Pr. SCAVEE Christophe

Cardiologue, rythmologue

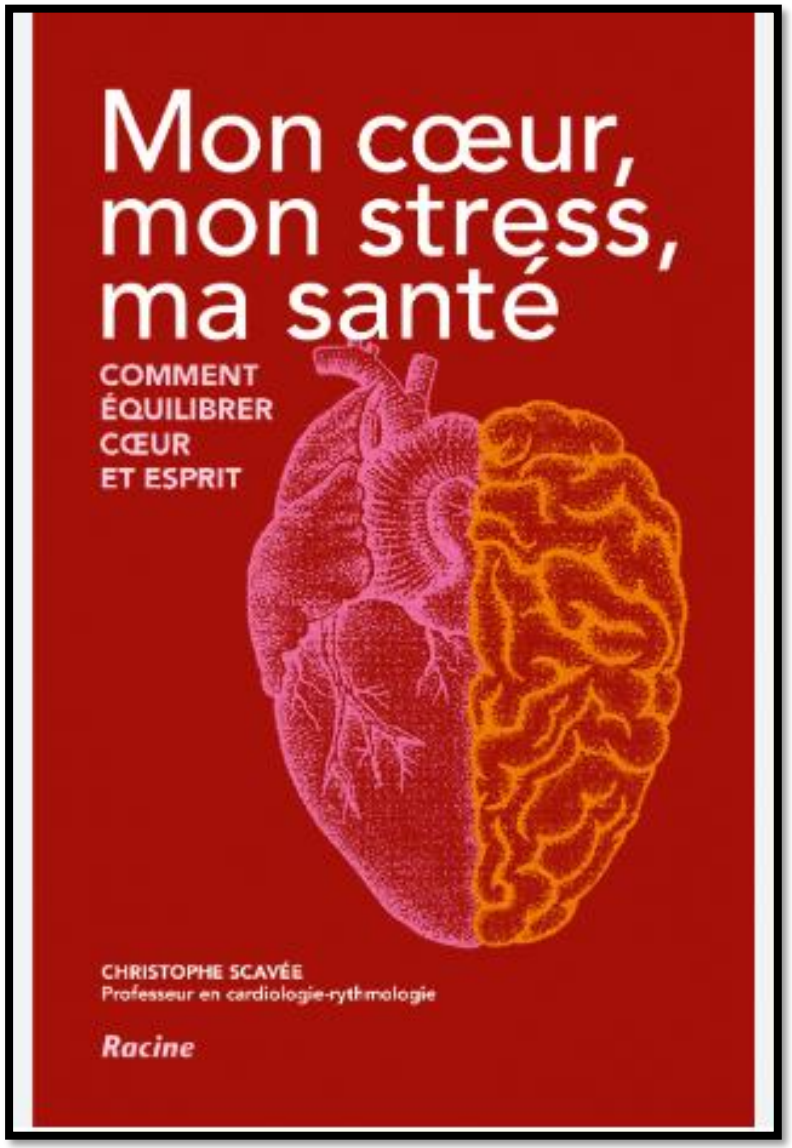
Chef de service de l'Unité de Rythmologie

Membre du BeHRA, de la Société Belge de cardiologie, de la Société Française de cardiologie, de la Société Européenne de cardiologie

Cliniques Universitaires St-Luc, Bruxelles

Ecrivain aux Ed. CABAN, MARDAGA et RACINE

- Email: christophe.scavee@uclouvain.be
- Me suivre sur Twitter (X):@Cscavee



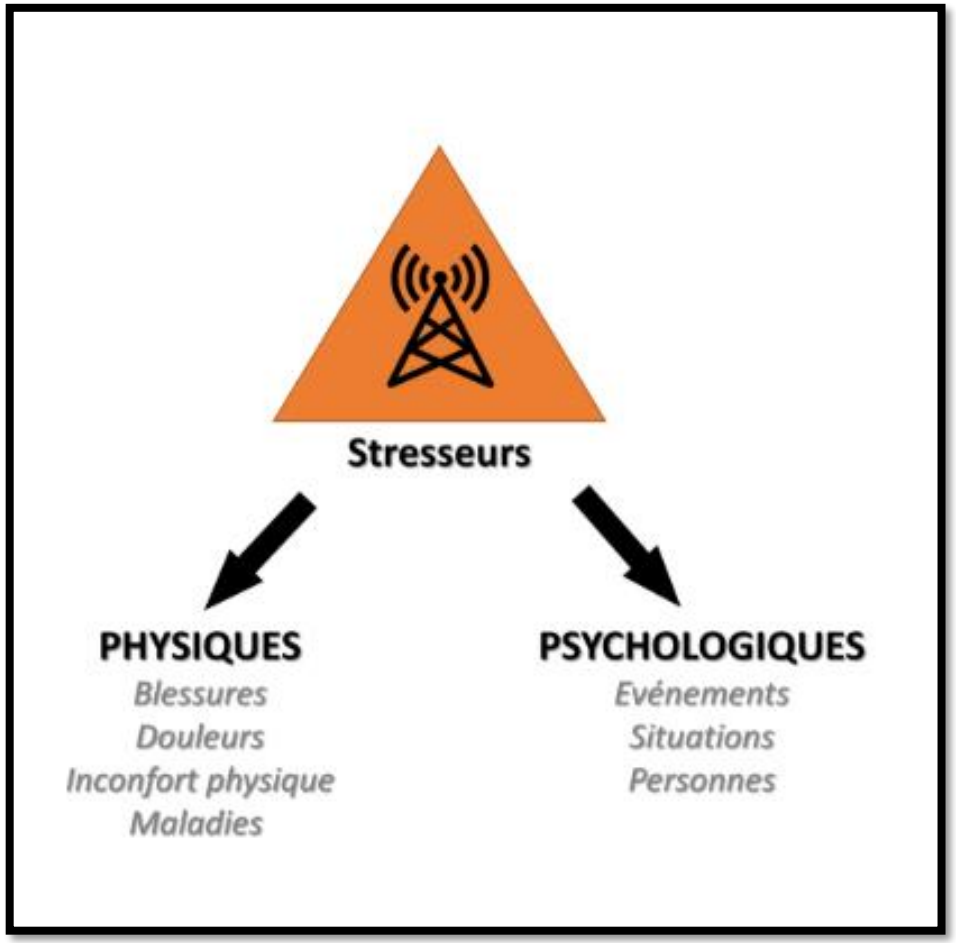
Tous les droits d'auteur reversés à l'ASBL « La Chaîne de l'Espoir »

Stress, de quoi parle-t-on ?

Le stress

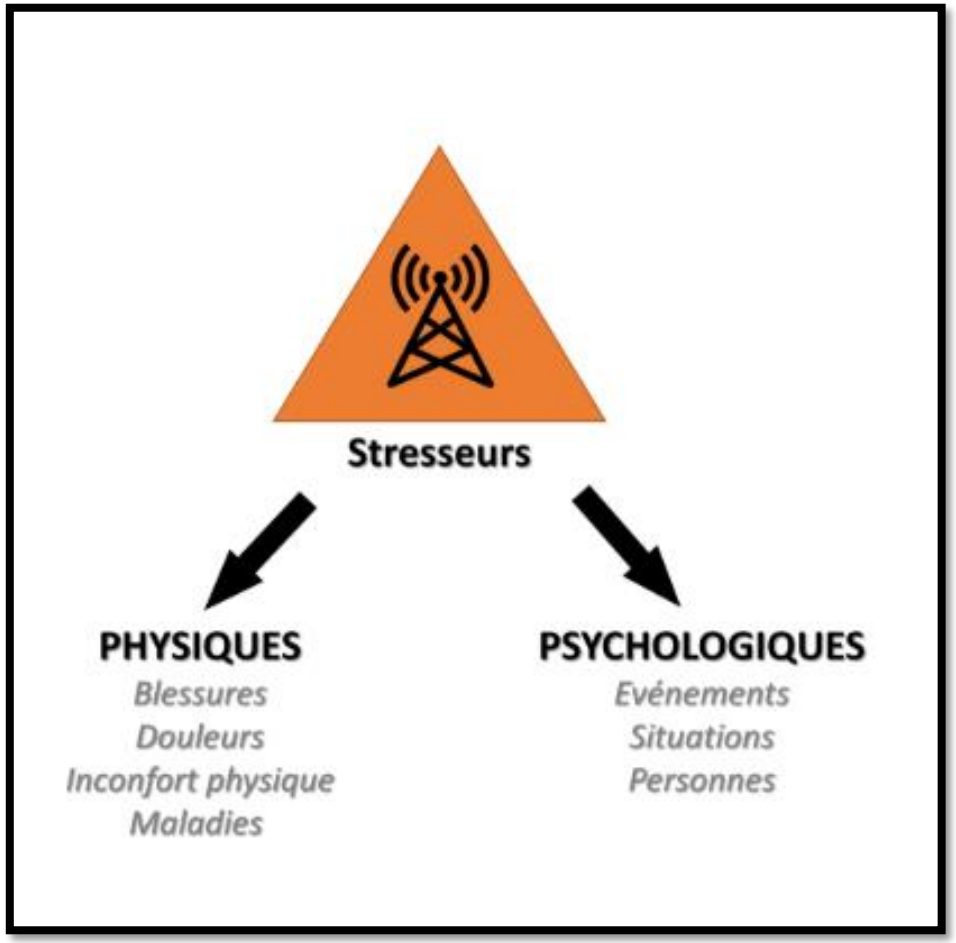
« Tous les hommes sont mortels, je n'arriverai jamais à être complètement décontracté » *Woody Allen.*

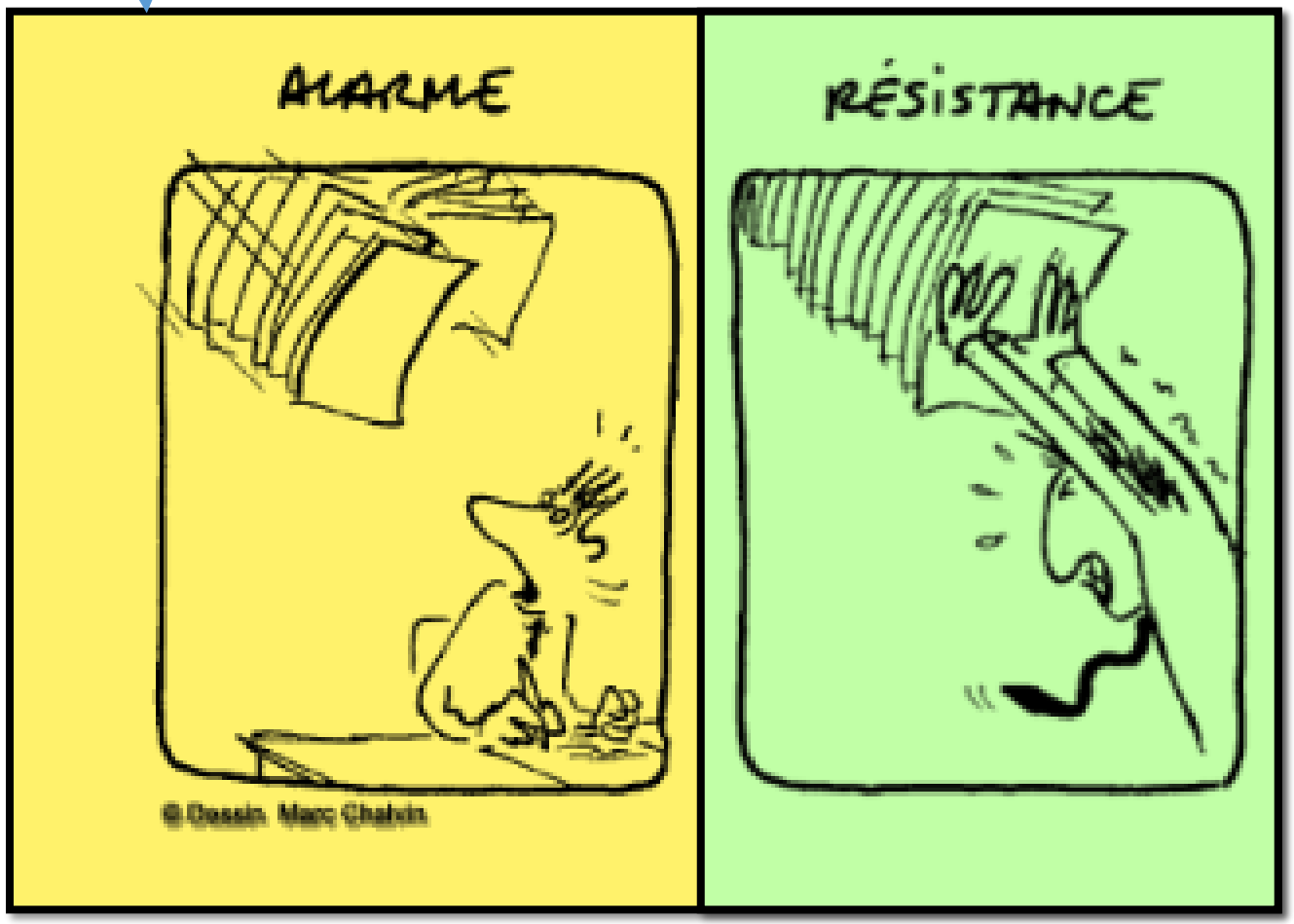
- Il ne peut y avoir de vie sans stress: *le stress n'est pas une invention de notre siècle.*
  - Le stress est un des mots le plus prononcé dans le monde.
- 60-70% des personnes disent que le stress fait partie de leur quotidien
  - 10% ont fait une dépression
- <u>3 S:</u> cela « serre » – latin STRINGERER
  - Dans le langage courant on parle de mauvais stress - employé pour son côté négatif – désagréable.
  - Mais il **existe** un stress moins nocif: ***eustress***



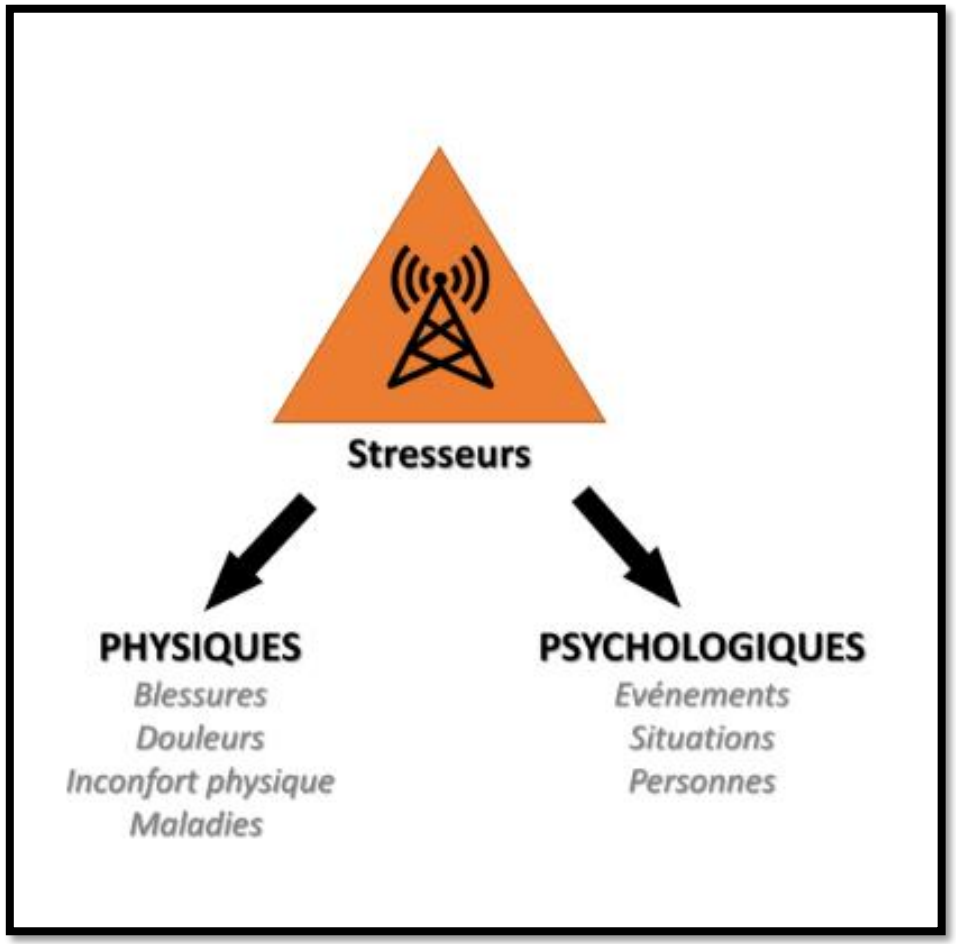
<u>Stress aigu ou chronique:</u> fondamental de l*e reconnaître /de le mesurer/de connaître ses effets néfastes*

