**Préserver son cœur**

En France, obésité, hypertension, taux élevé de cholestérol sanguin, sont les causes majeures des 150 000 à 180 000 décès annuels dus aux maladies cardio-vasculaires. Alors jouez cœur ! Surveillez votre alimentation et pratiquez une activité sportive.

**Dépister le diabète 2**

Après 60 ans, l'hypertension artérielle touche 30 % des hommes et 50 % des femmes. Si elle n'est pas traitée, elle peut provoquer de graves maladies cardio-vasculaires. Elle est une des conséquences d’un diabète 2 non soigné ou non diagnostiqué. En France, environ 500 000 personnes sont, sans le savoir, atteintes du diabète 2 car cette maladie est sournoise et ne provoque aucun symptôme durant de longues années. Des examens réguliers chez son médecin traitant à partir de 35 ans sont recommandés pour le dépister et en suivre le contrôle.

**Sport : le cœur sous contrôle**

Quelque soit l’âge, la pratique d’un sport nécessite un certificat d’aptitude à la pratique sportive. Cela est valable pour le poussin dans son club de football comme pour le cycliste amateur sénior. Pour ce dernier faire 40 kilomètres tous les dimanches ou reprendre la compétition amateur, nécessitera obligatoirement une visite médicale avec un électrocardiogramme au repos et un test d’effort. Les personnes de plus de 45 ans doivent être alertées sur les dangers de la pratique non encadrée (hors club). La course à pied ou le tennis sont les deux sports que l’on pratique facilement entre amis sans préparation et hygiène de vie et ou l’on dénombre le plus d’accident cardiaque après 50 ans. La visite médicale doit avoir lieu tous les ans à partir de 40 ans chez les hommes et 50 ans chez les femmes.

**Manger équilibré chaque jour préserve votre coeur !**

Manger 5 portions par jour de fruits et légumes, naturellement riches en antioxydants, peut faire baisser de 20 % les risques cardiovasculaires. Boire un grand verre de jus de fruit au petit déjeuner ou un jus de tomate à midi équivaut déjà à 2 portions.

Dégustez coquillages, crustacés et poissons gras : saumon, flétan, maquereaux, thon blanc,…. Puissantes sources d’iode, de sélénium et d’oméga 3, ils font baisser votre taux de cholestérol, préviennent les inflammations des parois de vos artères et de votre cœur ainsi que le risque d’infarctus du myocarde. Deux cents grammes de ces aliments, 2 à 3 fois par semaine, réduiront votre risque cardiaque d'au moins 14%.

Seul ou en assaisonnement, l’ail et les oignons diminuent également le cholestérol LDL, contrôlent la tension artérielle, empêchent les caillots sanguins.

**Les amandes** sont aussi particulièrement bénéfiques pour le cœur. Une poignée d'amandes (30 grammes) par jour réduirait de 13 à 20 % votre taux de mauvais cholestérol (LDL) et diminuerait votre risque cardiaque de 12%.

Manger 90 gr de chocolat à 70 % de cacao par jour diminue aussi le risque cardiaque. Les fèves de cacao contiennent des resvératrols, un puissant antioxydant, ainsi que des flavonoides qui diminuent la tension artérielle et limitent la formation de plaques de graisse dans les artères.

En consommant régulièrement ces aliments, dans une alimentation équilibrée, vous réduirez très fortement (+ de 60 %) votre risque de maladie cardiovasculaire. Ajouter à cela, de l’exercice physique dans des conditions de sécurité, l’arrêt du tabac, et vous atteindrez 80 % de risques en moins !

**Olivier KONARZEWSKI**

**Source :** PNNS (Plan National Nutrition Santé) 2011-2015

 « La pratique sportive des séniors » - Sport et Plein Air – janvier 2010