

VIVRE PLUS LONGTEMPS EN BONNE SANTÉ

2024



Fédération
Française de
Cardiologie

Association régionale
Nord-Pas-de-Calais



Région
Hauts-de-France

SOMMAIRE

Préparer ma consultation

p. 3

30 min d'activité physique

p. 4

Bienfaits de la marche

p. 5

Faire du sport sans risque

p. 6

Manger moins salé

p. 7

Bienfaits du rire

p. 8

Rire au travail

p. 9

Cohérence cardiaque

p. 10

Respiration consciente

p. 11

L'automesure tensionnelle

p. 12

Arrêter de fumer

p. 13

Froid intense

p. 14

Forte chaleur

p. 15

Vivre plus longtemps

p. 16

PRÉPARER MA CONSULTATION EN 10 ÉTAPES



Avant chaque consultation médicale, pour aider son médecin à établir un diagnostic plus précis.

3 TRAITEMENTS EN COURS



4 ALLERGIES aux médicaments ou autres (à l'iode, alimentaires...)



1 ANTÉCÉDENTS PERSONNELS

- > Cardio-vasculaires
- > Gynécologiques
- > Obstétricaux
- > Médicaux
- > Chirurgicaux



2 ANTÉCÉDENTS FAMILIAUX



5 FACTEURS DE RISQUE cardio-vasculaire, de phlébite et d'embolie pulmonaire



SIGNES D'ALERTE **6** **CARDIO-VASCULAIRE**



7 DOSSIER MÉDICAL avec électrocardiogrammes




9 POIDS ET CIRCONFÉRENCE ABDOMINALE




8 RELEVÉ D'AUTOMESURE TENSIONNELLE

A la maison sur **3 jours** :
3 mesures consécutives le matin,
3 mesures le soir,
3 jours de suite



10 BILAN BIOLOGIQUE DE MOINS DE 6 MOIS

Cholestérol total, LDL et HDL CT, triglycérides, glycémie à jeun, ionogramme sanguin/créatininémie, bilan hépatique complet



30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE PAR JOUR



VÉLO



JARDINAGE



ESCALIERS



CHIEN



MÉNAGE



Saisir
chaque
occasion de
bouger !

TRANSPORTS
EN COMMUN



SPORT :
GYMNASTIQUE,
NATATION, COURSE...



TÉLÉPHONER
DEBOUT



MARCHE



ENFANTS À
L'ÉCOLE À PIED



Fédération
Française de
Cardiologie

Association régionale
Nord-Pas-de-Calais



Région
Hauts-de-France

www.nord-pas-de-calais.fedecardio.org
www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr

LES BIENFAITS DE LA MARCHÉ



Marcher transforme la santé, le corps et l'esprit

Stimule
la mémoire

Agit
contre la dépression

Rend
plus heureux

Stabilise
la fréquence cardiaque

Aide
à perdre du poids

Régule
la pression artérielle

Donne
de l'énergie

Réduit le risque
cardio-vasculaire

Aide
à dormir

Renforce
les os

Diminue
le risque de diabète

Allonge
l'espérance de vie

**Le bon dosage :
chaque pas est bénéfique !**

Réduit
le stress



Fédération
Française de
Cardiologie

Association régionale
Nord-Pas-de-Calais



Région
Hauts-de-France

www.nord-pas-de-calais.fedecardio.org
www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr

FAIRE DU SPORT SANS RISQUE



2 **SIGNALER** toute **palpitation cardiaque** à l'effort ou juste après l'effort

3 **SIGNALER** tout **malaise** à l'effort ou juste après l'effort

4 **S'ÉCHAUFFER** et **récupérer** pendant 10 minutes

1 **SIGNALER** toute **douleur dans la poitrine** ou tout **essoufflement anormal** à l'effort

5 **BOIRE** 3 ou 4 gorgées d'eau toutes les 30 minutes

10 **FAIRE UN BILAN MÉDICAL** avant de reprendre une **activité physique intense**

10 règles à respecter

6 **ÉVITER** un **sport intense** en-dessous de **-5°C**, au-dessus de **30°C** et lors d'un **pic de pollution**

7 **ÉVITER** de **fumer** 2h avant et après le sport

8 **PAS DE SUBSTANCE** dopante et d'automédication

9 **PAS DE SPORT INTENSE** en cas de **fièvre** ou dans les 8 jours après une **grippe**

Merci au Club des cardiologues du sport



Fédération Française de Cardiologie

Association régionale Nord-Pas-de-Calais



Région Hauts-de-France

www.nord-pas-de-calais.fedecardio.org
www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr

MANGER MOINS SALÉ



provoque l'hypertension artérielle, l'un des principaux facteurs de risque des maladies cardio-vasculaires. Recommandation OMS : pas plus de 5g par jour

LIMITER

- > Potages, soupes et bouillons tout préparés
- > Grignotage à l'apéritif : chips, biscuits, bretzels, arachides, fruits secs divers salés, etc.
- > Charcuterie, jambon, saucisson...
- > Poulet et poisson panés
- > Restauration rapide
- > Plats préparés prêt-à-manger
- > Marinades, olives, choucroute, cornichons
- > Sauces : moutarde, soja, ketchup, mayonnaise...
- > Jus de tomate et de légumes



FAVORISER

- > Fruits et légumes
- > Aliments frais cuisinés à la maison sans ajouter de sel ou peu
- > Herbes aromatiques et épices
- > Pas de salière à table



Fédération
Française de
Cardiologie

Association régionale
Nord-Pas-de-Calais



Région
Hauts-de-France

www.nord-pas-de-calais.fedecardio.org
www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr

LES BIENFAITS DU RIRE



POUR LE CORPS

- > Ralentit le cœur
- > Assouplit les vaisseaux
- > Détend les muscles
- > Stimule les défenses immunitaires
- > Adoucit la douleur
- > Régule la pression artérielle
- > Améliore le sommeil



POUR LE BIEN-ÊTRE

- > Rend heureux
- > Crée du lien social
- > Augmente la confiance en soi
- > Apaise la colère
- > Amoindrit la tristesse
- > Combat les émotions négatives



CONTRE LE STRESS

- > Diminue le stress
- > Réduit l'anxiété
- > Combat les émotions négatives
- > Libère les tensions



Fédération
Française de
Cardiologie

Association régionale
Nord-Pas-de-Calais

www.nord-pas-de-calais.fedecardio.org
www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr



Région
Hauts-de-France

RIRE AU TRAVAIL



STIMULE

- > La créativité
- > L'esprit d'équipe
- > Les relations entre collègues
- > La socialisation
- > La confiance
- > L'empathie



CRÉE

- > Un climat positif
- > De la bonne humeur
- > Des échanges sereins



DES EFFETS POSITIFS SUR LA SANTÉ ET L'ESPRIT D'ÉQUIPE



DÉSAMORCE

- > Les situations difficiles
- > Les moments compliqués
 - > Les tensions
 - > Les conflits



AMÉLIORE

- > L'engagement
- > L'efficacité
- > L'intelligence collective
- > Le travail en équipe



Le conseil : pratiquer l'auto-dérision, pour détendre l'atmosphère



Fédération
Française de
Cardiologie

Association régionale
Nord-Pas-de-Calais



Région
Hauts-de-France

www.nord-pas-de-calais.fedecardio.org
www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr

LA COHÉRENCE CARDIAQUE



LA MÉTHODE 365

3 fois
par jour

6 respirations
par minute

Pendant
5 minutes

365
jours par an

6 RESPIRATIONS PAR MINUTE

- > **Inspirer** 5 secondes
- > **Expirer** 5 secondes



UNE BONNE RÉSONNANCE DE RYTHME ENTRE CŒUR ET POUMONS

- > Abaisse le rythme cardiaque
- > Réduit le stress
- > Améliore la concentration
- > Diminue la pression artérielle
- > Permet de mieux dormir
- > Renforce l'immunité



Fédération
Française de
Cardiologie

Association régionale
Nord-Pas-de-Calais



Région
Hauts-de-France

www.nord-pas-de-calais.fedecardio.org
www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr

LA RESPIRATION CONSCIENTE



3 MINUTES en 3 étapes

1 PRENDRE CONSCIENCE DE SOI

Que suis-je en
train de vivre ici
et maintenant ?

1 min



2 SE RECENTRER SUR SA RESPIRATION

Je me concentre
sur les mouvements
de ma respiration
et je les ressens

1 min



3 S'OUVRI

Je suis attentif à
l'ensemble de mon
corps et je le ressens

1 min



Un exercice
de bien-être
anti-stress
à pratiquer plusieurs
fois par jour



Fédération
Française de
Cardiologie

Association régionale
Nord-Pas-de-Calais



Région
Hauts-de-France

www.nord-pas-de-calais.fedecardio.org
www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr

L'AUTOMESURE TENSIONNELLE



La règle des **3x3**

3

MESURES LE MATIN
avant le
petit-déjeuner

3

MESURES LE SOIR
après le dîner

3

**JOURS
DE SUITE**



En position
assise, au calme,
à une minute
d'intervalle

A reporter
sur une
fiche de
relevé

La moyenne des
18 mesures doit
être inférieure à
135 / 85

A faire avant
chaque
consultation
médicale



Fédération
Française de
Cardiologie

Association régionale
Nord-Pas-de-Calais



Région
Hauts-de-France

www.nord-pas-de-calais.fedecardio.org
www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr

ARRÊTER DE FUMER



Surtout
ne pas en prendre
« juste une »

**Fixer une
date d'arrêt** et la
communiquer à tous

Jeter les cigarettes,
briquets, cendriers...



