

Comment préserver l'équilibre cardio-vasculaire ?

Publié le 02/02/2019

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Alimentation trop riche, trop peu d'activité physique, tabac... de nombreux facteurs peuvent altérer la santé cardiaque. Une meilleure hygiène de vie et des actifs spécifiques pris sous forme de compléments alimentaires pour le cœur peuvent aider à préserver l'équilibre cardio-vasculaire. Comment soutenir le cœur au quotidien ? En tant qu'expert du sujet, nous faisons la lumière sur ce sujet important.

En France, une personne est victime d'un problème cardio-vasculaire toutes les quatre minutes¹ ! Ce chiffre alarmant explique à quel point l'équilibre cardio-vasculaire est de nos jours un enjeu de santé publique majeur. De quoi s'agit-il précisément ? Quels sont les facteurs de risque et comment peut-on agir au quotidien pour se prémunir de ce phénomène ?

Le système cardio-vasculaire, un réseau puissant

Constitué du cœur et des vaisseaux (artères, veines et capillaires), le système cardio-vasculaire est responsable de la distribution à l'ensemble du corps par le sang, de l'oxygène et des nutriments indispensables à leur bon fonctionnement et à leur survie. Il est également en charge de transporter le dioxyde de carbone produit et les différentes toxines qui doivent être éliminées. Le cœur est l'organe pilier de cette fabuleuse machinerie biologique. Propulsant jusqu'à 7 litres de sang par minute, il est capable de s'adapter à l'activité du corps humain. Pour autant, de nombreux facteurs de risque peuvent causer des dommages au niveau des artères et des vaisseaux du cœur, du cerveau et des membres inférieurs. On parle alors de risque cardio-vasculaire.

Le risque cardio-vasculaire, de quoi s'agit-il ?

Sans le savoir et sans présenter de signes particuliers, notre manière de vivre au quotidien peut contribuer à augmenter le risque cardio-vasculaire. En effet, la qualité des artères et le bon fonctionnement du cœur peuvent être altérés par de nombreux facteurs :

- **L'âge et le sexe** : il a été constaté que jusqu'à la ménopause, les femmes sont naturellement plus protégées que les hommes. Néanmoins, la consommation régulière de tabac, et la prise régulière d'un contraceptif oral fortement dosé sont associés à une augmentation significative du risque cardio-vasculaire.
- **L'hérédité** : les risques sont augmentés lorsque des cas précédents au sein de l'entourage proche sont survenus.
- **L'alimentation** : avoir une alimentation déséquilibrée, pauvre en fruits et légumes, et riches en graisses saturées et en sucres, entraîne des déséquilibres métaboliques et augmente le risque cardio-vasculaire. Ce risque est d'autant plus élevé lorsque les graisses sont stockées au niveau du ventre.
- **La sédentarité** : ne pas pratiquer d'activité physique régulière contribue à la survenue ou à l'aggravation de certains facteurs de risques.
- **L'excès de cholestérol** : bien qu'essentiel au bon fonctionnement de l'organisme, le « mauvais » cholestérol (LDL), lorsqu'il est en excès, se dépose et s'accumule sur les parois artérielles formant des plaques graisseuses qui s'épaississent, durcissent et deviennent friables.
- **L'excès de sucre dans le sang** : une glycémie élevée endommage les artères. Une glycémie non contrôlée peut augmenter . C'est la raison pour laquelle une étroite surveillance s'impose.
- **La tension artérielle** : une pression trop importante du sang dans les artères fatigue le cœur de manière prématurée et favorise également le dépôt de graisses sur les parois.
- **Le tabagisme** : le monoxyde de carbone contenu dans le tabac détériore la paroi interne des artères, entraîne leur rétrécissement et favorise leur obstruction par la formation de caillots sanguins et de plaques de graisses.

