

Bien se porter chaque mois
Les ressources pour améliorer son bien-être



Gallagher

Insurance | Risk Management | Consulting

powered by

navigate°

LA SANTÉ DU CŒUR

Des moyens faciles pour surveiller la santé de votre cœur

Les appareils médicaux corporels sont devenus populaires ces dernières années. Des applications pour téléphone intelligent aux moniteurs de fréquence cardiaque, nous pouvons recueillir des données biométriques pour à peu près tout.

Le suivi de la santé de votre cœur vous permet de prendre des décisions plus éclairées concernant votre mode de vie. Les données recueillies permettent de mieux gérer des maladies comme le diabète, l'hypertension et l'insuffisance rénale. En examinant régulièrement vos données de santé, vous pouvez reconnaître de manière anticipée les changements concernant votre état de santé et agir en conséquence pour éviter toute complication.

Voici quelques moyens de surveiller la santé de votre cœur :

Surveillez votre cholestérol

Vos résultats sanguins sont-ils à jour? Veillez à faire régulièrement un bilan de santé.

Prenez votre tension artérielle

Votre tension artérielle est-elle selon vous dans la fourchette normale? Prenez régulièrement votre tension artérielle pour vous assurer qu'il n'y a pas de problème. Demandez à votre médecin quelle devrait être votre tension artérielle normale.

Surveillez votre fréquence cardiaque

Faites-vous de l'exercice en respectant votre zone de fréquence cardiaque cible? De nombreux moniteurs de fréquence cardiaque peuvent vous indiquer en temps réel si vous faites de l'exercice en respectant votre zone de fréquence cardiaque cible. Consultez toujours votre médecin avant d'apporter des modifications importantes à votre programme d'exercices.

Vérifiez votre taux de glycémie

Votre taux de glycémie se situe-t-il dans la fourchette normale? Même si on ne vous a pas diagnostiqué de diabète, vous pouvez surveiller votre taux de glycémie de temps à autre pour vous assurer que tout va bien. L'hyperglycémie peut rendre vos vaisseaux sanguins collants, ce qui peut entraîner une accumulation de graisses et limiter la circulation sanguine.

Chronométrez la durée de vos exercices

Faites-vous suffisamment d'exercices cardiovasculaires? Les experts recommandent de faire au moins 150 minutes d'activité physique chaque semaine. Utilisez une application, un podomètre ou un moniteur d'activité physique pour surveiller vos habitudes d'exercice.



N'oubliez pas de consulter votre médecin pour savoir à quelle fréquence vous devez surveiller les indicateurs liés à votre cœur.

Combattre l'inflammation par l'alimentation

L'inflammation est la réponse naturelle de votre corps à une infection ou à une blessure. Dans certains cas, elle se manifeste sous des formes visibles, comme la douleur, des rougeurs et des gonflements, mais dans d'autres cas, elle est moins visible, causant des dommages de manière lente et silencieuse.

Contrairement à l'inflammation aiguë, qui n'est que de courte durée, l'inflammation chronique a tendance à persister. Il a été démontré que l'inflammation persistante joue un rôle clé dans de nombreux problèmes de santé comme le diabète, l'arthrite¹, le cancer, l'asthme, les allergies, les maladies cardiaques et même la maladie d'Alzheimer. L'inflammation chronique a également

été associée à l'obésité, à la consommation de tabac et au manque d'activité physique.

Ces dernières années, on a découvert que des aliments spécifiques jouent un rôle dans l'inflammation. Les aliments qui sont connus pour déclencher l'inflammation comprennent le soda, la viande rouge riche en matières grasses, les graisses hydrogénées comme le « shortening » et les aliments hautement transformés. En revanche, il a été démontré que les aliments d'origine végétale, qui sont riches en antioxydants et en composés phytochimiques, possèdent des propriétés anti-inflammatoires.

Voici quelques aliments anti-inflammatoires sains à envisager d'inclure dans vos menus :

Herbes aromatiques et épices

Bien que nous considérions généralement les herbes aromatiques et les épices comme des arômes, beaucoup d'entre elles contiennent des antioxydants bénéfiques. Par exemple, le curcuma contient de la curcumine, un composé phytochimique dont on a démontré² qu'il réduisait l'inflammation en inhibant des médiateurs comme les cytokines.

Noix

Des études³ ont mis en évidence un lien entre une hausse de la consommation de noix et une réduction des biomarqueurs inflammatoires, comme la protéine C réactive (CRP).

Thé vert

Il a été démontré⁴ que le thé vert, qui contient des composés polyphénoliques appelés catéchines, possède des propriétés anti-inflammatoires qui protègent contre les maladies cardiovasculaires.

Légumes verts à feuilles

Les légumes verts à feuilles sont connus pour leur forte teneur en magnésium, un minéral qui, selon une étude⁵, contribue à réduire l'inflammation.

Poisson

Les poissons gras, comme le saumon, la truite et le maquereau, ont une teneur plus élevée en acides gras oméga-3 dont l'effet cardioprotecteur a été démontré⁶.



Pour aider à réduire ou à prévenir l'inflammation chronique, choisissez une grande variété d'aliments riches en nutriments et ayant des propriétés anti-inflammatoires.