Modérer
la consommation
d'alcool et de café, qui
déclenchent l'envie

Éviter les lieux fumeurs,
demander à ses amis de
ne pas fumer

**Comment optimiser
ses chances ?**



Débuter la relaxation,
la sophrologie, la
méditation, le yoga...



**Boire un verre
d'eau** en cas
d'envie de fumer



Impliquer
son entourage

**Utiliser des
substituts
nicotiques** : patch,
comprimés, gommes...



**Se faire
accompagner** par
un tabacologue

**S'offrir des
« récompenses »** avec les
gains financiers réalisés



Fédération
Française de
Cardiologie

Association régionale
Nord-Pas-de-Calais



Région
Hauts-de-France

www.nord-pas-de-calais.fedecardio.org
www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr

LE FROID INTENSE



**Le nombre d'accidents
cardio-vasculaires augmente lors
des périodes de froid intense**



LES SYMPTÔMES

- ✓ Augmentation de la consommation d'oxygène
- ✓ Fréquence cardiaque plus rapide
- ✓ Contraction des artères
- ✓ Coagulation du sang plus forte
- ✓ Déshydratation



COMMENT SE PROTÉGER ?

- ✓ Pas d'activité physique intense à l'extérieur
- ✓ Des vêtements chauds
- ✓ Boire régulièrement



A ÉVITER ABSOLUMENT

- ✓ Aller dehors à la pause fumer une cigarette après une réunion stressante
- ✓ Le tabac, le froid et le stress contractent les vaisseaux, ce qui multiplie les risques d'infarctus.



Fédération
Française de
Cardiologie

Association régionale
Nord-Pas-de-Calais

www.nord-pas-de-calais.fedecardio.org
www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr



Région
Hauts-de-France

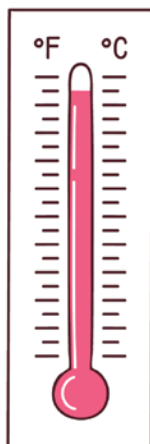
LA FORTE CHALEUR



Une forte chaleur favorise les accidents cardio-vasculaires et les insulations

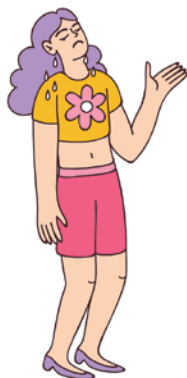
LES SYMPTÔMES

- ✓ Visage rouge sans transpiration
- ✓ Maux de tête
- ✓ Vomissements
- ✓ Vertiges
- ✓ Sensation de malaise
- ✓ Fréquence cardiaque rapide
- ✓ Fièvre
- ✓ Fatigue intense et somnolence



COMMENT SE PROTÉGER ?

- ✓ Pas d'activité physique intense à l'extérieur
- ✓ Casquette, chapeau, lunettes
- ✓ Vêtements légers
- ✓ Parasol
- ✓ Pas d'alcool
- ✓ Boire régulièrement de l'eau en quantité suffisante
- ✓ Des boissons tièdes ou chaudes plutôt que glacées
- ✓ Se rafraîchir le corps, surtout le visage et la nuque



Fédération Française de Cardiologie

Association régionale Nord-Pas-de-Calais



www.nord-pas-de-calais.fedecardio.org
www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr

Région Hauts-de-France

VIVRE PLUS LONGTEMPS



5 BONNES habitudes à adopter

- 1 Faire un exercice physique régulier
- 2 Manger sainement
- 3 Eviter de fumer
- 4 Surveiller son poids
- 5 Boire de l'alcool avec modération



Gains d'espérance de vie

+ 14 ans pour les femmes

+ 12 ans pour les hommes

Par rapport aux personnes qui ne pratiquent pas ces bonnes habitudes

Etude portant sur l'analyse de 42 000 décès sur une période de 34 ans (1980-2014) réalisée par une équipe de chercheurs américains, publiée en 2018 dans le magazine *Circulation* de l'American Heart Association



Fédération
Française de
Cardiologie

Association régionale
Nord-Pas-de-Calais



Région
Hauts-de-France

www.nord-pas-de-calais.fedecardio.org
www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr