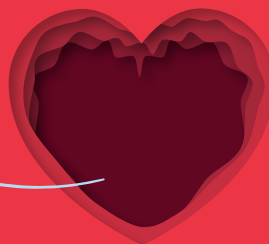


**VOS MAUVAISES  
HABITUDES  
VIEILLISSENT  
VOTRE  
CŒUR**

THOMAS  
41 ANS

CŒUR DE THOMAS  
58 ANS



# ÊTES-VOUS À RISQUE DE MALADIE CARDIOVASCULAIRE ?

RÉPONDEZ AU QUIZ, CALCULEZ VOTRE SCORE DE SANTÉ  
CARDIAQUE ET DÉCOUVREZ LES MESURES À PRENDRE.



## ÊTES-VOUS FUMEUR.S.E ?

1. Je n'ai jamais fumé
2. J'ai arrêté de fumer
3. Je suis fumeur social  
(1 ou 2 fois par semaine)
4. Oui

## COMBIEN DE PORTIONS DE FRUITS (FRAIS, SURGELÉS ET EN CONSERVE) MANGEZ-VOUS PAR JOUR ?

1. Trois portions ou plus
2. Deux portions
3. Une portion
4. Aucune, je ne mange  
pas de fruit

## EN MOYENNE, COMBIEN DE FOIS FAITES-VOUS UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE D'AU MOINS 30 MINUTES ?

1. Tous les jours
2. Quatre à cinq fois par semaine
3. Deux à trois fois par semaine
4. Une fois par semaine

## COMBIEN DE PORTIONS DE LÉGUMES (FRAIS, SURGELÉS ET EN CONSERVE) MANGEZ-VOUS PAR JOUR ?

1. Cinq portions ou plus
2. Trois ou quatre portions
3. Une ou deux portions
4. Aucune, je ne mange pas  
de légume

**À QUELLE FRÉQUENCE  
MANGEZ-VOUS DES ALIMENTS  
FRITS OU GRAS ?**

1. Jamais
2. Occasionnellement (pas plus d'une fois par semaine)
3. De temps en temps (2 ou 3 fois par semaine)
4. Presque tous les jours

**AVEZ-VOUS DÉJÀ ÉTÉ INFORMÉ.E  
PAR UN MÉDECIN QUE VOTRE  
TAUX DE CHOLESTÉROL  
ÉTAIT ÉLEVÉ ?**

1. Non, jamais
2. Je ne sais pas
3. Oui, mais il y a plus de 5 ans
4. Oui

**QUELLE EST VOTRE  
TRANCHE D'ÂGE ?**

1. Moins de 30 ans
2. 30 – 44 ans
3. 45 – 60 ans
4. Plus de 60 ans

**UN MEMBRE DE VOTRE  
FAMILLE A-T-IL SOUFFERT  
D'UNE MALADIE/CRISE  
CARDIAQUE PRÉCOCE ?**

1. Non
2. Oui, un parent éloigné
3. Oui, un parent proche (par ex. oncle, tante, cousin)
4. Oui, un parent très proche (par ex. mère, père, frère, sœur, grands-parents)

**AVEZ-VOUS DÉJÀ ÉTÉ  
INFORMÉ.E PAR UN MÉDECIN  
QUE VOUS SOUFFREZ  
D'HYPERTENSION ?**

1. Non, jamais
2. Je ne sais pas
3. Oui, mais il y a plus de 5 ans
4. Oui

**AVEZ-VOUS PARLÉ À VOTRE  
MÉDECIN GÉNÉRALISTE OU  
À UN AUTRE PROFESSIONNEL  
DE LA SANTÉ DE VOTRE  
SANTÉ CARDIAQUE ?**

1. Oui
2. Oui, mais il y a plus de 2 ans
3. Oui, mais il y a plus de 5 ans
4. Jamais

**PRENEZ-VOUS DES  
MÉDICAMENTS POUR TRAITER  
L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE,  
LE CHOLESTÉROL, LE DIABÈTE  
OU D'AUTRES MALADIES  
CARDIAQUES ?**

1. Non, je ne souffre pas  
d'hypertension artérielle,  
de cholestérol, de diabète  
ou de maladie cardiaque
2. Non, mais je ne connais pas  
ma tension artérielle, mon  
cholestérol ou ma glycémie
3. Oui
4. Non, je souffre d'hypertension,  
j'ai un taux élevé de cholestérol  
ou de glycémie, mais  
je ne prends pas/plus  
de médicament

Additionnez les chiffres à gauche de chaque réponse  
que vous avez cochée et inscrivez votre score total ici :

\* Les résultats se trouvent en page 23

# COMMENT AMÉLIORER LA SANTÉ DE VOTRE COEUR ?



ARRÊTER  
DE FUMER



PRATIQUER DE L'ACTIVITÉ  
PHYSIQUE RÉGULIÈREMENT



AVOIR UNE ALIMENTATION  
SAINE ET ÉQUILBRÉE

**Un mode de vie sain n'est pas une contrainte, c'est un cadeau que vous vous offrez.**



En suivant ces conseils simples, vous pouvez rapidement ressentir une amélioration de votre bien-être, de votre forme physique et de votre santé en général. Les bénéfices en valent vraiment la peine !