1. <https://www.arthritis.org/health-wellness/healthy-living/nutrition/anti-inflammatory/anti-inflammatory-diet>

2. <https://pi.oregonstate.edu/mic/dietary-factors/phytochemicals/curcumin>

3. https://academic.oup.com/ajcn/article/104/3/722/4564733?itm_medium=sidebar&itm_content=ajcn&itm_source=trendmd-widget&itm_campaign=trendmd-pilot

4. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2748751/>

5. <https://www.dois.net/v1/links/256634.pdf>

6. https://www.researchgate.net/profile/Michelle_Krahe/publication/23445016_Anti-inflammatory_and_cardioprotective_effects_of_n-3_polyunsaturated_fatty_acids_and_plant_sterols_in_hyperlipidemic_individuals/links/5b556441aca27217ffb32725/Anti-inflammatory-and-cardioprotective-effects-of-n-3-polyunsaturated-fatty-acids-and-plant-sterols-in-hyperlipidemic-individuals.pdf

Comment un meilleur sommeil peut protéger votre cœur

À moins d'en manquer, le sommeil n'a probablement jamais été au centre de vos préoccupations. Selon de nombreuses études, l'obésité est liée à un manque de sommeil régulier et réparateur, et la privation de sommeil présente également certains risques en matière de santé cardiovasculaire.

Les experts recommandent⁷ au moins sept heures de sommeil par jour pour les adultes. Des données⁸ suggèrent que dormir moins de six heures par nuit pendant plusieurs années pourrait augmenter les risques de maladies cardiovasculaires, en particulier chez les femmes. Le manque de sommeil a été associé à la calcification des artères coronaires, ainsi qu'à l'adoption de mauvaises habitudes alimentaires. Pour ces raisons, il est essentiel de dormir suffisamment pour assurer une bonne santé cardiaque.

Voici quelques conseils faciles pour mieux dormir :

Réglez une alarme pour planifier votre heure de coucher

Vous avez tendance à veiller tard? Essayez de régler une alarme pour planifier votre heure de coucher et ainsi maintenir des horaires de sommeil plus réguliers.

Utilisez des bouchons d'oreille

Si vous vous laissez facilement distraire par les bruits et que vous avez du mal à vous endormir, pensez à utiliser des bouchons d'oreille lorsque vous dormez.

Méditez

Méditer avant de se coucher peut vous aider à relâcher la tension, à apaiser votre esprit et à vous préparer pour une bonne nuit de sommeil.

Utilisez des huiles essentielles

Les huiles essentielles peuvent vous aider à vous détendre le soir. À titre d'expérience, essayez de placer quelques gouttes d'huile essentielle de lavande sur votre oreiller avant de dormir.

Buvez du thé

Buvez une infusion avant de vous coucher. La plupart des infusions contiennent moins de caféine que le thé noir ou oolong.

En résumé, le fait de dormir à des heures fixes pour retrouver un sommeil réparateur peut contribuer à protéger votre cœur.



7. https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/how_much_sleep.html

8. <https://www.acc.org/about-acc/press-releases/2019/01/14/13/57/sleeping-less-than-six-hours-a-night-may-increase-cardiovascular-risk>



powered by

navigate°

RECETTE

Tour de légumes parfumée au romarin

INGRÉDIENTS

- 4 champignons portobellos dont les lamelles ont été retirées
- 1 oignon jaune doux coupé en rondelles de ¼ pouces (0,63 cm) d'épaisseur
- 1 poivron rouge, jaune ou orange, coupé en quartiers dans le sens de la longueur
- Vinaigre balsamique
- 1 branche de romarin frais effeuillée et hachée
- ½ tasse de fromage de chèvre pauvre en matière grasse
- 4 pains à hamburger aux céréales complètes

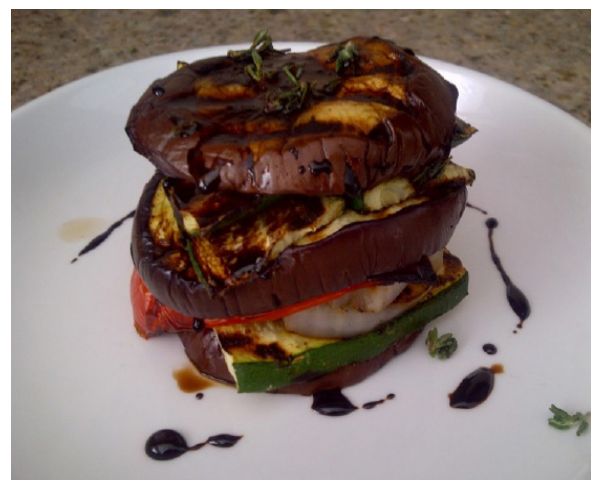
INSTRUCTIONS

1. Huilez la grille du barbecue ou la poêle à griller. Faites chauffer le gril à feu moyen-chaud.
2. Placez une petite casserole sur le grill et versez-y ½ tasse de vinaigre balsamique. Laissez le vinaigre bouillir et faites-le réduire jusqu'à obtenir une consistance sirupeuse.
3. Placez les champignons sur le grill, face coupée vers le haut. Placez le reste des légumes sur le grill. Versez 1 cuillère à table de vinaigre balsamique et ¼ de cuillère à thé de romarin dans chaque champignon.
4. Faites cuire les légumes pendant 4 à 5 minutes. Retournez l'oignon et le poivron, et laissez cuire 5 minutes de plus.

Durée totale (préparation et cuisson) :

30 minutes

Portions : 4



RENSEIGNEMENTS NUTRITIONNELS

(par portion)

Calories kcal	169
Glucides g	28
Lipides g	4
Protéines g	9
Sodium mg	0
Sucre g	0

Source :

<https://urockgirl.com/your-two-new-favorite-burger-alternatives/>