

Un été pour se remettre en forme

Alerter, Anticiper et Agir pour sa santé cardio-vasculaire

Confinement et déconfinement, stress et changement de rythme, ont mis notre hygiène de vie à rude épreuve et fragilisé notre santé cardiovasculaire. Le fonds de dotation Agir pour le Cœur des Femmes alerte toutes les femmes, pour les inciter à anticiper et agir pendant l'été pour retrouver la forme à la rentrée !

Alerter après une période peu bénéfique à l'hygiène de vie

« Le confinement a été une période synonyme de prise de poids pour un tiers des Français », rappelle le Pr Claire Mounier- Vehier, cofondatrice d'Agir pour le Cœur des Femmes et cardiologue au CHU de Lille. « Un laisser-aller qui peut aussi s'expliquer par un manque d'activité physique et une forte dose de stress. Le déconfinement n'a pas arrangé les choses, puisque pour célébrer le retour à la vie en société, les Français ont eu tendance à davantage boire, fumer et grignoter des produits salés à l'apéritif... Profitons des vacances et de l'été pour prendre soin de notre cœur et nos artères, afin d'aborder la rentrée en pleine forme ! ».

Anticiper : Eviter les 4 S rouges

La Sédentarité

Même si de nombreux modules et vidéos sur internet ont invité au maintien de l'activité physique à la maison, le constat montre que les personnes ont moins bougé pendant le confinement.

- Les enfants en ont particulièrement souffert. 6 enfants sur 10 n'ont pas eu d'activité physique tous les jours, alors que la recommandation de l'OMS est d'une heure par jour.
- Plus inquiétant encore, 14 % des jeunes n'ont pas fait du tout de sport durant cette période. Un taux qui grimpe à 20 % chez les lycéens... (1)
- Cette situation n'a fait qu'aggraver une tendance régulière à la progression de la sédentarité chez les enfants et tout particulièrement chez les jeunes filles. En temps normal, elles ne sont que 15,7 % à pratiquer 60 minutes d'activité physique par jour entre 15 et 17 ans (2).
- Quant aux femmes, elles ne sont que 53 % en France à atteindre les recommandations de l'OMS en matière d'activité physique, soit au moins 2h30 par semaine d'activité modérée ou 1h15 d'activité intense.

Il n'y a plus aucun doute aujourd'hui sur l'importance de l'activité physique pour rester en bonne santé le plus longtemps possible et éviter les maladies cardio-vasculaires.

- Il est même reconnu de manière unanime qu'elle est une des meilleures mesures préventives à tout âge, accessible à tous. Ses bénéfices sont multiples : anti-douleur, renforcement de l'immunité, prévention de la dépression, libération d'hormones du bien-être, stimulation de la mémoire, développement des capacités cardio-vasculaires, consolidation du squelette, régulation de l'hypertension artérielle, régulation de la prise de poids, réduction des risques de diabète et d'obésité abdominale, protection contre le cancer, amélioration du sommeil. Pratiquée un peu tous les jours, c'est un vrai « sportimédicament »...

Le Stress

Le confinement a été une période particulièrement stressante pour certains : solitude, ennui, frustration, colère ou encore climat de tensions familiales...

- La part des personnes prenant des anxiolytiques de façon régulière est passée de 4 % à 6 % avec une augmentation potentielle des doses prises (3).

Le déconfinement a généré une crainte du retour à une activité normale et une réelle anxiété face à la situation économique précaire pour certaines professions.

- Le stress n'est cependant pas une fatalité, il existe de nombreuses manières de le combattre : pratiquer une activité physique régulière, s'accorder régulièrement des moments de détente, écouter de la musique, créer du lien social en entrant en contact avec son entourage, éviter l'alcool et le tabac, faire une sieste rapide après le repas du midi, pratiquer la cohérence cardiaque (respiration cadencée) ou la méditation en pleine conscience, rire plusieurs fois par jour et pourquoi pas en pratiquant le yoga du rire, dormir 7 à 8 heures par nuit, manger équilibré en respectant les heures des repas...

Le Surpoids

Le confinement et la sédentarité induite ont entraîné une prise de poids chez 57 % des Français, d'en moyenne 2,5 kg. Et 61 % des femmes qui ont pris du poids en sont insatisfaites... (4).

Comme les quelques semaines, qui ont suivi le déconfinement, ont favorisé la multiplication des apéritifs et grignotages de retrouvailles, cela ne s'est pas arrangé !

- Dans l'idéal, il est recommandé de manger 5 fruits et légumes par jour, c'est-à-dire au moins 400 g, à tous les repas, sous toutes leurs formes (cuits, crus, mixés...) riches en fibres et vitamine K, de limiter la consommation de sucres rapides, de boissons alcoolisées et de graisses saturées.

Le Sel

Le sel reste un ennemi en toute circonstance... favorisant la encore la prise de poids. Sa consommation en excès rigidifie aussi les artères et favorise l'hypertension artérielle, qui est l'un des principaux facteurs de risque d'infarctus du myocarde et d'Accident Vasculaire Cérébral (AVC).

- L'apport journalier de sel recommandé par l'OMS est inférieur à 6 g par jour, alors que sa consommation dépasse régulièrement les 10 g chez l'adulte. Restons attentifs, car l'été est une période favorable à la hausse de la consommation de produits qui en contiennent beaucoup : charcuterie, chips, cacahuètes, plats cuisinés tout prêts etc.

Agir : Favoriser les 4 S verts

Le Sport

L'été est la période idéale pour reprendre une activité physique « plaisir » : marcher, courir, nager, pédaler !

- 30 minutes quotidiennes d'activité physique d'intensité modérée réduisent de 17 % la mortalité prématurée. Et s'il s'agit d'une activité physique d'intensité élevée, la mortalité prématurée baisse de 35 % (5).
- « *Mais une activité physique ponctuelle pendant l'été ne sera pas suffisante pour compenser une vie sédentaire tout au long de l'année : il faudra continuer à bouger à la rentrée, en saisissant toutes les opportunités : prendre l'escalier au lieu de l'ascenseur, utiliser les transports en commun plutôt que la voiture, descendre un arrêt avant pour marcher davantage, téléphoner debout en faisant quelques pas, faire de l'activité physique lors des temps de loisir entre amis, en famille ...* » rappelle et conseille le Professeur Claire Mounier-Vehier.

La Sérénité

Profitons du soleil et des vacances pour décompresser !

Yoga, méditation en pleine conscience ou tout simplement la sieste en début d'après-midi contribuent efficacement à faire baisser notre niveau de stress.

Et pourquoi pas en profiter pour se mettre à pratiquer la cohérence cardiaque ? Cela consiste à synchroniser notre respiration et notre rythme cardiaque avec des techniques de relaxation.

- Le plus simple : 6 respirations par minute, pendant 5 minutes, 3 fois par jour. On peut se faire aider en téléchargeant gratuitement l'application RespiRelax sur le smartphone, c'est très efficace !

Le Sourire

Les vacances, c'est aussi le bon moment pour retrouver un peu d'insouciance, le sourire et, encore mieux, le rire ! Quelques minutes de rire par jour fortifient le cœur et la circulation sanguine, en améliorant l'oxygénation du muscle cardiaque. Cela diminue le risque de formation d'un caillot sanguin et réduit le risque cardio-vasculaire (6).

- Et pourquoi pas essayer le yoga du rire ? Il permet de bénéficier de la synergie entre le rire et la maîtrise de la respiration. <http://www.yoga-du-rire-observatoire.info/quest-ce-que-le-yoga-du-rire/>

La Sexualité

Et si on se laissait emporter par la douceur de l'été ? Un rapport sexuel représente un effort physique modéré (soit une montée rapide de deux étages) et il a de plus des vertus anti-stress grâce à la libération d'hormones durant l'orgasme (sérotonine, dopamine et endorphine). Ce qui fait dire à l'Organisation Mondiale de la Santé qu'une activité sexuelle régulière contribue à la qualité de vie, en étant bénéfique à la fois pour la santé mentale et physique. Et tout particulièrement à la santé cardio-vasculaire. A distance de l'accident aigu cardio-vasculaire, l'activité sexuelle n'est pas contre indiquée ; elle est même recommandée comme toute activité physique, brisons les préjugés.

Le Fonds de dotation « Agir pour le cœur des femmes – Women's Cardiovascular healthcare Foundation » :

Parce que les maladies cardio-vasculaires tuent encore chaque jour 200 femmes en France et 25 000 femmes dans le monde, « Agir pour le cœur des femmes » veut mobiliser **sur l'urgence de cette crise médicale et sociétale en faisant reculer la mortalité cardio-vasculaire des femmes.**

Les actions prioritaires pour sauver la vie de 10000 femmes à 5 ans :

- ✓ **l'expérimentation d'une consultation de dépistage** des facteurs de risque cardio-vasculaire de la femme à 50 ans auprès de 1 000 femmes pendant 3 ans et en évaluer l'impact ;
- ✓ **le développement de parcours de soins** pour une prise en charge des femmes associant cardiologues, gynécologues, obstétriciens, médecins généralistes, pharmaciens et professionnels paramédicaux ;
- ✓ **l'intégration de modules spécifiques** aux maladies cardiovasculaires des femmes dans les programmes de formation des professionnels de santé ;
- ✓ **des campagnes de communication multicanaux** pour aider les femmes à acquérir des réflexes de prévention et à reconnaître les symptômes des maladies cardio-vasculaires ;
- ✓ **des conférences d'information et de prévention** destinées tant au grand public qu'aux professionnels de santé mais aussi aux dirigeants d'entreprises et décideurs publics ;
- ✓ **des projets de recherche** dédiés à la santé cardio-vasculaires des femmes.



Pour en savoir plus : www.agirpourlecoeurdesfemmes.com

1 Etude réalisée pour l'association Assurance Prévention et l'IRMES

2 Bulletin Epidémiologique Hebdomadaire 9 juin 2020

3 Sondage a été réalisé par Odoxa et la FG2A, juin 2020

4 Étude Ifop pour Darwin Nutrition

5 Etude réalisée auprès de 7 999 Américains de plus de 45 ans par le Columbia University Irving Medical Center, publiée le 14 janvier 2019 dans la revue scientifique American Journal of Epidemiology

6 Miller M, Fry WF. The effect of mirthful laughter on the human cardiovascular system