

LA LETTRE

➔ Cœur et grossesse

La grossesse impose au cœur une surcharge de travail qui peut aggraver une maladie cardiaque. Celle-ci est le plus souvent dépistée et connue avant la grossesse, mais il arrive qu'elle soit révélée au cours du premier examen prénatal. Le suivi cardio-obstétrique des femmes enceintes s'impose, surtout avec l'augmentation de l'âge des futures mamans.

➔ IMC sous surveillance

Le surpoids est l'un des dix principaux facteurs de risque d'AVC. Il augmente le risque d'AVC de 22% et l'obésité de 64%. Mais cette situation n'est pas propre aux séniors. En effet, alors que les taux d'obésité chez les adolescents et d'accidents vasculaires cérébraux chez les adultes de moins de 50 ans continuent d'augmenter dans le monde, un lien se précise entre les deux situations. Des chercheurs de l'Université de Jérusalem ont analysé ce rapport entre obésité et risque d'AVC. Pour cela ils ont suivi pendant 4 ans près de 2 millions de personnes. Résultat : par rapport aux participants avec un IMC normal, ceux qui étaient en surpoids au moment de l'adolescence avaient un risque d'AVC deux fois plus élevé avant l'âge de 50 ans, et les adolescents obèses avaient un risque 3,4 fois plus élevé. Cette étude souligne l'importance d'un IMC normal dès l'adolescence et démontre également que le risque d'AVC lié à un IMC élevé est le même pour les hommes et les femmes.

➔ Avantage aux femmes !

Selon une équipe de chercheurs de la faculté de médecine de l'Université de Washington, le cerveau des femmes vieillirait moins vite que celui des hommes ! En d'autres mots : à développement égal et normal du cerveau, les femmes conservaient au cours de leur vie un métabolisme plus jeune de quelques années par rapport à celui des hommes. Ceci pourrait donner aux femmes une plus grande résistance aux changements liés à l'âge et peut-être même aux maladies neurodégénératives. A ce jour les scientifiques ne connaissent pas les raisons à cette différence mais plusieurs études sont en cours.

Expérience personnelle, interaction, communication, information, prévention sur les MALADIES CARDIOVASCULAIRES



Cohérence cardiaque – le lien cœur & cerveau.

Cœur et cerveau sont certainement les organes les plus importants de notre organisme. Et les liens qui les unissent sont nombreux. Vous l'avez certainement remarqué : à la moindre émotion, la moindre peur, votre cœur s'emballé ! Mais ce que vous savez peut-être moins, c'est que les liens entre cœur et cerveau sont réciproques : calmer les battements de ce muscle permet de faire disparaître les tempêtes sous le crâne ! Il suffit pour s'en convaincre de voir comment le fait de prendre de grandes inspirations, lorsque l'on est énervé, permet de ralentir le cœur...et de rasséréner le cerveau. Bien sûr, il semble difficile de contrôler son cœur à volonté ! Mais il est pourtant possible d'agir sur son rythme cardiaque de manière indirecte, notamment en travaillant sa respiration. En effet, le rythme cardiaque au repos n'est pas toujours régulier, il oscille plus ou moins. Cette variabilité, c'est la Variabilité de Fréquence Cardiaque (VFC), degré de fluctuation de l'intervalle entre deux contractions du cœur. Ces dernières ont tendance à augmenter pendant des périodes anxiogènes et diminuer pendant les phases d'apaisement.

C'est là que la cohérence cardiaque intervient : découverte dans les années 90 aux Etats-Unis, cette technique consiste à synchroniser les rythmes cardiaques et respiratoires pour apprendre à contrôler sa VFC. Ses bienfaits sont nombreux : diminuer le risque cardio-vasculaire, renforcer son système immunitaire, mieux gérer son stress, améliorer le sommeil, etc...

Comment pratiquer ? Le plus simple, c'est d'utiliser l'induction respiratoire. Cette technique est accessible à tous. Il s'agit d'adopter la règle simple du 365 :

- **Installez-vous confortablement et respirez 6 fois par minute**
- **Maintenez l'exercice pendant 5 minutes**
- **Répétez cela 3 fois par jour**

Essayez et vous allez à coup sûr adopter la cohérence cardiaque !

