

cœur & artères

ÉTÉ 2026

JOURNAL DE LA LIGUE CARDIOLOGIQUE BELGE



Cœur et esprit

Santé mentale et risque cardiovasculaire

ORNITHÉRAPIE

L'influence des oiseaux
sur notre santé

LA MARCHÉ

Vers un corps et un esprit
en meilleure santé

TÉMOIGNAGE

Jean Blavier: le cœur réparé,
la vie retrouvée



LIGUE
CARDIOLOGIQUE
BELGE ASBL

**Recevez
ce magazine
chez vous!**

Info en page 2

03 ÉDITO

Mettez votre cœur au vert. Quand la nature et votre généraliste s'allient pour votre cœur

05 PRÉVENTION

- 5 • Cœur et esprit : pourquoi votre santé mentale influence votre risque cardiovasculaire
- 8 • Influence du chant des oiseaux sur notre santé

11 CULTURE

L'art et la culture. Comment les activités artistiques et culturelles influencent positivement l'équilibre cardiovasculaire

13 BIEN-ÊTRE & CONSEILS

La marche sous toutes ses formes

16 NUTRITION

Le cœur dans l'assiette

18 TÉMOIGNAGE

Le cœur réparé, la vie retrouvée : le témoignage inspirant de Jean Blavier

21 ILS NOUS SOUTIENNENT

- Fashion Store
- Barry Rock

22 ÉCHOS DE LA LIGUE

- Save the date: semaine du cœur : cœurs de femmes
- Lecture: ornithérapie

23 À TABLE !

Recette : salade de saumon aux aubergines et pois chiches grillés

Abonnez-vous !

Vous aimez ce magazine et souhaitez être informé.e de ce qui est bon pour votre cœur ?

N'hésitez pas à vous abonner !

L'abonnement s'élève à 15€ par an pour 4 numéros.

Pour vous abonner, veuillez verser 15€ sur le compte suivant
communication: abonnement

LIGUE CARDIOLOGIQUE BELGE

BE25 0012 6378 2482

BIC : GEBABEBB



CŒUR & ARTÈRES

Journal de la **Ligue Cardiologique Belge**

DIRECTEUR GÉNÉRAL: Rik Vanhoof
ADMINISTRATEUR DÉLÉGUÉ:
Hendrik De Rocker

DONS

(déductibles fiscalement
à partir de 40 euros)
BE77 0010 2495 4742

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

COMITÉ SCIENTIFIQUE

Prof. Ernst Rietzschel (UGent), Président
Prof. Antoine Bondue (ULB)
Prof. Nicolas Paquot (ULg)
Dr Muriel Sprynger (CHU Liège)
Dr Olivier Descamps (UCL)
Prof. Jean-Luc Vandenbossche (ULB)
Prof. Philippe van de Borne (ULB)
Prof. Ruben Casado (ULB)
Prof. Thomas Vanassche (KUL)
Dr Sebastien Knecht (AZ Sint Jan Bruges)
Prof. Tine de Backer (UZ Gent)
Prof. Steven Droogmans (VUB)
Prof. Jean-François Argacha (UZ Brussel)
Prof. Julie De Backer (UZ Gent)
Dr Nada Lakiss (St-Luc Namur)
Prof. Anne-Catherine Pouleur (UCL)

COMITÉ DE RÉDACTION

Dr Jean-Claude Lemaire
Prof. Bernard Cosyns
Prof. Luc Piérard
Prof. Jean-Luc Vandenbossche
Prof. Guy de Backer
Rik Vanhoof
Audrey Velghe-Lenelle
Dominique Kocklenberg
Sylvianne Moyens

EDITEUR RESPONSABLE

Rik Vanhoof
Rue des Champs Elysées, 63
1050 Bruxelles

GRAPHISME

Christine Delor - www.enitalic.be

*Dit tijdschrift verschijnt eveneens in het
Nederlands («Hart & Slagaders»)
La Ligue Cardiologique Belge n'engage
aucune responsabilité quant aux publicités.*

Tous droits de reproduction réservés
Crédits photo: ingimages, unsplash, freepik

METTEZ VOTRE CŒUR AU VERT

Quand la nature et votre généraliste s'allient pour votre cœur

PROF. BERNARD COSYNS - UZ BRUSSEL



La nature et les animaux agissent concrètement sur votre système cardiovasculaire en activant l'activité du système parasympathique (calme) et en diminuant l'activité du système sympathique (stress), ce qui se traduit par une diminution de la pression artérielle, une amélioration de la variabilité du rythme cardiaque.

Cela provoque aussi une baisse du cortisol, hormone du stress, responsable à long terme de l'inflammation des artères. L'interaction avec le monde animal (comme les chants d'oiseaux) agit aussi comme un régulateur émotionnel puissant qui facilite la récupération cardiovasculaire après un effort ou un stress psychologique bien plus rapidement que le silence ou la musique urbaine. Caresser un chien ou un chat provoque la libération d'ocytocine. Chez les propriétaires d'animaux, on observe statistiquement moins de risques de mourir d'une maladie cardiovasculaire, notamment parce que l'animal réduit le sentiment d'isolement social, un facteur de risque majeur. Posséder un chien force enfin à la marche quotidienne. C'est une forme de prévention primaire active qui garantit une activité physique modérée mais constante. "Se mettre au vert" c'est aussi se trouver dans des zones boisées qui réduisent la concentration de particules fines (irritants directs pour le système cardiovasculaire) et diminuer le stress thermique, cause majeure d'insuffisance cardiaque notamment, ou réguler la température corporelle lors d'efforts importants. Au Japon, le Shinrin-yoku (bain de forêt) est une pratique reconnue par la santé publique. Les arbres libèrent des phytoncides (molécules antimicrobiennes) que nous inhalons et qui, en plus de booster l'immunité, contribuent à la relaxation vasculaire.

En Belgique, la relation entre le patient et son médecin traitant s'articule principalement autour du Dossier Médical Global (DMG).

Selon un état des lieux de la situation actuelle en 2026, basé sur les dernières données de l'INAMI et de l'IMA (Agence Intermutualiste), on estime qu'un médecin généraliste "actif" en Belgique gère en moyenne une patientèle de 1 000 à 1 500 patients ayant ouvert un DMG et que 75 % à 80 % de la population en Belgique possède un DMG actif avec cependant de grosses variations par régions. Il est le plus élevé en Flandre (proche de 85 %), avec une densité stable des médecins. En Wallonie, il est légèrement inférieur (environ 78 %). On note cependant une disparité entre les zones rurales (pénurie de médecins, donc patientèles plus larges, souvent > 1 800 patients) et les zones urbaines. Le taux de suivi par un médecin traitant fixe est le plus bas du pays à Bruxelles (environ 65-70 %), ce qui s'explique par une plus grande mobilité de la population et un recours plus fréquent aux services d'urgence ou aux spécialistes en accès direct. Les femmes sont globalement plus actives dans la gestion de leur DMG, souvent en raison d'un suivi lié à la santé reproductive, mais aussi d'une plus grande propension à la prévention.

Le statut socio-économique est également un déterminant majeur du suivi médical : ceux qui disposent de revenus modestes consultent paradoxalement plus souvent pour des pathologies aiguës ou chroniques déjà installées, car bénéficiant du statut BIM (Bénéficiaire de l'Intervention Majorée), cependant avec un taux de DMG moins stable à cause de la mobilité résidentielle. À Bruxelles, le taux de report de soins pour raisons financières atteint 26 % (contre 14 % au niveau national), ce qui fragilise le lien continu avec un médecin traitant.

L'impact du médecin traitant sur la santé cardiovasculaire est fondamental, car il agit sur des facteurs de risque souvent "silencieux". Son absence crée un effet domino, avec un engorgement des urgences pour la "bobologie" cardiaque ou la pathologie dite "de l'escalier" (pathologies diagnostiquées à un stade de complication,

cas lourds qui nécessitent des hospitalisations longues, des passages en soins intensifs et des interventions coûteuses (pontages, stents en urgence) qui auraient pu être évitées ou planifiées) et qui finit par saturer les structures hospitalières. Enfin, l'absence de relais par un généraliste après une hospitalisation pour un problème cardiaque est critique et constitue un risque de réadmission à 30 jours beaucoup plus élevé, avec une saturation des agendas des cardiologues pour un suivi

de routine, et une explosion des coûts de santé pourtant évitable.

On pourrait résumer ce numéro comme suit : pour votre cœur, préférez le vert des bois au gris des hôpitaux : soignez votre mode de vie avant que votre corps ne doive être réparé et par ailleurs, confier sa santé à un médecin traitant, c'est investir sur le long terme; attendre les urgences, c'est payer le prix fort au dernier moment.

En forêt, sur les sentiers : des applis pour trouver votre chemin

Marcher en pleine nature ne demande ni abonnement ni équipement sophistiqué. Quelques applications gratuites suffisent pour découvrir les plus beaux itinéraires de Belgique, à deux pas de chez vous.