# FUMER FAIT VIEILLIR VOTRE CŒUR

SALOMÉ  
58 ANS

CŒUR DE SALOMÉ  
72 ANS



**Le tabagisme désigne « une personne intoxiquée de manière aiguë ou chronique, tant sur le plan physique que psychologique, par l'abus de tabac ».**

**En termes simples, le mot « tabagisme » est utilisé pour décrire toute consommation de tabac.**

**On distingue :**



Le **tabagisme actif** :  
personne qui fume.



Le **tabagisme passif** :  
personne qui respire la  
fumée de quelqu'un d'autre.

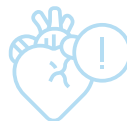
Le tabagisme, qu'il soit actif ou passif, est très nocif pour la santé et l'addiction qu'il génère le rend encore plus dangereux.

**Le tabagisme est la première cause de mortalité évitable au monde!**

# LA FUMÉE DE CIGARETTE CONTIENT PLUS DE 7 000 SUBSTANCES CHIMIQUES DIFFÉRENTES, QUI PROVOQUENT DIVERSES MALADIES CARDIOVASCULAIRES.



La **nicotine** provoque une augmentation de la pression artérielle et du rythme cardiaque. Elle provoque aussi l'addiction aux autres substances chimiques qui conduisent aux décès.



Le **monoxyde de carbone** réduit les niveaux d'oxygène dans le sang, ce qui limite le transport de l'oxygène vers le cœur et les organes.








**MÊME TARDIVEMENT, L'ARRÊT DU TABAC A DES EFFETS POSITIFS SIGNIFICATIFS SUR LA SANTÉ ET LA LONGÉVITÉ.**

♥ Après 1 an d'abstinence, un ex-fumeur diminue son risque de maladie cardiaque de 50%.



## LES BIENFAITS DE L'ARRÊT DU TABAC SUR LA SANTÉ CARDIOVASCULAIRE :

-  **Après 20 minutes**: la tension artérielle et le rythme cardiaque reviennent à la normale et la circulation sanguine s'améliore.
-  **Après 8 heures**: le taux d'oxygène dans le sang augmente et le risque d'infarctus commence à diminuer.
-  **Après 72 heures**: la respiration devient plus facile.
-  **Après 5 ans**: le risque d'infarctus diminue de moitié par rapport à celui d'un fumeur.
-  **Après 15 ans**: le risque de maladie cardiovasculaire est presque équivalent à celui d'une personne qui n'a jamais fumé.

**Il est toujours bénéfique d'arrêter de fumer, même à un âge avancé.**

**Parmi les fumeurs qui ont arrêté à l'âge de 66 ans :**

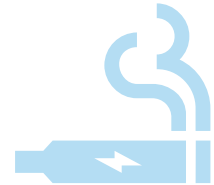


Gain jusqu'à 2 années de vie.



Gain jusqu'à 3,7 années de vie.

## QU'EN EST-IL DE LA VAPORETTE ET DES E-CIGARETTES ?



Les **e-cigarettes** ont été développées et commercialisées comme une alternative « moins nocive » aux cigarettes traditionnelles.

La pratique du **vapotage** a également des effets néfastes sur notre cœur et nos vaisseaux sanguins.

Comme pour les cigarettes « normales », de nombreux effets sont dus à la nicotine (augmentation de la tension artérielle et du rythme cardiaque), une substance que l'on trouve également dans les e-cigarettes. Le risque d'infarctus reste également plus élevé chez les fumeurs d'e-cigarettes.

**L'e-cigarette peut être un outil supplémentaire dans le sevrage tabagique, mais elle n'est pas sans risque. L'objectif final devrait toujours être d'arrêter de fumer la cigarette et l'e-cigarette.**

## **POUR ARRÊTER DE FUMER, VOICI QUELQUES CONSEILS :**

### **♥ DEMANDEZ DE L'AIDE**

Les médecins et le site [www.tabacstop.be](http://www.tabacstop.be) (0800 111 00) peuvent vous apporter un soutien efficace.

