

L'hygiène de vie : la meilleure protection contre l'infarctus

Compte Test - 2014-10-02 09:55:00 - Vu sur pharmacie.ma

Une très sérieuse étude suédoise a révélé que 80% des crises cardiaques pourraient être évitées. Pendant onze ans, les chercheurs ont passé au crible les habitudes de vie de plus de 20.000 Suédois âgés de 45 à 79 ans. Les résultats de l'étude, publiés dans le Journal of the American College of Cardiology ont montré que le risque de mourir d'un infarctus du myocarde devient quasiment nul chez les hommes qui ne fument pas, marchent 40 minutes par jour et pratiquent une heure d'exercice par semaine, ne consomment pas plus d'un verre d'alcool par jour, mangent régulièrement des fruits, légumes, noix, graines et poissons et dont le tour de ventre ne dépasse pas les 94 cm.

Avoir une hygiène de vie irréprochable n'est certes pas très répandu dans la population, mais l'étude a aussi montré que chaque comportement sain adopté protégeait le cœur. Ainsi, avoir une alimentation riche en fruit et légumes et fruits à coques, intégrant peu d'aliments transformés et de matières grasses diminue de 20 % le risque d'une crise cardiaque. Si vous y ajoutez une consommation faible à modérée d'alcool, il chute de 35 %... Et vous atteignez 64 % de réduction si en plus vous arrêtez de fumer et pratiquez une activité sportive.

«Nous devons sensibiliser nos enfants. Ils bougent de moins en moins et nous pouvons craindre une remontée de la mortalité cardio-vasculaire», met en garde le Pr Claire Mounier-Vehier, vice-présidente de la Fédération française de cardiologie. Pour la spécialiste, le message zéro cigarette, 5 fruits et légumes par jours et 30 minutes d'exercice quotidien doit être répété inlassablement.

Enfin, il n'est jamais trop tard pour s'y mettre. «Il semble bien que même après 45 ans, les bénéfices d'une modification du mode de vie, principalement arrêt du tabac et reprise d'une activité sportive, apparaissent très vite», affirme le Pr Gabriel Steg, cardiologue à l'hôpital Bichat. Tout en étant conscient qu'au niveau individuel, la prévention demeure une loterie. «On a plus de chances si on suit les recommandations, mais on ne gagne pas à tous les coups», rappelle Philippe Amouyel.