La nature n'est jamais bien loin en Belgique. Des Fagnes aux forêts d'Ardenne, des drèves brabançonnaises aux bords de Meuse, le pays offre des centaines de kilomètres de sentiers balisés accessibles à tous. Encore faut-il savoir où les trouver et comment s'y retrouver sans se perdre. Heureusement, plusieurs applications gratuites permettent de planifier et de suivre ses balades en toute simplicité, même sans connexion internet.

Bon à savoir :

Pour profiter pleinement des bienfaits sonores de la forêt, pensez à laisser vos écouteurs à la maison. Le chant des oiseaux, le bruissement des feuilles et le silence des sous-bois font partie intégrante de l'effet thérapeutique de la nature.

Pour débiter, inutile de chercher loin : une simple promenade d'une heure dans un bois proche de votre domicile suffit. L'essentiel est de répéter l'expérience régulièrement. La plupart de ces applications permettent aussi d'enregistrer vos sorties et de suivre votre progression. Un petit coup de pouce motivant pour ancrer cette habitude dans votre quotidien.



SIX APPLICATIONS À TÉLÉCHARGER SANS ATTENDRE

wikiloc

iOS & Android · Gratuit

Des milliers de traces GPS partagées par la communauté. Filtrage par région, durée et difficulté. Suivi en temps réel, même hors ligne (carte téléchargée au préalable).

outdooractive

iOS & Android · Gratuit

Héritière de ViewRanger, cette app propose un large catalogue de randonnées belges officielles et communautaires. Cartes topographiques détaillées, traces GR et utilisation hors ligne incluses.

Visorando

iOS & Android · Gratuit

Permet de trouver des idées de randonnées et de se servir de son smartphone comme d'un GPS de randonnée, même sans réseau mobile.

AllTrails

iOS & Android · Gratuit

Base de données internationale avec avis et photos d'utilisateurs. Idéal pour repérer des sentiers nature et des forêts à proximité de chez soi.

komoot

iOS & Android · Gratuit

Planification intuitive d'itinéraires de randonnée et de vélo. Cartes topographiques détaillées et recommandations adaptées à votre niveau de forme physique.

OsmAnd

iOS & Android · Gratuit

Basée sur OpenStreetMap, elle offre des cartes très détaillées utilisables 100 % hors ligne. Parfaite pour les zones peu couvertes ou les forêts profondes.

COEUR ET ESPRIT : POURQUOI VOTRE SANTÉ MENTALE INFLUENCE VOTRE RISQUE CARDIOVASCULAIRE

PROF. DR. HANNE KINDERMANS ET
DR. KAAT IEVEN - UNIVERSITÉ HASSELT

L'IMPACT SILENCIEUX DU STRESS SUR LE CŒUR

Quand on pense aux maladies cardiovasculaires, on pense d'emblée au cholestérol, à la tension artérielle ou au tabagisme. Ce sont effectivement des facteurs de risque importants.



Pourtant, un élément reste souvent sous-estimé : notre santé mentale. Le stress chronique, l'anxiété et la dépression ont une influence claire sur le cœur, et ce lien est de plus en plus étayé par la recherche scientifique. Il ne s'agit pas d'une simple coïncidence entre troubles mentaux et maladies chroniques — ils se renforcent activement l'un l'autre. C'est pourquoi une approche intégrée, considérant le corps et l'esprit ensemble, est indispensable ^(1,2).

Le stress est une réaction normale de l'organisme qui nous aide à faire face à des situations difficiles ou menaçantes. Une période chargée au travail ou un événement stressant provoque une tension passagère, dont le corps peut se remettre. Mais lorsque le stress s'installe dans la durée, il peut avoir des conséquences néfastes pour la santé. Pensez à une pression profession-

nelle persistante, à des difficultés relationnelles ou à des soucis financiers qui perdurent des mois, voire des années. La recherche montre que c'est précisément ce stress chronique et de faible intensité qui joue un rôle majeur dans les maladies cardiovasculaires ⁽⁶⁾. Ce qui le rend insidieux, c'est qu'il ne se manifeste pas toujours de façon spectaculaire, mais plutôt sous la forme d'une tension permanente, de fatigue, de plaintes physiques persistantes ou d'une surcharge mentale.

COMMENT EXPLIQUER CELA ?

En cas de stress chronique, l'organisme reste en état d'activation continue et produit des hormones de stress de manière prolongée, notamment le cortisol. Cela peut entraîner des modifications physiologiques : accélération du rythme cardiaque, hausse de la ten-

6

Le comportement peut également en dire long. Les personnes soumises à un stress prolongé tendent à moins bouger, à se tourner plus facilement vers une alimentation peu saine ou à se retirer socialement. Ce ne sont pas des changements anodins, mais des signaux que l'organisme peine à maintenir son équilibre ⁽¹²⁻¹⁴⁾. Une personne suffisamment à l'écoute de ces symptômes et de ces changements comportementaux perçoit mieux le moment où la limite est atteinte, et peut intervenir à temps.

**Le comportement peut également en dire long.
Les personnes soumises à un stress prolongé tendent
à moins bouger, à se tourner plus facilement vers une
alimentation peu saine ou à se retirer socialement.**

Mais tout le monde ne ressent pas clairement l'accumulation du stress, et nombreux sont ceux qui doutent que leurs symptômes soient « suffisamment graves » pour consulter un médecin. Certains craignent même que leurs plaintes physiques ne soient pas prises au sérieux dès lors que le stress ou la charge mentale est évoqué. Or c'est précisément pour cette raison qu'il est important d'en parler. Non pas parce que ces plaintes seraient « dans la tête », mais bien parce que le corps et l'esprit sont étroitement liés.

**LA TECHNOLOGIE PEUT-ELLE AIDER À PRENDRE
EN CHARGE LE STRESS CHRONIQUE ?**

Agir face au stress chronique ne doit pas être complexe. Cela commence par prendre les signaux au sérieux et intégrer consciemment des moments de récupération. L'activité physique, la détente, un sommeil suffisant et les liens sociaux y jouent un rôle crucial. La technologie peut y apporter un soutien. L'une des façons les plus accessibles, dont les applications numériques peuvent

aider, est la mise à disposition d'exercices de respiration et de techniques de relaxation. La recherche montre que des techniques telles que la pleine conscience, la relaxation et la régulation du stress peuvent avoir un effet positif sur les plaintes anxieuses et le stress. Les applications rendent ces exercices facilement disponibles aux moments où la tension monte : pendant une journée de travail chargée, avant de dormir ou lors de ruminations. Grâce aux rappels, aux courtes séances guidées et aux routines quotidiennes, elles peuvent aider les personnes à porter davantage attention à leur respiration et à leur niveau de stress. C'est là que réside leur force : non pas en remplacement d'une aide professionnelle, mais comme soutien pratique pour reconnaître plus tôt les signaux de stress et permettre au corps de se détendre régulièrement. Les applications offrent par ailleurs un accès facile : on peut les utiliser quand et où on le souhaite. Elles restent toutefois avant tout un outil, et non une solution miracle. En cas de burn-out sévère ou de troubles psychiques sous-jacents, un accompagnement professionnel demeure indispensable ⁽¹⁵⁻¹⁷⁾.

Retenez donc ceci : le cœur et l'esprit ne sont pas des solistes, mais un seul orchestre. Ignorer le chef d'orchestre, c'est laisser la musique se dérégler. Une approche psycho-cardiologique intégrée est ce qui remet l'ensemble en harmonie.

