

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

Publié le 27/09/2017

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

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



## Des actions de sensibilisation et de prévention en France

Cette année, La Fédération Française de Cardiologie (FFC) a décidé de mettre en avant des messages d'information et de prévention lors de la Semaine du Cœur qui se tiendra du 23 septembre au 1er octobre 2017 dans toute la France, avec un temps fort le 29 septembre pour la Journée Mondiale du Cœur.

Parmi les grandes thématiques de ces rendez-vous, figurent les mauvaises habitudes alimentaires et les méfaits de l'obésité, la consommation de tabac ainsi que la sédentarité.

## Obésité et surpoids, comment se repérer ?

Les mauvaises habitudes alimentaires conduisent souvent au surpoids voire à l'obésité. Ils découlent d'apports caloriques excessifs par rapport à une dépense énergétique insuffisante. Il faut être vigilant car des effets néfastes sur la santé peuvent se faire ressentir, notamment sur le système cardio-vasculaire.

Quelques outils comme l'IMC (Indice de Masse Corporelle) et les courbes de corpulence sont à disposition pour surveiller la corpulence d'un individu. Chez l'enfant, les valeurs de référence de l'IMC varient physiologiquement en fonction de l'âge. Ainsi, il n'est pas possible de se reporter, comme chez l'adulte, à une valeur de référence unique de l'IMC. Les courbes de corpulence française, présentes dans les carnets de santé, viennent donc compléter l'IMC. Certains sites internet regroupent les données comme le site [www.imc.fr](http://www.imc.fr).

## Tabagisme, un facteur aggravant

En 2004, une grande étude internationale (Interheart, menée dans 52 pays à travers le monde, a confirmé que de façon universelle le tabagisme représente un facteur de risque, très près derrière l'excès de cholestérol. C'est d'ailleurs à l'adolescence que la très grande majorité des fumeurs à long terme commence à fumer, avec un âge de la première cigarette situé en moyenne entre 11 et 12 ans, au moment de l'entrée au collège<sup>1</sup>.

## La sédentarité, un phénomène croissant préoccupant

L'utilisation des modes de transport « passifs » tels que la voiture, le bus, le métro... ainsi que l'extension du secteur tertiaire qui place les individus dans des bureaux dans une position statique, augmentent notre taux de sédentarité. La Fédération française de cardiologie précise que le maintien ininterrompu de la position assise prolongée et le manque d'activité physique "sont un facteur de développement de risque cardiovasculaire ».

<sup>1</sup>Le tabagisme chez les jeunes en France, Comité Nationale Contre le Tabagisme (CNCT), [www.cnct.fr](http://www.cnct.fr)

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 Cholestérol et Glycémie ,

### **Le rôle de la micronutrition dans la diminution du cholestérol**

31/08/2021

2 minutes de lecture

Un taux élevé de cholestérol peut être lié à des facteurs alimentaires, génétiques et héréditaires, mais aussi médicaux (maladie ou médicaments).

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Cœur et tension ,

### **Comment préserver l'équilibre cardio-vasculaire ?**

02/02/2019

3 minutes de lecture

Limiter les risques cardio-vasculaires.

[Lire la suite](#)