### **♥ SOYEZ DÉTERMINÉ.E ET CROYEZ EN VOUS**

Arrêter de fumer est un défi, mais tout le monde peut y arriver.

### **♥ LES RECHUTES NE SONT PAS DES ÉCHECS**

Si vous recommencez à fumer, ne vous découragez pas. Avec le soutien de votre entourage et des professionnels de santé, vous pouvez reprendre votre chemin vers le succès.

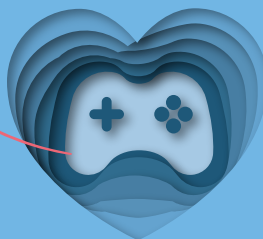
### **♥ PROCESSUS SUR LE LONG TERME**

L'arrêt du tabac n'est pas forcément immédiat, mais peut être un processus à long terme. Ne lâchez rien !

# LA SÉDENTARITÉ FAIT VIEILLIR VOTRE CŒUR

ANTOINE  
37 ANS

CŒUR D'ANTOINE  
54 ANS



## **40 % DES BELGES NE PRATIQUENT PAS SUFFISAMMENT D'EXERCICE PHYSIQUE !**

**Cela a des conséquences néfastes  
sur le bien-être, le poids  
et sur la santé du cœur.**

**Le manque d'activité physique est associé  
à une augmentation du risque de :**

- **24 %** de maladies cardiovasculaires mortelles.
- **16 %** d'accidents vasculaires cérébraux.
- **42 %** du diabète de type 2.

 Il existe donc un lien évident entre le manque d'exercice physique et la santé cardiovasculaire.

## L'EXERCICE N'EST PAS SYNONYME DE SPORT !

Bien sûr, l'exercice est bon pour la santé, mais l'accent est surtout mis sur le fait de «**bouger plus**».

**L'OMS recommande une activité physique de :**



**150 à 300 minutes par semaine**  
d'exercice modéré  
(marche, jardinage, vélo de loisir).

**OU**



**75 à 150 minutes par semaine**  
d'exercices d'intensité plus élevée  
(jogging, randonnée, vélo).

MARCHER UNE DEMI-HEURE PAR JOUR,  
C'EST DÉJÀ ÊTRE SUR LA BONNE VOIE !

# **CHAQUE PETIT GESTE PEUT VOUS AIDER À ÊTRE PHYSIQUEMENT ACTIF TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE :**

♥ Prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur.

♥ Téléphonnez debout.

♥ Fixez-vous un objectif à atteindre (nombre de minutes d'activité physique ou de pas/jour).

♥ Garez votre voiture à un pâté de maisons ou à l'autre bout du parking.

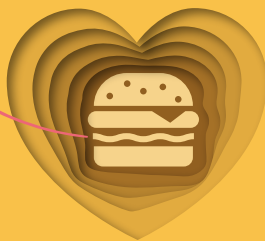
♥ Pour les courtes distances, faites du vélo ou de la marche.

♥ Levez-vous toutes les heures pour vous dégourdir les jambes.

# LA MALBOUFFE FAIT VIEILLIR VOTRE CŒUR

ALICE  
28 ANS

CŒUR D'ALICE  
39 ANS





## **VOUS ÊTES CE QUE VOUS MANGEZ.**

Notre corps se renouvelle grâce à l'alimentation. Une alimentation de qualité est synonyme d'un corps en bonne santé! Une alimentation saine prévient des maladies cardiovasculaires, du diabète et de l'obésité.

### **Qu'est-ce que l'alimentation saine :**

- Mangez beaucoup de fruits, légumes et céréales complètes.
- Limitez votre consommation de sucre, sel et graisses.
- Évitez les aliments transformés, comme les plats cuisinés, les biscuits ou les pâtisseries.

### **Exemples d'une alimentation saine :**



**Petit-déjeuner :** flocons d'avoine, fruits et lait à la place de céréales industrielles.



**Dîner :** poulet, légumes cuits à la vapeur et riz à la place de lasagnes préparées.



**Boisson :** eau gazeuse avec tranches de citron ou d'orange à la place de limonade.

## Quelques recommandations pour une alimentation saine :

- Limitez les graisses à moins de 30% de votre apport énergétique total.
- Réduisez les sucres à moins de 10% (idéalement moins de 5%) de votre apport énergétique total.
- Limitez le sel à 5 g par jour.
- Consommez au moins cinq portions (400 g) de fruits et légumes frais par jour.

## LA « RÈGLE DE BASE »

Remplissez la moitié de votre assiette avec des légumes de différentes couleurs.

Limitez les pommes de terre, les pâtes ou le riz à la taille de votre main.

Limitez la quantité de viande ou de poisson à la taille de votre paume.