Références

1. Vaccarino V, Bremner JD. Stress and cardiovascular disease: an update. *Nat Rev Cardiol.* september 2024;21(9):603-16. doi:10.1038/s41569-024-01024-y PubMed PMID: 38698183; PubMed Central PMCID: PMC11872152.
2. WHO. Addressing comorbidity between mental disorders and major noncommunicable diseases [Internet]. 2017 [cité 10 mars 2026]. Disponible sur : <https://mail.google.com/mail/u/0/?tab=rm&ogbl#label/artikels?projector=1>
3. Tsai SY, Hsu JY, Lin CH, Kuo YC, Chen CH, Chen HY, e.a. Association of stress hormones and the risk of cardiovascular diseases systematic review and meta-analysis. *Int J Cardiol Cardiovasc Risk Prev.* 10 juli 2024;23:200305. doi:10.1016/j.ijcrp.2024.200305 PubMed PMID: 39319239; PubMed Central PMCID: PMC11420448.
4. Janssen H, Koekkoek LL, Swirski FK. Effects of lifestyle factors on leukocytes in cardiovascular health and disease. *Nat Rev Cardiol.* maart 2024;21(3):157-69. doi:10.1038/s41569-023-00931-w PubMed PMID: 37752350.
5. L. Taylor J, Makarem N, Shimbo D, Aggarwal B. Gender Differences in Associations Between Stress and Cardiovascular Risk Factors and Outcomes. *Genet Genome.* 1 oktober 2018;2(4):111-22. doi:10.1177/2470289718820845
6. Kivimäki M, Steptoe A. Effects of stress on the development and progression of cardiovascular disease. *Nat Rev Cardiol.* april 2018;15(4):215-29. doi:10.1038/nrcardio.2017.189
7. Smets E, Rios Velazquez E, Schiavone G, Chakroun I, D'Hondt E, De Raedt W, e.a. Large-scale wearable data reveal digital phenotypes for daily-life stress detection. *Npj Digit Med.* 12 december 2018;1(1):67. doi:10.1038/s41746-018-0074-9
8. Tompson AC, Ward AM, McManus RJ, Perera R, Thompson MJ, Heneghan CJ, e.a. Acceptability and psychological impact of out-of-office monitoring to diagnose hypertension: an evaluation of survey data from primary care patients. *Br J Gen Pract.* juni 2019;69(683):e389-97. doi:10.3399/bjgp19X702221 PubMed PMID: 30910876; PubMed Central PMCID: PMC6532801.
9. Kroenke K, Spitzer RL, Williams JBW. The PHQ-9. *J Gen Intern Med.* september 2001;16(9):606-13. doi:10.1046/j.1525-1497.2001.016009606.x PubMed PMID: 11556941; PubMed Central PMCID: PMC1495268.
10. Cohen BE, Edmondson D, Kronish IM. State of the Art Review: Depression, Stress, Anxiety, and Cardiovascular Disease. *Am J Hypertens.* november 2015;28(11):1295-302. doi:10.1093/ajh/hpv047 PubMed PMID: 25911639; PubMed Central PMCID: PMC4612342.
11. Kroenke K, Spitzer RL, Williams JBW, Löwe B. The Patient Health Questionnaire Somatic, Anxiety, and Depressive Symptom Scales: a systematic review. *Gen Hosp Psychiatry.* 2010;32(4):345-59. doi:10.1016/j.genhosppsych.2010.03.006 PubMed PMID: 20633738.
12. Chauntry AJ, Bishop NC, Hamer M, Paine NJ. Sedentary behaviour, physical activity and psychobiological stress reactivity: A systematic review. *Biol Psychol.* 1 juli 2022;172:108374. doi:10.1016/j.biopsycho.2022.108374
13. Leow S, Jackson B, Alderson JA, Guelfi KJ, Dimmock JA. A Role for Exercise in Attenuating Unhealthy Food Consumption in Response to Stress. *Nutrients.* februari 2018;10(2):176. doi:10.3390/nu10020176
14. Stults-Kolehmainen MA, Sinha R. The Effects of Stress on Physical Activity and Exercise. *Sports Med Auckl NZ.* januari 2014;44(1):81-121. doi:10.1007/s40279-013-0090-5 PubMed PMID: 24030837; PubMed Central PMCID: PMC3894304.
15. Sirbu V, David OA. Efficacy of app-based mobile health interventions for stress management: A systematic review and meta-analysis of self-reported, physiological, and neuroendocrine stress-related outcomes. *Clin Psychol Rev.* 1 december 2024;114:102515. doi:10.1016/j.cpr.2024.102515
16. Kraiss J, Fiß F, Chakhssi F, Aktas FB, Koelen JA, Simões JP. Identifying what works in mental health apps through meta-regression analyses of 169 trials. *Npj Digit Med.* 11 maart 2026;9(1):336. doi:10.1038/s41746-026-02466-z
17. Kulke JK, Fuhrmann LM, Berking M, Ebert DD, Baumeister H, Derfiora A, e.a. Efficacy of standalone smartphone apps for mental health: an updated systematic review and meta-analysis. *Lancet Digit Health.* november 2025;7(11):100923. doi:10.1016/j.landig.2025.100923

INFLUENCE DU CHANT DES OISEAUX SUR NOTRE SANTÉ

PIERRE LAMBELIN

Un concept récent faisant l'objet de nombreuses études scientifiques est celui de l'ornithothérapie. En effet, si la sensation de bien-être liée aux sorties dans la nature a été mise en évidence depuis assez longtemps, le bénéfice lié à cette sortie accompagnée de chants d'oiseaux fait l'objet de publications récentes.



Les bénéfices des sorties dans la nature accompagnées ou non de chants d'oiseaux démontrent un bénéfice en ce qui concerne l'anxiété et le stress, la mémoire et l'attention.

Depuis plus de 50 ans, je me consacre à faire découvrir les oiseaux et leurs chants à de nombreuses personnes, et ressens personnellement l'impact de mes sorties ornithologiques sur mon humeur, mon sentiment de bien-être.

MAIS QU'EN EST-IL DES ÉTUDES ?

En premier lieu, les bénéfices des sorties dans la nature accompagnées ou non de chants d'oiseaux démontrent un bénéfice en ce qui concerne l'anxiété et le stress, la mémoire et l'attention.

D'autre part, l'ornithologie elle-même permet aussi de développer des bénéfices éducationnels, des opportunités d'engagement social et communautaire, ainsi qu'une participation active aux sciences participatives. Des exemples pratiques chez nous en sont les diverses formations naturalistes, en ornithologie notamment, qui rencontrent un succès important.

De plus, les personnes ainsi formées participent à la connaissance générale de l'avifaune grâce à des outils informatiques tels Observation.be, qui permet de collecter les données de milliers de participants, mais aussi grâce à la reconnaissance des oiseaux et de leurs chants au travers d'outils tels Merlin/eBird.

La littérature distingue donc l'aspect positif pour l'individu et sa santé, de celui consacré à la communauté.

Pour l'individu, il sera notamment question de santé mentale, du sentiment de bien-être et de la santé cognitive. Au niveau personnel, l'ornithologie contemplative peut être comparée à la « pleine conscience », étant axée sur le présent et dénuée de jugement.

En ce qui concerne l'aspect communautaire, il s'agit surtout des données accessibles au travers de la science participative et son implication dans la protection des espèces et de la nature.

Si de nombreuses études ont documenté le bonheur général et les émotions positives ressentis au contact des oiseaux ⁽¹⁾, la difficulté de l'analyse du bienfait sur la santé est liée aux conditions dans lesquelles elles sont réalisées. Les méthodes utilisées font appel à la mesure de la perception personnelle des sons via des mesures du stress au travers de la conductance cutanée ou du cortisol salivaire, de la mesure de l'aspect cardiaque par la fréquence, ...

Peut-on en effet scinder le chant des oiseaux d'autres composantes du milieu nature tels les sons de la nature, la sensation liée à la température extérieure, ou à contrario l'impact de la pollution sonore...

Plusieurs études démontrent en tout cas la grande quantité de bénéfices qu'apportent les oiseaux et la nature dans l'amélioration de l'état d'esprit, la réduction de l'anxiété, la diminution du niveau de cortisol, l'impact sur le rythme cardiaque et le renforcement des liens sociaux. ⁽²⁾

Parmi les études préliminaires, notons celle de Peterson et al. qui ont comparé une simple promenade dans la nature à une promenade d'observation des oiseaux pendant au moins 30 minutes, en utilisant l'application Merlin (cf. +haut). Les participants, dont un groupe contrôle, ont rempli des échelles de bien-être subjectif (OMS-5) et de détresse psychologie (STOP-D). Les participants du groupe « oiseaux » ont montré des scores de bien-être plus élevés et des scores de détresse psychologiques plus faibles par rapport aux deux autres groupes. ⁽³⁾

Dans une autre étude ⁽⁴⁾, il a été demandé à deux groupes de personnes de se promener sur un chemin. Pour un premier groupe, des chants d'oiseaux ont été diffusés tout au long du parcours sans que les participants n'en soient informés. L'autre groupe n'a pas eu droit à ces chants. Les mesures ont été faites à partir d'une question: «En vous basant sur votre expérience de la promenade, combien de types ou d'espèces d'oiseaux diriez-vous qu'il y a dans la dernière partie du parcours ou les sept dernières minutes de votre marche sur le sentier?».

D'autre part, ils ont été interrogés sur différents points concernant leur propre perception de l'environnement sonore. Le premier groupe a rapporté avoir éprouvé des sentiments de bien-être augmentés, tandis que le second n'a rien mentionné de tel.

Dans une étude sur l'anxiété et la paranoïa chez des participants en bonne santé, Stobbe et al. ont démontré que l'écoute des sons et des chants d'oiseaux améliore le bien-être chez les gens anxieux, et que seulement 6 minutes d'exposition à ceux-ci suffisent à l'amélioration. ⁽⁵⁾

D'autres études démontrent que ceci, associé également à l'aspect visuel des oiseaux, s'applique également aux patients dépressifs. ⁽⁶⁾



L'écoute des sons et des chants d'oiseaux améliore le bien-être chez les gens anxieux, et seulement 6 minutes d'exposition à ceux-ci suffisent à l'amélioration.

Une autre dimension étudiée par divers auteurs est l'aspect cognitif. Erik Wing et ses collaborateurs ont par exemple comparé la mémoire des ornithologues reconnus à un groupe témoin comparable. Les ornithologues ont montré des gains marqués au niveau de la mémoire épisodique, donc explicite, consciente et à long terme. ⁽⁷⁾

Une étude de l'Université de Tübingen dans un parc, montre que le bénéfice d'une promenade dans une nature urbaine concernant la réduction de la pression artérielle, de la fréquence cardiaque et des niveaux de cortisol se retrouve dans l'ensemble des groupes testés, comprenant notamment des sujets munis d'écouteurs anti-bruit. Leurs résultats suggèrent que l'expérience de la nature joue un rôle important dans le bien-être mental. A noter que, pour la fréquence cardiaque, elle augmentait paradoxalement uniquement dans le groupe des ornithologues confirmés: le fait d'une certaine connaissance de la nature pourrait peut-être provoquer une excitation qui pourrait en être la cause. Le groupe intéressé aux oiseaux a connu une importante amélioration du bien-être mental. ⁽⁸⁾



En résumé,

il ressort des nombreuses études que l'écoute du chant des oiseaux a des effets physiologiques mesurables et apaisants sur le corps humain, en réduisant le stress et en favorisant la relaxation. Quelques minutes d'écoute peuvent être suffisantes pour induire une baisse du stress physiologique, grâce à un effet sur le cortisol, l'effet sur la fréquence cardiaque et celui sur la tension artérielle.

