuvent être en souffrance depuis un certain temps. Du coup, on préfère conseiller les **sports qui ne provoquent pas de trop forts à-coups tensionnels**, comme la marche, le jogging, la natation, le vélo. Ces sports d'endurance doivent être pratiqués de manière progressive.

La détente, une action directe

Tout autant que l'activité physique, la **détente est fondamentale pour le cœur et les artères**, cette fois-ci pour faire varier la tension artérielle vers le bas.

C'est bien la **variation de la tension artérielle** qui est **bonne pour la santé**. La sédentarité, qui favorise généralement une détente, est à la longue mauvaise pour le système cardiovasculaire.

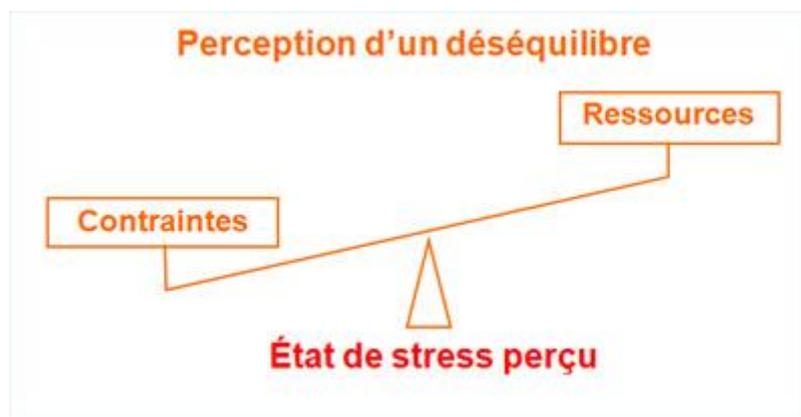
Je suis stressé mais je me calme

Ecarts entre les contraintes et les ressources

Un état de stress survient lorsque nous **percevons** un **déséquilibre** entre :

- les **contraintes** que nous impose notre environnement
- et nos propres **ressources** pour faire face à ces contraintes.

On parle donc de **stress perçu**.



Les contraintes externes

Nos contraintes peuvent être externes, lorsque c'est l'environnement qui nous met la pression.

Exemples de contraintes externes :

- Les événements soudains et imprévus.
- Le manque de temps pour réaliser une tâche.
- Les exigences des autres.
- Le manque de reconnaissance.

Les contraintes internes

Nos contraintes peuvent aussi être internes, lorsque c'est nous qui nous mettons ou rajoutons de la pression nous-même.

Exemples de contraintes internes :

- Besoin de tout maîtriser.
- Peur de dire non.
- Crainte du jugement des autres.
- Souci de perfectionnisme.

Nos diverses ressources

Pour **faire face aux contraintes** que nous rencontrons, nous disposons de **5 grands types de ressources** :

- Les ressources physiques : état de santé, forme, énergie, force...
- Les ressources matérielles : argent, moyens concrets (outils, espace...).
- Les ressources intellectuelles : connaissances acquises, mémoire, agilité intellectuelle, imagination...
- Les ressources émotionnelles : envie, motivation, colère...
- Les ressources sociales : les autres et toutes les ressources qu'ils peuvent m'apporter.

C'est quand elles nous font défaut que nous nous sentons stressé face à nos contraintes.

Épuisement, mal-être et dépression

Ressentir cet état de déséquilibre perçu entre contraintes et ressources peut nous arriver partout et n'importe quand (maison, transports, travail, loisirs, vacances, etc.). Il n'y a donc **pas de vie sans stress** car notre environnement nous soumet toujours à certaines contraintes. Cela provoque régulièrement des décharges d'adrénaline, l'hormone du stress qui nous met sur le qui-vive : c'est la phase **d'alarme du stress**.

En revanche, lorsque la contrainte stressante perdure, une autre hormone prend le relais, le cortisol, qui augmente de manière durable notre taux de sucre dans le sang. À la longue, cet excès d'hormones activatrices devient néfaste pour notre santé : c'est la **phase de résistance** du stress.

En quelques semaines peuvent apparaître, notamment, douleurs, maux de tête, troubles du sommeil ou de l'appétit, angoisse, tristesse, difficultés à se concentrer, comportements agressifs ou de repli : c'est alors la **phase d'épuisement**, pouvant aboutir au mal-être et à la dépression.

Troubles cardiovasculaires

La **phase de résistance du stress** est **mauvaise pour notre cœur** et nos artères, surtout quand elle se prolonge et se répète trop souvent. Accélération du rythme cardiaque, montée de la pression artérielle, surcroît de sucre dans le sang ne sont en effet utiles que si, sous l'effet du stress, nous nous mettons à courir pour fuir ou au contraire à nous battre. Mais, la plupart du temps, nous encaissons le stress sans sa contrepartie naturelle, l'effort physique de réaction.

Augmentation de la fréquence cardiaque, hypertension artérielle, hyperglycémie : **le cœur est sous pression pour rien**, ce qui le fatigue et **provoque à la longue des maladies cardiovasculaires** (infarctus du myocarde, accident cérébral, etc.).

Accélérateur des maladies chroniques

Le **stress** met l'**organisme en surrégime**. L'augmentation constante de la glycémie provoque une cascade de réactions biochimiques, dont la production de facteurs inflammatoires. L'**inflammation** étant à la base de toutes les maladies chroniques, celles-ci sont accélérées ou aggravées. Cela concerne le cancer mais aussi les autres maladies inflammatoires chroniques comme les rhumatismes, la rectocolite, etc.

Cet **effet du stress** est souvent **aggravé par les fringales ou les boulimies** compensatoires qu'il peut provoquer. Prise compulsive d'aliments gras et sucrés et prise de poids contribuent à entretenir l'inflammation.

Troubles musculo-squelettiques

En nous mettant sous tension, le **stress favorise** aussi les **malpositions prolongées** qui, à la longue, deviennent **source de douleurs** ou de déformations anatomiques pathologiques.

Il en est ainsi des **lombalgies chroniques** au niveau du dos, ou des **syndromes du canal carpien** au niveau du poignet, ces deux maladies faisant partie de ce que l'on appelle maintenant les troubles musculo-squelettiques ou **TMS**.

Comportements anti-stress

Affronter la réalité

Le stress correspondant à une perception (celle d'un déséquilibre entre les contraintes que nous subissons et nos ressources), notre imagination a potentiellement beaucoup de pouvoir, nous permettant de concevoir le pire. **Affronter la réalité** est donc **indispensable** pour ne pas se laisser entraîner par notre imagination, chercher la meilleure solution et ne pas laisser une situation se dégrader faute d'intervention.

Exemple : ne pas ouvrir les lettres de sa banque et ne pas suivre ses comptes.

Relativiser

Notre **cerveau** nous permet **tous les raisonnements** :

- Si nous lui demandons d'imaginer le pire, il va le faire.
- Si nous lui demandons de relativiser, il peut aussi le faire.

Ainsi, après avoir affronté la réalité, il est important de la **relativiser** : ce qui nous arrive aurait pu être plus grave, ou bien c'est réparable, ou encore de faible conséquence. Dans le pire des cas, on peut souvent imaginer pire, mais quand on regarde objectivement les conséquences, il est toujours possible de les relativiser.

Être optimiste et savoir oublier la peur

Le pessimisme et la peur n'arrangent souvent rien. Le premier fait percevoir les problèmes de façon plus noire. La seconde nous paralyse et nous empêche souvent d'agir. L'optimisme a l'avantage de nous rendre moins craintif et de nous permettre d'agir plus rapidement.

Si nous sommes de tempérament plus ou moins optimiste, nous pouvons néanmoins nous **exercer à davantage d'optimisme**, notamment en considérant que ce qui nous arrive :

- Ne nous est pas propre (cela peut arriver à d'autres).
- N'est pas permanent (c'est un accident).
- N'est pas universel (cela n'arrive pas systématiquement).

Il est essentiel de ne **pas prendre une part exagérée de responsabilité** dans ce qui nous arrive pour être positif.

Il est nécessaire de savoir que la peur, lorsqu'il ne s'agit pas d'un danger qui met notre vie en péril, est une pure fabrication de l'esprit.

Respecter ses rythmes biologiques

De même que nous avons besoin de dormir à des heures régulières, **notre journée est rythmée** par des moments où notre vigilance est plus basse (généralement à distance des repas ou bien vers 15 heures) : c'est notre **rythme biologique** et nous avons chacun le nôtre. Il est **important de le connaître de manière à mieux organiser notre journée**, par exemple en plaçant les tâches les plus difficiles en début de journée ou à tout autre moment qui nous convient bien.

À défaut, nous sommes moins performant et cela nous stresse.

Savoir se détendre régulièrement

Dans tous les cas, nous avons besoin de **détente régulière** parce que notre volonté de nous maintenir au travail s'épuise. Cette baisse de la volonté dans le temps concerne toutes nos activités et, pour « renflouer » notre réserve de volonté, il faut une coupure nette, une détente (rire avec des amis, échanges, marche, massages, etc.).

Ce phénomène d'**épuiement de la volonté** a été montré scientifiquement : une deuxième tâche d'attention, faite après une première tâche, est plus performante après une période de détente que lorsqu'elle est enchaînée après la première.

Vivre pleinement certains moments

Souvent, on a tendance à **tout faire très vite au travail**. Du coup, on fait **aussi tout très vite en dehors du travail**, les courses, la cuisine, le rangement, les devoirs des enfants, etc., et on finit sa journée stressé. C'est le **stress comportemental**, dès lors que nous appliquons le même comportement à toutes les circonstances.

À l'inverse, **vivre pleinement au présent certaines tâches de la journée**, en prenant son temps et en étant complètement à ce que l'on fait, est **très bénéfique pour le psychisme**. C'est aussi vrai pour les tâches domestiques que pour les moments avec les autres ou toute autre action de notre journée.

Mode de vie antistress

Sommeil

Pour **mieux résister au stress**, il faut **aider notre organisme à récupérer**. Dans cette perspective, le **sommeil est essentiel** à notre repos quotidien : ceux qui se couchent à heures régulières et font de bonnes nuits rechargent mieux leurs batteries. Les études montrent que, de nos jours, nos activités de télévision, de surf sur internet ou de jeux vidéo se développent au détriment de notre temps de sommeil. Si c'est votre cas, il est important de vous fixer des limites de manière à respecter votre temps de sommeil. La télévision ou l'ordinateur dans la chambre peuvent être un piège. Outre la tentation, ils peuvent aussi nous pousser à l'endormissement en cours de soirée et nous laisser éveillé en milieu de nuit.

Activité physique

Nous avons tendance à penser que l'activité physique nous fatigue, alors que c'est tout le contraire : **c'est la sédentarité qui nous épuise. L'activité physique nous détend et nous déstresse**. Elle diminue notre niveau de fatigue général en nous rendant plus résistant.

En pratique, cela veut dire qu'il ne faut **jamais annuler un programme de sport ou une sortie parce que l'on est fatigué**. Ce sont au contraire ces activités qui vont nous détendre et nous permettre de récupérer.

L'alimentation

Manger n'importe quoi peut être fatigant. Quand nous avons trop mangé par exemple, nous dormons moins bien et nous sommes plus fatigué le lendemain. Mais c'est aussi vrai quand on ne mange que des graisses ou que du sucre.

Pour récupérer, notre organisme a besoin de vitamines, de sels minéraux et d'acides gras indispensables qu'il ne trouvera que dans une alimentation équilibrée, riche en fruits et légumes, en céréales complètes, en poissons et en bonnes huiles (olive, colza, noix). Ce sont les bases du **régime méditerranéen**.

L'idéal étant de manger local et de saison.

Un bon entourage relationnel

Plus nous connaissons de gens (famille, amis, collègues, voisins, relations de quartier, relations diverses, etc.), plus nous sommes en forme psychiquement. Nous sommes des êtres sociaux, et nous avons **besoin d'échanger et d'être souvent en compagnie des autres**.

Nous avons besoin des autres pour rire, parler et nous détendre. Cela implique que nous nous sentions bien à notre place et que nous soyons intégré dans un bon entourage relationnel. Cela implique aussi que nous recherchions avec plaisir la compagnie des autres.

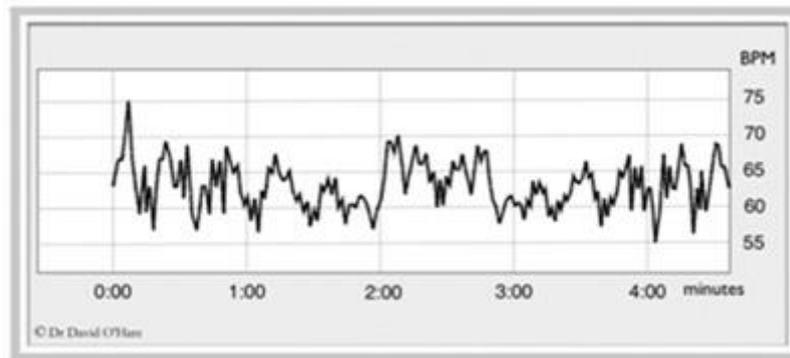


Systèmes ortho et para, cœur et respiration

Comme nous l'avons vu, le cœur est sous l'influence directe du système orthosympathique (pour le stimuler) ou du système parasympathique (pour le ralentir). Les **deux systèmes fonctionnent en permanence ensemble** et quand, au repos, le système orthosympathique domine, notamment à cause du **stress**, la **fréquence cardiaque s'accélère**.

Surtout, l'**espace entre chaque battement du cœur** devient **très variable**. C'est ce que l'on appelle une « **trop grande variabilité cardiaque** ». La courbe du cœur suit alors une courbe imprévisible, d'où le nom d'**incohérence cardiaque** que l'on donne à cet état. À la longue, cet état n'est pas sain pour le cœur.

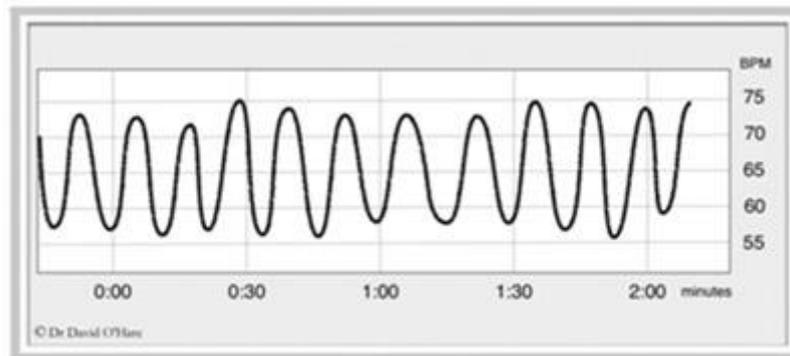
Etat d'incohérence cardiaque



La cohérence neuro-émotionnelle

Inversement quand les **deux systèmes ortho et para sont équilibrés** au repos, l'espace entre chaque battement de cœur devient quasi constant et est seulement influencé par la respiration. Cet **état de résonance cardiaque** s'appelle aussi la cohérence neuro-émotionnelle car elle correspond à l'équilibre des deux systèmes nerveux ortho et parasympathiques.

La variabilité du rythme cardiaque suit la respiration. L'espace entre chaque battement devient prévisible, d'où le nom de cohérence neuro-émotionnelle.



Se mettre en cohérence neuro-émotionnelle

Pour se mettre dans un état de cohérence neuro-émotionnelle, bon pour le cœur, il suffit de **se relaxer** et de **respirer lentement** à son rythme, **entre 6 et 7 respirations par minute**, voire moins si cela vous convient mieux. Au bout d'une minute, les espaces entre chaque battement cardiaque vont devenir plus constants, s'accordant sur le rythme tranquille de la respiration.

Un équilibre s'établit entre votre système orthosympathique et votre système parasympathique : **votre cœur et tout votre organisme se ressourcent**.

Effet bénéfique au quotidien

Si vous faites ce petit exercice de **relaxation** – respiration lente 3 fois par jour –, **le bienfait se fera sentir sur le long terme**. Vous ressentirez un bénéfice important en termes de :

- Paix intérieure.
- Résistance au stress.
- Équilibre émotionnel dont la diminution des fringales.
- Tension artérielle.
- Santé du cœur.

Cela vaut vraiment le coup d'essayer...

Relaxation, sophrologie

D'autres activités nous mettent en condition de cohérence neuro-émotionnelle.

C'est le cas des pratiques calmes et apaisantes comme les **massages**, la **relaxation** et la **sophrologie**. Dès lors que nous respirons plus lentement, notamment avec l'abdomen, et que nous nous laissons aller à la détente, notre cœur se met en état de cohérence.

Ces **pratiques** sont donc **très bonnes** pour nous rendre **plus résistants face au stress**.

Yoga, tai-chi

D'autres **pratiques** sont **organisées autour du mouvement**, des positions, de la respiration. Elles sont également apaisantes, même si certains mouvements ou positions sont difficiles physiquement.

C'est le cas du **yoga** et du **tai-chi**. Dans les deux cas, c'est notre concentration et notre application qui contribuent à nous détendre. Les bienfaits du yoga sur la santé sont démontrés dans de nombreuses études.

Méditation et pleine conscience

La **méditation** nous met **rapidement en cohérence neuro-émotionnelle**. La pratique la plus simple consiste à **se concentrer sur sa respiration**, tout en laissant les pensées flotter librement et passer dans notre esprit. Les plus exercés concentrent et dirigent leur attention sur d'autres sujets et éprouvent des sensations profondes de paix.

La **pleine conscience** est une forme de méditation qui consiste à **tout vivre pleinement au présent**. On peut vivre en pleine conscience une marche, la prise d'un repas, l'écoute d'une musique, une vaisselle, etc. Sans aller jusqu'aux pratiques élevées des moines bouddhistes, nous avons tout à gagner à donner toute notre attention à ce que nous faisons, **délaissant** alors **précipitation et stress**...

Je me remets au sport

Le meilleur traitement cœur et santé

En effet, le **sport agit essentiellement à trois niveaux** :

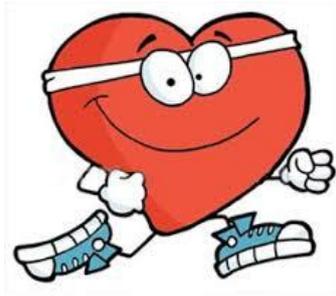
- Il provoque des **variations de pression sanguine** (qui assouplissent les artères) et la **croissance de nouveaux vaisseaux**.
- Il **augmente la fluidité sanguine** et l'**oxygénation des tissus**.
- Il facilite l'**utilisation du sucre** par les cellules de l'organisme.

Le meilleur antistress et bien-être

Les sportifs réguliers disent tous qu'ils ne pourraient plus se passer de faire du **sport** car ils se sentent **mieux** dans leur **corps** et dans leur **tête**. Cela s'explique !

- Pendant la séance de sport, le cerveau sécrète des endorphines qui sont des **molécules du bien-être**.
- Le fait de s'investir dans une activité plaisante permet d'oublier, au moins pour un temps, ses problèmes (**effet antistress**).
- En faisant du sport, on est en **meilleure forme** et **plus résistant au stress**.
- C'est enfin une façon d'**augmenter son estime de soi** (« je suis sportif, donc je prends soin de moi »).

Je suis fumeur mais je me soigne



Monoxyde d'azote

Le **monoxyde de carbone**, présent dans la fumée de cigarette (et semblable à celui émis par les pots d'échappement des voitures) est responsable d'une diminution de l'oxygénation des tissus (hypoxie généralisée). En effet, il **se fixe sur les globules rouges** et **réduit** carrément leur **capacité de transporter de l'oxygène** aux tissus !

Plus un fumeur « tire » sur sa cigarette, pire c'est.

Pour compenser, le **cœur bat plus vite** (il espère ainsi apporter plus souvent de l'oxygène aux tissus), mais en pratique, cela se traduit par un **essoufflement**.

Produits toxiques et cancérigènes

Outre la **nicotine** (la plus connue), les cigarettes contiennent également des **additifs**, du goudron, des agents de saveur et de texture, etc., qui créent des produits si dangereux lors de leur combustion que certains experts parlent carrément d'« usine chimique » !

On a ainsi dénombré plus de **4 000 substances dans la fumée de cigarette**, dont **40 composants cancérigènes** au moins !

En outre, la présence de **métaux** (plomb, mercure, cadmium) est **source d'inflammation** et cela peut durer très longtemps, ce qui n'a rien d'étonnant quand on sait que le cadmium met 70 ans à s'évacuer de l'organisme, par exemple !

Et la nicotine ?

La **nicotine** n'est pas cancérigène, mais elle est clairement responsable de la **dépendance** des fumeurs à la cigarette. Cela s'explique par un « effet flash » : elle arrive en 8 secondes au cerveau et provoque une sensation de plaisir et de détente (comme l'héroïne).

Par ailleurs, la nicotine **augmente la fréquence cardiaque** et **diminue le calibre des vaisseaux** au niveau des extrémités (mains, pieds).

Mes essais antérieurs

Certains fumeurs se découragent parce qu'ils « n'arrêtent pas d'arrêter ». Mais en réalité, **chaque arrêt**, aussi minime soit-il, est déjà une **petite victoire** sur soi-même. Que l'on ait stoppé quelques heures, quelques jours, des semaines, voire des années, c'est bien la preuve que l'on peut y arriver, et d'ailleurs, bon nombre de fumeurs ont besoin de plusieurs essais pour rompre définitivement avec la cigarette. Mais c'était pareil pour apprendre à faire du vélo, à lire ou à conduire : **on n'y arrive rarement du premier coup !**

Il ne faut donc **pas hésiter à tenter à nouveau sa chance**, si on se sent motivé (la base de la réussite). Viendra un jour où ce sera le bon essai ! Pourquoi ? Parce qu'on s'y prendra autrement (en changeant de stratégie ou en évitant de répéter certaines erreurs).

Autrement dit, ce n'est pas grave si on a déjà essayé et qu'on a repris. Ce qui serait grave, ce serait de ne plus réessayer !

Ma motivation pour arrêter seul ou avec un tabacologue

Pour **arrêter de fumer**, il faut en avoir envie et donc être **motivé**.

Si c'est le cas, le tabacologue peut nous aider à moins ressentir le manque et à augmenter nos chances de réussite : ainsi, les **gros fumeurs** dépendants ont 2 à 3 fois **plus de chances de réussir à en finir avec la cigarette, s'ils se font suivre et aider pendant un an** dans une consultation spécialisée, que s'ils se débrouillent par leurs propres moyens.

Comme la moitié des échecs surviennent au cours du 1er mois et qu'il y a encore 30 % de reprise au 3e mois, **ne lâchez pas votre tabacologue avant 6 mois !**

On peut avoir des motivations différentes pour arrêter : pour notre santé, parce qu'on veut un bébé, parce que ça coûte trop cher, parce qu'on veut reprendre le sport... Peu importe la ou les raisons, **ce qui compte, c'est la motivation !**

Arrêter avec une méthode comportementale

Le sevrage tabagique n'est pas complet si on n'en finit pas avec le **réflexe** d'allumer une cigarette dans certaines circonstances. C'est justement le rôle de la **thérapie comportementale**. Pour y arriver, vous devez d'abord noter votre comportement lors de chaque cigarette, pendant 2 jours de la semaine et pendant les 2 jours du week-end.

Vous pourrez ainsi **repérer les heures des différentes cigarettes et les situations qui leur sont associées**. Car il existe différentes circonstances à risque :

- Environnementales : repas, alcool, autres fumeurs, fêtes.
- Émotionnelles : émotions négatives faites de colère, de tristesse ou d'ennui.
- Routinières : au lever, en prenant le téléphone, en montant dans la voiture, etc.

Le tabacologue propose alors une **préparation** au cours de laquelle il vous demande de **dissocier les stimuli (boire un café) de la réponse comportementale (fumer une cigarette)**. Vous vous entraînez ainsi à un véritable déconditionnement de vos habitudes, en ne fumant plus à la fin des repas ou en laissant le paquet dans la poche au cours d'une conversation téléphonique. Vous augmentez votre aptitude au contrôle et votre confiance en vous. Et un succès en amène un autre !

Attention à la dépression

L'**arrêt du tabac** peut s'accompagner d'une **phase dépressive** qui peut être importante et amener à arrêter la tentative de sevrage tabagique.

Il est donc très important :

- De **diagnostiquer** une dépression clinique ou masquée avant le début du sevrage (le tabacologue vous pose des questions dans ce sens).
- De **signaler tout signe de dépression débutante** à votre médecin ou votre tabacologue (insomnie surtout du matin, fatigue inexplicable, idées noires, perte de l'appétit, baisse de la libido).
- Si une dépression débutante est confirmée, votre médecin pourra vous proposer de continuer votre sevrage en prenant un **antidépresseur**.
- En cas de forme légère, il pourra vous recommander de prendre des **oméga-3** et de faire du **sport**.
- Enfin, en cas de dépression plus grave, il pourra vous conseiller de différer l'arrêt du tabac pour vous **concentrer sur le traitement de la dépression**.

La diététique pour ne pas grossir

Les fumeurs ont un poids légèrement inférieur à celui qu'ils devraient avoir, car la nicotine augmente leurs dépenses énergétiques de base. Pourtant, ils se nourrissent souvent mal ! Comme ils sentent moins les goûts et les saveurs, ils ont tendance à manger trop gras et trop salé. À l'**arrêt du tabac**, ils vont devoir **perdre ces mauvaises habitudes !**

À condition de faire 3 vrais repas sans négliger aucune famille d'aliments (surtout pas les légumes verts) et de bouger tous les jours, la prise de poids n'a rien d'inéluctable : **un fumeur sur trois ne grossit pas**.

Pour les autres, la **prise de poids reste modérée**, autour de 3,5 kilos avec le retour au poids initial dans l'année qui suit.

Le sport pour ne pas grossir

Comme on **respire un peu mieux** dès les premiers jours du **sevrage tabagique**, il devient **plus facile de reprendre une activité physique**, ne serait-ce que la marche. Et plus on marche, plus on maintient son poids stable !

Le sport a un autre avantage : c'est un excellent antistress. Or le stress est un facteur qui favorise le grignotage et donc la prise de poids. Là encore, le sport permet d'éviter cet écueil...

Une cigarette n'est pas une rechute

Il arrive souvent que l'on prenne **une cigarette lors d'un programme de sevrage**, comme il arrive que l'on chute au cours d'une course. Il ne faut **surtout pas arrêter d'arrêter de fumer** :

Une cigarette ne doit pas vous faire arrêter votre programme. Notez simplement dans quelle circonstance vous vous êtes fait piéger et évitez cette circonstance pendant quelque temps.

Les méthodes antistress plus que jamais

Certaines méthodes fondées sur la **relaxation** – hypnose, yoga, cures de thalassothérapie spéciales « fumeurs », etc. –, utilisées en **complément des méthodes de sevrage classique**, notamment pour les fumeurs dépendants qui ont besoin de substituts nicotiques, augmentent les chances de réussite. Elles permettent de **combattre le stress inhérent à tout changement d'habitude**, quel qu'il soit.

A minima, la méthode la plus simple pour tous est de faire des exercices de cohérence neuro-émotionnelle 3 fois par jour, à savoir **respirer lentement** (6 ou 7 respirations par minute) **pendant 3 minutes** en étant bien installé et concentré sur sa respiration.

Les bénéfices immédiats

Environ 30 minutes seulement après l'extinction de la dernière cigarette, le cœur qui battait trop vite retrouve un **rythme normal** (à condition de ne plus en « griller » une autre juste après).

Dans les 3 jours après l'arrêt du tabac, le monoxyde de carbone (gaz qui perturbe l'oxygénation des tissus) disparaît du sang. Le **teint rosit**...

Dans le même temps, les composants de la cigarette qui encombraient le calibre des bronches sont évacués. La sensation de **mieux respirer** et d'**être moins fatigué** est réelle.

Dans les 48-72 heures qui suivent la dernière cigarette, le **goût** et l'**odorat reprennent** peu à peu

Dans le même temps, les **érections s'améliorent**, signe que les artères vont beaucoup mieux.

Les bénéfices à 1 / 2 ans

L'évacuation des goudrons des voies respiratoires prend des mois, mais ensuite, la toux disparaît peu à peu. De quoi retrouver durablement une **voix claire** !

Après un an, l'augmentation du **risque** d'accident vasculaire cérébral a disparu et celui d'**infarctus** est **divisé par 2** !

On retrouve une **fertilité normale** dans les mois qui suivent.

De plus, bonne nouvelle pour les hommes : le **risque d'avoir des troubles de l'érection s'éloigne** puisque les artères ont retrouvé une certaine souplesse et ont moins tendance à se boucher.

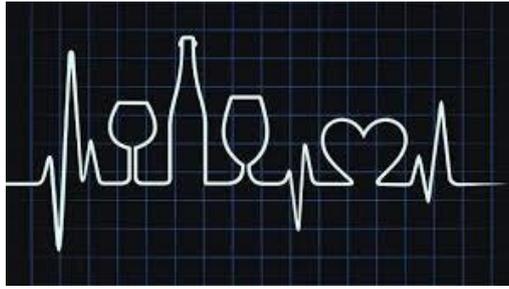
Les bénéfices à long terme

Après 5 ans, le risque de cancer du poumon est divisé par deux.

Au bout de 10 ans, on peut se vanter d'avoir presque retrouvé le cœur d'un non-fumeur. Et notre risque de faire un cancer des lèvres, de la bouche et du pharynx n'est guère plus élevé que si on n'avait jamais fumé.

Il y a enfin un **vrai gain d'espérance de vie** puisque chaque cigarette fumée coûtait 8 minutes de vie en moins.

Je fais le point sur ma consommation d'alcool



L'alcool peut être un ami à long terme

La consommation d'**alcool à faible dose** a un effet **bénéfique**, mais non significatif, en prévention des infarctus du myocarde et des attaques cérébrales.

Cela veut dire que l'on ne peut pas conseiller à quelqu'un qui ne boit pas de se mettre à boire pour protéger son cœur.

L'alcool peut être cancérigène à long terme

Mais s'il présente un effet bénéfique pour le cœur, **l'alcool est cancérigène**.

Il est cancérigène à fortes doses pour la gorge, les voies digestives et le foie.

Il est aussi cancérigène à faibles doses pour le sein notamment, même à raison d'un simple verre tous les jours.

En tout cas, la synthèse des études sur la relation entre l'alcool et les cancers ne montre **aucun effet bénéfique pour aucun cancer**.

Il faudra donc raisonner en risque global, les effets négatifs de l'alcool venant diminuer l'intérêt de ses effets bénéfiques.

L'alcool peut favoriser des maladies chroniques

Outre son effet cancérigène, une **alcoolisation chronique**, même modérée, peut **aggraver un diabète, une hypertension artérielle ou une ostéoporose**

L'alcool est aussi une boisson très calorique qui **favorise le surpoids et l'obésité**. Chaque verre apporte ainsi 70 calories, soit 210 calories pour 3 verres par jour. Cela peut représenter jusqu'à 10 % du métabolisme de base...

Enfin, l'**absorption des médicaments** peut également être **perturbée par la prise d'alcool**, avec les risques de malaise et de chute que cela comporte.

Tous les alcools se valent-ils ?

Ce sont les **vins rouges** les plus riches en **polyphénols** (acides hydroxycinnamiques, flavonols, catéchines, anthocyanidines, resvératrol, tannins condensés et hydrolysables) qui sont les plus intéressants.

En effet, les polyphénols sont de **puissants antioxydants** qui préviennent le vieillissement prématuré de nos cellules. Cet effet antioxydant est optimal quand on prend du vin au cours d'un repas, et une étude* suggère même que le vin potentialiserait l'effet bénéfique des oméga-3 des poissons.

**Di Giuseppe R, de Lorgeril M et al, European Collaborative Group of the IMMIDIET Project. Alcohol consumption and n-3 polyunsaturated fatty acids in healthy men and women from 3 European populations. Am J Clin Nutr. 2009 Jan;89(1):354-62.*

Quand l'alcool est-il potentiellement bon ?

Comme souvent en médecine, « c'est la dose qui fait le poison ».

Ainsi, tant pour les femmes que pour les hommes, la dose hebdomadaire pour laquelle on est statistiquement assuré d'obtenir un bénéfice global pour la santé est comprise entre 1 et 6 verres.

Cela veut dire concrètement que **l'idéal est de boire 1 à 3 verres d'alcool lors d'1 à 3 occasions par semaine, en privilégiant le vin rouge à table**. Il est intéressant de savoir que l'effet bénéfique global de l'alcool s'observe avec uniquement 1 verre par semaine, ce qui est en faveur de la **modération**

Quand l'alcool est-il dangereux ?

L'alcool est **nocif au-dessus de 2 verres par jour pour les femmes** et de **3 verres par jour pour les hommes**. À ces doses, l'alcool est dangereux tant pour le cœur et le cerveau que pour son effet cancérigène.

La **question** se pose alors de l'effet des **consommations intermédiaires** (entre les doses assurément bénéfiques et les doses assurément nocives), par exemple de 1 à 2 verres par jour chez les femmes et de 2 à 3 verres par jour chez les hommes

Statistiquement, à ces doses, l'alcool est bon pour une personne sur deux et mauvais pour une personne sur deux. Et il n'existe pas à ce jour de moyen de savoir de quel côté nous sommes...C'est un argument de plus en faveur de la **modération** et de l'écoute de son corps.

Quand l'alcool est-il extrêmement dangereux ?

Pour les **conducteurs** et les **femmes enceintes**, c'est « **zéro alcool** », car dans ces cas particuliers, le risque couru est très supérieur au bénéfice escompté :

- risque d'accident pour le conducteur
- Risque de syndrome d'alcoolisation fœtale pour le futur bébé (malformation cérébrale avec baisse importante du QI).

L'**alcool** est aussi **contre-indiqué** dans certaines pathologies comme l'**épilepsie** ou l'**hépatite chronique** (due notamment au virus de l'hépatite B ou C).

Les différentes formes d'alcoolisme

L'alcoolisme aigu occasionnel

En cas d'**excès**, de « cuite », les personnes vulnérables (sur le plan psychologique) peuvent présenter une « ivresse pathologique » qui se traduit par des **troubles du comportement** de type agressivité, voire passage à l'acte. Parfois, ce n'est pas l'agressivité qui prime mais la dépression avec un risque suicidaire réel !

Survient ensuite une **phase d'obnubilation et de stupeur**, avant de sombrer dans un **coma** caractéristique, avec les muscles complètement relâchés et les pupilles dilatées. C'est l'encéphalopathie alcoolique aiguë, véritable urgence médicale qui expose aux crises d'épilepsie, à la dépression respiratoire, la fausse route et l'hypothermie. Toutes ces complications peuvent très mal se terminer.

Enfin, avec une alcoolémie supérieure à 4 g/l, le pronostic vital est directement en jeu.

L'alcoolisme aigu chronique

Ceux qui sont saouls tous les jours ou plusieurs fois par semaine souffrent à l'évidence d'un **alcoolisme chronique** qui aura une répercussion grave sur leur santé s'ils ne s'arrêtent pas rapidement.

Mais ceux qui sont saouls une fois par semaine, lors de « défonces » du week-end, vont abîmer leur cerveau à la longue. Il a ainsi été montré que, dans les pays habitués au « binge drinking » (ou « biture express »), comme les pays du nord de l'Europe, le **risque de maladie d'Alzheimer** pouvait être multiplié par 3 chez ceux qui s'adonnaient à cette pratique hebdomadaire.

Pour préserver son cerveau, **l'idéal est de ne jamais dépasser 3 verres d'alcool par occasion**.

L'alcoolisme social

L'**alcoolisme social**, c'est le fait de boire de façon abusive, uniquement à certaines occasions, par exemple, le week-end entre amis ou lors de cocktails au bureau.

Or beaucoup de personnes victimes d'alcoolisme social ne se sentent pas en danger car elles peuvent rester plusieurs jours sans boire d'alcool. Pour elles, c'est donc la preuve qu'elles peuvent s'en passer ! En fait, ce n'est pas aussi simple. Car si ne pas pouvoir se passer d'alcool une seule journée est bien un signe de dépendance physique (on est obligé de boire), **ne pas pouvoir s'en passer dans les circonstances habituelles où l'on prend de l'alcool** – par exemple, lors d'une soirée entre amis – est déjà un signe de dépendance psychique. Et elle peut rapidement mener à la dépendance physique !

Or, en cas de surconsommation, les risques sont réels. Il n'y a **pas de « bons » ou de « mauvais » alcools** : tous – vins compris – deviennent toxiques pour le foie, les nerfs, le cerveau, sans oublier un risque très accru de cancer.

L'alcoolisme pathologique

Les questions suivantes permettent de se faire rapidement une idée de notre risque d'exposition à l'alcoolisme (questionnaire CAGE). Répondez par oui ou non.

- 1) **Vous êtes-vous déjà senti coupable à propos de votre consommation d'alcool ?**
- 2) **Avez-vous déjà ressenti le besoin d'abaisser votre consommation d'alcool ?**
- 3) **Avez-vous déjà ressenti le besoin de boire un verre le matin au lever pour mieux vous réveiller, éviter la gueule de bois ou vous calmer ?**
- 4) **Avez-vous déjà été ennuyé par des remarques de personnes critiquant votre consommation d'alcool ?**

Résultats :

Si vous répondez oui à 1 seule question, la probabilité que vous abusiez de l'alcool est de 62 %. Le fait de ressentir un besoin de boire de l'alcool le matin est un critère très important de dépendance.

Si vous répondez oui à 2 questions, la probabilité que vous abusiez de l'alcool est de 89 %

Si vous répondez oui à 3 ou 4 questions, la probabilité que vous abusiez de l'alcool est de 99 %.

Demain j'arrête !

Déjà dépendant, je stoppe d'un coup

Avec l'alcool, c'est la loi du tout ou rien. Quand on est déjà sous son emprise (**alcoolisme social ou pathologique**), on ne peut pas espérer revenir à un niveau de consommation raisonnable. Il faut donc **stopper net**.

La bonne nouvelle, c'est que c'est beaucoup plus facile qu'on ne l'imagine et que ça ne dure pas plus de quelques jours. La vraie difficulté, c'est plutôt de ne **pas reprendre secondairement**.

Sevrage mode d'emploi

On peut choisir de faire le **sevrage en ambulatoire**, avec l'aide de son médecin traitant, d'un alcoologue, ou encore à l'hôpital (à l'occasion d'un bilan par exemple). Le taux de réussite est le même. Il existe d'ailleurs un protocole médical qui a fait ses preuves. Pour éviter l'apparition des troubles physiques du sevrage comme des tremblements ou des sueurs, il faut **boire entre 1,5 et 2 litres de liquide par jour en évitant si possible les boissons très sucrées ou riches en caféine**.

Le médecin prescrit des **benzodiazépines** à fortes doses pendant 48 heures, qu'il diminue progressivement, pour ne pas dépasser dix jours. De la **vitamine B1** est enfin donnée par voie orale, ainsi que de l'acide folique (ou vitamine B9) chez les personnes âgées, pour pallier une possible anémie liée à une malnutrition.

Dès le 3e ou le 4e jour sans alcool, le sommeil est meilleur, la sensation de fatigue au réveil s'estompe et l'appétit revient. Les sautes d'humeur s'espacent et le goût de faire des choses revient progressivement.

Pas encore dépendant, je diminue ma consommation

N'être dépendant ni physiquement ni psychiquement, cela veut dire :

- Que l'on ne ressent pas le besoin de boire tous les jours.
- Que l'on peut se passer d'alcool dans les circonstances où on boit d'habitude (à une soirée, entre amis, etc.).

Si on est dans ce cas, mais que l'on remarque que notre consommation devient limite – il nous arrive de boire plus de deux verres par jour pour une femme ou trois verres pour un homme, ou encore, plus de quatre verres à la suite dans une soirée –, on a tout intérêt à baisser notre consommation de nous-même et avant qu'il ne soit trop tard.

Pour cela, rien de plus simple ! Il suffit de **se lancer quelques petits défis**, comme :

- Aujourd'hui, c'est zéro alcool.
- À cette soirée, c'est deux verres d'alcool maximum.
- J'arrête de boire entre les repas, etc.

Il ne reste plus qu'à **faire le point chaque semaine** et à marquer d'une pierre blanche celles où on a tenu notre pari ! Chaque petite victoire sur soi-même est une source de motivation.

Attention aux cocktails

Colorés, festifs, à base de sucre, de sirops et de jus de fruits, les **cocktails sont des pièges** car on n'a pas forcément l'impression de boire de l'alcool dont le goût est dissimulé par tous les autres ingrédients.

L'association du Red Bull (une boisson psychostimulante à base de taurine et de caféine) à l'alcool est encore pire car, la somnolence apparaissant plus tardivement, elle pousse indirectement les personnes adeptes de ce mélange à **consommer encore plus d'alcool**.

De toute façon, le seul alcool intéressant – le vin rouge en petite quantité – ne se prêtant pas aux mélanges, tout cocktail alcoolisé est, par nature, mauvais pour la santé !

Réserver l'alcool aux occasions amicales

Quand on boit **un verre de vin à l'occasion d'un bon repas entre amis**, ce n'est pas pour compenser un manque ou un mal-être, mais pour partager un moment de plaisir et cela change tout !

Dans ce cadre, le verre de vin est **tout bénéfique** car :

- Sa consommation est limitée (on ne boit pas d'alcool « pour boire »).
- Elle a lieu dans un contexte positif et non pour combler un stress ou un vide.

C'est **différent de l'alcoolisme mondain** où le verre d'alcool sert avant tout à désinhiber et donc à surmonter une certaine timidité ou angoisse.

Et c'est également **différent de l'alcoolisme chronique** où le verre d'alcool, comme une drogue, sert uniquement à faire taire les signes physiques du manque et à diminuer les tensions.

Sans alcool, c'est bien aussi

Que l'on décide de stopper l'alcool pour quelques semaines ou que l'on soit naturellement abstinent (tout le monde n'aime pas l'alcool), il y a aussi des **bénéfices à ne pas boire** :

- **Très calorique** (7 calories pour 1 gramme d'alcool), l'alcool participe à la prise de poids, a *fortiori* pour les adeptes des cocktails-cacahuètes ! À la longue, l'alcool peut mener au surpoids et à l'obésité.
- La **prise d'alcool fatigue l'organisme**, notamment par le travail de détoxification qu'il impose au foie. Du reste, avec l'âge, on ressent de plus en plus la fatigue liée à l'alcool. Inversement, arrêter de boire pendant quelques jours ou semaines permet de se sentir en meilleure forme. Et l'une des façons d'être au meilleur de sa forme est de ne pas boire d'alcool.

En finir avec l'alcool

Le suivi médical

Avec l'alcool, le problème n'est pas tant le sevrage que le **risque de rechute**. C'est pourquoi le **suivi médical est indispensable**.

Revoir régulièrement son médecin après le sevrage initial permet bien sûr de vérifier l'évolution de sa santé, mais aussi de parler de ses difficultés pour ne pas rechuter.

Au bout d'un an, environ un tiers des anciens alcooliques n'ont toujours pas retouché à une goutte d'alcool. Un autre tiers passe par des phases d'abstinence et des phases de rechute. Lorsque cela se produit, le mieux est encore de retourner voir immédiatement son médecin et d'en parler avec lui pour faire en sorte que la reprise d'alcool reste le plus anecdotique possible. Il n'y a **aucune crainte à avoir**, car le médecin n'est pas là pour juger, mais pour aider.

Le médecin peut notamment aider à déjouer les situations à risque et à trouver une autre réponse que la prise d'alcool (**thérapie comportementale**).

Les Alcooliques anonymes

Entrer dans un mouvement d'anciens buveurs, comme les **Alcooliques anonymes**, est très **efficace** pour réduire les risques de récurrence.

C'est un bon moyen pour **sortir de l'isolement**, rencontrer des **personnes qui comprennent sans juger** (puisqu'elles sont aussi passées par là) et profiter de leurs astuces et de leurs expériences.

Cela permet aussi de se **déculpabiliser** en voyant que des hommes et des femmes de tous âges et de tous milieux sont touchés.

Prévenir et reprendre sa santé en main. Gare aux idées reçues

Il est trop tard pour s'y mettre

Il est courant d'entendre : « J'ai encore le temps, je m'y mettrai plus tard... » Puis, un beau jour, on entend : « Maintenant, il est trop tard, non ? »

En pratique, il n'est **jamais trop tard, ni trop tôt**. Les études montrent qu'après 70 ans les effets bénéfiques d'une vie saine sont majeurs. D'autres études montrent inversement qu'obésité, sédentarité, tabac et alcool peuvent faire des dégâts très jeune, dès l'âge de 20 ans.

Alors, **le meilleur moment pour s'y mettre**, c'est toujours **aujourd'hui** !

Faire un peu, cela ne sert à rien

On entend souvent : « Moins d'une demi-heure de sport, cela n'apporte rien. »

Rien n'est plus faux. **Même dix minutes de sport par jour, c'est très bénéfique**. Cela a l'immense mérite de nous mettre en situation de faire du sport tous les jours, ce qui nous permet de progresser. Et puis, le jour où nous avons plus de temps, le dimanche ou pendant les vacances par exemple, nous pouvons en faire plus avec moins d'efforts.

C'est **la régularité** qui est **la plus payante à long terme**, car les bonnes habitudes font les plaisirs quotidiens.

Je connais quelqu'un qui...

« Je connais quelqu'un qui a bu tous les jours ses deux verres de vin à chaque repas, qui fumait le cigare, ne faisait pas de sport et aimait les viandes grasses en sauce tout en reprenant du dessert. Bon vivant, il a vécu jusqu'à 93 ans. » Nous avons tous entendu ce type d'affirmation qui peut s'avérer exact.

Exact mais exceptionnel. Les statistiques qui font la moyenne de tous les cas montrent plutôt qu'un tel comportement favorise diabète et cancer, et que la fin de l'histoire est différente. Les **effets bénéfiques d'une vie saine sur la santé et la longévité** sont maintenant **bien démontrés**.

Il vaut mieux ne rien savoir

« Moi, je préfère ne rien savoir. Et pourquoi savoir : pour être malade à l'avance ? » Cette affirmation est aussi courante. Pourtant, c'est ne pas tenir compte des progrès de la médecine qui sont considérables. Aujourd'hui, la très **grande majorité des maladies** peuvent être **guéries** ou **maîtrisées**.

Surtout, un diagnostic à temps permet de s'investir à fond dans la **prévention**. Les bénéfices peuvent alors être considérables.

Reste que ceux qui ne veulent vraiment rien savoir ont tout intérêt à avoir une vie très saine. À défaut, cela revient à rouler à fond les yeux fermés...

On ne peut rien contre son hérédité

On entend aussi : « C'est de famille et je n'y peux rien... » Autrement dit, c'est une fatalité. Dans la réalité, les choses sont heureusement très différentes car, **dans la plupart des cas, les gènes en cause ne sont que des facteurs prédisposant à une maladie**. Ils ne s'expriment que si l'organisme est en surcharge (poids, nourriture grasse et sucrée, défaut d'oméga-3, sédentarité, stress, etc.).

Au contraire, une **prédisposition de famille** doit nous **pousser à nous investir dans notre santé**. Nous avons tout à y gagner, ainsi que nos enfants qui prendront jeunes les bonnes habitudes.

Maintenant, c'est trop tard

« Maintenant (que j'ai fait un infarctus, que j'ai un cancer, etc.), c'est trop tard... » Heureusement, cette idée est devenue fautive, car une alerte peut être une chance pour s'engager à fond dans sa santé et pour repenser sa vie. Et les statistiques montrent que les **taux de survie et de guérison ne cessent d'augmenter** : cela vaut le coup de se battre.

Surtout, en misant à fond pour tout ce qui est bon pour votre santé, vous pouvez **participer très activement à votre guérison**. Il a été ainsi montré qu'en seulement trois mois une telle approche pouvait avoir un impact sur les gènes activés par un cancer de la prostate. C'est probablement vrai de tous les cancers et des infarctus.

Une vie plus longue, pour quoi faire ?

« **Pourquoi vivre plus longtemps ?** » Il est vrai que, si l'on trouve que notre vie est trop dure, on peut se demander pourquoi la prolonger.

Du coup, si vous vous posez cette question, nous vous conseillons de la remplacer tout de suite par une autre : « **Que pourrais-je faire pour rendre ma vie plus intéressante aujourd'hui ?** » Cette deuxième question amène en général plusieurs réponses et cela vaut toujours le coup d'y réfléchir. Les réponses peuvent parfois nous surprendre et changer profondément notre vie. En tout cas, **on a tout à gagner à donner du sens à notre vie ou à laisser la vie prendre sens en soi !**

La forme au quotidien

Est-ce une vie que de se priver de tout ?

Il est **courant d'entendre qu'il est déprimant de se priver de tout**, voire que cela ne vaut plus le coup de vivre. Moins d'alcool, de graisses, de sucres et la vie serait moins sympathique ?

C'est vrai qu'il n'est pas facile de résister face aux étalages de viennoiseries et de desserts, aux cartes de cuisines traditionnelles, et aux bons vins qui peuvent tout accompagner. C'est vrai qu'un hamburger bien goûteux peut nous faire plaisir. Mais c'est vrai aussi qu'à manger tous les jours de la sorte on a tendance à grossir vite et que l'on se sent souvent lourd et fatigué.

Bien sûr manger mieux ne veut pas dire éliminer l'alcool, les graisses ou les sucres. Mais cela veut dire **y prendre davantage de plaisir, un peu moins souvent**. Cela veut dire aussi **apprendre à goûter d'autres types de plats, plus naturels et légers**. L'habitude aidant, notre alimentation devient plus variée et source de davantage de plaisirs. Dans notre expérience, nous n'avons jamais vu de gens faire marche arrière. Il est vrai que se sentir en meilleure forme, augmenter sa vitalité, dormir mieux, etc. cela a aussi du bon !

Faire de la prévention un style de vie plaisant

Face à la prévention, on constate toujours **deux grands types d'attitudes** :

- Celle de la **négligence**, l'envie de changer un tant soit peu son mode de vie étant désagréable.
- Celle du **plaisir de la découverte**, l'envie de changer ses habitudes étant stimulante.

Derrière ces deux types d'attitudes, on voit bien que l'objectif majeur de la prévention est d'en faire un style de vie plaisant. À défaut, un vécu contraignant finit toujours par nous faire revenir en arrière.

C'est aussi très vrai pour nos enfants. Leur apprendre par exemple à faire un exercice de respiration calme et profonde pendant 3 minutes avant de faire leurs devoirs est ainsi très précieux. Ils seront moins stressés et auront l'esprit plus clair. Leur montrer comment faire une belle coupe de fruits et la placer sur la table après le plat principal est aussi une habitude saine et plaisante. Etc.

Vivre mieux sur tous les plans

L'attitude la plus intéressante consiste souvent à se demander **comment améliorer tous les détails de notre quotidien pour le rendre plus agréable**. Par exemple, le **rituel du petit déjeuner** peut être changé : prendre un fruit et un grand verre d'eau en se levant, aller faire son footing ou son fitness (en regardant les infos ou une vidéo), puis prendre son thé avec des tartines de pain complet en lisant son journal ou en écoutant de la musique. Du coup, on se rend compte qu'il existe de très nombreuses façons de commencer sa journée et que cela vaut la peine d'y réfléchir.

Idem pour nos **moyens de transport** (marche, vélo, mixte transports en commun, etc.), lecture dans le métro ou dans les files d'attente. Idem pour les **choix des moments calmes dans la journée**. Pourquoi ne pas manger son sandwich en marchant dans un parc ou dans la rue ? Etc.

Mieux organiser ses journées

La **gestion du temps** est souvent notre **prétexte n° 1** pour ne pas prendre le temps de nous faire du bien. L'agenda s'organise autour des priorités du travail, et notre famille, nos amis, nos plaisirs passent en arrière-plan.

Le plus simple est tout bonnement de **noter vos rendez-vous personnels** (yoga, sortie de classe que vous ne voulez pas rater, déjeuner avec un ami, etc.), **dès le début de chaque semaine ou de chaque mois**. Vous serez étonné de constater que votre emploi du temps s'adaptera le plus souvent.

Certains arrivent même à préserver leur sieste quotidienne, alors dites-vous que vous pouvez réfléchir à l'organisation de votre emploi du temps.

Goûter tous les plaisirs de la vie

Goûter tous les plaisirs de la vie est une injonction qui semble une évidence, et pourtant nous avons tendance à la négliger, tant nous faisons les choses machinalement. Il est précieux de se concentrer sur chaque moment, de se demander comment le faire durer un peu et comment en profiter mieux (c'est la base de la **pleine conscience**).

Par exemple, manger sa mousse au chocolat avec une cuillère à café (à long manche...) permettra d'éprouver plus de plaisir en en prenant moins à chaque bouchée.

Autre exemple : observer le ciel en se promenant, non pas simplement pour se dire « quel temps fait-il ? », mais pour admirer la forme d'un nuage ou la profondeur d'un bleu.

Les **sources de plaisir** sont **innombrables** dans notre vie.

Se prévoir des temps de cohérence

La recherche quotidienne de temps de **cohérence neuro-émotionnelle** est vraiment l'une des plus belles habitudes qui soient. Ces moments nous permettent d'évacuer notre stress et de laisser un vrai sentiment de paix et de bonheur nous remplir complètement.

Une **pratique régulière** permet, en seulement 15 jours, de sentir la permanence d'un **profond mieux-être** qui se traduit par un meilleur sommeil, une meilleure résistance au stress et, pour certains, l'arrêt des fringales qui les faisaient grossir.

Faire de l'activité physique un plaisir quotidien

Le **changement de nos habitudes** pour le **sport** et l'activité physique au quotidien est souvent le point le plus délicat. Autant appeler un chat un chat : même si nous en avons une grande envie, cela devient tôt ou tard un problème de volonté, au moins pour nombre d'entre nous.

Si c'est votre cas, il est vraiment précieux de vous **intégrer dans un groupe** ou de vous entourer de partenaires. C'est tout l'intérêt des salles de gym, des clubs de sport, des équipes de sorties en vélo, du footing avec les amis ou avec son conjoint.

Il faut en effet **compter entre 6 et 12 mois pour que le sport devienne un vrai besoin** qui nous manque quand nous ratons une séance, et une source constance de plaisir.

Goûter le plaisir de retrouver la forme

À **court terme**, le sport et l'**activité physique** permettent de se retrouver en **meilleure forme** et celle-ci augmente constamment avec la pratique. C'est un véritable plaisir qu'il est précieux de savoir goûter au jour le jour. Quand notre corps nous plaît, répond mieux à nos attentes, se remuscle, s'assouplit, devient plus résistant, nous en éprouvons une réelle **satisfaction**.

Bientôt on se rappelle les débuts de la reprise, nos essoufflements pour pas grand-chose, nos muscles qui faisaient mal dès le démarrage... Ensuite, on constate que notre corps reste en forme et que les années nous touchent moins. **Pour rester jeune, on n'a vraiment rien fait de mieux que le sport.**

Une nouvelle façon de manger

Changer sa façon de manger passe souvent par des étapes plus ou moins longues :

- **Repérer ses erreurs** et les modifier est toujours la première étape et la plus facile. Remplacer l'huile de tournesol par de l'huile d'olive ou de colza est facile. Utiliser plus de curcuma et de poivre noir est simple aussi. Ne plus boire de soft drinks sucrés mais boire davantage d'eau, voire quelques boissons lights, est aussi accessible, etc.
- **Changer quelques habitudes** est encore facile : manger systématiquement un fruit le matin, prendre deux fois du thé vert, du poisson plutôt que de la viande au restaurant, etc.
- Ensuite viennent les **habitudes les plus délicates à changer** : ne prendre qu'un plat de viande par jour, remplacer les frites par des légumes, prendre moins de desserts sucrés et crémeux, réserver le vin aux occasions amicales, etc.

Comme pour le sport, **s'y mettre progressivement**, mais résolument, est la meilleure façon d'avancer. Il faut laisser le temps aux nouvelles habitudes de devenir de nouvelles sources de plaisir.

Se mettre à la cuisine

Se mettre à la cuisine est une étape clé et potentiellement jouissive, car cela nous libère de la contrainte de la nourriture industrielle. Cela nous permet de retrouver des **goûts simples** car la plupart des aliments n'ont pas besoin d'être très transformés pour être goûteux. Le brocoli, par exemple, peut se manger cru, ou bien à moitié cuit à la vapeur, avec un peu de parmesan, ou encore dans une soupe ou revenu dans un poêle avec d'autres légumes.

Du coup, la **qualité des produits achetés** devient plus importante et on s'intéresse naturellement aux légumes de saison. Idem pour les autres produits.

Et, bien souvent, une **dizaine de recettes simples suffisent** à notre bonheur, car elles nous permettent à la fois des variations d'une semaine à l'autre et d'avoir nos petites habitudes.

Forme et optimisme

Pas une journée sans rire

Se dire qu'il faut **rire** n'est pas forcément drôle... Mais se dire qu'une plaisanterie ne fait pas de mal, que l'on peut se moquer de soi, que l'on peut voir des films comiques, écouter des histoires drôles ou encore s'amuser des clins d'œil de la vie, c'est tout simplement se faire du bien. Et faire du bien aux autres !

Tout le monde aime rire et cela vaut le coup de partager les histoires drôles, ou de parler d'un livre qui nous a fait bien rire, etc.

Là encore, rire, c'est **prendre un peu de temps pour le partager avec les autres ou pour soi.**

Pas une journée sans sourire

Une journée sans **sourire**, ça va, trois journées, bonjour les dégâts ! C'est tout simplement **vital** car nous sourions quand nous sommes heureux, et le bonheur est aussi important que l'oxygène que nous respirons et la nourriture que nous mangeons. Comment le savons-nous ? Les gens animés par une bonne joie de vivre sont plus résistants au stress et vivent plus longtemps... On le sait aussi parce que, **plus on a d'amis, meilleure est notre santé.**

Nous avons **besoin des autres** et nous avons tout à gagner à aller vers eux. Cela fait partie de notre qualité de vie et cela lui donne souvent tout son sens.

Un sourire impacte directement le cœur. Souriez et observez ce qu'il se passe en vous.

S'émerveiller et s'émouvoir

L'autre façon de se sentir heureux et plein de vie est de **garder son « âme d'enfant »** pour **s'émerveiller** et **s'émouvoir** plusieurs fois par jour.

La vie nous apporte chaque jour son lot de belles choses et il nous arrive de ne plus les remarquer, de ne plus nous émerveiller ni nous émouvoir. Il faut **apprendre à rouvrir les yeux**, c'est aussi important que la cohérence neuro-émotionnelle, le sport ou la diététique : notre âme se nourrit de beau. C'est le sel de la vie.

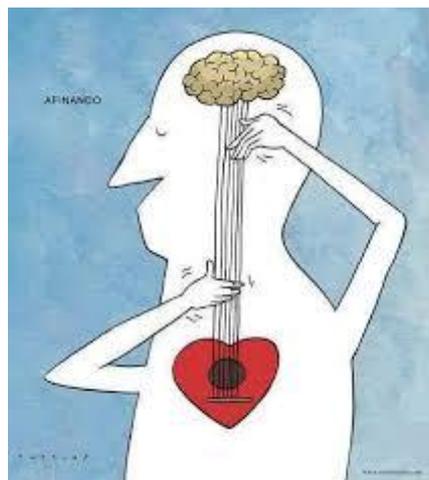
Enfin, la forme, c'est aussi une question d'optimisme

L'**optimisme** est d'une certaine manière le propre de l'homme car il présuppose que l'on soit capable de se projeter dans l'avenir pour le trouver plaisant ou déplaisant. C'est aussi dans la nature de chacun de nous, certains étant plus optimistes que d'autres.

L'optimisme est **essentiel en prévention**. Les personnes optimistes se focaliseront sur leurs chances de succès et rendront possibles les changements qu'elles doivent effectuer dans leur mode de vie.

À l'inverse, les personnes pessimistes se bloqueront sur leurs risques d'échec et sur la perte de certaines habitudes.

Heureusement, **l'optimisme, cela se travaille...** grâce à la plasticité du cerveau et l'ouverture du cœur !



Résumé, illustrations et mise en page : Peggy DANEDE, Coach Bien-Être

17 avenue du Pasteur Rollin

30140 ANDUZE

06 23 10 01 85

www.connexion-zen.com