Stress aigu lié à des événements soudains





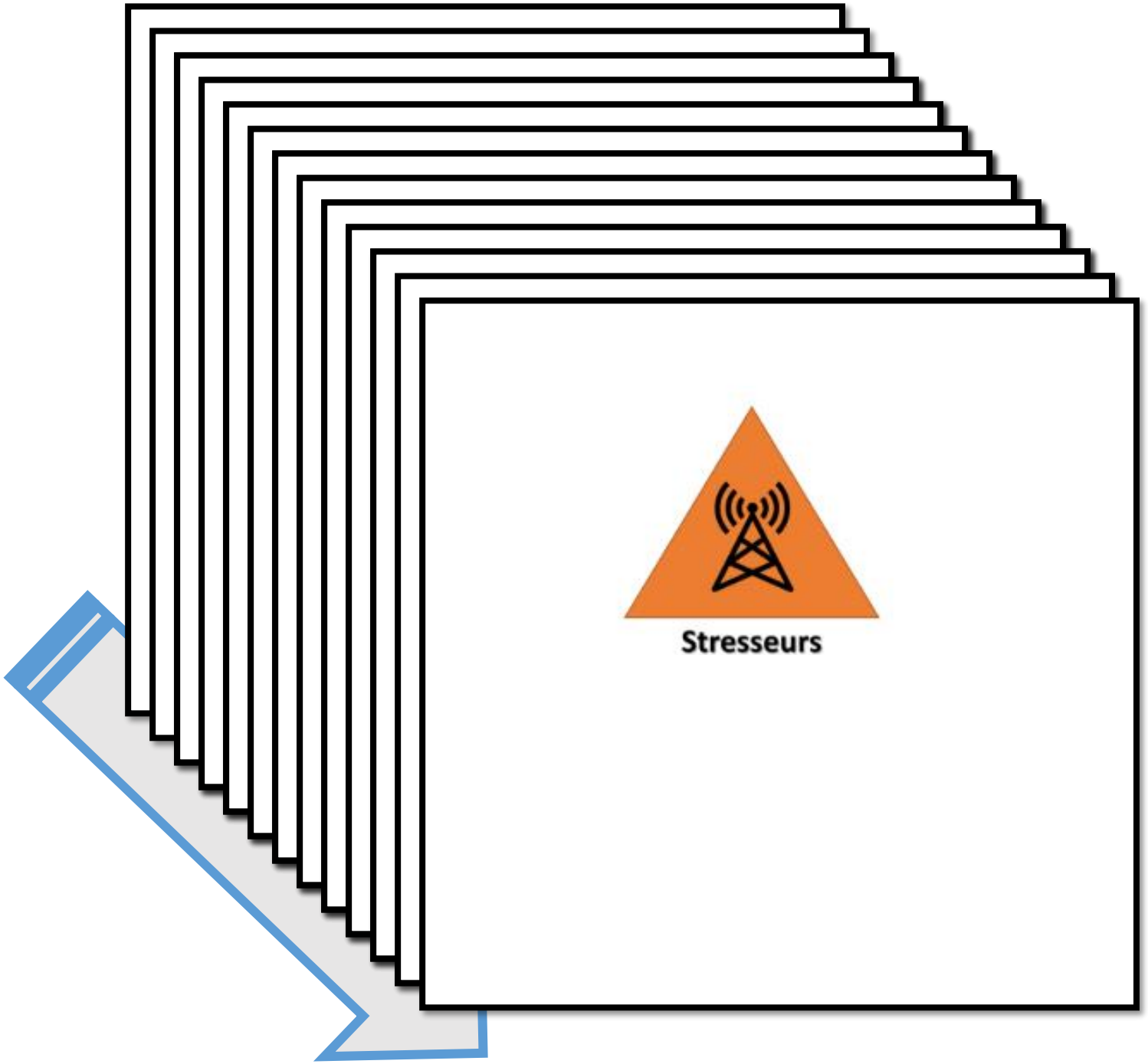
Un exemple de stress aigu

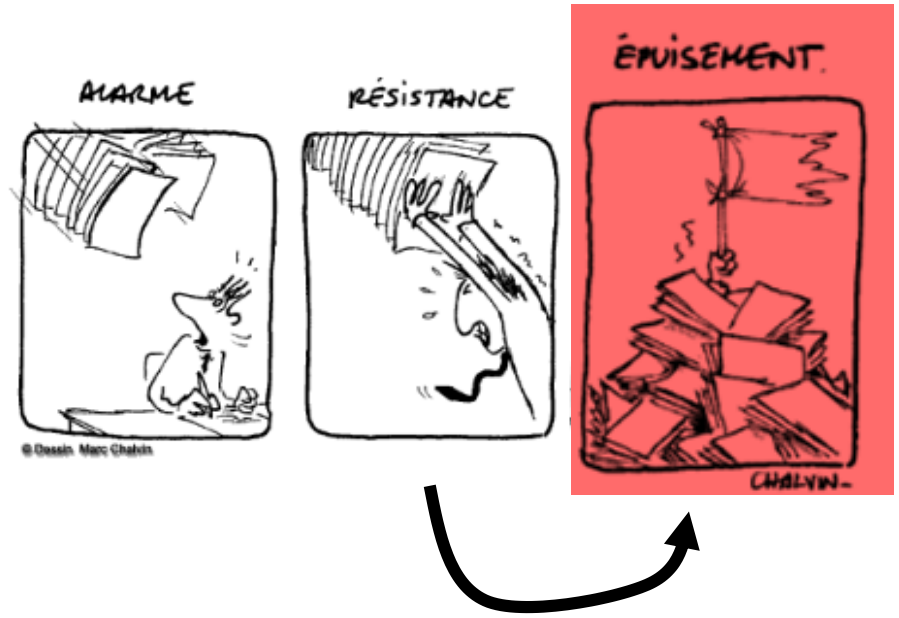


Après l'événement l'organisme retourne dans un certain état de tranquillité

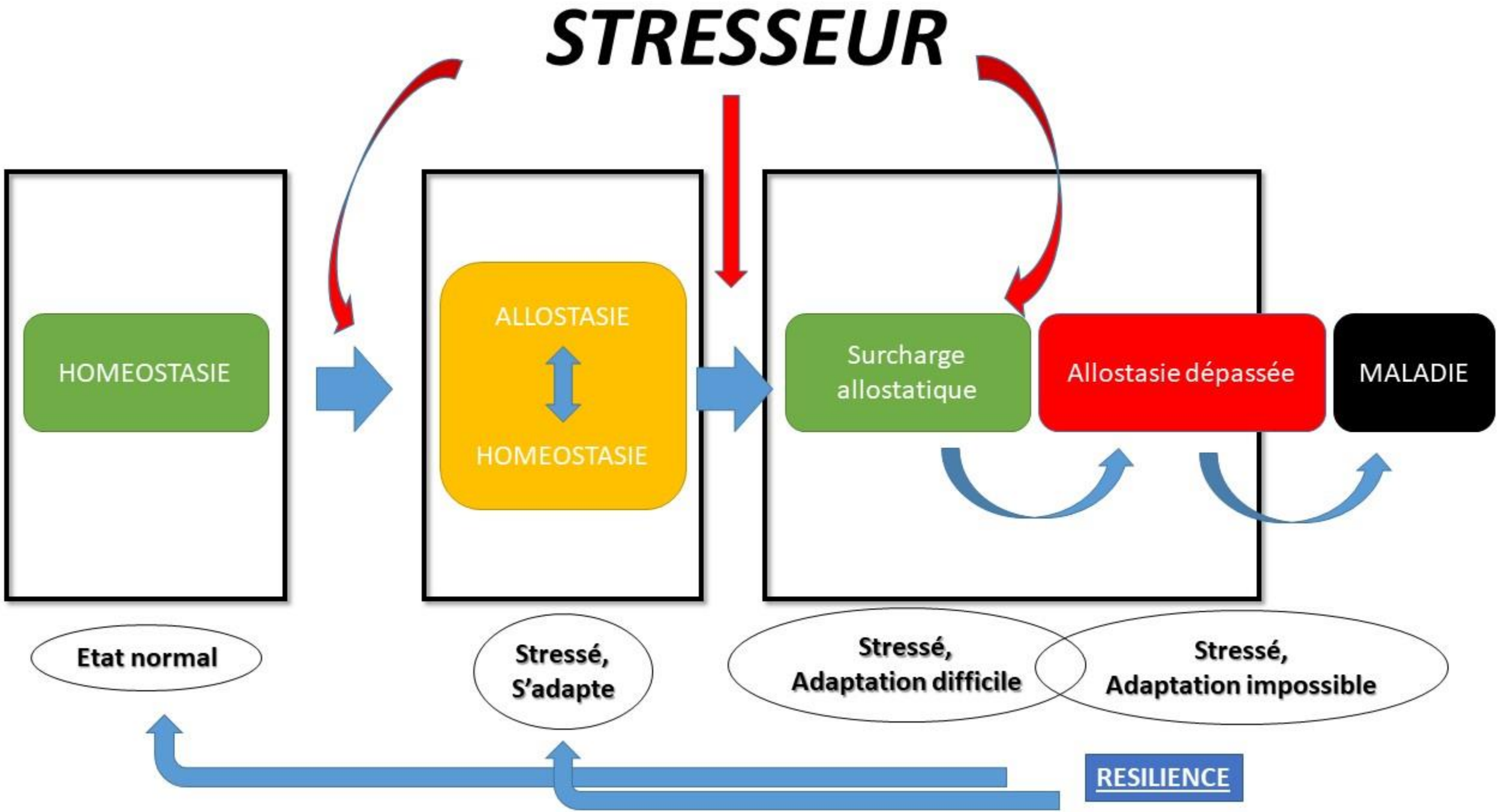
Les manifestations du stress aigu

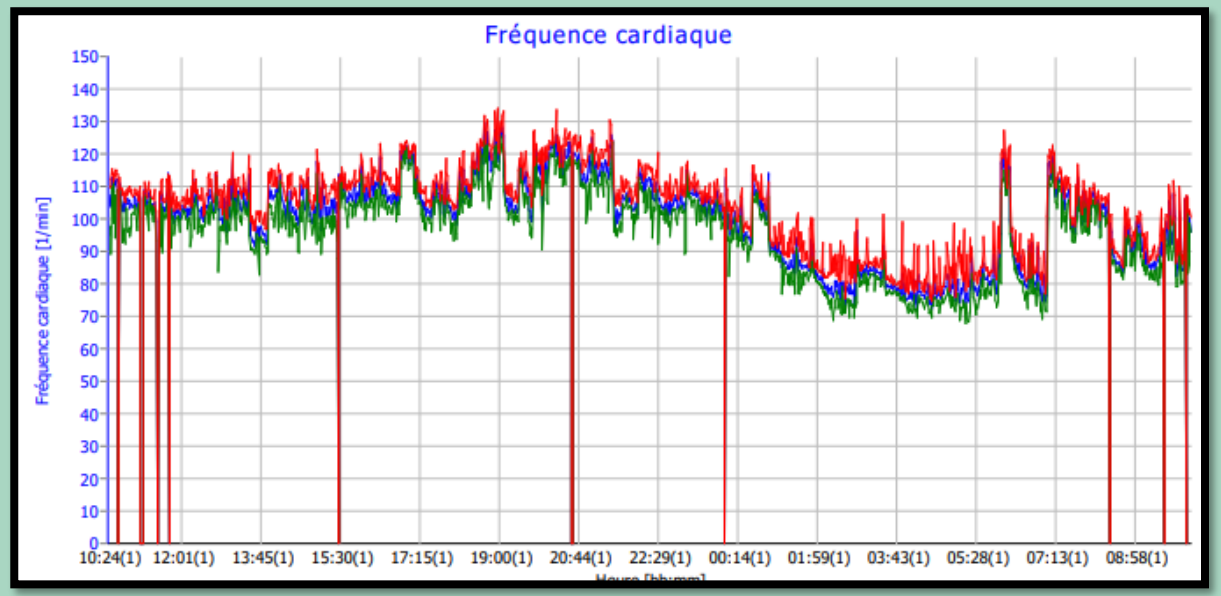
- Accélération de la fréquence cardiaque
- Accélération de la fréquence respiratoire
- Transpiration et tremblements
- Douleurs thoraciques
- Majoration du tonus musculaire
- Changement dans la voix: pas posée, pas calme, saccadée


Stresseurs



- Le stress chronique
  - *<u>Absence d'adaptation</u>*
    - *Réponse anormale du corps – épuisement*


STRESSEUR
HOMEOSTASIE
ALLOSTASIE
HOMEOSTASIE
Surcharge allostatique
Allostasie dépassée
MALADIE
Etat normal
Stressé, S'adapte
Stressé, Adaptation difficile
Stressé, Adaptation impossible
RESILIENCE



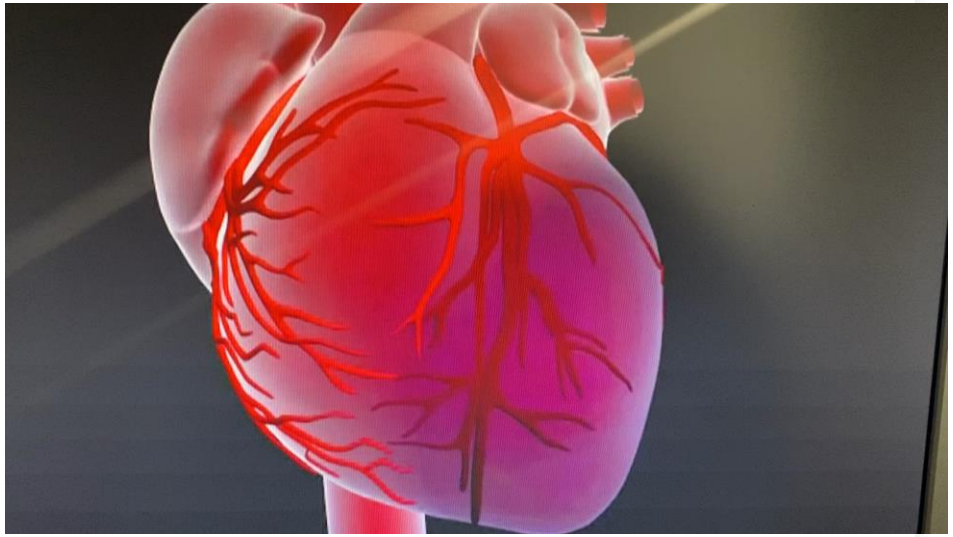
FC moyenne de 105/min

Les manifestations du stress plus chronique

- *Tachycardie, palpitations arythmies*
- *Hypertension*
- *Douleurs thoraciques*
- *Essoufflement*
- *Colon irritable*
- *Troubles du sommeil*
- *Troubles sexuels (impuissance)*

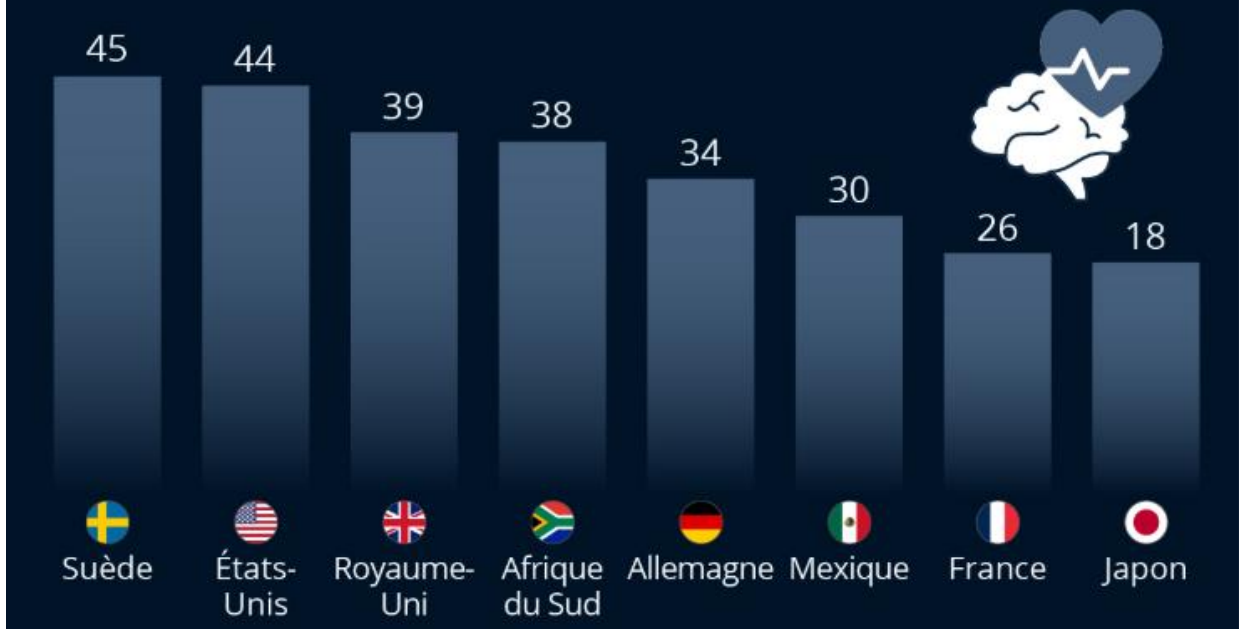
Un exemple de stress chronique

Contrairement au stress aigu, le stress chronique s'installe sur le long terme



Souffrez-vous de stress, d'anxiété ou de dépression ?

Part des répondants disant avoir souffert de ces problèmes de santé mentale au cours des 12 derniers mois (en %)



Base : entre 1 000 et 10 000 adultes (18-64 ans) interrogés par pays entre juillet 2022 et juin 2023.
Source : Statista Consumer Insights

Prévalence des épisodes dépressifs

données du baromètre de *Santé publique France*

La santé mentale des Français se dégrade

Évolution de la part des Français ayant subi un épisode dépressif au cours des 12 derniers mois, par tranche d'âge

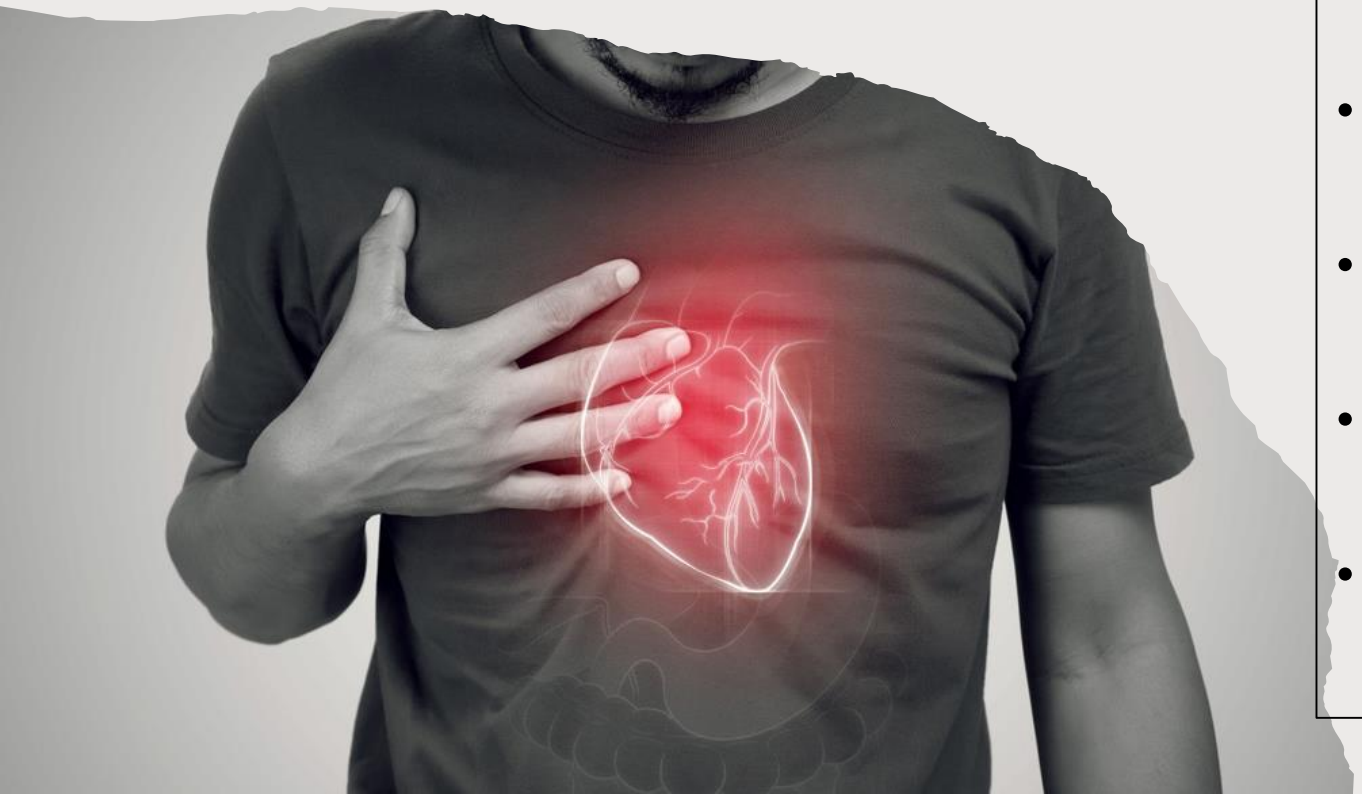
Base : plus de 20 000 adultes interrogés en France.
Source : Santé publique France

En Belgique

- **17% des adultes sous** psychotropes
  - *Personnes défavorisée, précarisées, les femmes.*
  - *↗ ados*
- **490.000 malades** de longue durée, **25% lié au burnout.**
  - ➢ *Depuis 2017: ↗ 62% des incapacités de travail: burnout/ dépression*

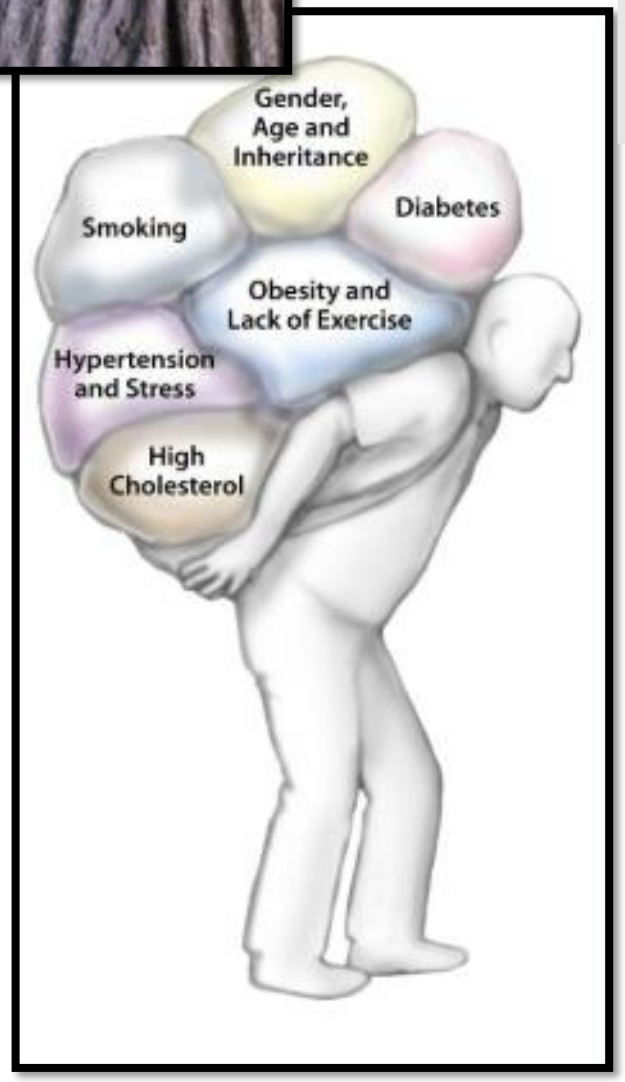
10-15% ne retravailleront plus jamais

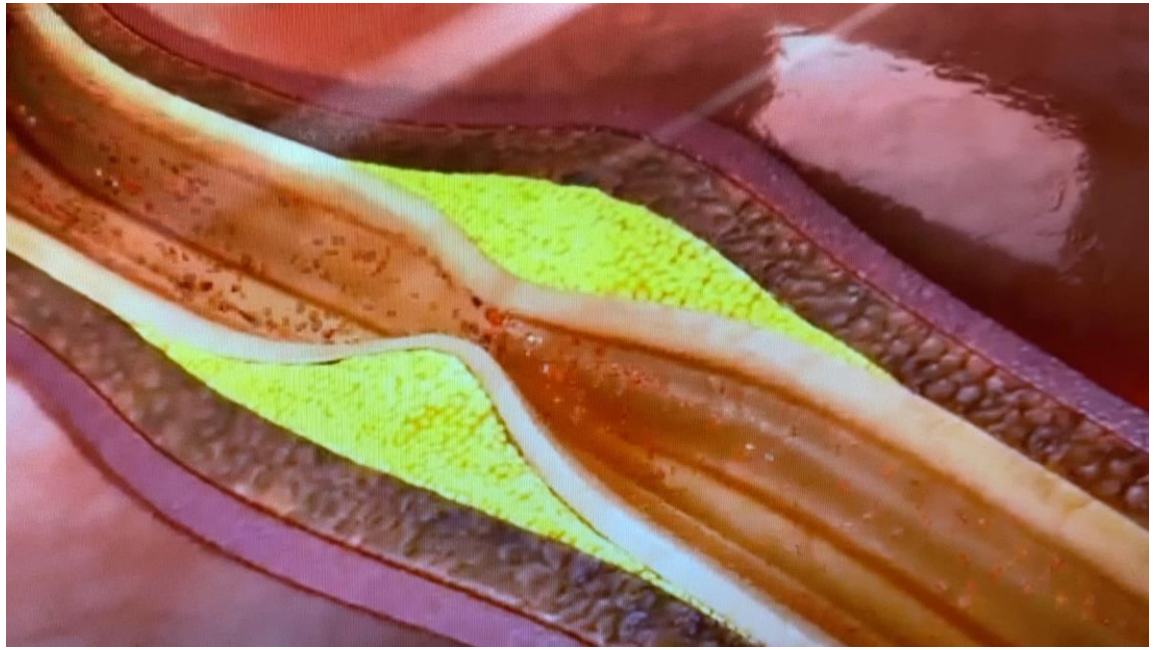
Des stats inquiétantes aussi chez les patients cardiaques



- 21% des patients se disent très anxieux
- 10% extrêmement anxieux
- 10% avec tableau de dépression majeure
- **Seulement 4% se font aider sur le plan psychique**

RISK
FACTOR


Gender,
Age and
Inheritance
Diabetes
Smoking
Obesity and
Lack of Exercise
Hypertension
and Stress
High
Cholesterol



Le stress et la cardiologie

- **Le stress: x2,5 le risque de maladie coronaire: angine de poitrine, infarctus.**
    - *En France 80.000/an infarctus, 10% de mortalité immédiate, 15% de mortalité à 1 an*
- **Le stress pèse dans** plus de **30% des infarctus et insuffisance cardiaque**.
    - ***Le stress aggrave l'infarctus, l'insuffisance cardiaque: ↗ complications.***
        - Un million d'insuffisant cardiaque en France (2017)
    - ***Le stress ↗ de 30% les risques de récidive d'infarctus, d'angor, d'insuffisance cardiaque.***

Yusuf S, 2004, Lancet 364(9438):937-52

Quels sont les facteurs de risque connus ?