Cet effet pourrait provenir d'un sentiment de sécurité renforcé par le chant des oiseaux (pas de prédateur en vue), une attention restaurée par le fait de se concentrer sur un stimulus qui nous éloigne de nos préoccupations négatives.

De plus, l'observation des oiseaux nous fait découvrir d'autres dimensions : écouter au lieu d'entendre, observer au lieu de regarder, ce qui est une démarche intéressante au niveau cérébral, et de développement de la connaissance, de la mémoire. D'autre part, cela permettrait de maintenir les acuités auditives et visuelles.

En ce qui me concerne, à la veille de mes 70 ans, je perçois encore le chant des Roitelets, qui se situent parmi les sons les plus aigus du répertoire de nos oiseaux, aussi bien que le chant du Butor étoilé, son le plus grave de notre gent ailée.

En Angleterre actuellement, des promenades ornithologiques de santé sont maintenant prescrites au public.

En France, un livre édité en 2025 chez Albin Michel s'intitule « Ornithérapie », dont les auteurs sont Philippe J. Dubois et Élise Rousseau. La lecture de cet ouvrage vous convaincra certainement de devenir ornithologue.

Références

1. Brock, Perino, & Sugden, 2017 ; Cameron et al., 2020 ; Lucas, Rabotyagov, & Marzluff, 2015 ; Cox et al., 2017 ; Ferraro et al., 2020 ; Schor, 2019.
2. Hunter M.R., Gillespie B.W., Chen SY-P, « Urban Nature Experiences Reduce Stress in the Context of Daily Life Based on Salivary Biomarkers » *Front.Psychol.*, vol.10 , n° 722, 2019 for exemple.
3. Peterson M. N., Larson L. R., Hipp A., Beall J. M., Leroose C., Desrochers H., Lauder S., Torres S., Tarr N. A., Stukes K., Stevenson K., & Martin K. L. (2024). Birdwatching linked to increased psychological well-being on college campuses: A pilot-scale experimental study. *Journal of Environmental Psychology*, 96, 102306.
4. Ferraro D. M., Miller Z. D., Ferguson L. A., Taff B. D., Barber J. R., Newman P., & Francis C. D. (2020). The phantom chorus: Birdsong boosts human well-being in protected areas. *Proceedings. Biological Sciences*, 287, Article 20201811.
5. Stobbe E., Sundermann J., Ascone L., & Kühn S. (2022). Birdsongs alleviate anxiety and paranoia in healthy participants. *Scientific Reports*, 12, 16414.
6. Hammoud R., Tognin S., Burgess L., Bergou N., Smythe M., Gibbons J., Davidson N., Afifi A., Bakolis I., & Mechelli A. (2022). Smartphone-based ecological momentary assessment reveals mental health benefits of bird-life. *Scientific Reports*, 12, 17589.
7. Wing E. A., Burles F., Ryan J. D., & Gilboa A. (2022). The structure of prior knowledge enhances memory in experts by reducing interference. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 119.
8. Randler C., Vanhöfen J., Härtel T., Neunhoffer F., Engeser C., & Fischer C. (2023). Psychological restoration depends on curiosity, motivation, and species richness during a guided bird walk in a suburban blue space. *Frontiers in Psychology*, 14, 1176202.



L'ART ET LA CULTURE POUR « BOOSTER » NOTRE SANTÉ MENTALE ET CARDIOVASCULAIRE ?

PROFESSEUR EMÉRITE JEAN-LUC VANDENBOSSCHE - ULB

Les effets du fonctionnement de notre cerveau sur l'état de notre cœur sont de mieux en mieux établis : en particulier, notre état psychique, ce que nous pouvons appeler notre santé mentale, a un impact important sur notre santé cardio-vasculaire. Enfin, les maladies cardiovasculaires peuvent elles-mêmes détériorer notre santé mentale.

La Société Européenne de Cardiologie vient d'émettre un volumineux document de recommandations à ce sujet, démontrant son importance et sa prise de conscience croissante.

En matière de prévention cardio-vasculaire, à côté des conseils classiques, mais bien sûr essentiels, à savoir l'arrêt du tabac, l'activité physique et l'alimentation favorable (fruits et légumes...), il y a toute une série d'activités humaines qui peuvent influencer la santé en général, la santé mentale et la santé cardio-vasculaire en particulier.

Certaines de ces activités touchent à la sphère des émotions, de l'adéquation des pensées (les fonctions cognitives), de l'humeur, des relations sociales et enfin de la question du sens de l'existence.

Dans notre société du rendement, de la performance, ces notions sont très souvent reléguées au second plan, voire sacrifiées. Or, leurs accomplissements sont essentiels à la santé mentale. (C'est par exemple cultiver des émotions positives comme la joie, la satisfaction, avoir une bonne perception et compréhension du monde, se sentir d'humeur optimiste, avoir des relations constructives et confiantes avec son entourage et pouvoir se dire que ce que l'on fait apporte une valeur ajoutée, même minime, au monde, renforçant l'estime de soi).

Le burn-out ou syndrome d'épuisement professionnel, cette nouvelle « maladie de société » apparue depuis que les modes de travail ont introduit la course à la performance individuelle, est le contre-exemple de cet état de bien-être. Plus de 840 000 personnes meurent chaque année de pathologies

liées à des risques psychosociaux, tels que les longues heures de travail, l'insécurité de l'emploi et le harcèlement sur le lieu de travail, selon un nouveau rapport mondial de l'Organisation Internationale du Travail (OIT) publié le 22 avril 2026. Ces risques psychosociaux liés au travail sont principalement associés aux maladies cardiovasculaires et aux troubles mentaux, y compris le suicide. Des mesures organisationnelles propres au monde du travail sont indispensables pour réduire ces graves conséquences.

Bien sûr, à un certain stade, la détérioration de la santé mentale doit être prise en charge médicalement.

Néanmoins, dans la vie quotidienne du plus grand nombre, surviennent des micro-agressions psychologiques, en soi peu significatives, mais lorsqu'elles se répètent, deviennent un danger si elles ne sont pas prévenues et aussi contrecarrées par des moments réparateurs : c'est ici que les activités artistiques et culturelles ont été récemment montrées comme bénéfiques et protectrices.

L'art est un concept difficile à définir, tant ses expressions sont variées, mais chacun d'entre nous peut sans doute s'accorder pour reconnaître dans l'art une dimension additionnelle à la simple réalité de tout objet, action, écrit, image : cette facette qui suscite des sentiments allant de la surprise, l'interrogation, jusqu'à l'émerveillement. L'art peut surgir à tout moment, pour peu que l'on y soit réceptif, mais l'art peut aussi se cultiver, se pratiquer si on se place dans des conditions plus propices à son expression.

**L'art peut surgir à tout moment,
pour peu que l'on y soit réceptif,
mais l'art peut aussi se cultiver,
se pratiquer si on se place dans des
conditions plus propices à son expression.**



Mais en quoi l'art peut-il avoir un effet bénéfique sur la santé mentale et indirectement sur la santé cardio-vasculaire ?



Les activités artistiques seraient sur le plan neurologique capables de stimuler la sécrétion de neurotransmetteurs comme la dopamine, la sérotonine, les endorphines, toutes activatrices des circuits de la récompense et du plaisir.



Les nouvelles recommandations de la Société Européenne de Cardiologie, citées plus haut, concernant la relation entre santé mentale et les maladies cardiovasculaires prennent en compte une approche thérapeutique appelée la « prescription sociale », encore peu pratiquée en Belgique, dans laquelle des activités artistiques, culturelles, musicales servent de base à l'établissement d'interactions sociales capables de rompre l'isolement, la dépression, l'anxiété...



D'autres approches thérapeutiques, appelées « art-thérapie » font appel à des professionnels et constituent une méthode plus structurée où la pratique d'un art est utilisé comme support thérapeutique à l'expression du trouble psychique, comme moyen d'extérioriser l'angoisse, l'isolement, le désarroi...



L'art-thérapie se concentre sur le processus créatif comme outil de guérison, alors que la prescription sociale utilise la participation à des activités culturelles pour améliorer la qualité de vie globale.



En pratique, la visite de musées, de galeries d'art, la pratique d'activités musicales, théâtrales, tel que le chant choral, les ateliers divers, dessin, céramique, poterie... sont quelques exemples de prescription sociale susceptibles d'apporter des bienfaits psychologiques.

