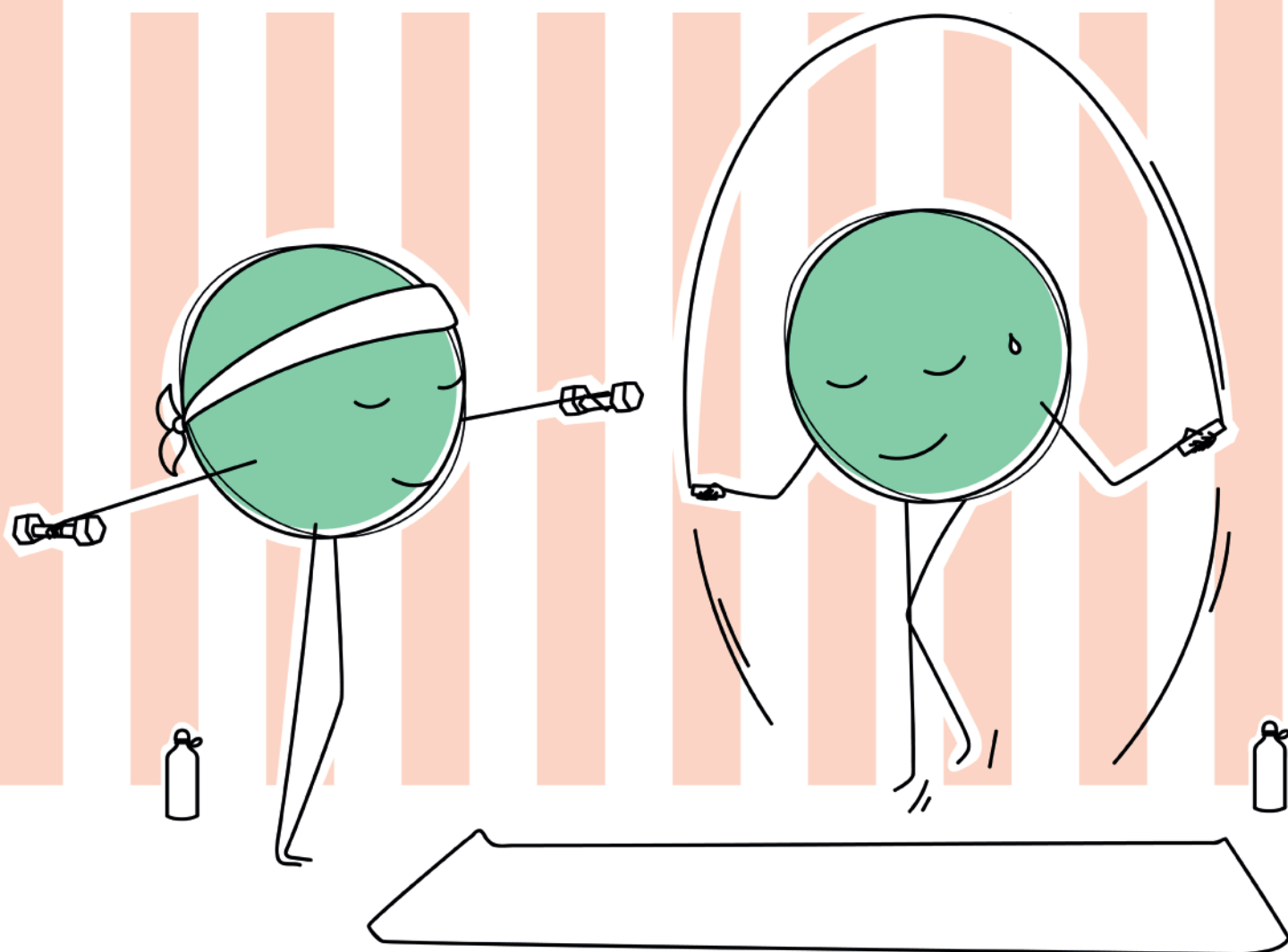


Mon guide
coccon

CŒUR de grands-parents



Préserver son cœur :
prévenir les maladies cardiovasculaires

**Véritable moteur
de notre corps,
notre cœur pompe
chaque jour l'équivalent
de 7 000 litres de sang
pour nous maintenir
en forme, sans que nous
en ayons conscience.**



Pourtant, en France, les maladies cardiovasculaires restent la première cause de mortalité chez les personnes de plus de 65 ans.