Non modifiables

- Age
- Sexe: hommes>femmes
- ATCD familiaux

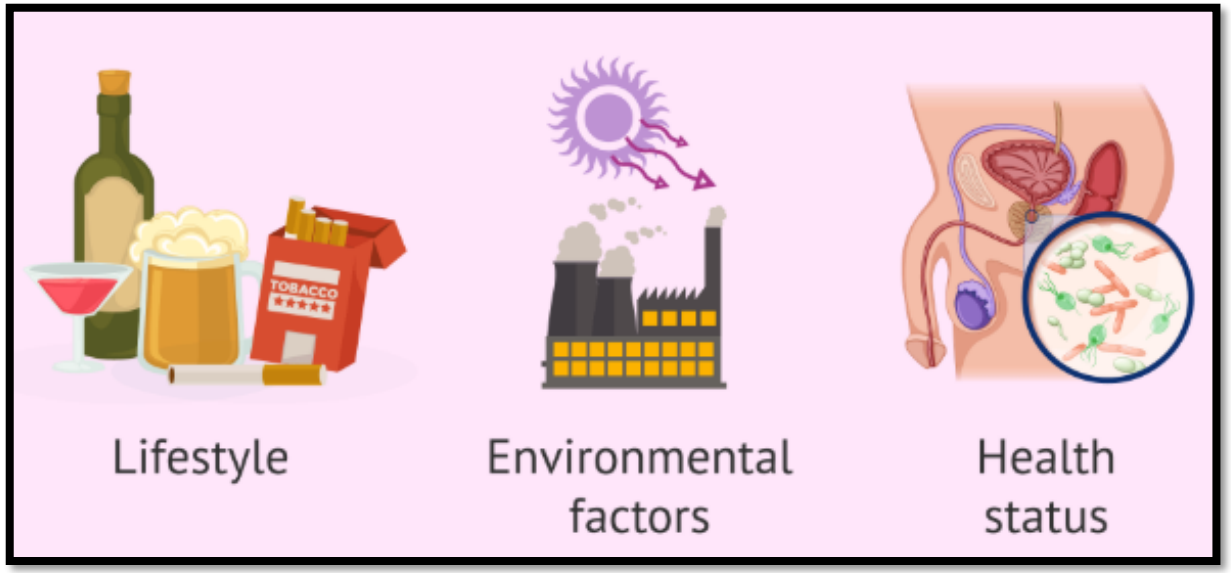
Modifiables

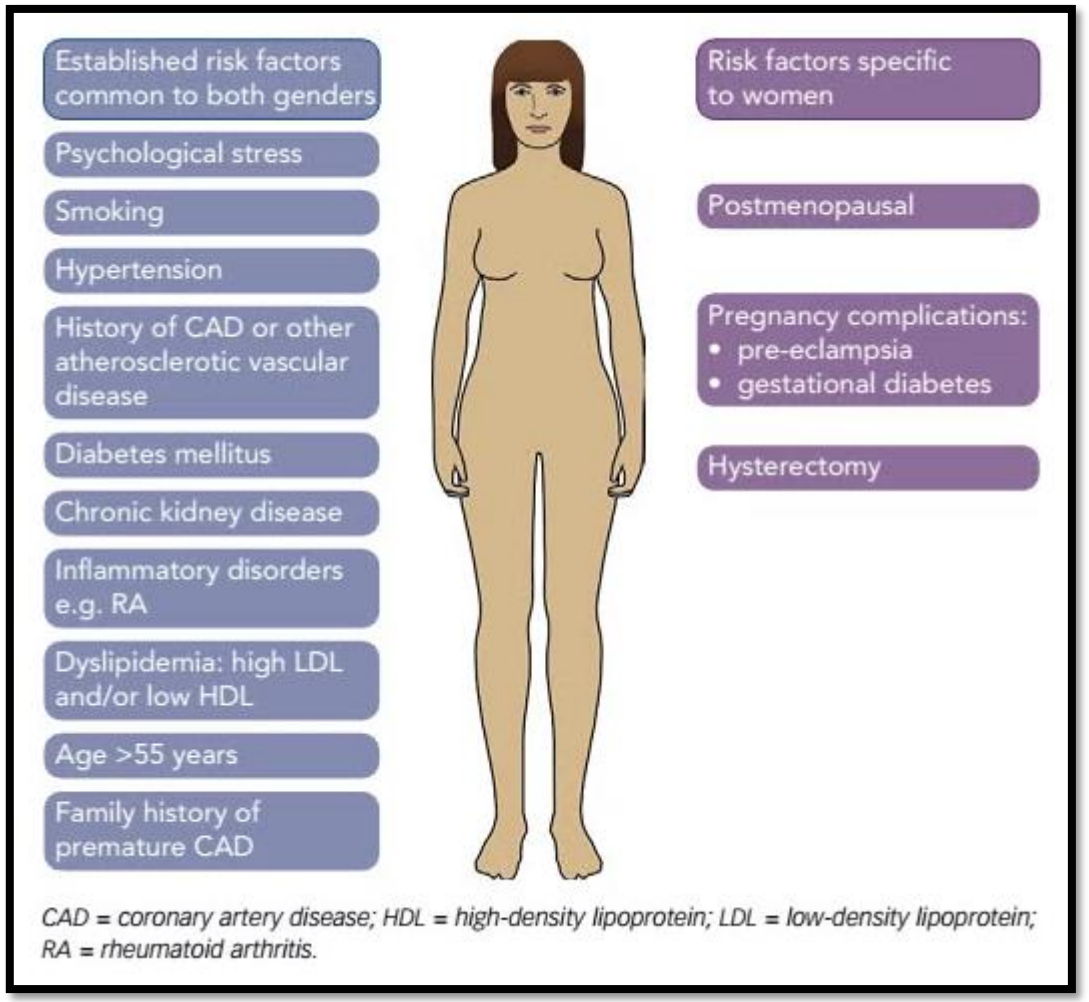
- Tabac (x2,87)*
- Diabète (x2,37-3,08)
- **Stress/psychosocial (2,67)**
- Hypercholestérolémie
- Hypertension
- Sédentarité
- Obésité
- Alcool
- Mauvaise alimentation

*Interheart – Lancet 2004, 364:937-52

Pourquoi le stress est devenu un agent causal majeur de maladies CV ?

- **Les individus stressés sont de plus en plus nombreux**
- **Ils sont plus enclins à adopter des comportements malsains**
    - *Trop de sel, sucre, graisses saturées*
    - *Tabagisme*
    - *Manque d'exercice et sédentarité*
    - *Consommation d'alcool et autres substances psychoactives – cocaïne en France 1million*





Diabète gestationnel: 10%,
70% développeront un Dt de type 2 dans les 5 ans

B

A

Colérique

D

Hypothèse de Meyer Friedman et Ray Rosenman (1959).

Les traits de personnalité peuvent mener à l'infarctus ?

- Quel est mon trait de personnalité ?
- Comment influence-t-il mon risque cardiaque ?

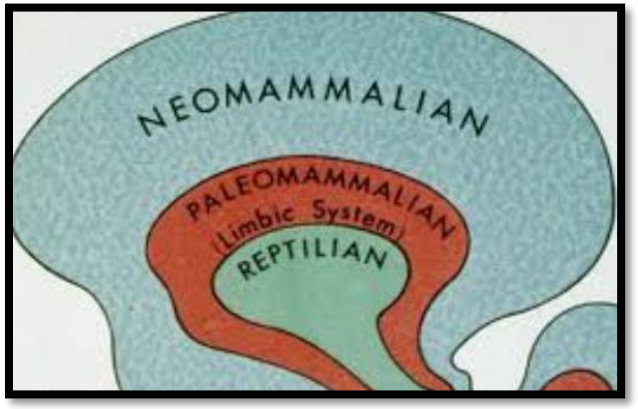
Le cool, le speed, le renfermé et le colérique:
les théories de la personnalité

- **3 (4) types psychologiques, schématiques/caricaturales**
  - ***A:*** *impatience, urgence du temps, combatif, compétitif, sens du défi, …*
    - *Faire le job, c'est ma vie – attentes irréalistes*
    - *<u>Défavorable pour la santé, risque d'infarctus (x2).</u>*
  - ***B:*** *calme, patient, peu agressif, restent souvent lgtps dans la même boîte*
    - *Faire le job c'est ma responsabilité*
    - *Favorable pour la santé ? Moins enclins à faire un infarctus mais…*
      - *Moins soucieux de leur santé, moins observant des traitements, …*

- ***D***

- Celui qui réfrène systématiquement ses émotions.
  - *Emotions et pensées surtout négative.*
  - *Peu sociable – tiennent les autres à l'écart, faible communication.*
  - *Souvent irritable, triste, déprimé.*
- **<u>Ce type de personnalité majore le risque CV – infarctus x3</u>**
  - En cas d'infarctus, risque de mortalité **x4**
  - L'ESC (European Society of Cardiology) informe de détecter les D et les orienter vers un psy.

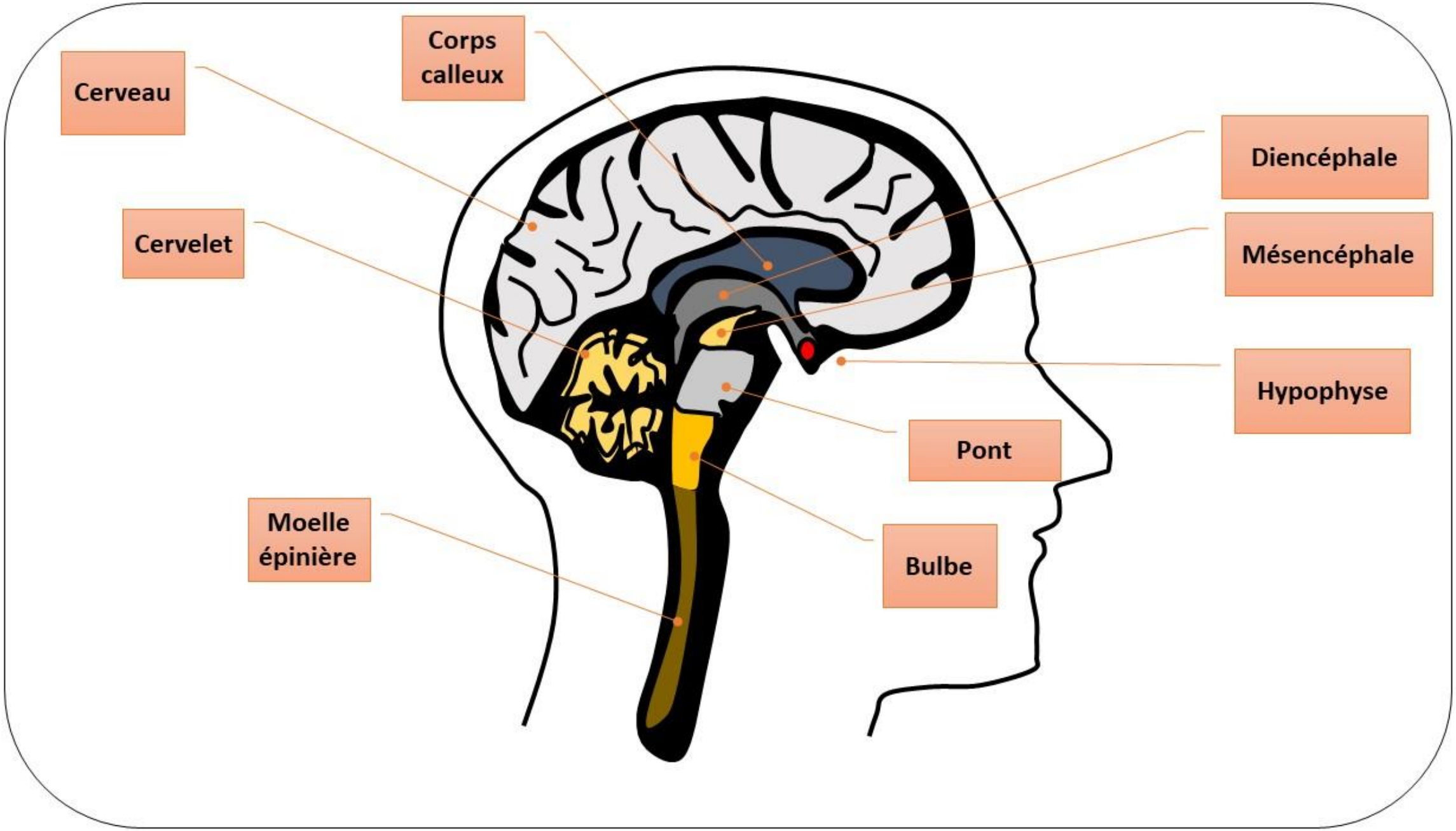
L’hostile, le râleur, …



Défense du territoire

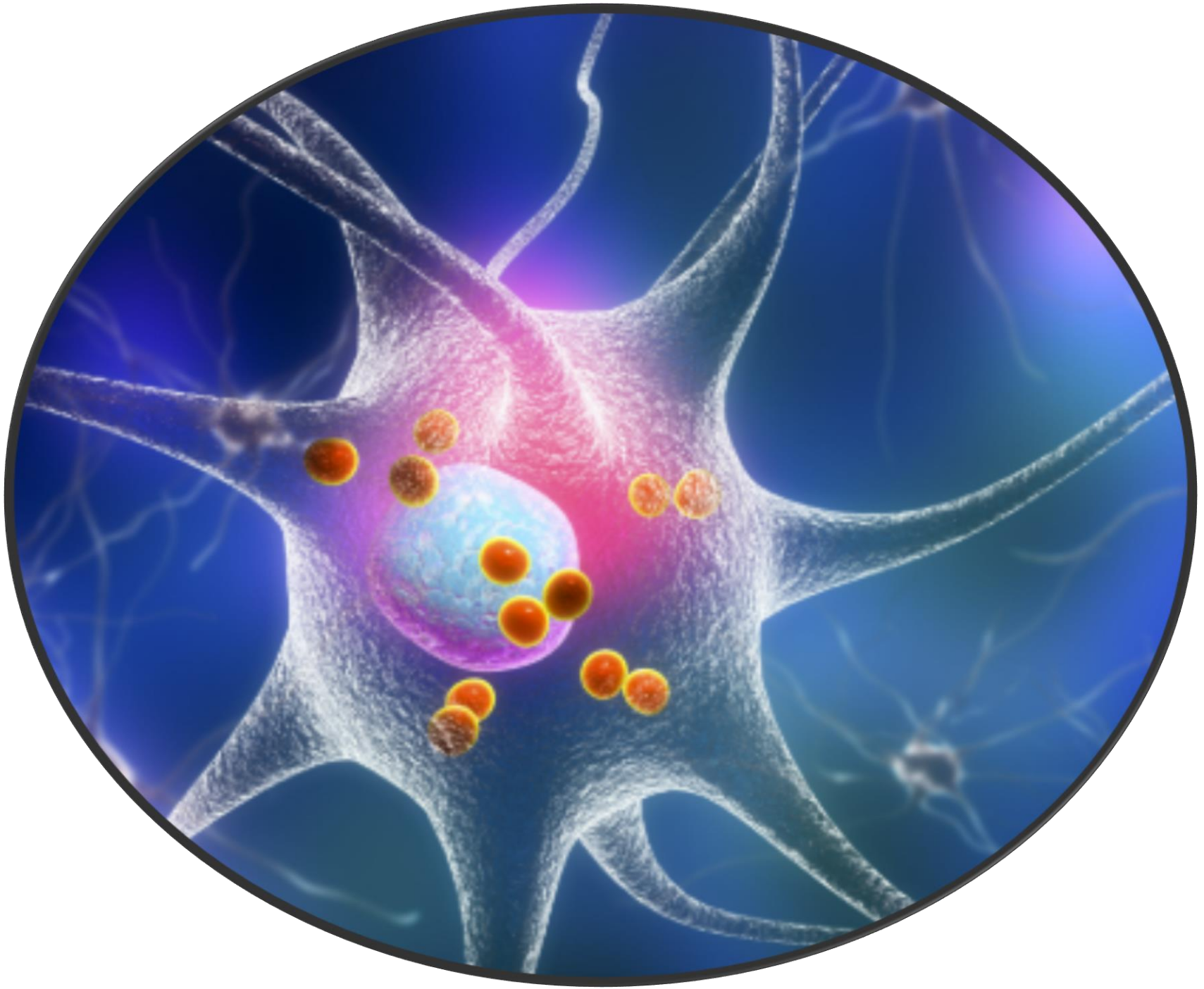
- **L’hostilité-violence, colérique:** reflet du cerveau reptilien (Paul MacLean)
  - C’est un comportement « de survie » *totalement inadapté*
    - *Le sujet se persuade que le monde est hostile, est un champ de bataille*
  - Cette forme d’hostilité est un des plus important facteur de risque CV.
  - **Risque d’infarctus x10-15. Hommes d’âge moyen, avec autres FdR**

B. L’interaction cœur-cerveau


Cerveau
Corps calleux
Cervelet
Diencéphale
Mésencéphale
Hypophyse
Pont
Moelle épinière
Bulbe

« On ne naît pas humain mais on le devient »

(Erasmus Roterodamus)

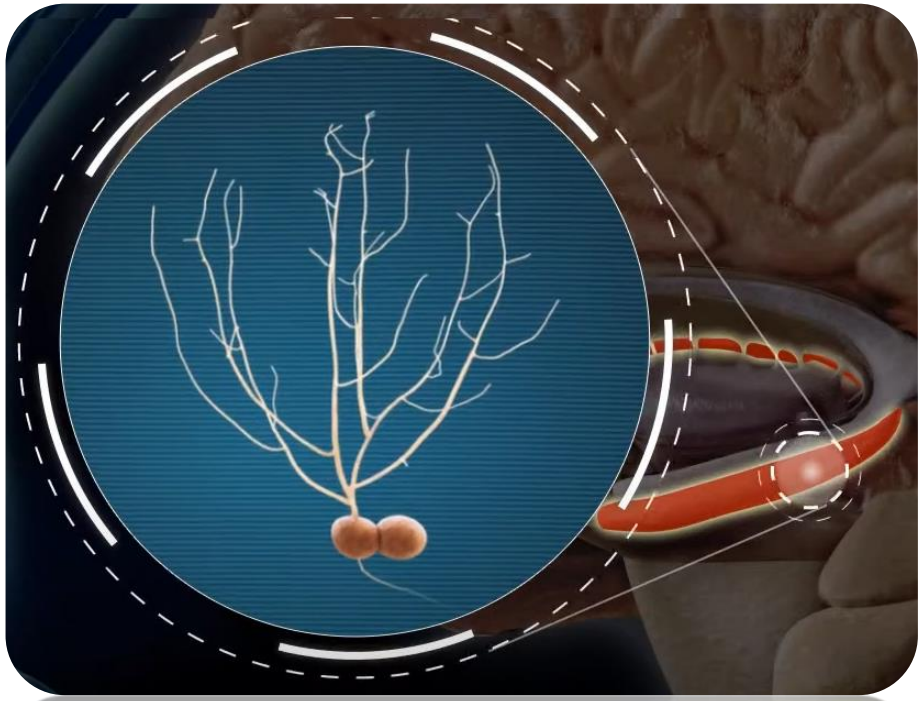


Le cerveau et son développement

- **Plasticité cérébrale: on naît 2 fois (Kant): naissance, instruction**
  - **Le cerveau est une terre vierge (naissance)**
    - C'est comme un réseau social: + on a de contacts entre les neurones, plus efficient
      - *Des communications sont favorisées, d'autres s'éteignent*
      - ***Apprendre la gestion du stress - permet la résilience***
- **Le stress influence le développement du cerveau de l'enfant.**
  - Une séparation /abus sexuels/violences profondément bouleverser le cerveau de l'enfant.
    - *Addiction.*
    - *Maladies cardio-vasculaires précoces.*
    - *Modifie sa génétique: transmission trans-générationnelle.*

Le cerveau et son développement

- **Neurogénèse: à tous les âges !**
  - Nouveaux neurones (hippocampe++)
  - Nouvelles connexions neuronales



Le cerveau et son développement

- **Dépression ou stress**
  - <u>Le cerveau perd ses capacités</u>
    - ↘ du nombre de neurones
    - ↘ des neurotransmetteurs (sérotonine)
  - <u>Alzheimer</u>
    - Plaques amyloïdes
    - **La combinaison d'une maladie CV + prédisposition génétique**
      - **X3 la quantité de bêta-amyloïde.**

Neurogénèse:
à tous les âges !

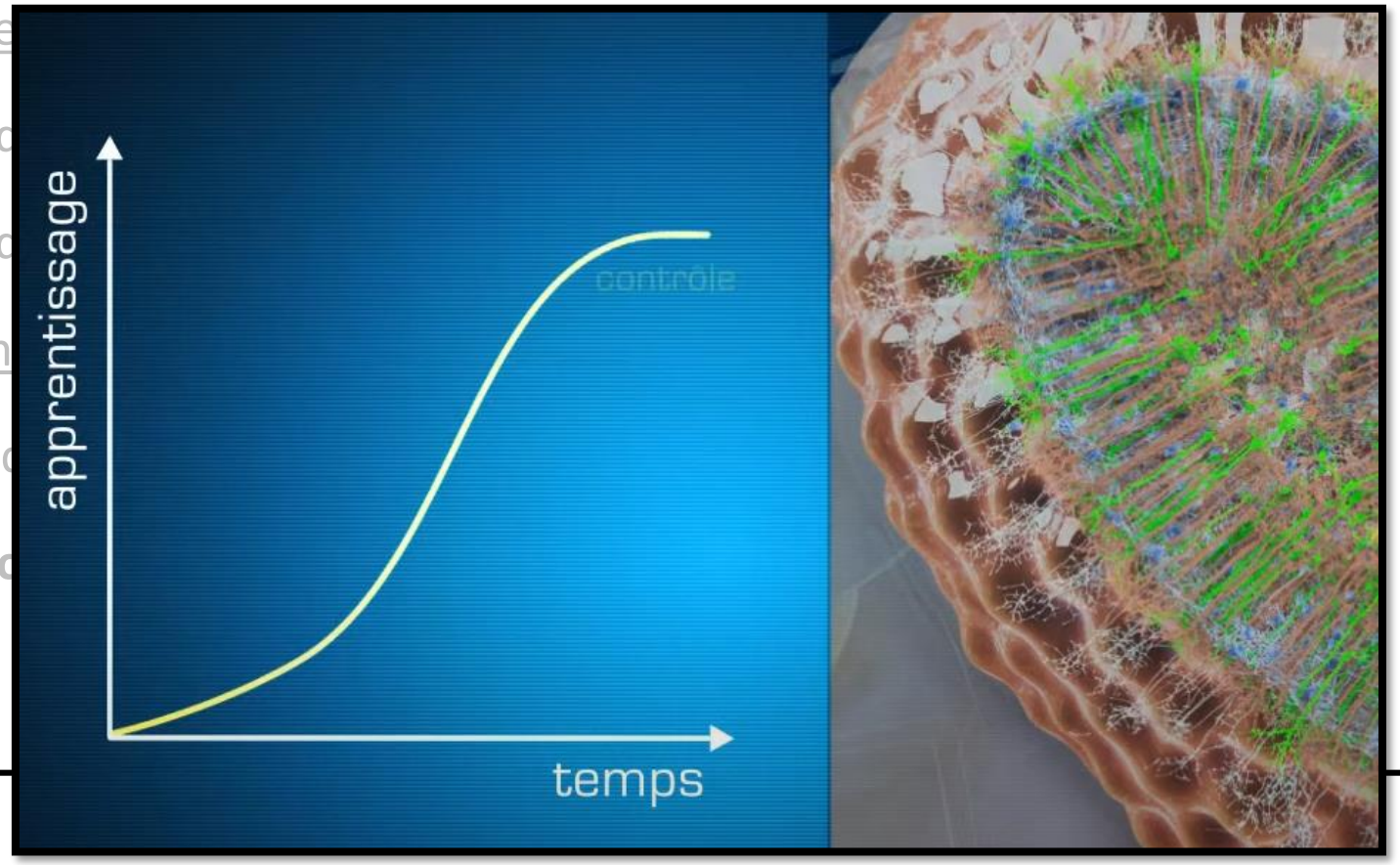
SAUF

- Si on arrête d'apprendre
- Si on est stressé
- Si sous psychotropes
- Si nous sommes sédentaires
- Si nous sommes isolés

(Ref. P-M Lledo)

Le cerveau et son développement

- Dépression ou stress
  - Le cerve
    - ↘ d
    - ↘ d
  - Alzheim
    - Plac
    - La d
      -



Neurogénèse:
à tous les âges !

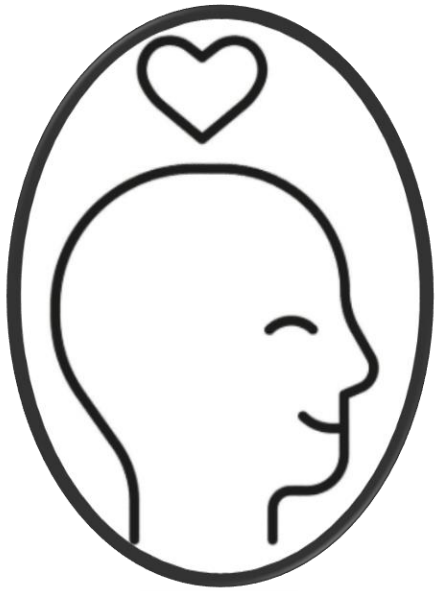
↗↗

- **Exercice physique**
- **Cohésion sociale**
- **Apprentissage**

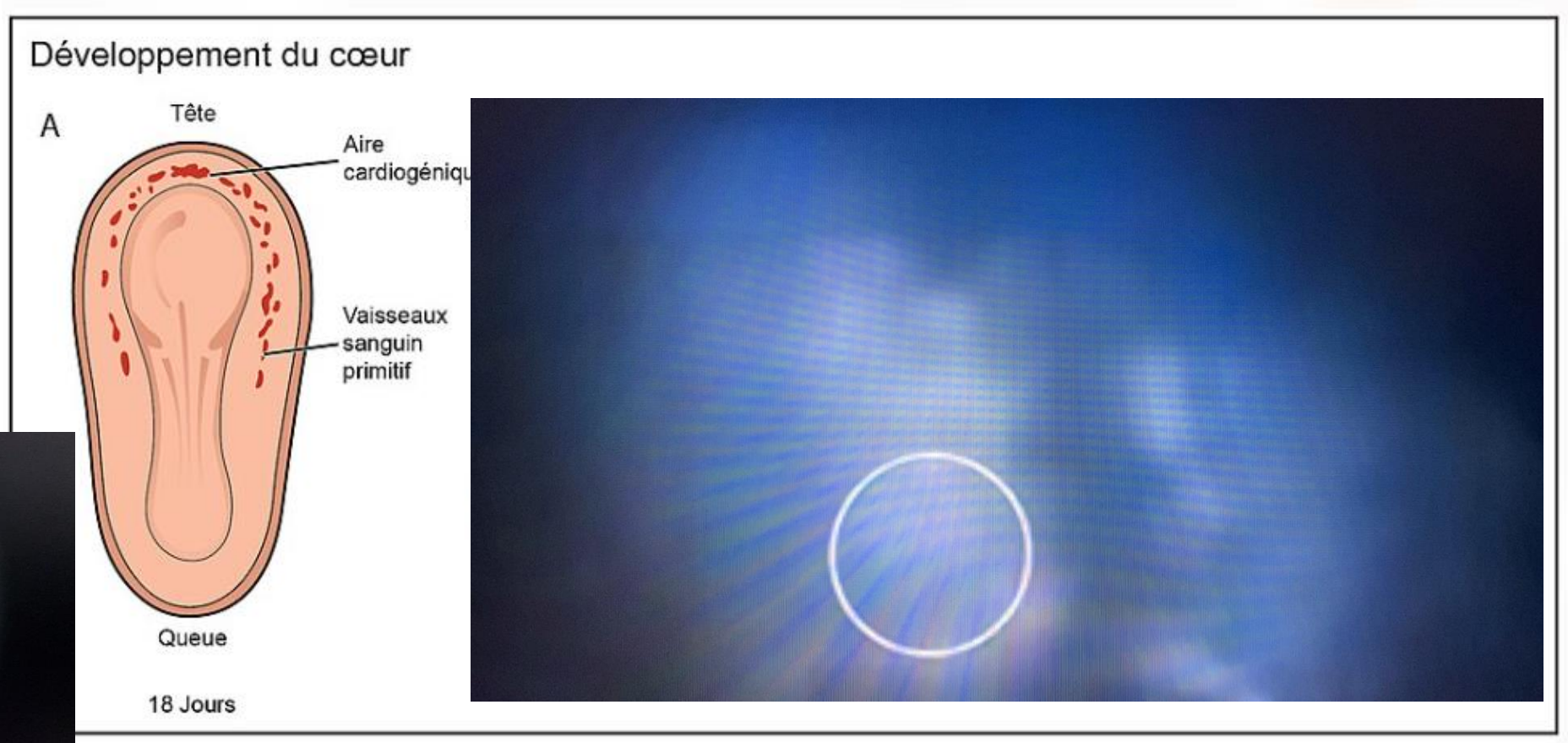
Ref. P-M Lledo)

Le développement de l'embryon

Des milliards d'années résumés en 9 mois de grossesse (40 semaines)



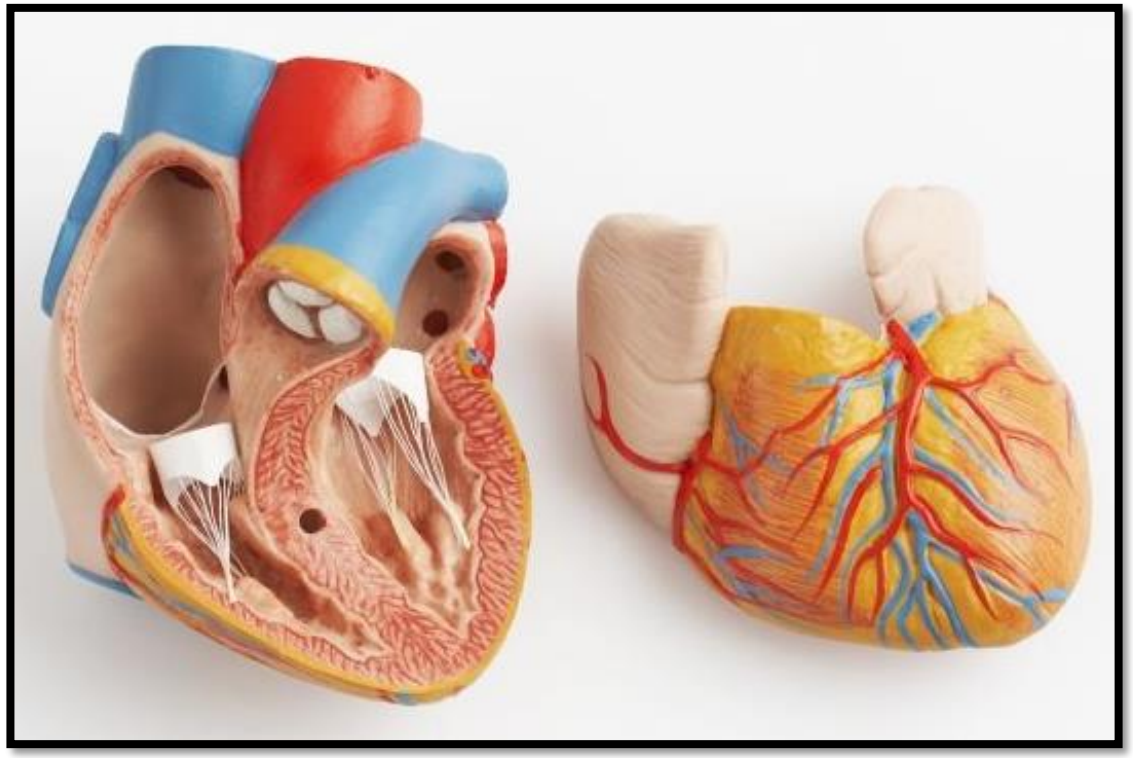
Semaine 6 : Son cœur commence à battre!



- **Semaine 15 : embryon:** 9,5 cm et le cœur travaille de façon soutenue : il **pompe environ 24 litres de sang** par jour et bat à environ 140 à 150/min.

A la naissance, le cœur est constitué…

100,000 battements/j
8000 lites de sang/j



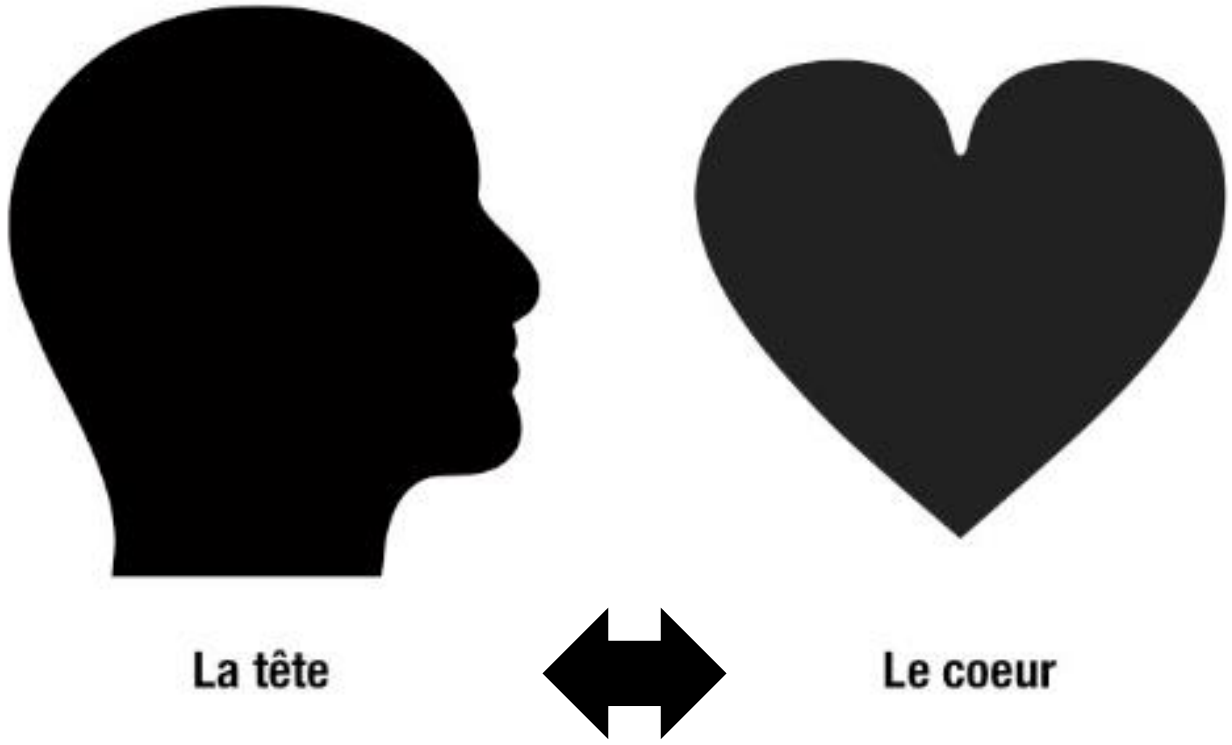
Un cœur meurtri, en cicatrisant, produit de nouveaux **tissus rigides,** capables de maintenir le muscle à sa place mais lui faisant **perdre une partie de sa mobilité.**

Les cellules du cœur perdent la capacité de se régénérer après la naissance.

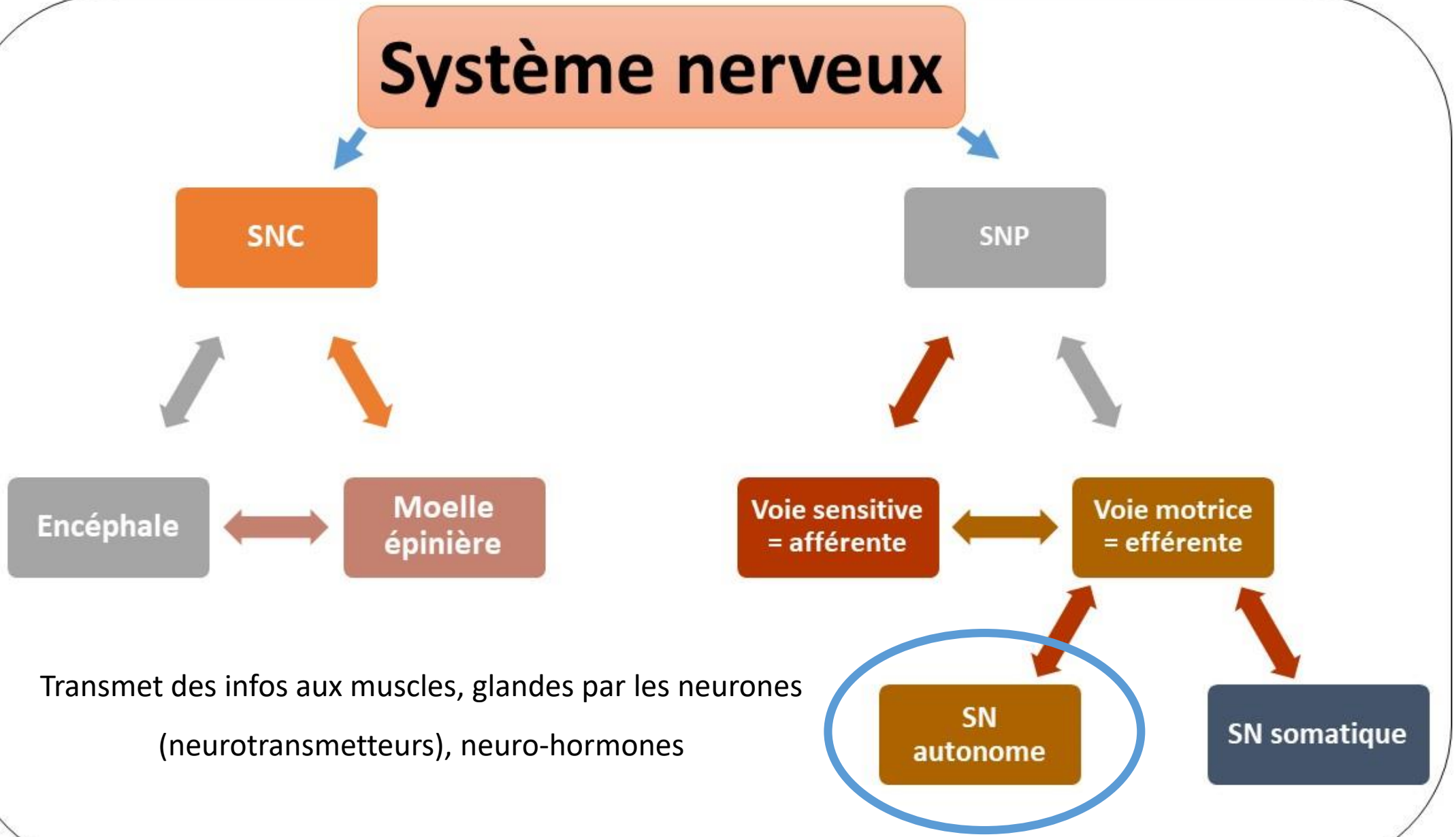
Le coeur

Une pompe automatique autorégulée

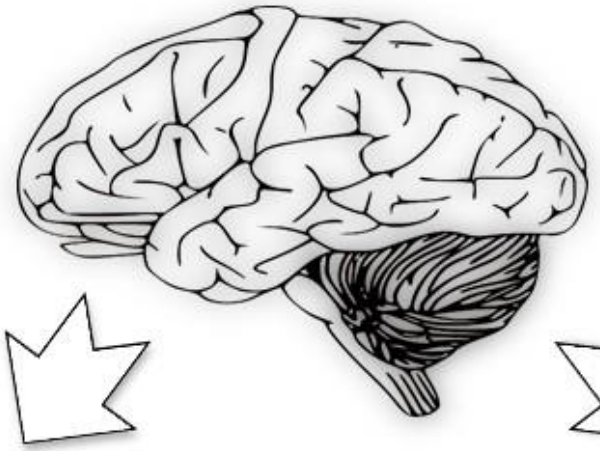
- Le cœur est connecté au système nerveux
- Le cœur est connecté au système hormonal



Système nerveux



Transmet des infos aux muscles, glandes par les neurones (neurotransmetteurs), neuro-hormones



ETAT DE RELAXATION | **ETAT DE STRESS**

Régulation cardiaque

Système nerveux autonome PARASYMPATHIQUE

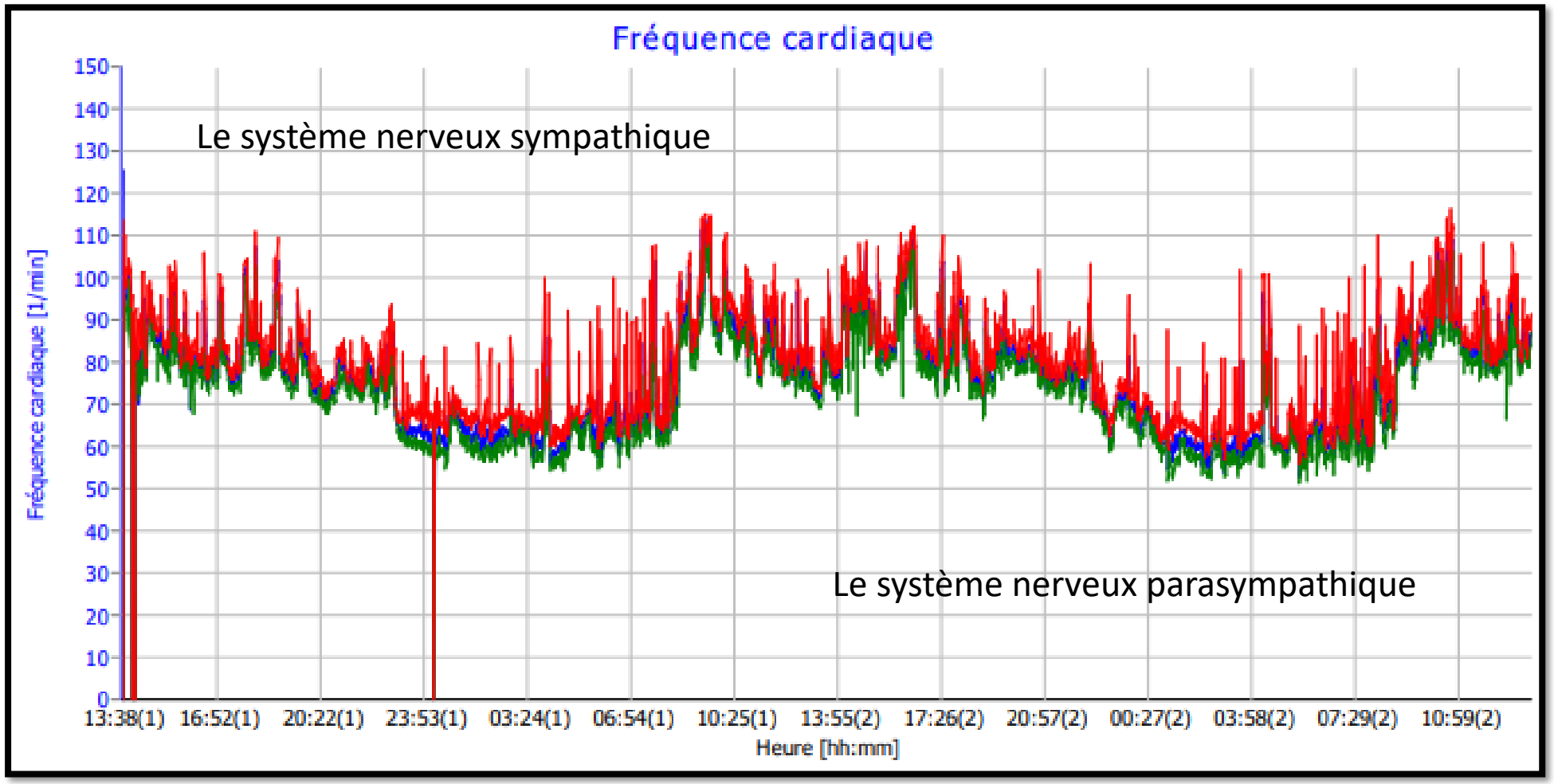
- Effet relaxant
- Neurotransmetteur libéré = acétylcholine
- Effet sur le cœur = ralentissement du rythme.
- Effet sur la tension = baisse, parfois importante (hypotension).

Système nerveux autonome SYMPATHIQUE

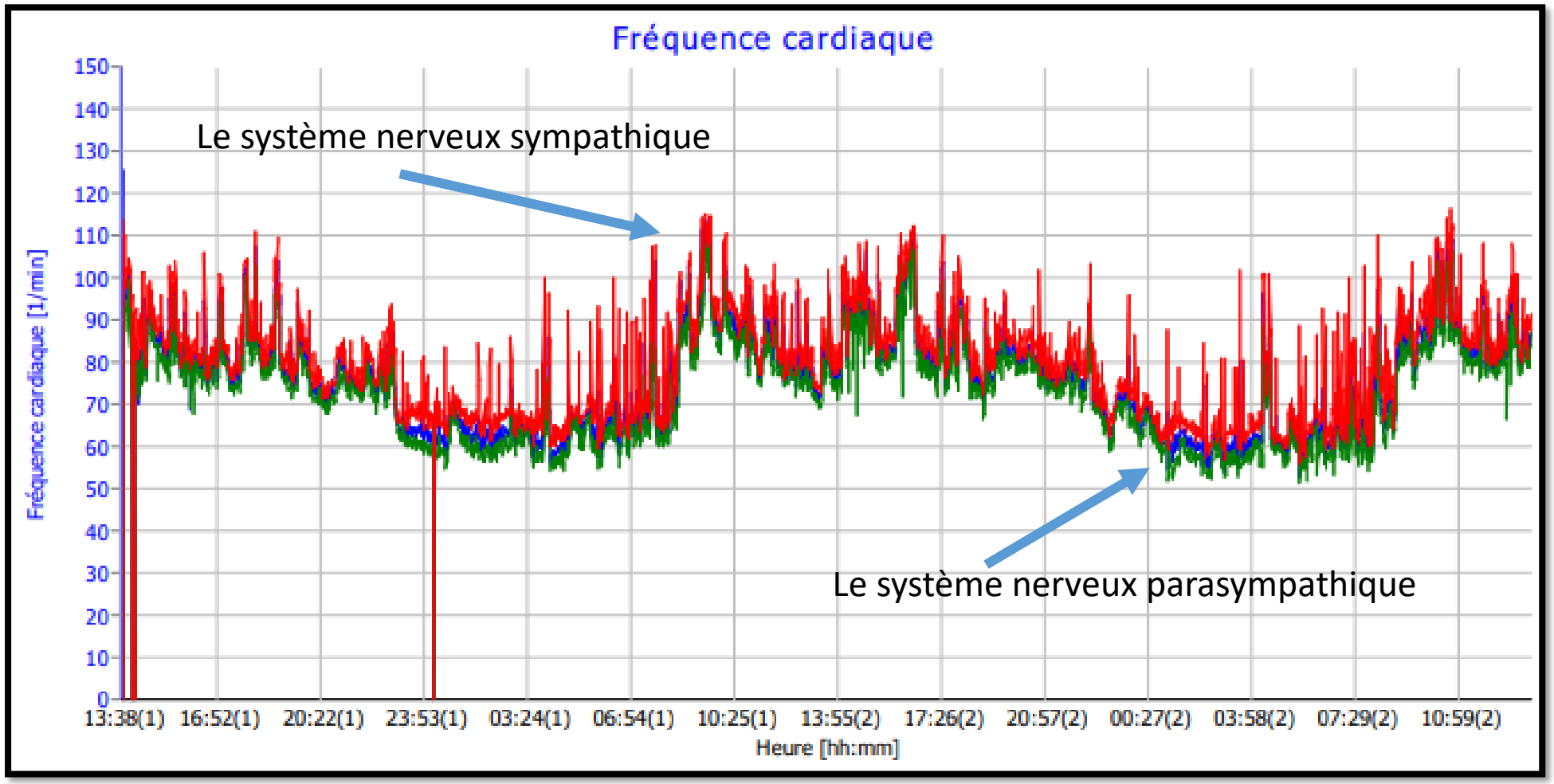
- Effet stressant
- Neurotransmetteur libéré = Noadrénaline
- Effet sur le cœur = accélère le rythme.
- Effet sur la tension = hausse (hypertension).

- **La fréquence cardiaque d'un adulte: 60-90/min**

Le cœur s’adapte grâce au système nerveux autonome

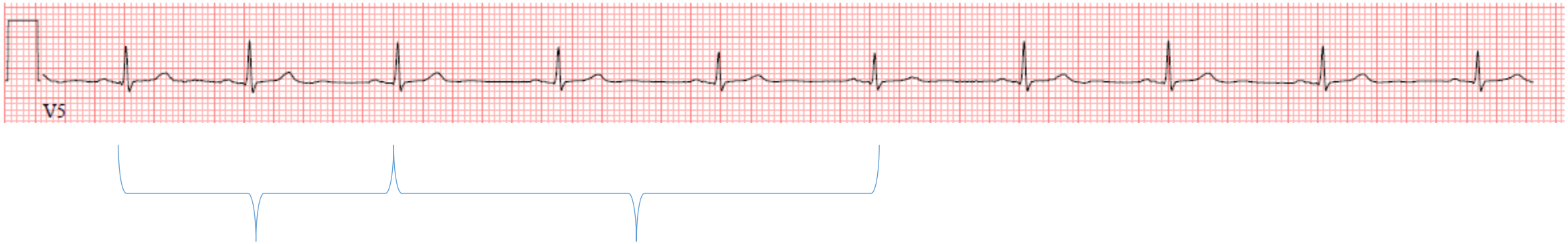


Le cœur s’adapte grâce au système nerveux autonome



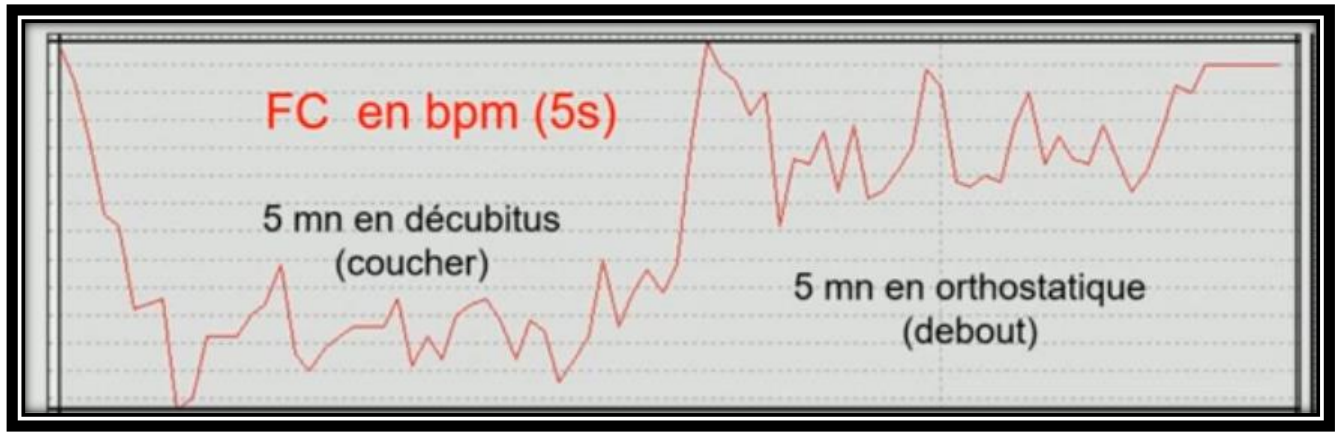
Variabilité sinusale

Etat de calme: le parasympathique



Inspiration

Expiration



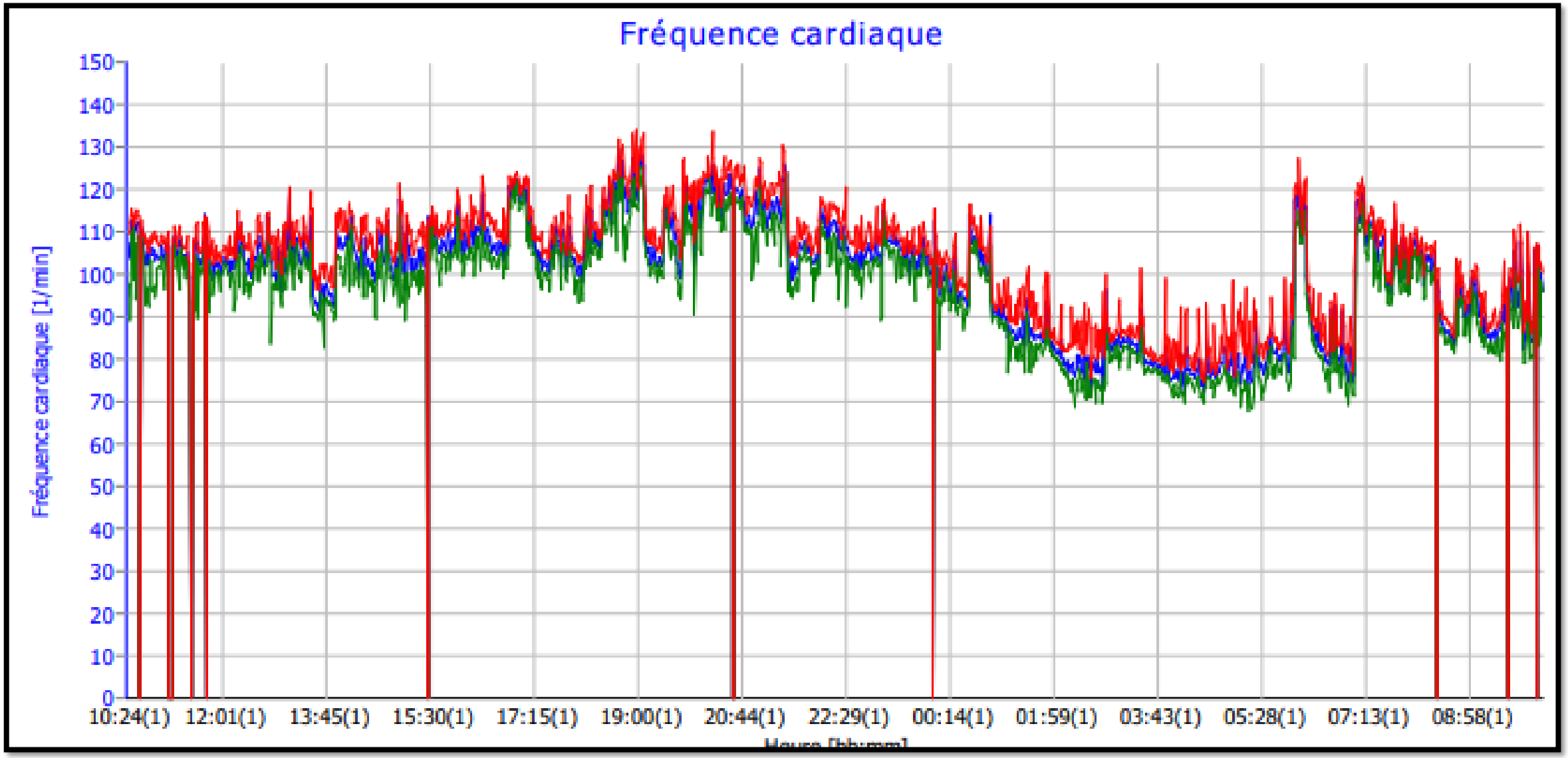
Variabilité sinusale

Etat de stress: le sympathique

Variabilité sinusale (VS) ↘

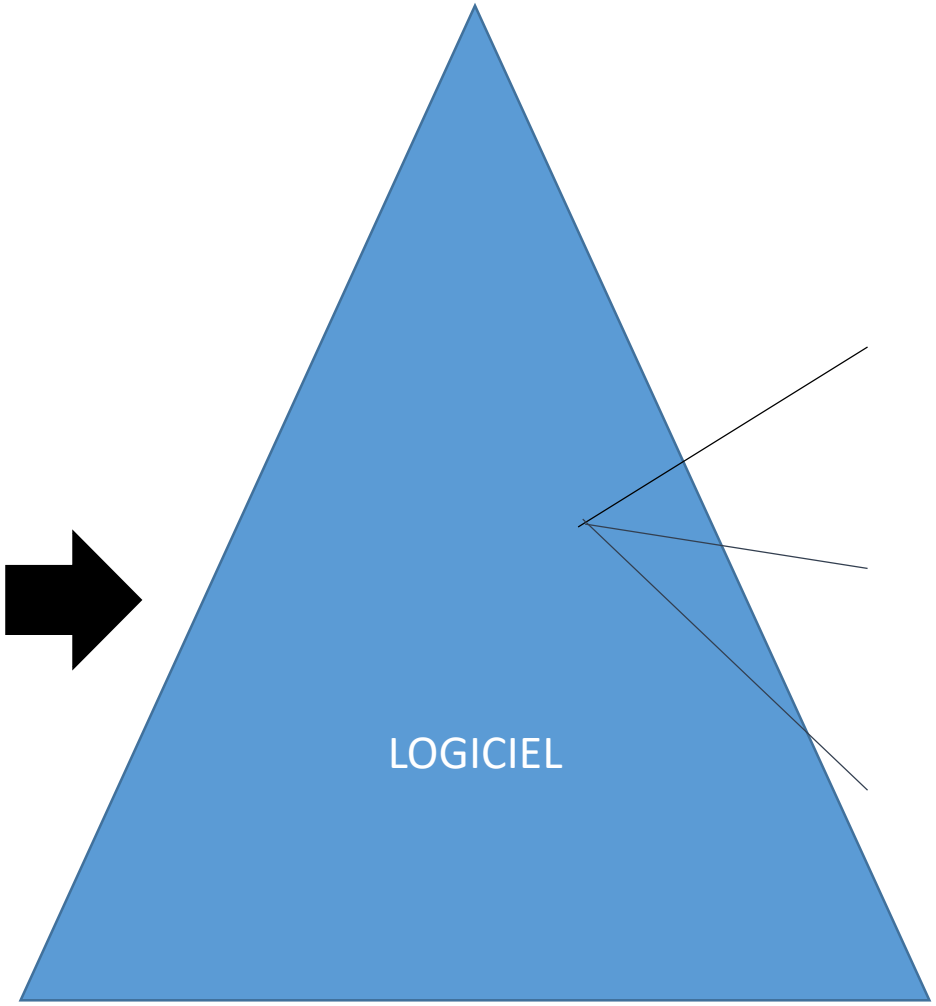
- Facteur prédictif de **rigidité des artères**
- **Mauvais pronostic** dans la maladie coronaire
- Facteur prédictif de **mort subite**

- La VS↘ si
  - *Dépression*
  - *Anxiété*
  - *Colère*
  - *Stress*
  - *Isolé, solitude*


Fréquence cardiaque
Fréquence cardiaque [1/min]
150
140
130
120
110
100
90
80
70
60
50
40
30
20
10
0
10:24(1)
12:01(1)
13:45(1)
15:30(1)
17:15(1)
19:00(1)
20:44(1)
22:29(1)
00:14(1)
01:59(1)
03:43(1)
05:28(1)
07:13(1)
08:58(1)

Facteur prédictif de mort subite

Fréquence cardiaque



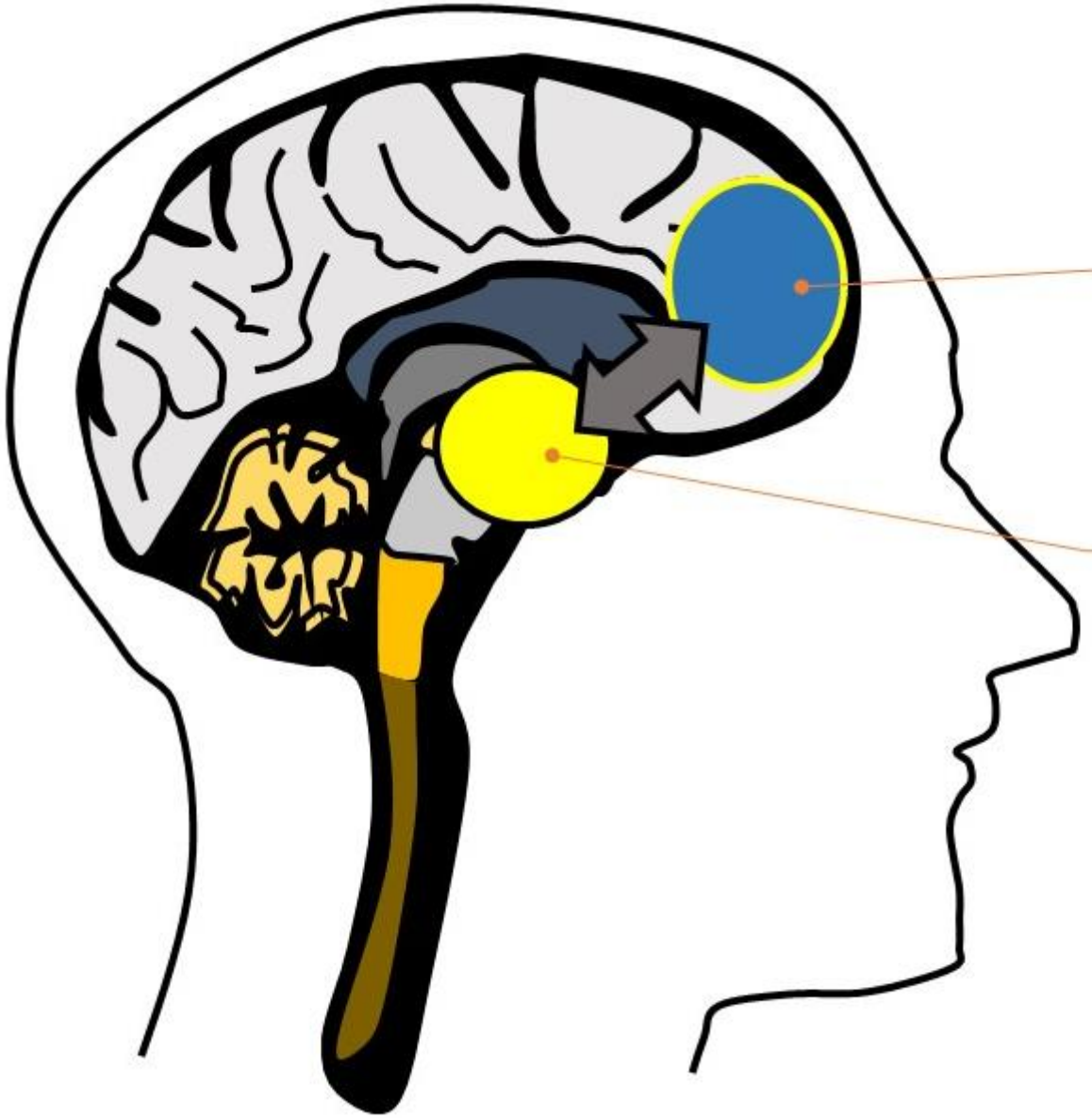
Prédominance sympathique

Prédominance parasympathique

Equilibre

Système limbique

La mécanique de nos peurs

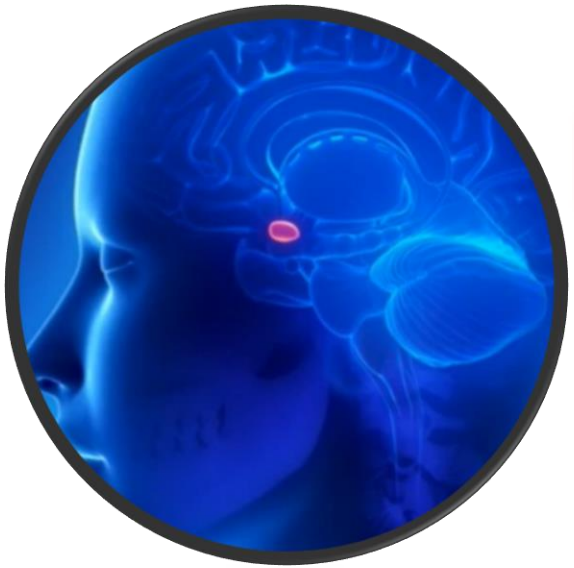


Cortex préfrontal

Système limbique

Souvenir froid = numéro de téléphone

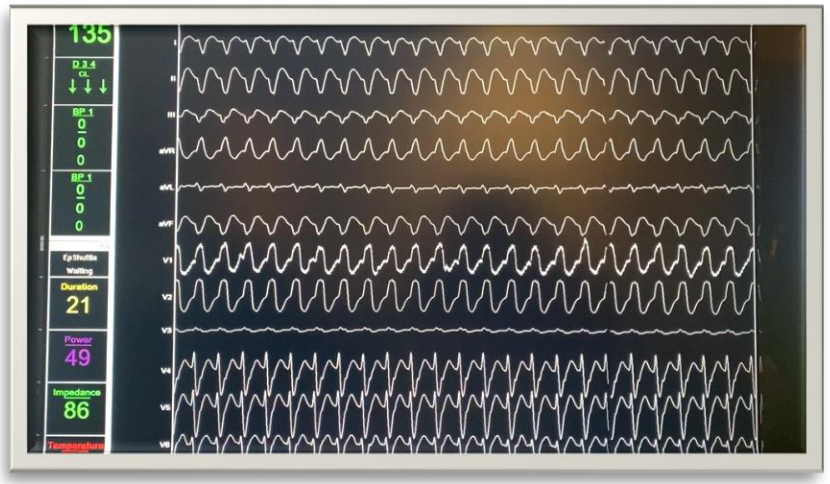
Souvenir chaud = odeur de ma première tarte au pomme

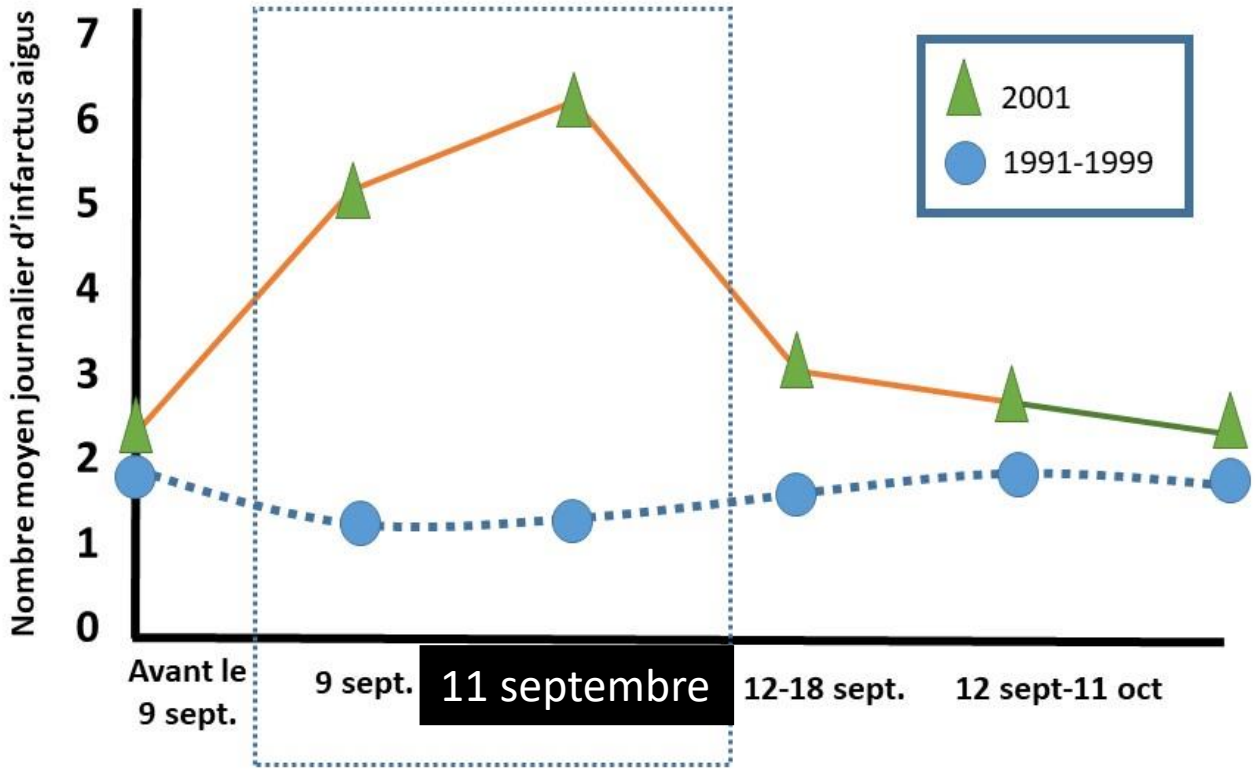


Amygdale cérébrale

11/01/2001

Que faisiez-vous ce jour-là ?


135
Duration
21
Power
49
Impedance
86


Nombre moyen journalier d'infarctus aigus
0
1
2
3
4
5
6
7
2001
1991-1999
Avant le 9 sept.
9 sept.
11 septembre
12-18 sept.
12 sept-11 oct

Etat de stress aigu: la fréquence cardiaque, la tension artérielle ↗↗

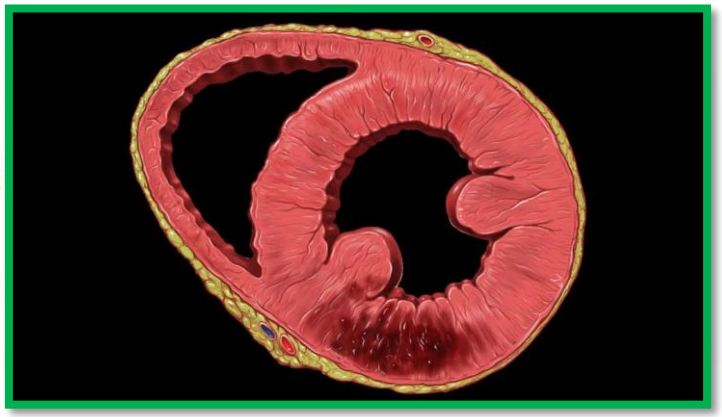
Comment le stress actionne le cœur ?

Amygdale cérébrale

HYPOTHALAMUS

?

?



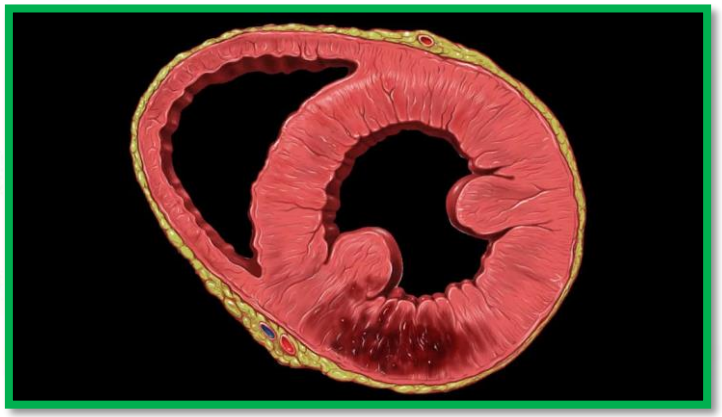
Comment le stress actionne le cœur ?

Amygdale cérébrale

HYPOTHALAMUS

SYSTÈME SYMPATHIQUE

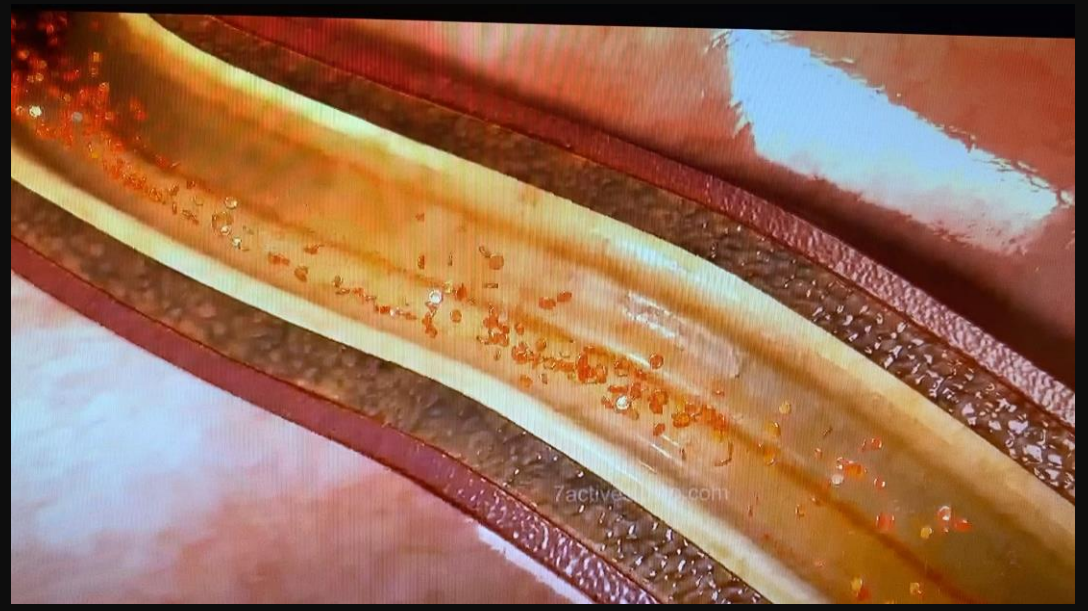
?



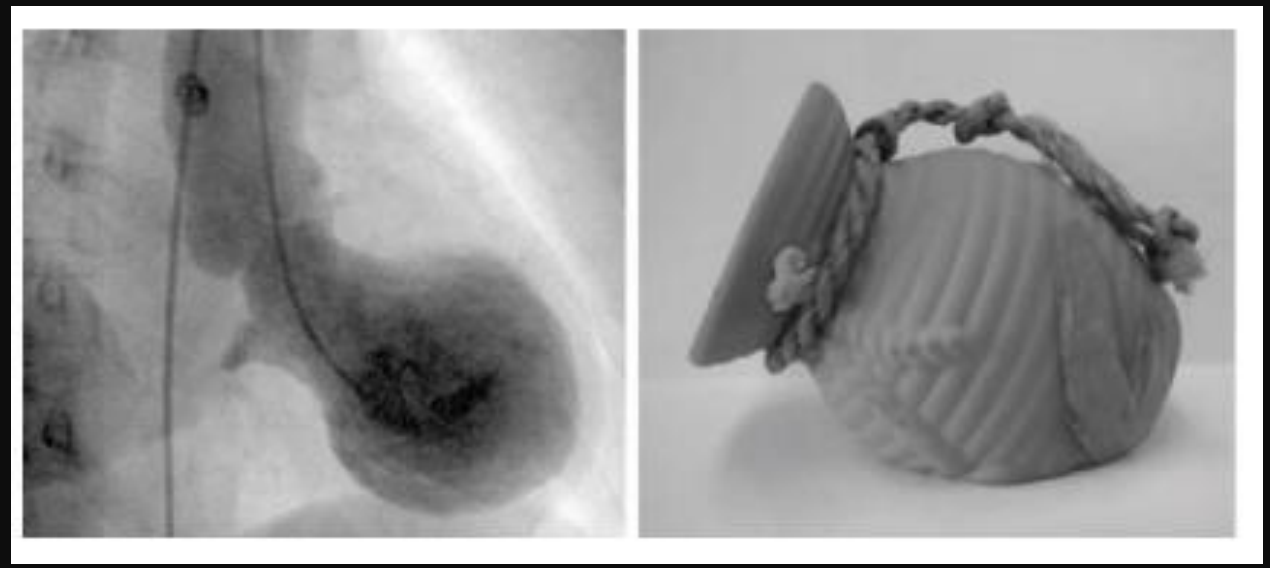
Le stress aigu, vu par la biologie

- **PHASE ALARME ou EMOTIONNELLE** = attaque surprise
  - Activation du système sympathique: notre « turbo »: **FLIGHT-FIGHT or FREEZE**
    - **Sécrétion de catécholamines: DECHARGE d'adrénaline, de noradrénaline**
      - FC, TA, glycémie, ventilation ↗
      - Cerveau en alerte

Peut-on faire une crise cardiaque de stress ?



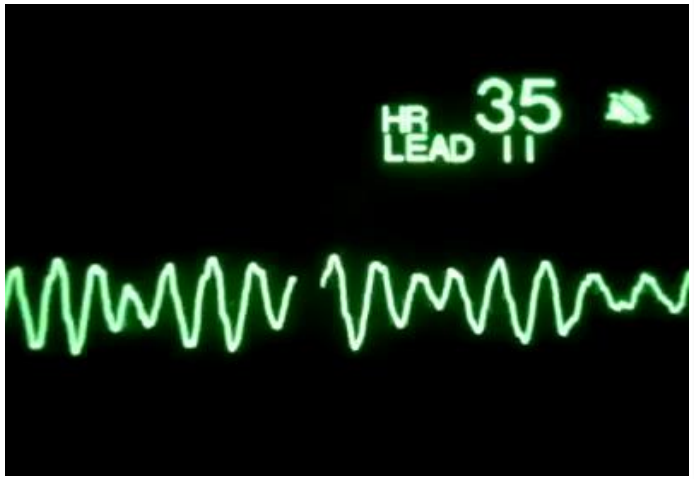
- **PHASE ALARME ou EMOTIONNELLE excessivement intense**
  - Syndrome du cœur brisé
    - **Takotsubo**
    - Age moyen: 70 ans
    - 80-90 de femmes



Peut-on faire une crise cardiaque de stress ?

- **PHASE ALARME ou EMOTIONNELLE excessivement intense**
  - Mort subite instantanée

1942, Walter Cannon
“Voodoo Death”



Ann Intern Med, 74 (1971), pp. 771-782

Le stress « *sub-aigu* »

Mort subite

- ***Karoshi (syndrome décrit au Japon)*** *: mort subite d'origine cardiaque chez des gens travaillant plus de 16 heures/j durant la semaine qui précède ou 24h de suite*
  - ***Le sur-stimulation provoque un épuisement mortel rapide***

Uehata T. (2005). « Karoshi, death by overwork », Nippon Rinsho, Jul 63 (7): 1249.

Quand l'adaptation est dépassée

➜ *il y a des limites qu'il ne faut pas franchir*

Expliqué par la biologie….

Le stress devenant chronique

- **La surchauffe ou résistance:** on tire sur la corde!
  - L'organisme organise sa défense
    - Il mobilise ses réserves énergétiques
    - **Le corps accepte de fonctionner en surrégime**

Santé CV, santé mentale, santé sociale, travail, famille….

Comment le stress actionne le cœur ?

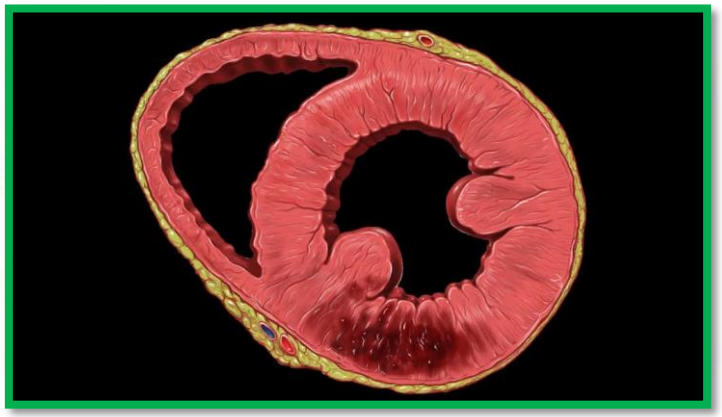
Burnout

Amygdale cérébrale

HYPOTHALAMUS

SYSTÈME SYMPATHIQUE

?



Comment le stress actionne le cœur ?

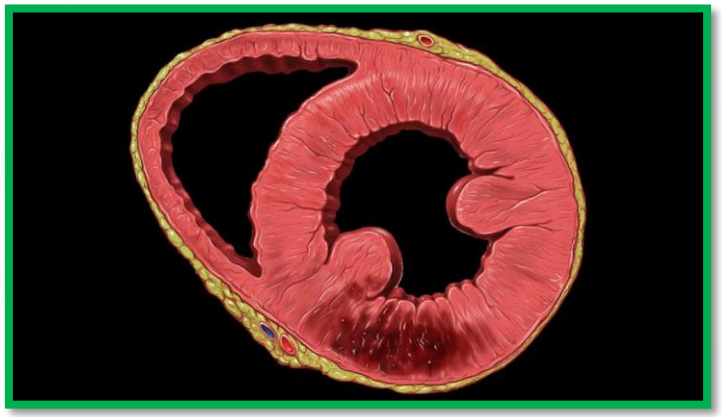
Burnout

Amygdale cérébrale

HYPOTHALAMUS

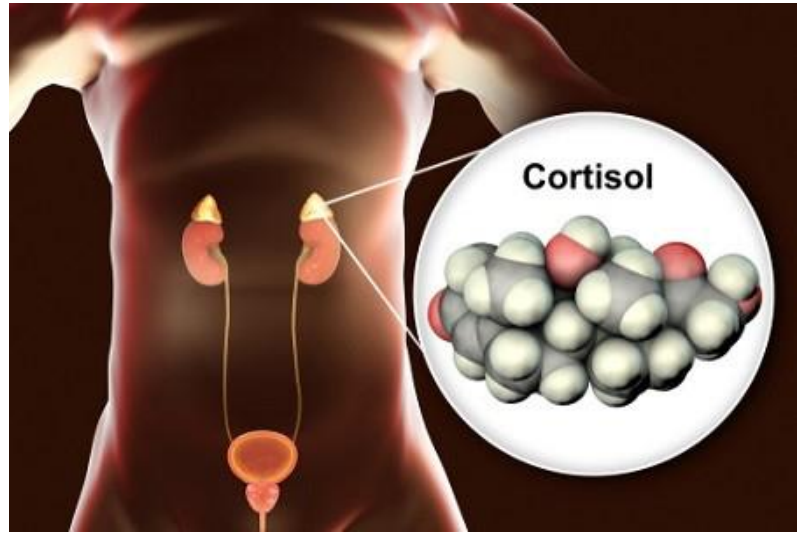
SYSTÈME SYMPATHIQUE

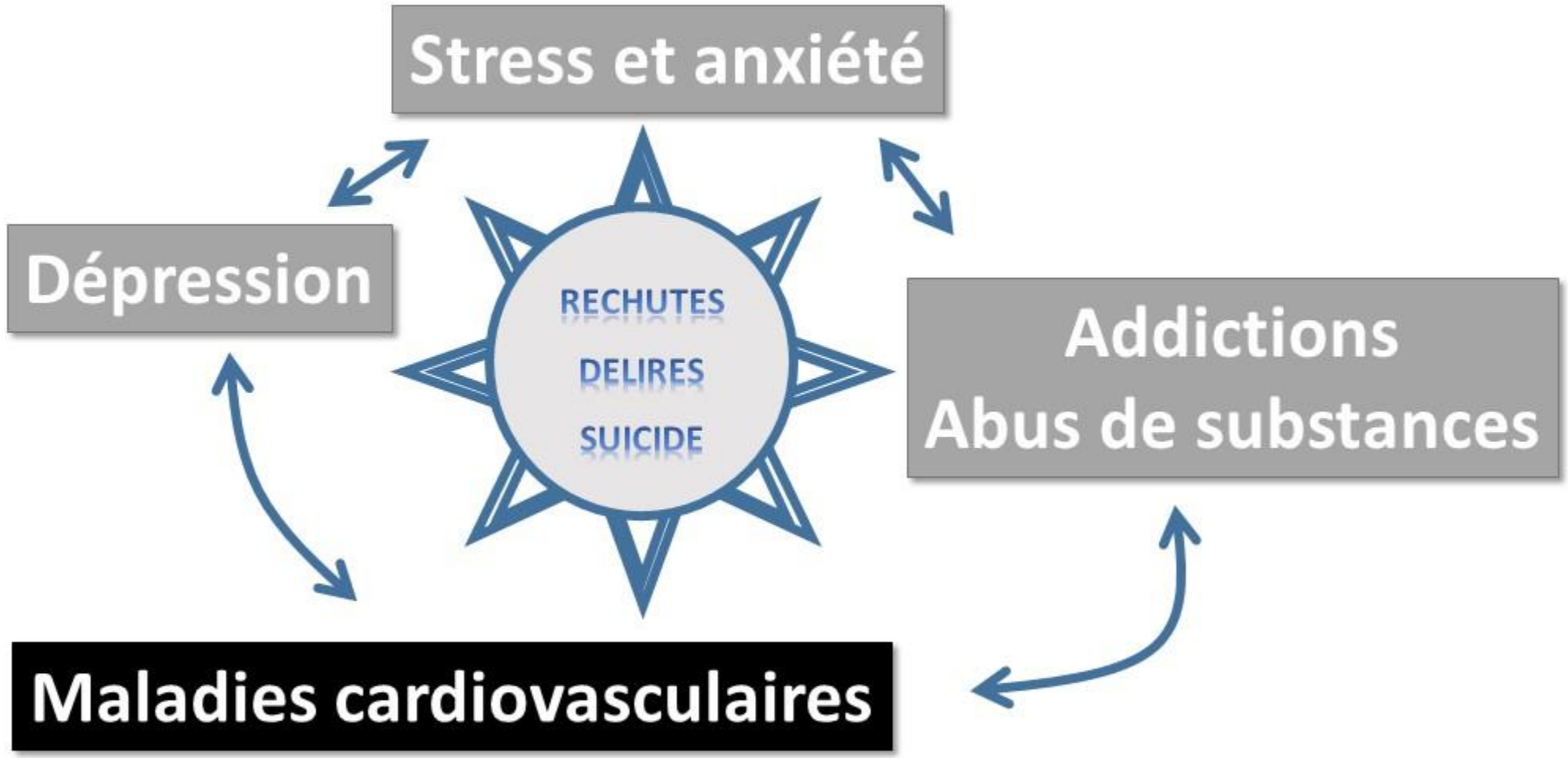
SURRENALES



Le stress chronique pathologique et le cortisol

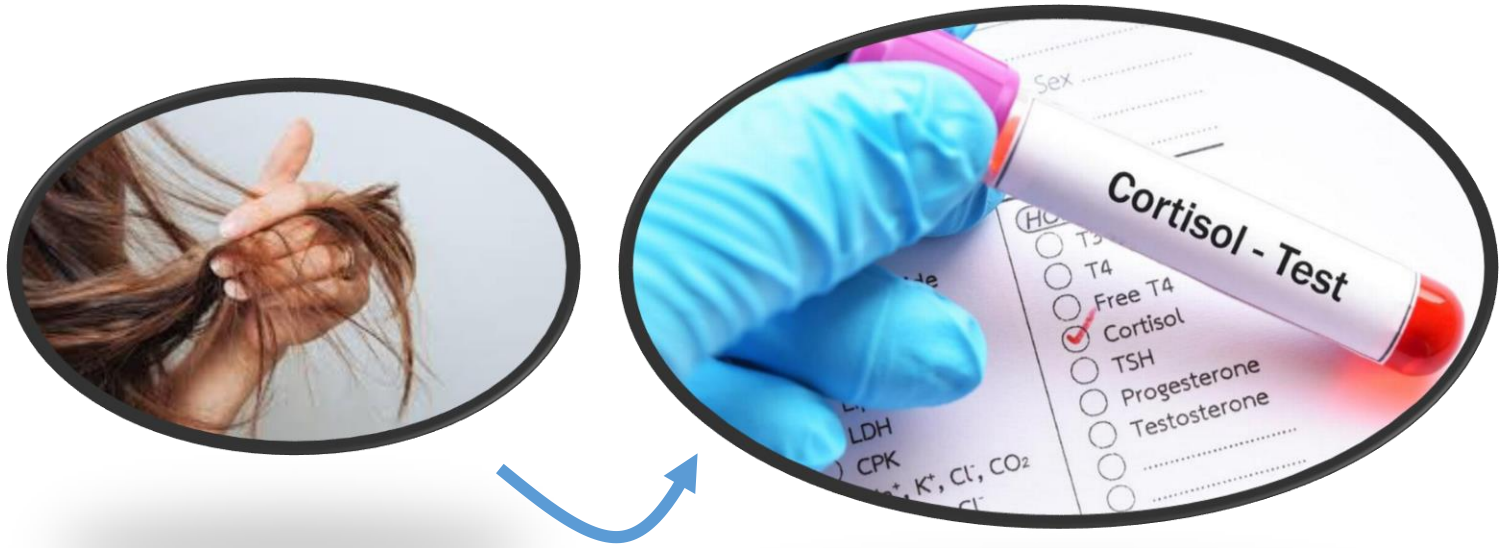
- Accélère le vieillissement des vaisseaux: rigidité artérielle
  - **Hypertension**
  - **Athérosclérose – dysfonction endothéliale (N0)**
- Perturbe l'équilibre hormonal: insuline, métabo. du sucre
  - **Hyperglycémie, diabète de type 2**
- Altère le métabolisme des graisses
  - **Hypercholestérolémie, obésité**
- Attaque directement le cœur: inflammation (fibrose)
  - **Arythmie, insuffisance cardiaque, infarctus**
- Affaiblit notre système immunitaire
  - **Infections**
- Provoque des **troubles de l'humeur, du sommeil**




Stress et anxiété
Dépression
RECHUTES
DELIRES
SUICIDE
Addictions
Abus de substances
Maladies cardiovasculaires

Association en stress chronique et crise cardiaque

- Le risque d'IDM **5x plus élevé** chez les personnes ayant un taux de cortisol élevé vs celles qui avaient un taux de cortisol normal.
- La concentration de cortisol (cheveux) des personnes ayant subi un IDM: **2,4x plus** élevée que celle mesurée dans le groupe témoin.



D'après Faresjö et coll., 2020.

Stress *et* **anxiété ?**

- …L'anxiété n'a souvent pas d'objet.
  - *Un voyage est prévu en auto: peur de la crevaison, de la perte des documents, de la réservation de l'hôtel, de la panne, de l'accident, du vol…*

- **Selon les psychiatres, il existe différentes anxiétés**
  - *TOC*
  - *Phobique: agoraphobie*
  - *Troubles paniques*
  - *Anxiété généralisée: peur de tout*

Stress *et* **anxiété** ?

- **L'anxiété ↗ risque cardiaque x4**
- Etre « juste » soucieux ↗ le risque
- Les femmes à haut risque
- Activation sympathique
    - *Paramètres hémodynamiques*
    - *Inflammation*
    - *Troubles de la coagulation*

Stress *et* dépression ?

- C’est une vraie maladie – poser le diagnostic ! – psychiatre.
- La dépression occupe une place importante en cardiologie.
  - **3-4x plus de dépression chez les cardiaques.**
  - ***↗ risque d’IDM, arythmie effet dose dépendant !!***
    - Plus déprimé = plus de risque
    - ↗ les complications.
    - Après un IDM, un dépressif **a 3x plus de chance de mourir**, et de récidiver.
  - ***Facteur de risque puissant en terme d’insuffisance cardiaque (IC)***
    - Un patient déprimé avec une IC a **4x plus de chance de mourir.**

Stress *et* dépression ?

1. Effets direct de la dépression sur le cœur ⇔ cortisol

2. Effets indirects

    1. **Attitude comportementale**

    - → *tabac, alcool*
    - → *déséquilibre alimentaire*
    - *isolement, → précarité*

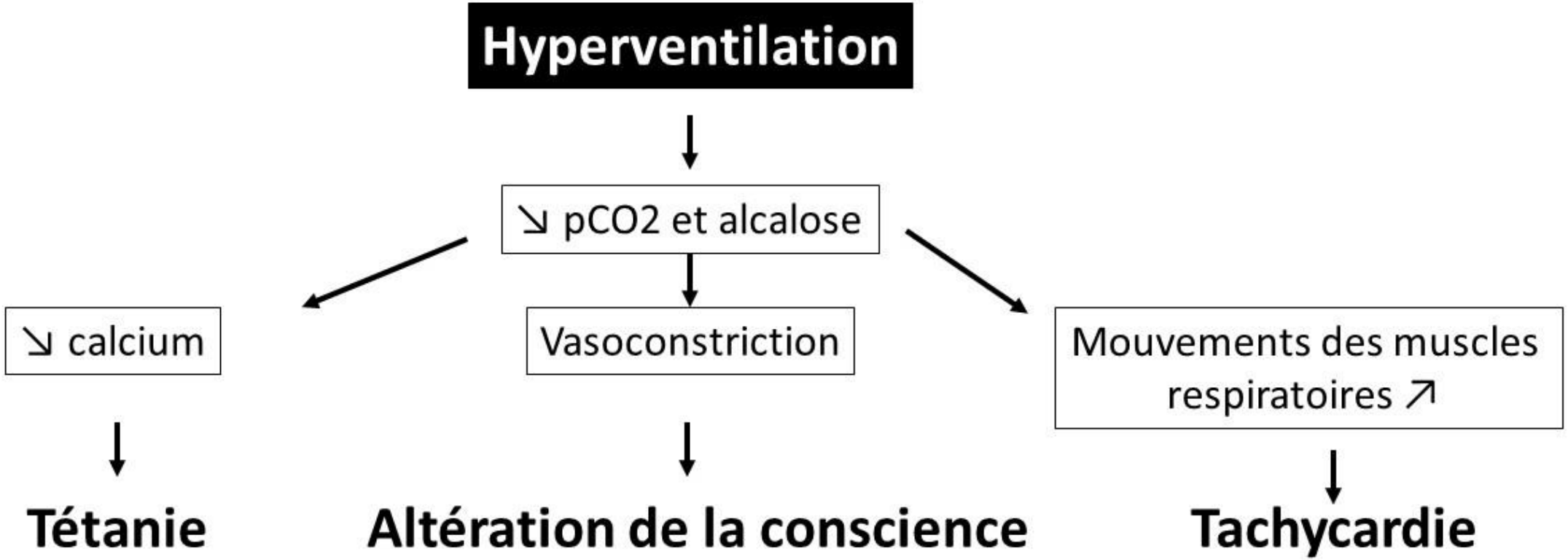
    2. **On ne se soigne pas**

    - *Mauvaise compliance thérapeutique*

Le stress post-traumatique (SPT)

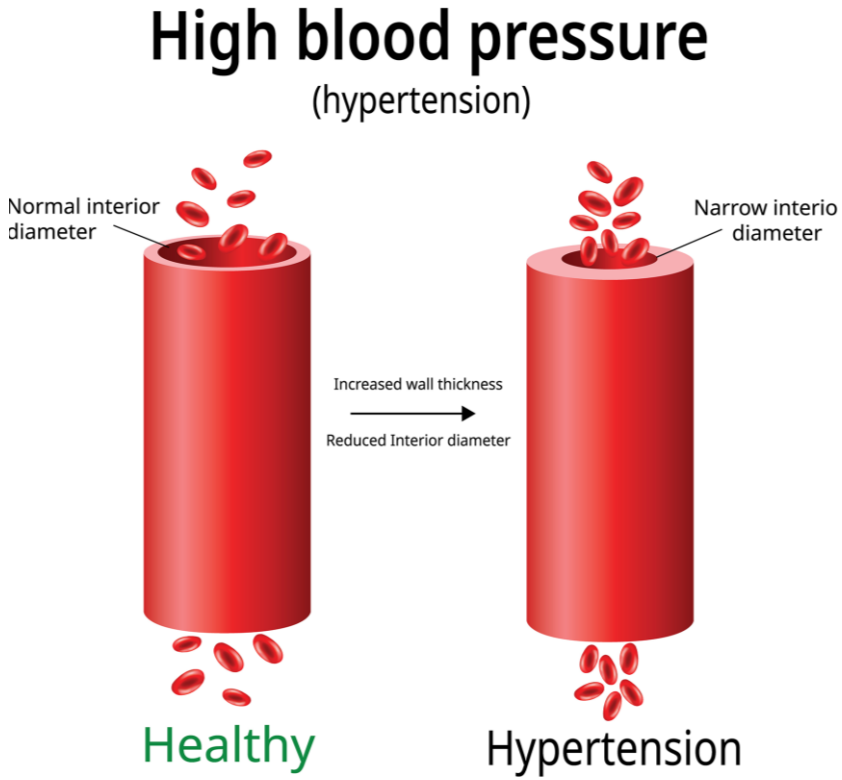
- Traumatisme: le cerveau ne digère pas un événement traumatisant
  - Etat d'alerte permanent, cauchemars, flash-back, …
- Souvent l'individu est passé près de la mort
  - **Cardiologie: infarctus, mort subite, implanté d'un pacemaker, défibrillateur**
- **Après un SPT = 3x plus d'infarctus.**
- **Après un IDM, des malades qui ont un SPT**
  - **3x plus de risque de récidive**

Apprendre à bien respirer -10% hyperventilation

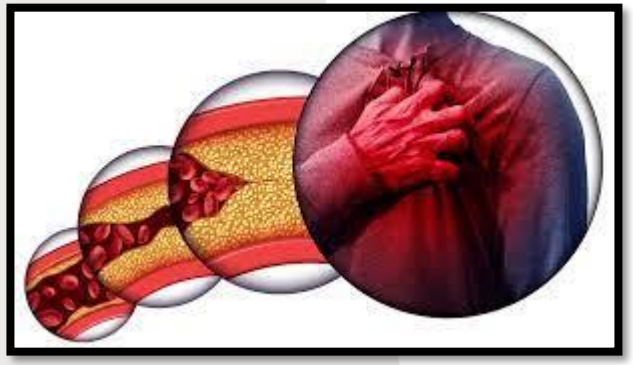


Cortisol ➤Hypertension (HTA)

- Tueur silencieux
- 70% asymptomatique…mais complications
- **>30% après 40 ans, >80-90% dès 80 ans**
- **Tension artérielle > 140/90mmHg**
- **Traiter une HTA**
  - ↘infarctus (25%)
  - ↘ AVC 40%
  - ↘ insuffisance cardiaque 50%

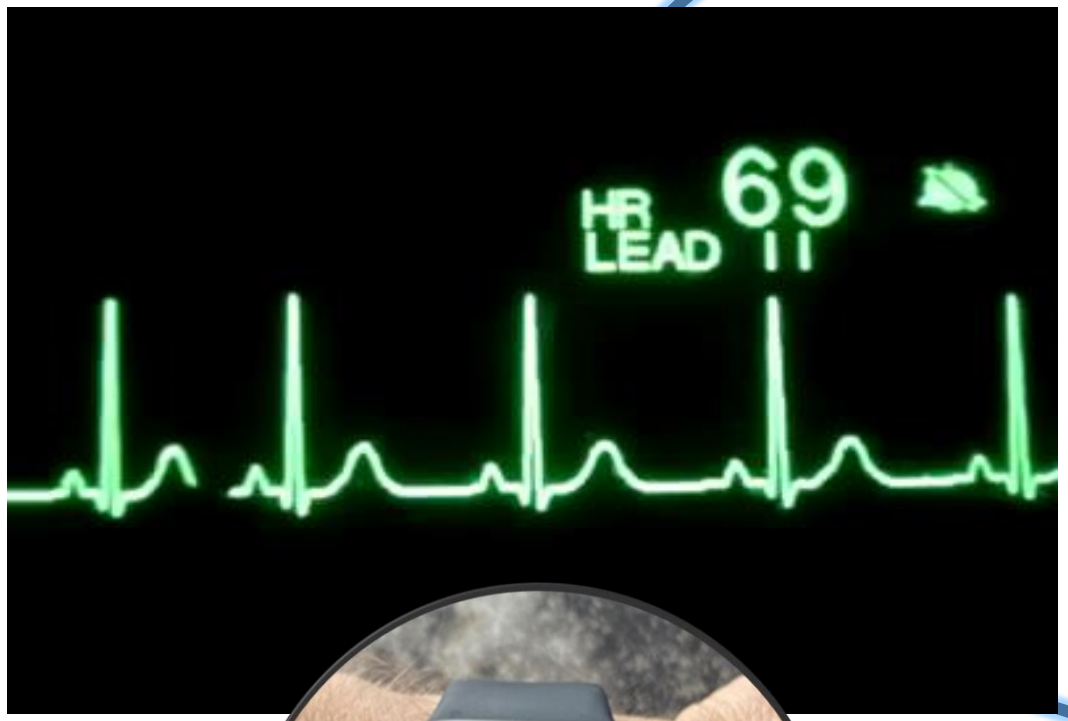


Cortisol ➔



Infarctus du myocarde (IDM)

NORMAL

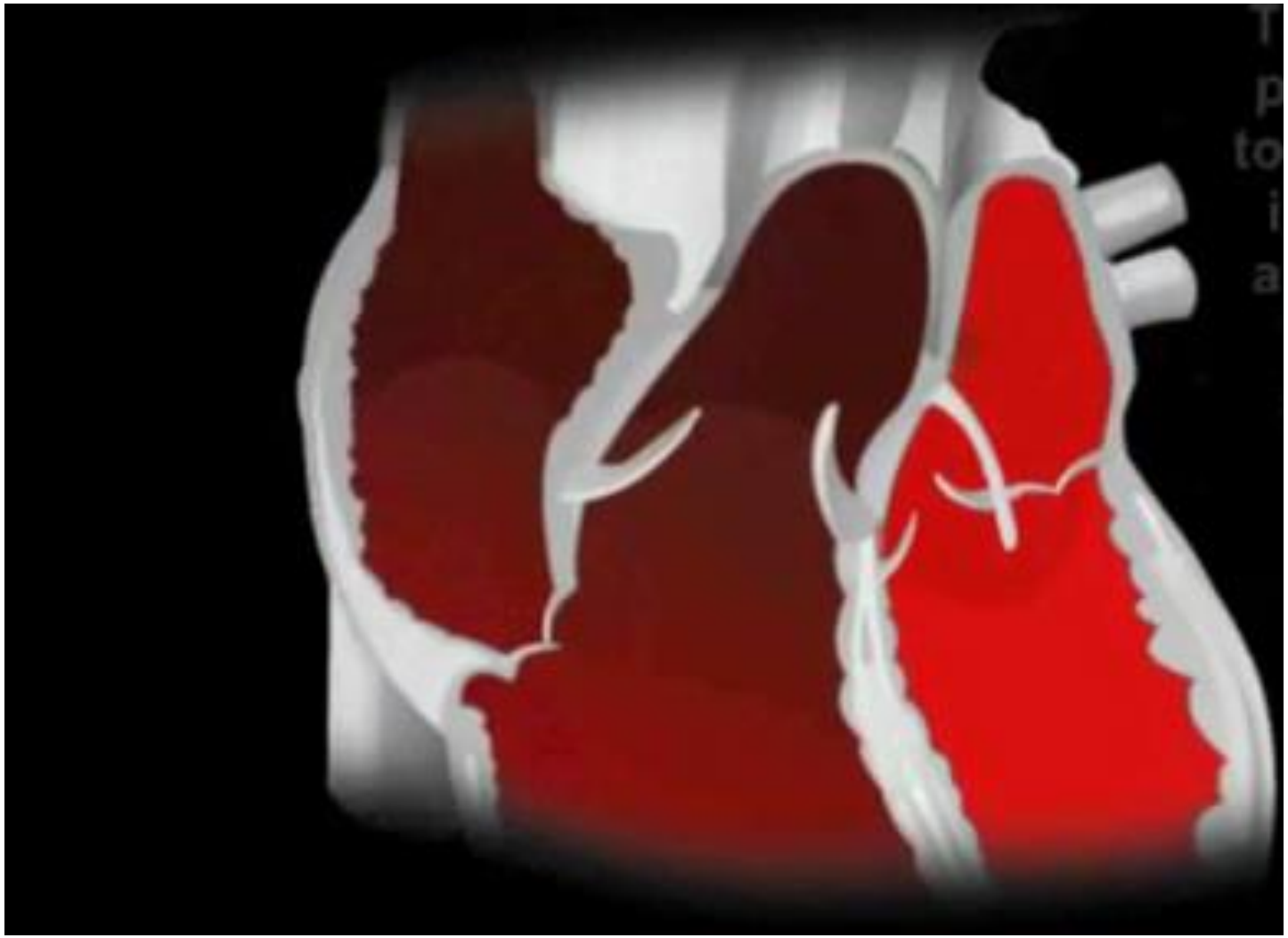


- The global prevalence: **50 million in 2030**
- **150,000 in Bel.**

Fibrillation atriale

Fibrillation atriale =

Risque d'AVC



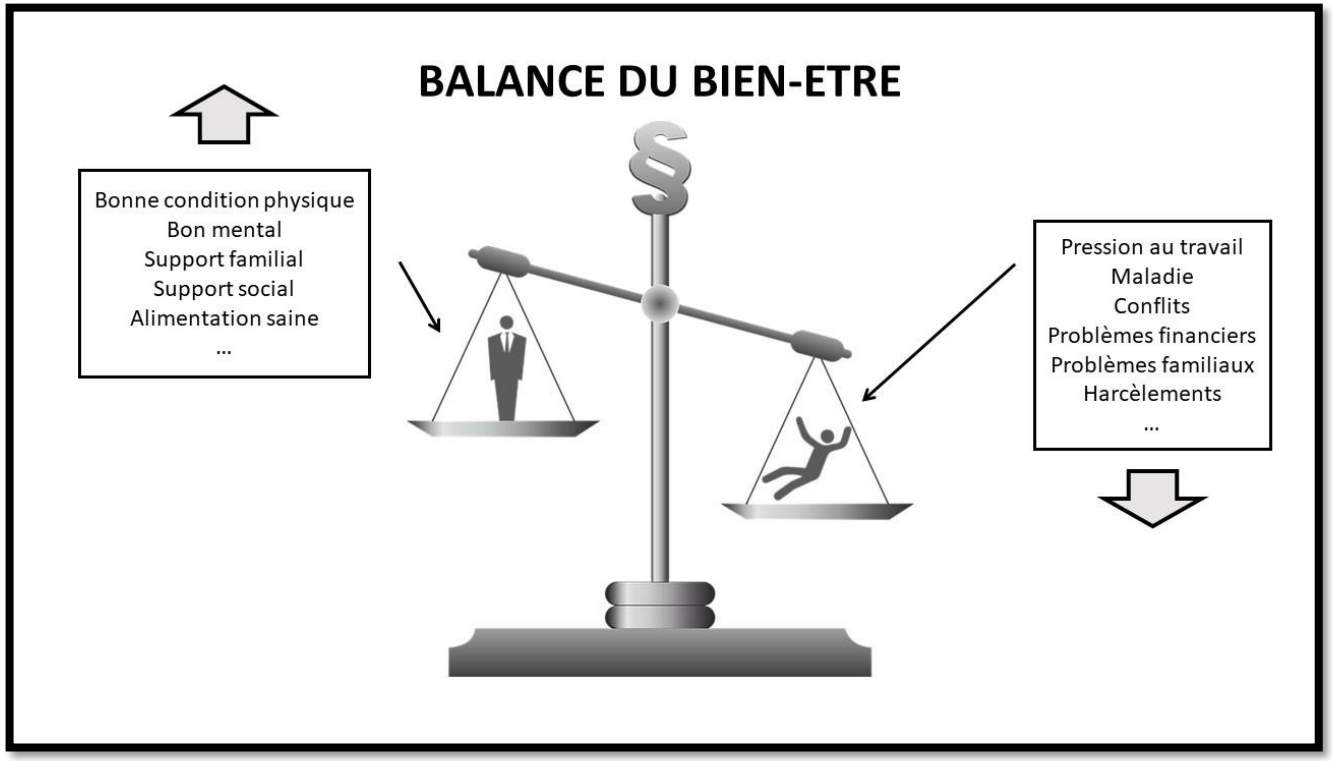
Quand consulter ?

- *Douleur thoracique intense*
- *Douleur irradie dans les mâchoires, les dents, le bras gauche*
- *Douleur en étau*
- *Douleur qui dure>20 minutes*
- *Essoufflement important*
- *Malaise*
- *Perte de connaissance*
- *Cœur rapide et IRREGULIER*
- *Cœur rapide >120/min*

Comment se soigner ?

BooBoo: robot (IA), compense le temps que les parents ne peuvent plus consacrer à leurs enfants.

- **Soigner le corps sans l'esprit est une grave erreur (Platon).**
- Le stress est inévitable.
- La souffrance qui en découle ne doit pas être une fatalité.



Prendre soins de soi

- Pas de solution simple.
- Chaque situation est différente.
  - *Pas de ⇔ entre le SPT d'un cardiaque, avec celui d'un divorcé, ou licencié*
- La plupart des médecins que vous croiserez sont **peu formés** (ex. psychocardiologie).
- Or, l'apport d'un **VRAI thérapeute** est souvent essentielle.
- **Risque: le patient « s'autonomise »**
  - **Jungle d'informations – errance diagnostique – manipulation mentale**

Eviter les médicaments systématiquement

Psychotropes: des stats inquiétantes

- **France**
  - ***20% des individus*** *18-72 ans ont pris au moins 1x un psychotrope dans l'année*
    - *Plus souvent les femmes, les précarisés, et les ados ↗*
- **Belgique: 17%, Allemagne 46%...**
- **Hollande:** **80% des MG adressent les malades en santé mentale.**
  - *La psychothérapie a remplacé le médicament*.
    - *Thérapie comportementale et cognitive (TCC): méditation, pleine conscience*

Le «mindfulness-based stress reduction»

Gestion du stress par la pleine conscience

- Ateliers hebdomadaires, 180', pendant 8 semaines.
  - ↘ le stress
  - ↗ QOL
- **Méditation pendant 20', 2x/j:**
  - ↘50% les rechutes après un accident cardiaque
- Lectures suggérées
  - *Christophe André : Méditer jour après jour (Ed. L'iconoclaste, 2011)*
  - *Matthieu Ricard : L'art de la méditation (Ed. Nill, 2008)*

Psychotropes

- **Anxiolytiques**
  - Benzodiazépines (BZD) – France 12% sous BZD, surtout les femmes
    - Anxiété, angoisse, agitation, troubles du sommeil
    - **Dépendance, maladie d'Alzheimer**
    - Pas de R/ au-delà de 12 semaines – privilégier les doses faibles
    - ? effet toxique ou favorable chez les patients cardiaques.
    - ? Si utile dans la prévention du développement des maladies cardiaques.