Ainsi, nous redécouvrons scientifiquement des notions empiriques pressenties depuis des millénaires, mais nous devons aussi faire le tri entre ce qui est scientifiquement prouvé et ce qui ne repose que sur des spéculations. La méfiance est de mise lorsque des pratiques nouvelles sont hypermédialisées sur les réseaux sociaux, commercialisées et/

ou rendues onéreuses : leurs coûts sont souvent inversement proportionnels à leur efficacité.

Ce que nous recommandons ici, ce sont des activités simples, ne demandant que très peu d'investissement financier et matériel. Le temps qui leur est consacré ne doit pas nécessairement être très long : déjà en 15 à 30

min, l'on peut par exemple lire plusieurs pages d'un roman, dessiner ou peindre un croquis ou une aquarelle, chanter un morceau de musique ou jouer une partition d'un instrument.

Le résultat de l'activité est sans doute moins important que l'activité elle-même : même si tout le monde n'a pas le talent créatif d'un grand artiste, tout le monde peut ressentir du plaisir à pratiquer. Par exemple dessiner, selon son propre tempérament, un sujet : à cet égard, on voit de plus en plus de dessinateurs de ville, les « urbans sketchers » qui troquent l'appareil photo contre un crayon, des pinceaux et du papier : alors que les photos « touristiques » prises au vol sont pratiquement toutes pareilles, aucun dessin ne se ressemble, et tous ont leur charme et leur personnalité : c'est chaque fois un moment hors du temps, qui se grave bien plus dans la mémoire que l'instantané pris au 1 millième de seconde.

L'important est d'y consacrer toute son attention et de se libérer des contraintes et des liens tels que les écrans, téléphones et smartphones. Ce genre d'activité peut se rapprocher, selon certains, de la méditation en pleine conscience, reconnue comme bénéfique au plan cardio-vasculaire.

Il ne s'agit donc pas ici de remettre en question l'intérêt bien établi de valeurs sûres de la prévention, mais d'attirer l'attention sur d'autres aspects, complémentaires, susceptibles d'avoir un impact positif sur la santé mentale, et indirectement sur la santé cardio-vasculaire : il ne s'agit pas de comparer : moi, j'ai fait de la salle de sport pendant une heure ce dimanche... et toi ? Oh, seulement une visite de musée ???

Mais oui, cela aussi peut être bon pour le cœur !

Références

Bueno, H., Deaton, C., Farrero, M., Forsyth, F., Braunschweig, F., Buccheri, S., ... & Vilchinsky, N. (2025). 2025 ESC Clinical Consensus Statement on mental health and cardiovascular disease: developed under the auspices of the ESC Clinical Practice Guidelines Committee: Developed by the task force on mental health and cardiovascular disease of the European Society of Cardiology (ESC) Endorsed by the European Federation of Psychologists' Associations AISBL (EFPA), the European Psychiatric Association (EPA), and the International Society of Behavioral Medicine (ISBM). *European heart journal*, 46(41), 4156-4225.

Shukla A, Choudhary SG, Gaidhane AM, Quazi Syed Z. Role of art therapy in the promotion of mental health: a critical review. *Cureus* 2022;14:e28026. <https://doi.org/10.7759/cureus.28026>

Sittarame, F., Estrada-Muñoz, M., Hausmann, I., Thevoz, X., Buhayer, A., Mach, F., & Meyer, P. (2022). A He (art) museum for an existential rebirth after a myocardial infarction. *Revue Médicale Suisse*, 18(783), 1065-1069.

Worrell, C., Kirkpatrick, M., Perez, C. R., Fortuna, P., Bumbra, L., Bradnock, L., & Woods, A. J. (2025). The physiological impact of viewing original artworks vs. reprints: A comparative study.

Fancourt D, Finn S. What Is the Evidence on the Role of the Arts in Improving Health and Well-Being? A Scoping Review. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. 2019 (Health Evidence Network (HEN) synthesis report 67).

LA MARCHÉ: LE CHEMIN LE PLUS SIMPLE VERS UN CORPS ET UN ESPRIT EN MEILLEURE SANTÉ

DRE ANNELIES VANDENBERGHE

Le message est simple et
puissant : chaque pas compte.

Dans un monde où l'activité physique est souvent associée au sport intensif et aux entraînements minutieusement planifiés, une forme essentielle de mouvement reste encore trop souvent sous-estimée : la marche. Pourtant, elle constitue le fondement d'un mode de vie actif et sain. « Le message est simple et puissant : chaque pas compte », affirme la Dre Annelies Vandenberghe, experte en activité physique chez Gezond Leven.



Selon la pyramide du mouvement, l'accent est mis sur un maximum d'activité légère tout au long de la journée, et la marche tranquille en est le pilier. En y ajoutant des moments d'intensité modérée, comme la marche rapide, on renforce encore davantage les bénéfices pour la santé. La marche n'est donc pas une forme «minimale» d'activité physique, mais bien une manière polyvalente et accessible d'être actif chaque jour.

UNE ACTIVITÉ QUI S'INTÈGRE PARTOUT

La marche s'adapte à tous les aspects de la vie quotidienne. Elle peut être un choix délibéré ou une composante naturelle de la routine. «Pensez à la marche comme moyen de transport : pour aller au travail, faire ses courses ou rejoindre la gare », explique la Dre Vandenberghe. Accompagner les enfants à l'école à pied, promener le chien ou prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur : autant de petits gestes qui contribuent à une journée plus active. Au travail, une promenade du midi, une réunion en marchant ou un appel téléphonique en déambulant suffisent déjà à faire la différence.

Dans les loisirs, les possibilités sont infinies : promenades tranquilles, parcours balisés, power walking, nordic walking, randonnée, trail ou longues distances. Les formes sociales — marcher en groupe, participer à des marches caritatives ou ramasser des déchets en se promenant — font du mouvement une activité fédératrice. Des pratiques plus contemplatives gagnent aussi en popularité : marches de silence, pèlerinages, bain de forêt japonais (shinrin-yoku), qui invitent à vivre la nature avec tous ses sens, ou encore la marche afghane, qui harmonise respiration et rythme des pas. Ces approches combinent activité physique et apaisement mental, pour un bénéfice global sur le bien-être.

PLUS ON VA VITE, PLUS L'EFFET EST GRAND

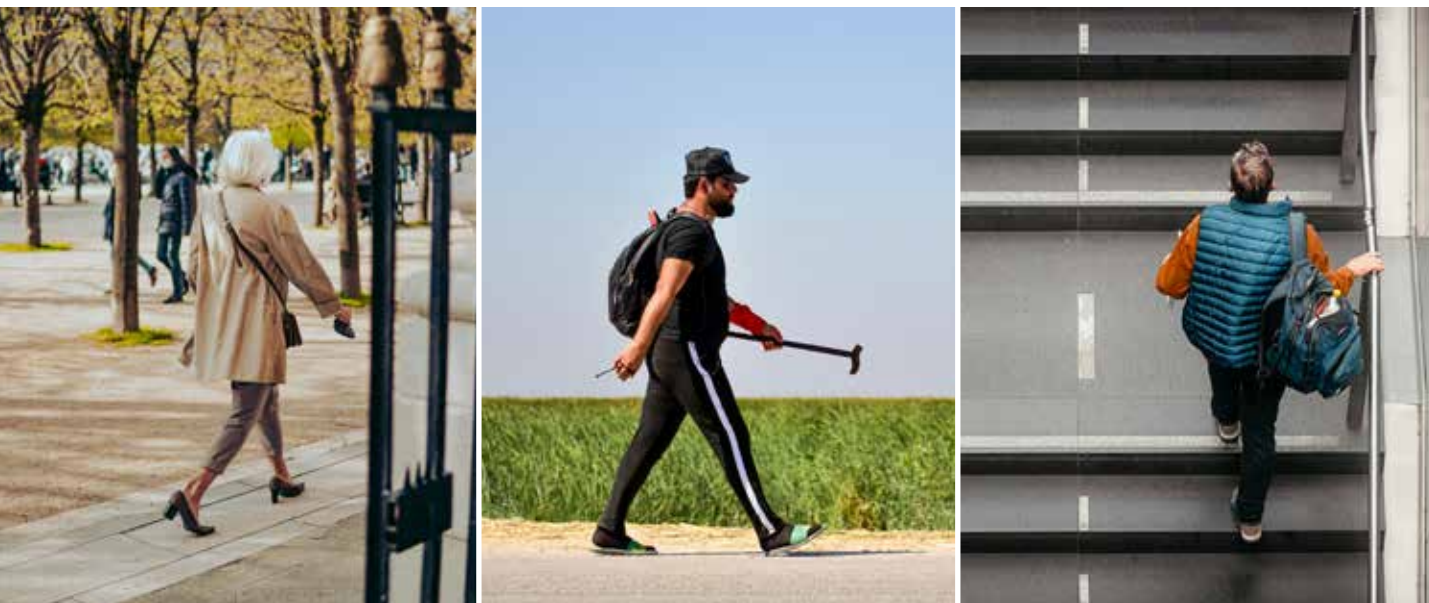
L'intensité de la marche peut varier considérablement. «Elle s'exprime souvent en valeurs MET (équivalent métabolique de la tâche), une mesure de la dépense énergétique », précise la Dre Vandenberghe. La marche tranquille correspond à un effort léger, tandis que marcher d'un bon pas, en côte ou avec du poids demande nettement plus d'énergie. La règle est simple : plus le rythme est soutenu, plus le terrain est exigeant ou la charge importante, plus la dépense énergétique est élevée et plus les effets sur le corps sont significatifs.

