






Protéger son cœur et ses artères

Une artère peut se boucher petit à petit sans bruit, jusqu'au jour où tout bascule.

□ COMMENT LES ARTÈRES SE BOUCHENT-ELLES ?

Avec le temps, des dépôts de graisses (principalement le **cholestérol**) s'accumulent dans les artères : c'est ce qu'on appelle l'**athérosclérose**. Ces dépôts forment des **plaques** qui bouchent les artères, et qui peuvent provoquer plusieurs maladies :

-  **Artère carotide** (artère du cou) → **Accident Vasculaire Cérébrale (AVC)**
-  **Artère coronaire** (artère du cœur) → **Infarctus**
-  **Artères des jambes** → **Artérite (AOMI)**
- ...

Le cholestérol n'est pas mauvais en soi : il est indispensable à notre corps. Ce qui pose problème, c'est l'excès de **LDL** (« **mauvais cholestérol** »), qui transport le cholestérol du foie jusqu'aux artères où il s'accumule. Le **HDL** (« **bon cholestérol** »), fait l'inverse en ramenant le cholestérol vers le foie. Le cholestérol est une substance visqueuse qui ne peut pas se "coller" dans les artères sans l'aide d'autres facteurs


⚠ LES FACTEURS DE RISQUE CARDIOVASCULAIRES

Un facteur de risque cardiovasculaire, c'est un mot un peu compliqué pour désigner quelque chose qui **accélère le dépôt de cholestérol dans les artères**. Plus on en a, plus ça se bouche. Certains sont inévitables (âge, génétique), mais d'autres sont modifiables.


🚨 RECONNAÎTRE UNE URGENCE : APPELER LE 15 IMMÉDIATEMENT

Quand une artère se bouche brutalement, elle peut provoquer un infarctus ou un AVC. Le sang ne passe plus, c'est comme si une partie du corps était privée d'oxygène. On ne dispose alors que de quelques heures pour agir.


🌿 COMMENT PROTÉGER SES ARTÈRES

 **Activité physique** C'est le traitement le plus efficace. L'activité physique fait baisser simultanément la tension artérielle, le taux de sucre, et le taux de LDL.

- Objectif recommandé : au moins **4 heures d'activité modérée par semaine** (marche rapide, vélo, natation...).
- Toute activité compte, il faut choisir ce que l'on aime.
- Éviter de rester assis plus de 2 heures d'affilée
- Après un AVC ou un infarctus, la reprise d'une activité physique peut être compliquée. L'**activité physique adaptée** (APA) permet de s'entourer de professionnels formés à ces situations.

 **Alimentation** L'objectif n'est pas de manger parfaitement, mais de **manger mieux et sans frustration**. Le modèle le plus validé scientifiquement est le **régime méditerranéen**.

- À privilégier : légumes, légumineuses, fruits, fruits à coque, huile d'olive, poissons gras (sardines, maquereaux, saumon).
- À limiter : graisses animales (beurre, charcuterie, friture), sucres ajoutés, sel, alcool, aliments ultra-transformés.
- Le gras n'est pas un ennemi en soi, mais le gras des rillettes n'est pas le même que celui de l'huile d'olive. Les oméga-3 et oméga-6 (huile d'olive, noix, poissons) sont protecteurs.
- Une diététicienne peut vous aider à adapter votre alimentation à votre situation, sans régime contraignant.

 **Tabac** Contrairement à la tension ou au cholestérol, le risque du tabac n'est pas proportionnel à la dose : **même 2 cigarettes par jour abiment fortement les artères**. L'objectif, c'est zéro.

- Les substituts nicotiques (patchs, gommes, pastilles) sont efficaces et remboursés sur ordonnance.

- Le tabac est une addiction ce n'est pas une question de volonté. Un suivi médical augmente significativement les chances de succès.

Les médicaments Certains médicaments sont parfois utiles comme les statines pour diminuer le taux de LDL ou l'aspirine pour fluidifier le sang, mais ils ne remplacent pas ce qui précède. Choisir quel médicament, pour qui, et à quel moment, c'est le rôle du médecin. Comme tout traitement, ils ont leurs propres effets indésirables (effets secondaires), ce qui rend la consultation médicale indispensable.

IDÉES REÇUES

FAUX

"Je me sens bien, mes artères vont bien." Les artères peuvent se boucher petit à petit pendant des années sans aucun symptôme.

FAUX

"Diminuer le tabac, c'est déjà bien." C'est plutôt vrai pour les poumons, mais pas pour les artères. L'objectif est le sevrage complet. Il existe des aides efficaces pour arrêter (presque) sans effort

FAUX

"Après un infarctus ou un AVC, je dois éviter tout effort." C'est l'inverse : la réadaptation par l'activité physique encadrée est l'un des meilleurs traitements pour réduire le risque de récurrence et améliorer la qualité de vie.

FAUX

"Puisque j'ai des médicaments, je peux manger ce que je veux." Les médicaments réduisent le risque, mais ils ne compensent pas complètement une alimentation déséquilibrée. Les deux sont complémentaires.

Pour aller plus loin



Le site mangerbouger.fr



Le site tabac-info-service.fr



Vidéo [WhyDoc](#)