Alors a-t-on encore une bonne raison de ne pas prendre soin de son cœur ?

Hypertension, infarctus, AVC... avec l'âge, notre système cardiovasculaire devient plus vulnérable, mais la bonne nouvelle, c'est que nous avons un rôle à jouer !

Ce guide vous donne les clés pour mieux comprendre les maladies

cardiovasculaires, leurs facteurs de risque et surtout, comment les prévenir grâce à des habitudes simples et efficaces. Parce qu'un cœur en bonne santé, c'est une vie plus sereine et pleine d'énergie !

Sommaire

Les maladies cardiovasculaires, tout ce qu'il faut savoir	Page 3
Zoom sur les facteurs de risque	Page 4
Reconnaître les signes d'alerte à ne pas ignorer	Page 5
Votre tracker d'habitudes pour un cœur en pleine santé	Page 6

Les maladies cardiovasculaires, tout ce qu'il faut savoir :

Le système cardiovasculaire est un réseau impressionnant :

votre cœur pompe environ 5 litres de sang par minute pour irriguer l'ensemble de votre corps ! Mais avec l'âge et certains facteurs de risque, ce circuit peut s'encrasser, entraînant des complications. On vous dit tout.

Les maladies cardiovasculaires, qu'est-ce que c'est ?

Les maladies cardiovasculaires englobent toutes les pathologies affectant le cœur et les vaisseaux sanguins.

Infarctus du myocarde, accidents vasculaires cérébraux (AVC), insuffisance cardiaque, athérosclérose, hypertension artérielle... elles sont nombreuses et peuvent se manifester de différentes manières. Les plus fréquentes sont celles qui rétrécissent ou obstruent les artères, empêchant une bonne circulation du sang. L'infarctus du myocarde, souvent appelé « crise cardiaque », survient lorsque les artères qui alimentent le cœur en oxygène se bouchent.

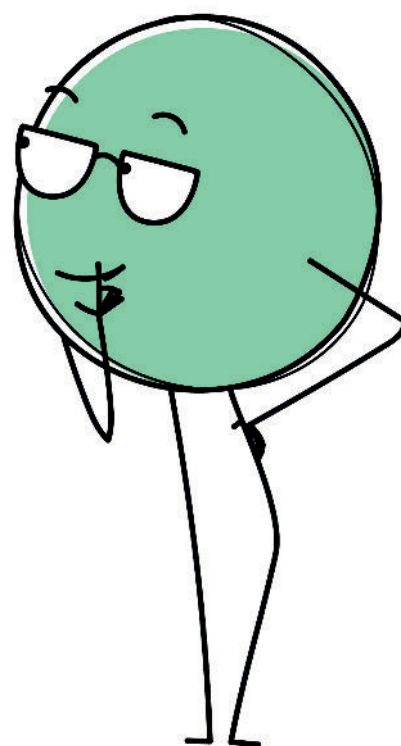
Comprendre son cœur : comment fonctionne-t-il après 60 ans ?

Côté vitamines et minéraux, certains méritent une attention particulière. La vitamine D, indispensable pour la santé osseuse, est souvent en déficit chez les seniors.

Avec l'âge, le cœur et les vaisseaux sanguins subissent naturellement quelques modifications. Le muscle cardiaque peut perdre en souplesse, rendant le pompage du sang légèrement moins efficace. Les artères, quant à elles, ont tendance à se rigidifier, ce qui peut entraîner une augmentation de la pression artérielle. Ces changements ne sont pas une fatalité, mais ils peuvent favoriser l'apparition de maladies cardiovasculaires si l'on n'y prête pas attention.

