



TON COEUR?
IL VA BIEN?

OUI...?

JAMAIS TROP TARD [✓] POUR MON COEUR
TÔT



Ligue Cardiologique Belge

PRÉVENIR LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES À TOUT ÂGE !



Selon l'OMS, 80% des crises cardiaques et des accidents vasculaires cérébraux (AVC) sont évitables grâce au trio : activité physique, alimentation saine et vie sans tabac.

Or, il est difficile d'amener vers l'activité physique un adulte qui n'a jamais éprouvé le goût de celle-ci durant son enfance ou sa jeunesse. Tout comme il est très compliqué d'arrêter le tabac vers 40-45 ans, sous la pression du médecin ou de l'entourage, quand on fume depuis 20-25 ans.

L'enfance et l'adolescence sont donc des moments clés pour prendre de bonnes habitudes permettant de lutter durablement et efficacement contre les maladies cardiovasculaires.

On constate une augmentation de l'inactivité physique et du temps passé assis dans le mode de vie actuel des enfants et des adolescents. Ils participent grandement à la progression inquiétante du surpoids et de l'obésité qui touche les jeunes. Ce surpoids associé à la sédentarité explique la réduction de la capacité physique.

Pourtant, bouger dès l'enfance permet de se constituer un « Capital Santé » qui permettra d'éviter plus tard le surpoids, l'augmentation de la pression artérielle, de la glycémie et du cholestérol.

La Ligue Cardiologique Belge mène depuis de nombreuses années des actions en faveur d'un style de vie sain et d'une alimentation équilibrée. Qu'il s'agisse de bien grandir comme de bien vieillir, une alimentation équilibrée et une activité physique suffisante constituent de formidables leviers pour agir en faveur de la santé du cœur et des artères, et ce quel que soit l'âge.

Dr. Freddy Van de Casseye
General Manager de la Ligue Cardiologique Belge



RÉSULTATS DE L'ENQUÊTE HBSC* 2014 MENÉE EN FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES

Plus d'**1/3**
des adolescents consomment quotidiennement
des boissons sucrées/sodas

Seuls **16%** des jeunes
passent au moins 1h/jour à être actif physiquement

57% des enfants
en Fédération Wallonie-Bruxelles
regardent la télévision 2h ou plus par jour





ALIMENTATION

Dans son plan pour la prévention des maladies non transmissibles, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) pointe, en effet, qu'une alimentation inadaptée constitue, avec la consommation de tabac, la consommation excessive d'alcool et le manque d'activité physique, l'un des quatre principaux facteurs de risque comportementaux impliqués dans le développement du diabète, des maladies cardiovasculaires et de certains cancers.

Seuls **56%** des adolescents en FWB **prennent chaque jour un petit-déjeuner**.

En 2014, **un peu plus d'un tiers (37%)** des élèves en fin de primaire et en secondaire de FWB **déclarent boire des boissons sucrées au moins une fois par jour**.



GRIGNOTAGE DEVANT LES ÉCRANS

Près d'un tiers (29%) des adolescents **grignotent devant des écrans** un ou deux jours par semaine.



CONSOMMATION DE FAST-FOOD

22,7% des jeunes **consomment un repas dans un fast-food** au moins une fois par semaine : **15,8%** une fois par semaine, **5,5%** deux à quatre fois par semaine et **1,4%** cinq fois par semaine ou plus.



ALIMENTS AYANT UN IMPACT NÉGATIF SUR LA SANTÉ

- > **15%** des jeunes indiquent **consommer chaque jour des chips ou des frites**
- > Un peu plus d'**1/3** des jeunes déclarent **consommer quotidiennement des boissons sucrées**
- > **1/4** des jeunes boivent **des boissons énergisantes** (type RedBull) au moins une fois par semaine.





ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SÉDENTARITÉ

L'activité physique permet de prévenir l'obésité et les maladies métaboliques et cardiovasculaires. Cependant, les jeunes sont peu sensibles à ces arguments car la période de latence entre le manque d'activité physique et l'apparition de ses conséquences est très longue.

La sédentarité, avec ses effets propres sur la santé, est caractérisée par une dépense énergétique faible due au temps passé en position assise ou allongée.

Afin de rester en bonne santé, l'OMS recommande aux adolescents de pratiquer une heure d'activité physique tous les jours. **Seulement 15% des adolescents atteignent ces recommandations en matière d'activité physique. 66% des adolescents de FWB déclarent faire du sport au moins deux fois par semaine.**

Chez les enfants et les adolescents, le niveau d'activité physique s'est considérablement dégradé depuis 50 ans à cause des conditions d'existence faisant la part belle aux déplacements motorisés, aux

activités sédentaires (TV, consoles, ordinateurs, tablettes...). La conséquence est une moins bonne condition physique, une augmentation du taux de surcharge pondérale et d'obésité en relation avec une alimentation déséquilibrée.