Contrôlez la quantité de graisse : votre dose journalière doit être égale à la phalange de votre index.



## CONSEILS POUR UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE :

♥ Mangez cinq portions de fruits et légumes par jour\*.

♥ Utilisez des huiles végétales non saturées pour cuisiner.

♥ Optez pour des fruits et légumes en conserve ou séchés sans sel ni sucres ajoutés.

♥ Choisissez des collations à base de fruits frais ou de légumes crus.

♥ Privilégiez la viande blanche et le poisson plutôt que la viande rouge.

♥ Limitez la consommation de viande transformée (comme la viande hachée).

♥ Choisissez des produits laitiers allégés (demi-écrémés).

♥ Évitez les aliments riches en sel et en sucres.

♥ Réduisez la quantité de sel lors de la préparation des aliments en utilisant des épices.

♥ Limitez les boissons gazeuses et autres boissons sucrées.

♥ Évitez les aliments transformés et frits.

\*Si vous n'êtes pas diabétique (en ce qui concerne le nombre de portions de fruits).

# L'ALCOOL FAIT VIEILLIR VOTRE CŒUR

MARIE  
30 ANS

CŒUR DE MARIE  
46 ANS



## **LA CONSOMMATION D'ALCOOL, QU'ELLE SOIT MODÉRÉE, EXCESSIVE OU ABUSIVE, AUGMENTE LES RISQUES DE MALADIES CARDIOVASCULAIRES.**

**C'est simple : plus vous buvez d'alcool, plus les risques pour votre santé augmentent. Une consommation modérée d'alcool = ne pas dépasser 1 à 2 verres par jour.**



**Boire un verre de rouge par jour,  
c'est bon pour le cœur, non ?**

Non, l'alcool, même consommé avec modération, augmente le risque de problèmes cardiovasculaires. L'idée selon laquelle l'alcool serait bon pour le cœur est fautive. Des études suggèrent que la consommation modérée de vin rouge peut être associée à une diminution du risque d'infarctus, mais cela est dû aux polyphénols antioxydants présents dans le vin rouge, plutôt qu'à l'alcool lui-même.

**La règle d'or en matière d'alcool reste donc :  
toujours en consommer avec modération.**

# TOUTES CES MAUVAISES HABITUDES FAVORISENT LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES.

Les conséquences les plus fréquentes sont :



Un taux de cholestérol trop élevé.



Du diabète.



De l'hypertension artérielle.



Un infarctus du myocarde.



Un accident vasculaire cérébral.



L'obésité.



**PRENEZ SOIN  
DE VOTRE CŒUR  
SUR [LIGUECARDIOLIGA.BE](http://LIGUECARDIOLIGA.BE) !**

# VOTRE SCORE :

**11 – 19** Vous prenez bien soin de votre cœur et avez un mode de vie sain. Ceci vous permet de minimiser votre risque de maladie cardiovasculaire. Bravo! Restez sur cette lancée.

**20 – 28** Vous êtes exposé.e à quelques risques de maladie cardiovasculaire. Si vous avez des antécédents familiaux, plus de 45 ans ou n'êtes pas allé.e chez votre médecin généraliste récemment, nous vous conseillons de prendre rendez-vous pour un bilan de santé cardiaque.

**29 – 37** Vous avez plusieurs facteurs pouvant augmenter le risque de développer une maladie cardiovasculaire. Si vous n'en avez jamais parlé à votre médecin généraliste, nous vous conseillons de prendre rendez-vous le plus rapidement possible afin de passer un bilan de santé cardiaque.

**38 – 44** Vous avez un risque important de maladie cardiovasculaire. Consultez rapidement votre médecin généraliste pour gérer et réduire vos risques de maladies cardiovasculaires. Prenez des mesures pour transformer votre mode de vie afin d'améliorer votre santé cardiaque et éviter des conséquences graves.

Ce matériel a été développé à des fins d'information générale et à des fins éducatives uniquement. Il ne constitue pas un avis médical. Veuillez consulter votre médecin généraliste si vous avez ou pensez avoir un problème de santé.

La Ligue Cardiologique Belge ne perçoit aucune subvention de l'État.  
Nous faisons appel à votre générosité pour nous aider  
à poursuivre notre mission de sensibilisation et à lutter  
contre les maladies cardiovasculaires.

## LAISSEZ PARLER VOTRE CŒUR, FAITES UN DON À LA LIGUE :

**BE77 0010 2495 4742**

♥ De tout cœur... merci!

45% de votre don est déductible fiscalement  
s'il atteint ou dépasse 40 € par an.

Avec le soutien de :



Bristol Myers Squibb™