Psychotropes

- **Antidépresseurs**
  - Ils améliorent l'humeur
    - **Seule indication: dépression majeure**
    - INUTILES en cas de dépression mineure
  - Plusieurs classes, les derniers sont les ISRS (Prozac)
  - Peu de risque de dépendance mais «accès maniaque »: irritabilité, euphorie, enthousiasme ++
  - **Certains comme les tricycliques sont contre-indiqués en cardiologie: ↗ mortalité**

➽ phytothérapie, nutrition, sport, meditation pleine conscience, cohérence cardiaque, acupuncture, yoga, aquathérapie, sauna, hypnose, …

Médecine intégrative

- Conjonction du meilleur de la médecine occidentale et d'approches complémentaires, issues d'autres cultures
- On parle de méthodes qui aident à maitriser le stress

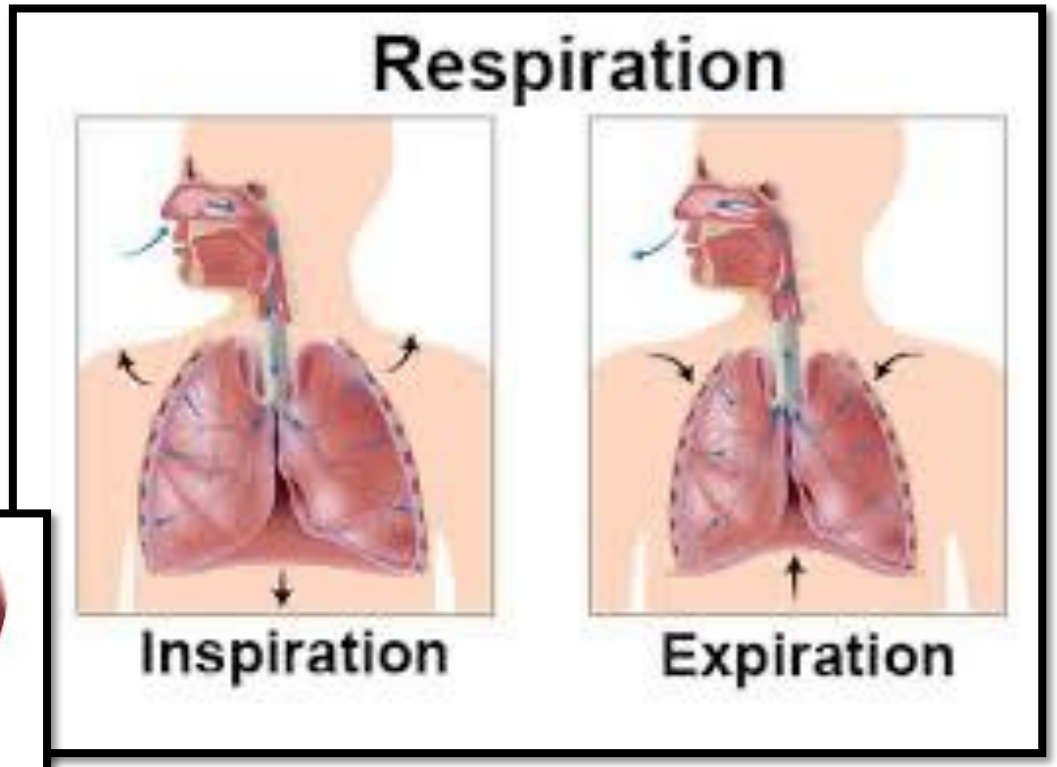
➽ *Pour certaines, manque de validation*

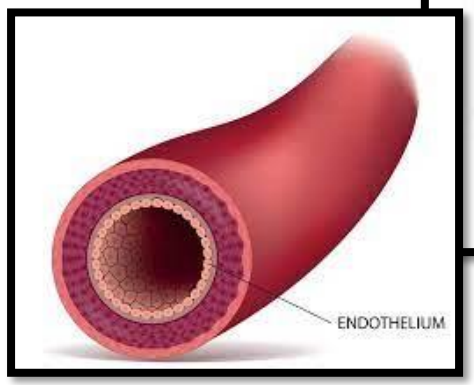
➽ *Pathologies chroniques ciblées*

➽ *Danger de la manipulation mentale*

Apprendre à bien respirer

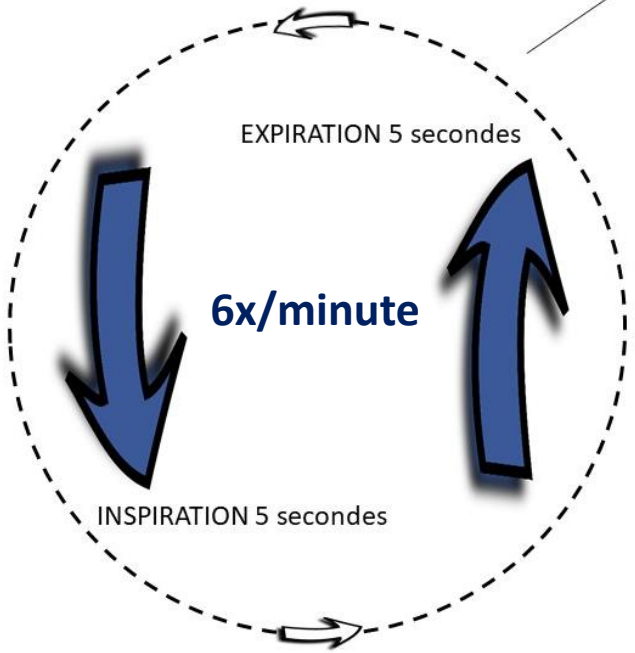
- On respire 20.000 litres d'air/j
- Respirer par le nez
- Activer son diaphragme
- Techniques
  - 4-7-8
  - Cohérence cardiaque
  - …
- ↗ production NO

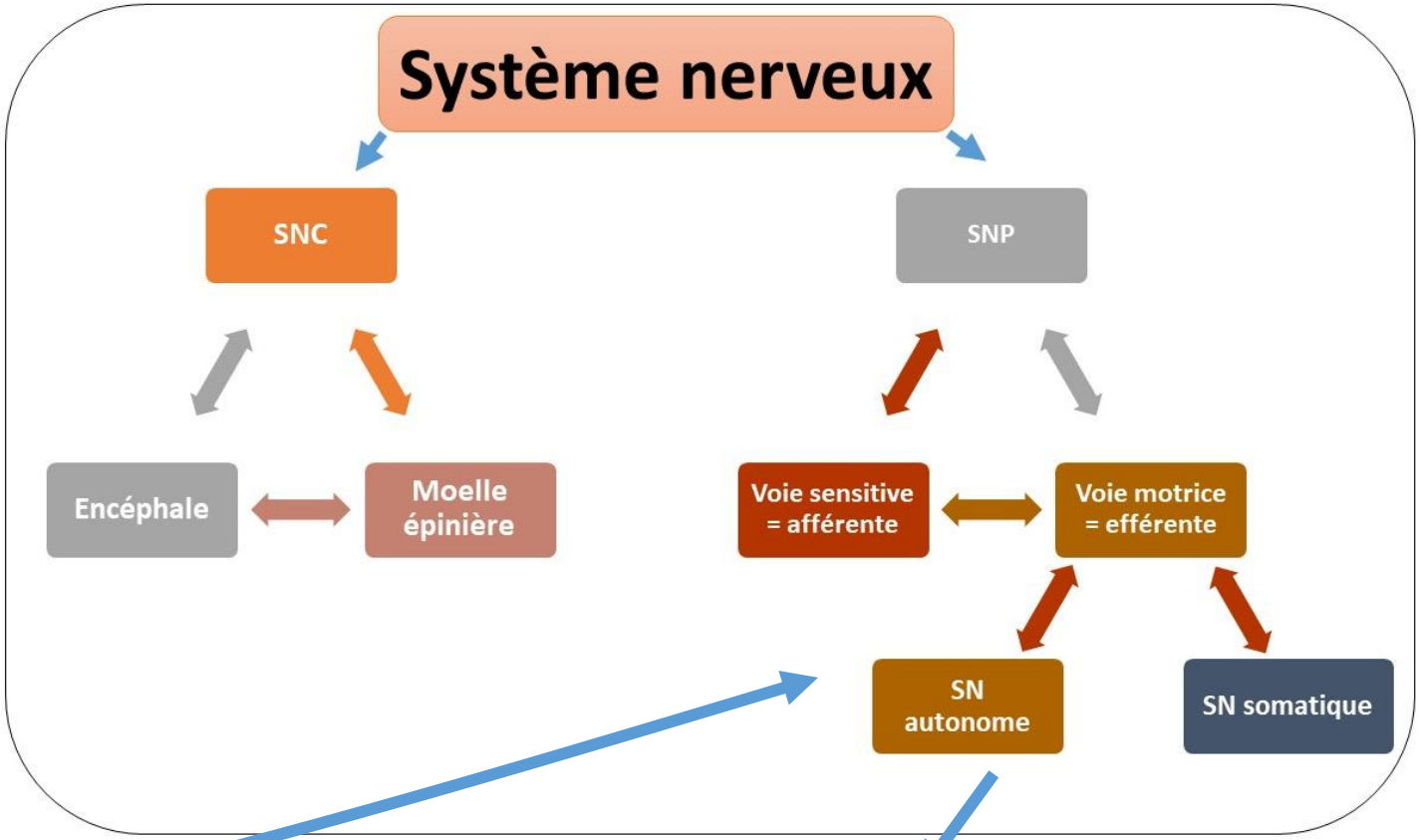




Cohérence cardiaque

Séquence à répéter pendant 5 minutes et 3 fois par jour





ACTIVATION NERF VAGUE

- Yoga
  - ↘tension artérielle, arythmie, améliore le sommeil
  - 10-30’/j
- Effet Mozart de la musique
  - Améliore la plasticité neuronale
    - ↗ capacités d’apprentissage
- Activités récréatives
  - Dessiner, écrire, jardiner, art, …

➚1% du métabolisme de base : perte de 700g de graisse en 1 an

Prenez soin de vous par l'activité physique

Endorphine: distraction cognitive, QOL, sommeil

- CHANGER de comportement : c'est un ETAT d'ESPRIT
  - En France, 4 heures/j devant la TV
  - Sédentaire: 1000-2500 pas. Moyenne: 3000 pas/j.
- Sport: 30-45 minutes/j (cardiologue) – OMS: 180min/semaine
  - Pas nécessaire d'être trop intense – bilan cardiaque !
    - Suffisant pour transpirer un peu, pour se sentir un peu essoufflé
- ↗chances d'arrêter de fumer, équilibre, muscle, ostéo-articulaire, …

L’activité physique

- L’activité physique permet une réduction de

- **Risque d’IDM de 30%**
- Hypertension: 33%
- Diabète 25%
- Cancer du sein 20%
- Cancer du colon: 20%
- Fractures: 66%
- Dépression: 48%
- Déclin cognitif 40%

Libération de l’énergie

Répare le cerveau

Cancer sein, colon, utérus ..

Antidépresseur

Anxiolytique

Pathologie inflammatoire

La marche – 10.000 pas: 90-120’/j

- 10.000 pas = 8km
- Idéal pour se déplacer.
- Réalisable à tous les âges.
- Bonne observance.
- Pas besoin d’équipement
  - Mais podomètre, etc. utiles
- La marche nordique (battons): sport d’intensité modérée.
- Lien proportionnel entre le nombre de pas et les bénéfices pour la santé.
- Effets bénéfiques plus marqués après 65 ans.

Adultes:

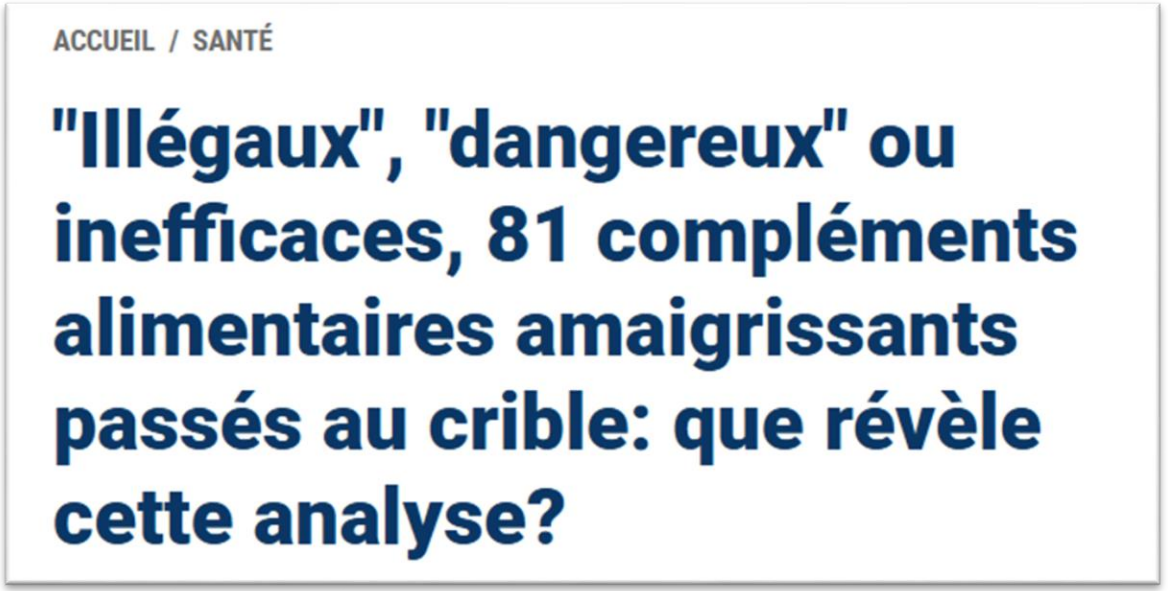
50% en surcharge pondérale
16% sont obèses

Enfants:

19% en surcharge pondérale
6% obèse

On attribue à l'obésité:
16% du fardeau du diabète
et 25% des maladies cardiovasculaires

- **Obésité**
  - *HTA, diabète, hypercholestérolémie.*
  - *NASH*
  - *Maladies ostéo-articulaires*
  - *SAS*


ACCUEIL / SANTÉ

"Illégaux", "dangereux" ou inefficaces, 81 compléments alimentaires amaigrissants passés au crible: que révèle cette analyse?

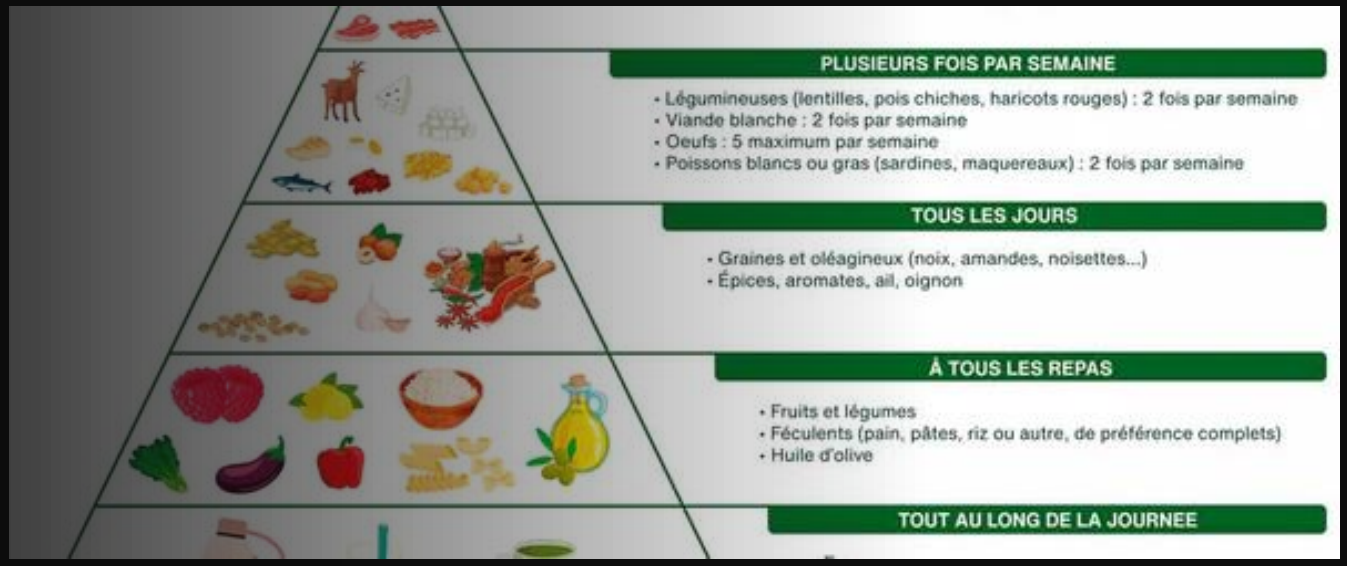
RTL info, 25 mars 2025

- **60% des obèses ont des problèmes psychologiques.**
- **Les femmes obèses ont 3x plus de risque de dépression que les hommes.**

Approche nutritionnelle + sport + psychologique

Il faut maigrir un peu mais longtemps….

Prenez soin de vous par une bonne alimentation



COMMENT INTÉGRER CES RECOMMANDATIONS DANS SON QUOTIDIEN ?

Pour adopter ces bonnes pratiques, quelques conseils simples peuvent être suivis :

- **Planifiez vos repas** en intégrant des légumes à chaque repas et en remplaçant progressivement les céréales raffinées par des céréales complètes.
- **Variez votre alimentation** en testant différentes légumineuses et en intégrant des fruits à coque dans vos repas et collations.
- **Cuisinez maison** pour mieux doser votre consommation de sel et privilégiez les épices/herbes aromatiques pour assaisonner vos plats.
- **Faites vos courses consciemment** en privilégiant les produits frais, de saison, les moins transformés possible et en lisant attentivement les étiquettes des aliments.

Ref.: La Ligue Cardiologique Belge.

Alcool – 14% des Belges boivent en excès 6% dépendant

- Consommation dangereuse >60g/j (1 verre : 12g)
- Responsable de 4% des cancers
- 1ère cause de mortalité chez les jeunes de <30 ans
- Pas d'effet seuil
- *Décompensation cardiaque*
- *Arythmies et mort subite*
- *Pancréatite, cirrhose*
- *Maladie mentale*

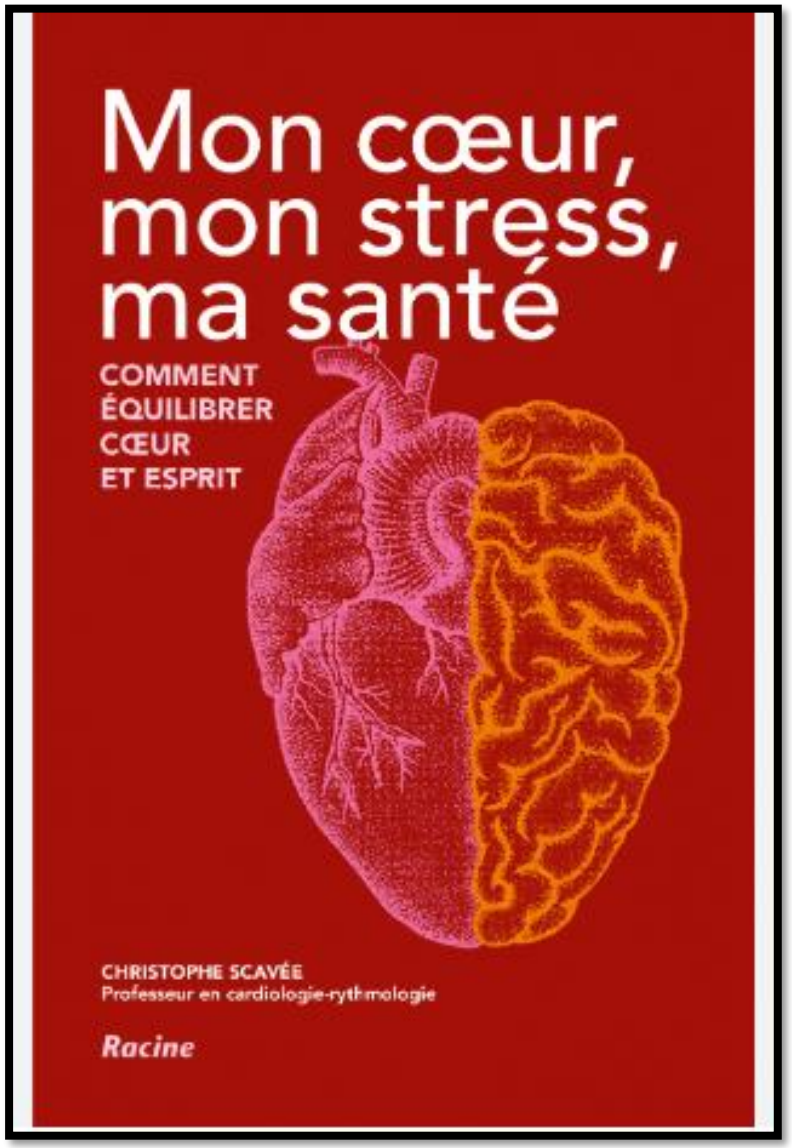
Conclusion

- *Le stress n’est pas une fatalité*
- *On peut en faire son allié, qui insuffle de la bonne énergie*
- *Une bonne énergie est toujours salutaire pour notre coeur*
- *Apprenez à gérer votre temps*
- *Ne soyons pas perfectionniste, acceptons la différence*
- *Apprenons à rester calme, surtout avec les enfants*
- *Faisons l’éloge de la lenteur, prenons toujours notre temps*
- *Préparons des repas sains*
- *Embellissons notre intérieur et cultivons la curiosité*
- *Pratiquez une activité physique adaptée*
- *Continuons à apprendre*
- *Chérissons sans modération les temps de repos, et aussi les vacances*

Merci pour votre attention

Contact

- Email: christophe.scavee@uclouvain.be
- Me suivre sur Twitter (X):@Cscavee



Tous les droits d'auteur reversés à l'ASBL « La Chaîne de l'Espoir »