TÉLÉVISION

Environ **1 jeune sur 5 (22,1%)** passe une heure par jour devant la télévision et un quart (**24,7%**) y passe deux heures. **23,1% des jeunes passent entre trois et quatre heures devant la télévision. 57,3%** des jeunes de la FWB mentionnent **regarder la télévision pendant au moins deux heures tous les jours.**



INTERNET

52% des jeunes **passent au moins deux heures par jour sur internet.**



JEUX VIDÉO

43,8% des jeunes de la FWB **passent au moins deux heures par jour à jouer à des jeux vidéo.**

Pour un enfant, bouger est naturel, et souvent associé au jeu (ex : jeux dans les cours de récréation). Cela devient moins évident à l'adolescence, d'autant que le temps passé devant les écrans ne cesse de croître. Bouger plus passe aussi par une utilisation raisonnée des écrans. Les déplacements à pied, à vélo, en transport en commun sont aussi à encourager. Inscrire son enfant à des activités sportives (clubs sportifs, activités parascolaires...) le plus tôt possible, mais sans forcer, augmente les chances de maintenir une activité physique plus tard.

RECOMMANDATIONS DE L'ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ

Tous les jeunes de 6 à 20 ans doivent pratiquer des exercices physiques modérés durant 60 minutes chaque jour de la semaine. Pour les sujets inactifs, il est conseillé de commencer par 30 minutes par jour. En même temps, des exercices d'intensité soutenue doivent être effectués deux fois par semaine, dans le but de maintenir ou renforcer la force musculaire et l'état osseux.

PETITES DÉPENSES QUOTIDIENNES

L'activité au quotidien passe par une multitude de petites choses, de choix, de gestes, de préférences, qui peuvent paraître anodins. Être actif, c'est un mode de vie ! La prise de poids moyenne de **12,5 kg en 30 ans** correspond à un **tiers de morceau de sucre par jour**. Comment le dépenser ?



> **Téléphoner debout pendant 15 minutes** plutôt que de rester assis



> **Cuisiner pendant 11 minutes** plutôt que se faire livrer une pizza



> **Ratisser les feuilles pendant 2 minutes** plutôt qu'utiliser un souffleur



> **Monter 2 étages par l'escalier** plutôt que prendre l'ascenseur



> **Marcher 1,5 minute et rester debout 5 minutes** pour parler à un collègue plutôt que lui envoyer un e-mail.



TABAC

Le tabac joue un rôle déterminant dans l'apparition des maladies cardiaques et respiratoires. Le tabac est responsable du décès prématuré de la moitié des consommateurs.

Dans l'enseignement secondaire, **14% des élèves déclarent fumer du tabac tous les jours.**



MESURER C'EST SAVOIR

Connaissez-vous les chiffres de votre cœur ?

TENSION ARTÉRIELLE

140 →

Pression systolique (mm/Hg)

Pression du sang lorsque le cœur se contracte.
C'est le premier chiffre (le maximum).

90 →

Pression diastolique (mm/Hg)

Pression du sang dans les artères lorsque le cœur se relâche entre deux battements.

On parle d'hypertension si une de ces valeurs
ou les deux sont supérieures à 140 ou 90.

TOUR DE TAILLE

Parlez-en à votre médecin si votre tour de taille est égal ou supérieur à :



94 CM



80 CM

POIDS

IMC = INDICE DE MASSE CORPORELLE

poids (kg)

taille (mètre) x taille (mètre)

NORMAL :

Entre **20** et **25**

TAUX DE SUCRE

NORMAL :

< 100 mg/dl

DIABÈTE :

> 126 mg/dl

CHOLESTÉROL

LDL CHOLESTÉROL :

< 115 mg/dl

Pour une personne à
RISQUE CV FAIBLE OU MODÉRÉ

LDL CHOLESTÉROL :

< 100 mg/dl

Pour une personne
à **RISQUE CV ÉLEVÉ**



HYPERCHOLESTÉROLÉMIE FAMILIALE

Contrairement aux idées reçues, le cholestérol ne provient pas uniquement de l'alimentation. Les gènes jouent aussi un rôle prononcé chez chacun !

Dans certains cas, un défaut génétique est transmis de génération en génération. C'est ce que l'on appelle L'HYPERCHOLESTÉROLÉMIE FAMILIALE (HF), qui nécessite un traitement médicamenteux et un suivi régulier.

QU'EST-CE QUE ÇA SIGNIFIE ?

Avoir une HF signifie que le corps produit trop de cholestérol. Celui-ci peut se déposer à l'intérieur des vaisseaux sanguins et les abîmer.

COMMENT EST-ELLE DIAGNOSTIQUÉE ?

Une HF est relativement facile à diagnostiquer et l'identifier à un **jeune âge** est vraiment important.

Le traitement est plus efficace lorsqu'il est commencé tôt, avant que les hauts niveaux de cholestérol dans le sang n'abîment les vaisseaux sanguins.

QUELQUES CONSEILS RÉCAPITULATIFS POUR RESTER EN FORME ET EN BONNE SANTÉ



> **Manger sagement**



> **Rester actif**



> **Prendre son traitement**



> **Ne pas boire trop d'alcool**



> **Ne pas fumer**



Aujourd'hui, seule une prévention active peut permettre de faire reculer significativement et durablement la morbidité cardiovasculaire.

Depuis presque cinquante ans, la Ligue Cardiologique Belge est engagée dans ce combat.



Ligue Cardiologique Belge

Plate-forme d'informations et d'échanges autour des maladies cardiovasculaires en Belgique au service des patients.

LIGUE CARDIOLOGIQUE BELGE
Rue des Champs Elysées, 63 - 1050 Bruxelles
t.: 02 649 85 37 - e.: info@liguecardioliga.be
www.liguecardioliga.be

Une initiative de:



Ligue Cardiologique Belge

Avec le soutien de:

