



Publication spéciale  
gratuite dans  
votre droguerie.

# POUR LE BIEN DU CŒUR

L'ESSENTIEL  
EN BREF

Notre pompe  
et notre moteur

Réduire  
le cholestérol

Alimentation  
et mouvement

# Sommaire

Echantillon de lecture

Le rythme de la vie	4
Une question de pression	5
La juste mesure	6
Le cholestérol	7
Lipides sous surveillance	9
Quand le cœur s'emballa	10
Stimuler la circulation	11
A l'écoute du cœur	12
Des sports adaptés	13
Un muscle tonique	14
En cas d'urgence	15

«Le cœur travaille 24 heures sur 24 –  
peu importe que l'on soit en train de dormir,  
de travailler ou de courir un marathon.»



# Le rythme de la vie

Chez l'homme, le cœur commence à battre dès le 21<sup>e</sup> jour qui suit la conception de l'embryon. Dès cet instant, il ne cessera jamais de battre régulièrement jusqu'à la mort. Le rôle principal du cœur est d'envoyer le sang dans tout le corps pour l'approvisionner en oxygène et en nutriments. Ce muscle creux de 300 grammes est le moteur de notre système cardiovasculaire. Pour mener à bien toutes ses tâches, le cœur travaille 24 heures sur 24 – peu importe que l'on soit en train de dormir, de travailler ou de courir un marathon.

## Une pompe très performante

- Chaque jour, le cœur pompe une quantité de sang équivalente au volume d'un camion-citerne.
- En une année, il envoie donc dans nos artères une quantité de sang égale à celle qu'il faudrait pour remplir un bassin olympique (50 x 25 mètres).
- Durant une vie, un cœur pompe jusqu'à 250 millions de litres de sang (6000 à 8000 litres).

# Une question de pression

Echantillon de lecture

## Les valeurs estimées

- 120 mmHg (\*) – pression systolique = valeur supérieure.
- 80 mmHg – pression diastolique = valeur inférieure.

On parle de légère hypertension artérielle lorsque ces valeurs oscillent entre respectivement 140–160 mmHg et 90–95 mmHg.

(\*) mmHg = millimètre de mercure : l'unité utilisée pour calculer la pression sanguine.

Dans le corps humain, les vaisseaux sanguins constituent un réseau de près de 50 000 kilomètres de long, ce qui correspond à peu près à la circonférence de la Terre à l'équateur. Pour atteindre tous les organes et les capillaires les plus fins, le sang doit être expulsé du cœur avec une certaine pression. Quand le cœur se contracte, le sang est propulsé dans les artères et la pression augmente. La mesure de la pression artérielle se base toujours sur deux valeurs :

- La pression systolique (supérieure) : elle correspond au moment de la contraction maximale du cœur et donc à la valeur la plus élevée de la pression artérielle.
- La pression diastolique (inférieure) : durant la phase de relâchement, le cœur n'envoie plus de sang dans les artères. La pression redescend alors automatiquement à sa valeur la plus basse.