PAS DE LOGIQUE DU TOUT OU RIEN

La norme des 10 000 pas par jour est bien ancrée dans les esprits, mais elle ne doit pas être perçue comme un seuil strict à atteindre absolument. «Le plus grand bénéfice pour la santé est atteint autour de 10 000 pas par jour. Cependant, des recherches montrent que 7 000 pas par jour apportent déjà des avantages considérables », souligne l'experte. «Pour ceux qui bougent peu aujourd'hui, même de petites progressions — passer de 2 000 à 5 000 pas par exemple — font une grande différence.»

En résumé :

la norme des 10 000 pas repose sur des bases scientifiques solides, mais ce n'est pas une question de tout ou rien. Chaque pas supplémentaire contribue à une meilleure santé. L'âge joue également un rôle : 8 000 pas peuvent suffire pour les personnes âgées, tandis que les plus jeunes peuvent viser un peu plus haut.



DES BIENFAITS PHYSIQUES ET MENTAUX PROUVÉS

Marcher régulièrement réduit le risque de nombreuses maladies, dont les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2, certains cancers et la démence. Les effets sur le bien-être mental sont tout aussi réels : réduction du stress, meilleure qualité de sommeil et sentiment général de mieux-être. « La marche présente aussi des avantages sociétaux », ajoute la Dre Vandenberghe. « Ceux qui se déplacent plus souvent à pied contribuent à réduire la pollution de l'air et les nuisances sonores, et participent à un cadre de vie plus agréable pour tous. »

La marche est sans doute la forme d'activité physique la plus accessible qui soit. Elle ne nécessite ni abonnement, ni planification complexe, ni compétences particulières.

LE POUVOIR DU VERT

Marcher dans un environnement verdoyant offre des bénéfices supplémentaires. La nature est apaisante, aide à récupérer de la fatigue mentale et réduit le stress. Dans les parcs et les forêts, les gens bougent aussi plus longtemps, ce qui profite à la fois à la santé physique et mentale. S'ouvrir consciemment à la nature — en observant, écoutant et ressentant — renforce ces effets positifs et accroît la résilience.

Cela dit, même dans un environnement moins idéal, comme le long d'une route fréquentée, marcher reste pleinement bénéfique : les avantages de la marche l'emportent largement sur les inconvénients liés à la pollution atmosphérique. Marcher dans un cadre calme et verdoyant reste néanmoins préférable lorsque c'est possible.

EN ROUTE EN TOUTE SÉCURITÉ

Bien que la marche soit accessible à tous, quelques précautions restent importantes. Il est conseillé d'augmenter progressivement le rythme et la distance, et d'écouter son corps pour éviter le surmenage. Par temps chaud, mieux vaut éviter les heures les plus chaudes, bien s'hydrater et porter des vêtements respirants et protecteurs. De bonnes chaussures et des vêtements adaptés améliorent le confort et réduisent le risque de blessures. Il faut également rester attentif au sol et à l'environnement, surtout sur les terrains irréguliers ou en circulation dense. Pour les longues randonnées, hydratation, alimentation suffisante et récupération après l'effort sont essentielles. Enfin, les personnes souffrant de problèmes de santé ou de maladies chroniques devraient consulter un médecin avant d'intensifier leur pratique.

UN PAS SIMPLE, UN GRAND IMPACT

La marche est sans doute la forme d'activité physique la plus accessible qui soit. Elle ne nécessite ni abonnement, ni planification complexe, ni compétences particulières. Que vous choisissiez une courte promenade dans le quartier, une belle randonnée en pleine nature ou un trajet quotidien à pied, chaque pas vous rapproche d'un corps plus sain et d'un esprit plus clair.

Alors enfilez vos chaussures de marche et faites ce premier pas. Car la santé commence, littéralement, pas après pas.



LE CŒUR DANS L'ASSIETTE : DES CHOIX SIMPLES POUR UNE SANTÉ DURABLE

Prendre soin de sa santé cardio-vasculaire passe aussi par ce que l'on met dans son assiette au quotidien. Sans chercher la perfection, certains repères simples permettent de soutenir le bon fonctionnement du cœur et des vaisseaux, tout en gardant une alimentation variée, savoureuse et adaptée à chacun.

Les recommandations scientifiques actuelles s'accordent sur un point essentiel : ce sont les habitudes alimentaires globales, sur le long terme, qui influencent la santé cardiovasculaire, bien plus que des aliments isolés ou des produits spécifiques (ESC 2021 - OMS 2023).

UNE ASSIETTE PLUS VÉGÉTALE : UN LEVIER MAJEUR

Les modèles alimentaires associés à une meilleure santé cardiovasculaire, comme le régime méditerranéen, mettent en avant une forte présence d'aliments d'origine végétale.

Concrètement, cela signifie :

- augmenter la place des légumes : au moins 300 g par jour, midi et soir
- intégrer régulièrement des fruits : +/- 250g par jour (= 2 fruits),
- introduire des légumineuses plusieurs fois par semaine : lentilles, pois chiches, haricots rouges...,
- varier les sources de protéines : volaille, poisson, viande, légumineuses, œufs, fromage...

Les légumineuses sont particulièrement intéressantes : elles apportent à la fois des protéines, des glucides, des fibres, des vitamines et des minéraux. Leur consommation régulière est associée à une réduction du risque cardiovasculaire, notamment via leur effet favorable sur le cholestérol et la glycémie.



L'objectif n'est pas de supprimer les produits animaux mais de tendre vers une alimentation plus équilibrée en diversifiant les sources de protéines.

ÉPICES ET HERBES AROMATIQUES : DES ALLIÉES POUR RÉDUIRE LE SEL



La consommation excessive de sel est un facteur bien établi d'augmentation de la pression artérielle, elle-même liée au risque cardiovasculaire. Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, il est recommandé de limiter les apports en sel à moins de 5 g par jour.

Dans la pratique, réduire le sel ne signifie pas manger fade. Les herbes aromatiques (persil, basilic, coriandre, thym...) et les épices (curcuma, paprika, cumin...) permettent d'apporter goût et diversité aux préparations.

Les épices apportent bien plus que du goût : elles contiennent des composés intéressants pour la santé, comme les polyphénols. Leur effet se joue surtout dans la régularité, lorsqu'elles s'intègrent naturellement dans les habitudes alimentaires.



LES HUILES : CHOISIR ET VARIER

Les matières grasses ont longtemps été perçues de manière négative. Aujourd'hui, on accorde une attention particulière à la qualité des graisses, sans pour autant négliger les quantités qui restent un élément important de l'équilibre alimentaire.

Les recommandations actuelles encouragent :

- la réduction des graisses saturées (présentes notamment dans certaines viandes, charcuteries, produits ultra-transformés...)
- l'utilisation d'huiles riches en acides gras insaturés.

Parmi les huiles intéressantes :

- **huile d'olive** : riche en acides gras mono-insaturés (cuisson et assaisonnement)
- **huile de colza** : riche en d'oméga-3 (à privilégier en assaisonnement)
- **huile de noix** : également riche en oméga-3 (à privilégier en assaisonnement).

Un repère simple : varier les huiles et adapter leur utilisation (cuisson ou assaisonnement).

LA NOTION DE QUANTITÉ : ÉCOUTER SES BESOINS

Au-delà de la qualité des aliments, la quantité joue également un rôle. Une alimentation adaptée aux besoins de chacun contribue à maintenir un poids stable, lui-même associé à une meilleure santé cardiovasculaire.

Dans cette optique, l'écoute des sensations alimentaires (faim, satiété) est un outil précieux. Elle permet de réguler naturellement les apports sans entrer dans une logique restrictive.

METTRE EN PRATIQUE : UNE APPROCHE SIMPLE ET CONCRÈTE

Plutôt que de multiplier les règles, quelques repères visuels peuvent guider l'élaboration des repas :

- ½ assiette de légumes
- ¼ de féculents (de préférence complets)
- ¼ de protéines (animales ou végétales)

Ce type d'équilibre permet de couvrir les besoins nutritionnels tout en favorisant la diversité alimentaire.

VERS UNE TRANSITION PROGRESSIVE...

Modifier de manière durable ses habitudes alimentaires ne se fait pas du jour au lendemain. Une approche progressive est souvent plus durable :

- introduire un repas végétarien par semaine,
- tester de nouvelles recettes avec des légumineuses
- intégrer progressivement de nouvelles épices et herbes aromatiques pour varier les saveurs...

Dans ce numéro, vous trouverez une recette « hybride » qui illustre cette approche, en combinant protéines animales et végétales de manière simple et accessible.



En résumé :

Soutenir sa santé cardiovasculaire à travers le prisme de l'alimentation ne repose pas sur des solutions complexes ou des denrées spécifiques mais sur une accumulation de petits choix quotidiens :

- plus de végétal dans l'assiette,
- moins de sel grâce aux épices et aux herbes,
- des matières grasses de meilleure qualité,
- une alimentation adaptée à ses besoins.

Des ajustements simples, qui s'inscrivent dans la durée et participent à un équilibre global, à la fois nutritionnel et comportemental.

Bibliographie

- Conseil Supérieur de la Santé. *Recommandations alimentaires pour la population belge adulte*. CSS n°9285, 2019.
- World Health Organization (WHO). *Healthy diet*. Fact sheet, 2023.
- European Society of Cardiology (ESC). *Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice*. 2021.

dietconsult
TAKE CARE OF YOURSELF

Stéphanie Tylleman, diététicienne-nutritionniste et fondatrice des centres Dietconsult à Bruxelles (www.dietconsult.be)



LE CŒUR RÉPARÉ, LA VIE RETROUVÉE : LE TÉMOIGNAGE INSPIRANT DE JEAN BLAVIER

« La santé,
c'est un capital.
Et un capital,
cela s'entretient. »

«La santé, c'est un capital. Et un capital, cela s'entretient.» À 77 ans, Jean Blavier parle avec calme, humour et lucidité de l'épreuve qui a marqué sa vie: une opération du cœur subie il y a cinq ans. Économiste et ancien journaliste, il partage aujourd'hui son expérience avec une conviction profonde: témoigner est un devoir, surtout lorsque la médecine permet de retrouver une vie presque normale.

Son récit n'est pas seulement celui d'une opération réussie. C'est aussi une leçon de prévention, de confiance dans la médecine et d'attention à son corps.

UN SOUFFLE AU CŒUR LONGTEMPS SILENCIEUX

Tout a commencé bien avant l'opération. Depuis des années, Jean vivait avec un souffle au cœur, sans que cela ne l'empêche réellement de mener une vie active. «C'était comme une vieille voiture, dit-il. Elle démarre encore, mais on ne peut plus lui demander de faire un championnat de vitesse sur autoroute.»

Vers 47 ans, conscient que l'âge avançait et père de trois enfants, il décide avec son épouse d'adopter une discipline simple mais essentielle: consulter régulièrement leur médecin généraliste. Tous les six mois, ils effectuent un check-up complet. C'est à cette époque que le médecin détecte le fameux souffle.

Le diagnostic n'est pas alarmant immédiatement, mais le médecin prévient: un jour, il faudra opérer.

Cette annonce ne provoque ni panique ni déni. Jean préfère s'informer. Il lit, questionne, comprend peu à peu ce qu'implique une valve cardiaque défaillante. Pendant plus de vingt ans, grâce à une bonne hygiène de vie et à une surveillance régulière, il continue à vivre normalement.

Puis un jour, les signes deviennent impossibles à ignorer.

LE MOMENT OÙ TOUT BASCULE

Monter un escalier devient difficile. Il faut s'arrêter plusieurs fois pour reprendre son souffle. La fatigue s'installe. Cette fois, le cardiologue est formel: la valve cardiaque est

fortement calcifiée et l'opération devient indispensable.

«J'étais prêt, explique Jean. Grâce à la prévention, je savais que ce moment arriverait un jour.»

Cette préparation psychologique joue un rôle majeur. Avant l'intervention, le chirurgien et surtout l'infirmière spécialisée prennent le temps d'expliquer chaque étape: l'hospitalisation, l'opération, la récupération. Jean insiste sur ce point: le personnel infirmier est essentiel dans l'accompagnement des patients.

«Le chirurgien va droit au but. L'infirmière, elle, répond à toutes les questions. Et ces questions sont différentes pour chacun.»

L'opération a lieu à l'hôpital Erasme. Une valve biologique, provenant d'un porc, remplace sa valve défectueuse. Jean évoque ce détail avec une simplicité désarmante: «C'est à cet animal que je dois de vivre normalement aujourd'hui.»

L'intervention se déroule parfaitement. Entré à l'hôpital un lundi, il ressort une semaine plus tard.

LA FAMILLE, UN SOUTIEN INDISPENSABLE

Avant l'opération, Jean prend soin d'informer toute sa famille: son épouse, ses enfants, ses beaux-enfants et même ses petits-enfants. Pas question de dramatiser, mais pas question non plus de cacher la réalité.

«Je leur ai expliqué qu'il y avait plus de 90 % de chances que tout se passe bien. Après, je serais comme avant... mais en mieux.»

Cette transparence apaise les inquiétudes et prépare chacun à l'épreuve.

Les premiers jours après l'intervention restent difficiles. Fatigue, douleurs, nuits compliquées: «On se sent un peu raplapla», reconnaît-il avec franchise. Mais très vite, la vie reprend ses droits. Les appels de la famille, les discussions avec les infirmières, la lecture, la radio... autant de petits gestes qui recréent un quotidien rassurant.

Jean garde d'ailleurs un souvenir très fort de ses conversations nocturnes avec une infirmière pendant ses insomnies post-opératoires. «Retrouver une vie normale le plus vite possible, même à l'hôpital, c'est important.»

BOUGER SANS EXCÈS

Après l'opération vient la rééducation. Et là, Jean reconnaît volontiers ses limites. Le spinning et le tapis de course ne lui conviennent pas du tout.

« J'en sortais sur les rotules. »

Avec l'accord de son cardiologue, il adapte alors son activité physique à ce qui lui correspond réellement : la marche, le jardinage, l'entretien quotidien de sa maison.

Pour lui, l'essentiel n'est pas la performance sportive, mais la régularité. « Faire de l'exercice, ce n'est pas forcément faire du sport extrême. »

Pendant des années, il a marché quotidiennement avec son chien. Même après la mort de l'animal, l'habitude est restée. Aujourd'hui encore, il continue à marcher chaque jour et à entretenir son jardin. Cette constance, selon lui, a probablement retardé l'aggravation de sa maladie cardiaque.

L'IMPORTANCE DE L'ALIMENTATION ET DU SEVRAGE TABAGIQUE

Jean ne cache pas non plus son passé de grand fumeur. Pendant longtemps, il consommait jusqu'à vingt Gauloises sans filtre par jour. C'est finalement une inflammation sévère de la gorge qui l'oblige à arrêter brutalement pendant son service militaire en Allemagne.

Il ne reprendra jamais la cigarette, si ce n'est une rechute de quelques mois à la fin des années nonante. Avec le recul, il considère cet arrêt comme un tournant majeur de sa vie.

Même philosophie concernant l'alimentation : pas de privation absolue, mais de la modération. Éviter les excès de sucre, de graisse, d'alcool et privilégier des produits de qualité.

« La vie n'est pas un calvaire. On peut profiter des bonnes choses, mais raisonnablement. »

Il insiste également sur un problème moderne : la difficulté de manger sainement sans vigilance. Sel, sucre et graisses cachées se retrouvent partout dans l'alimentation industrielle.

« Prendre sa santé en main, c'est aussi regarder ce qu'on met dans son assiette. »

LA PRÉVENTION COMME PHILOSOPHIE DE VIE

S'il fallait résumer le témoignage de Jean en un mot, ce serait sans doute celui-ci : prévention.

Pour lui, consulter régulièrement son médecin généraliste n'a rien d'angoissant ni de contraignant. Au

contraire, cela permet de suivre l'évolution de son corps dans le temps, de corriger certaines habitudes avant qu'il ne soit trop tard et d'éviter les mauvaises surprises.

« Quand quelque chose cloche, on le reçoit autrement si on a déjà été informé auparavant. »

Grâce à ce suivi médical régulier, son opération n'a jamais été vécue comme une catastrophe soudaine, mais comme une étape prévue, anticipée et finalement maîtrisée.

Jean insiste aussi sur la qualité de la médecine actuelle et sur la nécessité de faire confiance aux soignants. « Nous avons de la chance de vivre ici et maintenant. La chirurgie cardiaque fonctionne remarquablement bien. »

Selon lui, les réussites médicales restent trop souvent silencieuses, alors qu'elles mériteraient d'être davantage racontées.

Grâce à ce suivi médical régulier, son opération n'a jamais été vécue comme une catastrophe soudaine, mais comme une étape prévue, anticipée et finalement maîtrisée.

TÉMOIGNER POUR RASSURER

Aujourd'hui, Jean souhaite transmettre son expérience à d'autres patients. Il aimerait échanger avec des personnes angoissées avant une opération ou accompagner celles qui traversent une période difficile après une intervention.

« Je ne suis pas médecin, mais je peux jouer un rôle d'information. »

Son témoignage rappelle une évidence souvent oubliée : vieillir ne signifie pas renoncer à vivre pleinement. Avec une bonne prévention, une activité physique régulière, une alimentation équilibrée et un dialogue constant avec son médecin, il est possible de traverser des épreuves lourdes tout en conservant qualité de vie et autonomie.

Cinq ans après son opération, Jean continue à marcher, jardiner, profiter de sa famille et savourer les plaisirs simples du quotidien.

Et surtout, il continue à respirer pleinement la vie.