- **L'alcool**: consommé de manière raisonnée (2 verres par jour maximum), l'alcool est bénéfique pour le cœur. En cas d'excès il devient néfaste, augmentant significativement la pression artérielle et les risques cardio-vasculaires.
- **Le stress**: considéré comme un facteur majeur, le stress augmente la pression artérielle et la glycémie, tout en produisant en excès des globules blancs qui s'accumulent dans les artères sous forme de plaques.

Il est important d'avoir à l'esprit que ces facteurs de risque se potentialisent. En effet, l'association de ces risques, même s'ils sont de faible intensité chacun (surpoids modéré, taux de cholestérol un peu élevé, fumeur occasionnel, sédentarité...), peut générer un risque cardio-vasculaire élevé.

Comment soutenir le cœur au quotidien ?

De manière assez évidente, pour limiter les facteurs de risque cardio-vasculaire, il est important d'agir sur les causes identifiées précédemment telles que la suppression du tabac, l'adoption d'une alimentation équilibrée, la pratique d'une marche quotidienne et une activité physique régulière...

Par ailleurs, certains actifs naturels sont reconnus pour préserver un bon équilibre cardio-vasculaire. Ainsi une complémentation adaptée présente un intérêt non négligeable :

- **OMÉGA 3** : Les acides gras oméga 3 et plus particulièrement d'EPA et de DHA contribuent à une fonction cardiaque normale et sont impliqués dans l'équilibre cardio-vasculaire. Avec OMEGA 3, nous vous garantissons une huile de très haute qualité, riche en oméga 3 sous forme de triglycérides, conforme aux normes les plus strictes.
- **TENSIONAT** : L'hibiscus, l'olivier et le potassium contenus dans cette formule contribuent au maintien de l'équilibre cardio-vasculaire et favorisent une tension sanguine normale. Tous sont des actifs aux bénéfices démontrés cliniquement pour l'équilibre cardio-vasculaire et la tension artérielle.
- **LIMICOL** : ce complexe breveté a fait l'objet de 3 études cliniques de haute méthodologie démontrant son efficacité sur la diminution de cholestérol total et de LDL-cholestérol, sans gênes associées.
- **CARDIOMÉGA PROTECT**: L'aubépine, l'ail et la vitamine B1 contenus dans cette formule contribuent au maintien de l'équilibre cardio-vasculaire. Le curcuma, également présent, aide à prévenir l'accumulation des graisses et à faciliter leur déstockage par le foie.



Oméga 3
94% of 100
(1412)

Huile de qualité pharmaceutique certifiée IFOS et labélisée Friend of the Sea

[En savoir plus](#)

1 - https://www.fondationdefrance.org/fr/les-maladies-cardiovasculaires-un-enjeu-de-sante-publique-majeur?gclid=EA1aIQobChMItYL3uYqU4wIV1JTVCh1VSAQNEAAYASAAEgIBt_D_BwE


Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message



Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

"Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Cœur et tension ,

Compléments alimentaires : comment conserver un bon cœur ?

07/08/2018

3 minutes de lecture

Le cœur est un organe très précieux du corps humain. Il fait ce que nous sommes. Il est au centre de tout ce que nous faisons. Nous lui devons beaucoup. C'est pourquoi, il est essentiel d'en prendre soin

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Cœur et tension ,

Oméga 3 : les bienfaits pour le cœur

29/03/2021

3 minutes de lecture

Les bienfaits des oméga 3 sur le cœur sont nombreux. Voici un tour d'horizon des vertus de ces constituants fondamentaux de nos cellules.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Cœur et tension ,

Le 29 septembre, c'est la Journée mondiale du cœur !

27/09/2017

3 minutes de lecture

La Journée mondiale du cœur a lieu, chaque année, le 29 septembre et a pour objectif d'informer, de sensibiliser et de faire connaître au grand public les principaux facteurs de risque des maladies cardio-vasculaires ainsi que les différents moyens de les prévenir.

[Lire la suite](#)