• Écoutez le témoignage complet de Jean Blavier dans la série "Ça vient du cœur", produite par la Ligue Cardiologique Belge :

<https://open.spotify.com/episode/75dTUtrDfTq9Rz35svcXhe>

THE FASHION STORE

Mode et engagement sociétal vont de pair chez The Fashion Store. La saison dernière, The Fashion Store s'est pleinement mobilisé en faveur de la Ligue Cardiologique Belge. Grâce à l'implication de leurs clients, qui ont eu l'opportunité de contribuer à une bonne cause, The Fashion Store a pu faire un don de pas moins de 15 000 € à notre organisation. Un montant impressionnant qui contribue directement à la prévention des maladies cardiovasculaires, à la recherche et au soutien des patients cardiaques. Nous sommes infiniment reconnaissants envers The Fashion Store et leurs fidèles clients pour cet élan de générosité.



BARRYROCK

Les Foo Fighters chantant : "One of these days your heart will stop and play its final beat." Le 15 février 2021, ces mots sont devenus réalité pour Bart. À seulement 43 ans, son cœur s'est arrêté. Pour sa famille et ses amis, le monde s'est figé. Stupeur, chagrin, colère. Bart était un épicurien qui respirait la musique et soutenait chaque année plusieurs bonnes causes. Savoir

qu'il avait dû manquer tant de concerts et de festivals pendant les années covid rendait sa perte encore plus douloureuse.

Mais de ce deuil est né quelque chose de beau. Ses amis ont décidé de célébrer à la fois Bart et la vie, en créant leur propre festival : BarryRock. Pas un événement commercial, mais une fête de l'amitié et de la solidarité, où la musique rassemble et redonne à la société. Comme Bart lui-même le faisait.



Chaque année, BarryRock reverse une somme à la Ligue Cardiologique Belge. Cette année, lors de la quatrième édition consécutive, ce don s'élevait à 3 250 €. Cumulé aux éditions précédentes, le total dépasse désormais les 11 000 €. Grâce à des sponsors généreux, des bénévoles infatigables, des groupes, des DJ's et un public enthousiaste, BarryRock continue de grandir comme un hommage chaleureux à "den Barry", comme l'appelaient ses amis.

www.barryrockfestival.be



SAVE THE DATE - Semaine du Cœur 2026

Le cœur des femmes: une priorité de santé publique



Du 21 au 27 septembre se tiendra la nouvelle édition de la Semaine du Cœur, consacrée cette année à une thématique essentielle et encore trop souvent méconnue : le cœur des femmes.

Les maladies cardiovasculaires restent la première cause de mortalité chez les femmes, devant de nombreuses autres pathologies pourtant davantage médiatisées. Symptômes atypiques, diagnostic parfois

tardif, sous-estimation du risque cardiovasculaire féminin : de nombreuses idées reçues persistent encore aujourd'hui et peuvent retarder la prise en charge.

Cette semaine de sensibilisation a pour objectif d'informer le grand public ainsi que les professionnels de la santé sur les spécificités des maladies cardiovasculaires chez les femmes, tout en rappelant l'importance de la prévention à chaque étape de la vie. Car le cœur mérite d'être protégé au quotidien, à tout âge.

De nombreuses actions de sensibilisation seront organisées dans les hôpitaux, maisons médicales et communes afin d'encourager chacun à mieux connaître les facteurs de risque, reconnaître les signes d'alerte et adopter les bons réflexes pour préserver sa santé cardiovasculaire.

Parce que la santé des femmes mérite une attention particulière, mobilisons-nous ensemble pour faire du cœur des femmes une véritable priorité de santé publique.

LECTURE



Ornithérapie

Aujourd'hui plus que jamais, le retour à la nature est une précieuse ressource. Pour y puiser des forces, il importe d'apprendre à reconnaître les éléments qui la composent. Parmi ceux-ci, les oiseaux occupent une place particulière : souvent

très colorés et dotés d'une vive intelligence, brillants musiciens, ils incarnent la liberté. Mais au-delà de l'émerveillement qu'ils suscitent, ils peuvent nous aider à vivre autrement.

En les observant et en les protégeant, on découvre des remèdes insoupçonnés à nos maux contemporains. La patience, l'écoute et la contemplation des oiseaux se révèlent ainsi des leviers efficaces pour vaincre ses peurs, éloigner le stress, se libérer de ses jugements de valeur, se redéfinir soi-même, tout en préservant activement la planète.

En vingt-cinq chapitres passionnants et concrets, Philippe J. Dubois et Élise Rousseau nous ouvrent au monde des oiseaux et à ses secrets. Autant de clés pour changer nos vies et les rendre plus sereines et plus joyeuses.

LES AUTEURS



Écologue et ornithologue à la Ligue pour la Protection des Oiseaux, **Philippe J. Dubois** est l'auteur de nombreux ouvrages dont une histoire contemporaine des oiseaux de France (Delachaux et Niestlé, 2023) et Petite Philosophie des oiseaux (coécrit avec Élise Rousseau, La Martinière, 2018), traduit en une vingtaine de langues.

Élise Rousseau est naturaliste, ornithologue et cavalière. Après des études de littérature et de philosophie, elle s'est tournée vers la protection de la nature. Elle a récemment publié *Sur le chemin des oiseaux* (Grasset, 2023) et *Mazaalai* (Albin Michel, 2024).



SALADE DE SAUMON AUX AUBERGINES ET POIS CHICHES GRILLÉS



INGRÉDIENTS

- 300g filet ou dos de saumon frais
- 100g jeunes pousses ou salade de blé
- 200g pois chiches en conserve (égoutté)
- 200g haricots verts extra fins
- 1 aubergine
- 4 càs paprika
- 2 càs sauce barbecue
- 1 càc purée de piment
- 2 citrons jaunes (jus / zeste)
- 150g yaourt grec
- 4 càs aneth fraîche
- 2 oignons rouges
- Poivre / sel / ail déshydraté
- 3 càs huile d'olive
- 160g riz basmati de préférence complet

PRÉPARATION

1. Préparer la marinade pour le saumon: mélanger la sauce barbecue, le jus de citron et la purée de piment. Ajouter les morceaux de saumon et laisser reposer min 1h au frigo. Ensuite, les faire revenir à la poêle et réserver.
2. Préparer la sauce dressing: mélanger le yaourt grec, le jus et le zeste d'un 1/2 citron, l'aneth, une pointe de fleur de sel et le poivre.
3. Couper l'aubergine en cubes et réserver.
4. Couper les oignons rouges en lamelles et réserver.
5. Laver et équeuter les haricots verts.
6. Cuire à la vapeur durant 8 min. les aubergines et les haricots.
7. Dans un bol, mélanger les oignons rouges et l'aubergine cuite vapeur, ajouter 1/3 de l'huile d'olive et placer sur une plaque couverte de papier sulfurisé. Réserver.
8. Dans un bol, mélanger les pois chiches égouttés et rincés avec 1/3 de l'huile d'olive, le paprika, une pointe de fleur de sel et l'ail en poudre.
9. Faire cuire les pois chiches et l'oignon/aubergine durant +/- 20 min. au four à 200°C. Sortir l'oignon/aubergine et terminer par 5 min. sous le grill pour les pois chiches.
10. Couper les haricots cuits en tronçons de +/- 1,5 cm. Ajouter l'aubergine grillée, les rondelles d'oignons rouges grillés, les jeunes pousses. Ajouter 1/3 d'huile d'olive et mélanger le tout.
11. Dresser sur assiette (ou dans un bol): le riz, le mélange de légumes avec la 1/2 de la sauce dressing, par dessus, le saumon et les pois chiches grillés. Recouvrir encore d'un peu de sauce dressing.

VALEURS NUTRITIONNELLES

Énergie/portion	511 kcal
Matières grasses totales	26,5 g
dont acides gras saturés	6 g
Glucides totaux	41,2 g
dont sucres	4,2 g
Protéines	23 g



Apprenez à cuisiner équilibré, en direct, avec un chef et une diététicienne. + de 450 recettes



LIGUE
CARDIOLOGIQUE
BELGE ASBL

LA LIGUE CARDIOLOGIQUE BELGE, L'ASSOCIATION QUI SE BAT POUR VOTRE CŒUR DEPUIS PLUS DE 50 ANS.

**Laissez parler votre cœur, faites un don à la Ligue.
Vous pouvez nous aider à sauver des vies.**

La Ligue Cardiologique Belge ne reçoit aucune subvention de l'État. Nous faisons, par conséquent, appel à votre générosité pour nous aider à poursuivre notre mission de prévention et à lutter contre l'une des premières causes de mortalité en Belgique : les maladies cardiovasculaires.

De tout cœur MERCI !



Ethique, transparence, bonne gouvernance
**Votre don,
notre engagement**
recoltefond-ethique.be



SAUVEZ DES VIES :
LIGUE CARDIOLOGIQUE BELGE
BE77 0010 2495 4742
BIC : GEBABEBB

** Les dons sont fiscalement déductibles à partir de 40€ par an.
Dans ce cas, vous recevrez une attestation fiscale. Pour faciliter
l'envoi de votre attestation, merci de nous communiquer vos nom,
prénom, adresse, email, numéro de registre national, téléphone,
date de naissance à l'adresse: info@liguecardioliga.be.*