D'où l'importance d'un suivi médical régulier : un check-up annuel chez son médecin traitant ou son cardiologue permet de surveiller sa tension artérielle, son cholestérol, ou encore son rythme cardiaque. Ces contrôles simples sont précieux pour détecter à temps d'éventuels signaux d'alerte. Heureusement, il est aussi possible d'agir au quotidien pour préserver son cœur ! Une activité physique régulière, une alimentation équilibrée et une bonne gestion du stress permettent de maintenir une circulation sanguine optimale et de limiter les risques.

En bref, après 60 ans, votre cœur mérite encore plus d'attention... et quelques bonnes habitudes !



Bon à savoir :

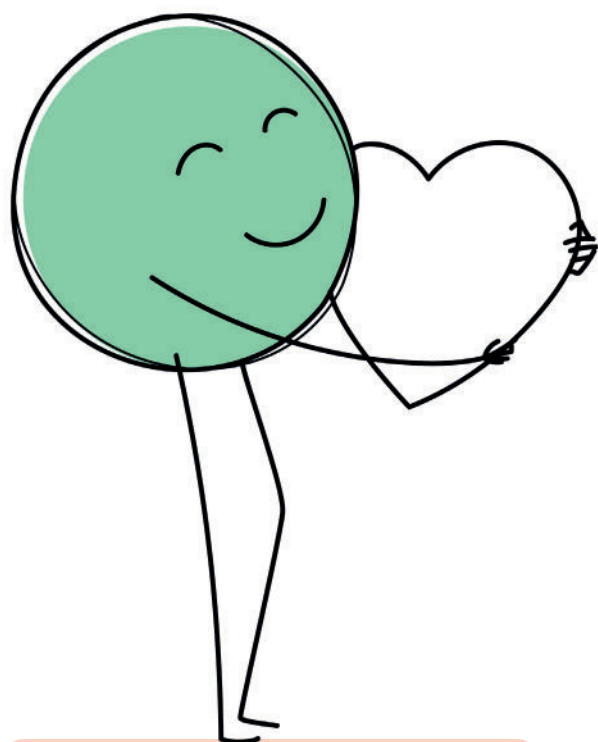
Contrairement aux idées reçues, les maladies cardiovasculaires ne concernent pas uniquement les hommes.

Elles touchent autant les femmes et les risques sont accrus à la ménopause.

Zoom sur les facteurs de risque à surveiller

Rassurez-vous, votre santé cardiovasculaire ne repose pas uniquement sur la génétique !

Votre mode de vie joue aussi un rôle clé. Et c'est une bonne nouvelle : manque de sommeil, alimentation déséquilibrée, stress, tabagisme sont autant de facteurs que vous pouvez maîtriser pour prendre soin de votre cœur.



Et vous ?

Faites le point sur vos habitudes et identifiez les leviers d'amélioration pour un cœur en pleine forme.

Les connaître, c'est déjà mieux se protéger !

• L'hypertension

Elle peut passer inaperçue, mais fragilise les artères au fil du temps.

• L'alimentation

Trop de sel, de sucre, de graisses saturées... mieux manger, c'est aussi prendre soin de son cœur !

• Le tabac

Il rétrécit les artères et double le risque d'infarctus... Une raison de plus pour tenter de l'arrêter !

• Le manque d'activité physique

Bouger un peu chaque jour, c'est donner un coup de pouce à son cœur.

• Le surpoids et le diabète

Une glycémie mal régulée peut encrasser les artères, alors autant garder l'équilibre !

• Le stress et le sommeil

Bien dormir et apprendre à relâcher la pression, c'est bon pour le cœur et l'esprit !

Reconnaître les signes d'alerte à ne pas ignorer

Il est important de savoir repérer les premiers signes d'un problème cardiaque pour agir sereinement et rapidement. Voici les signes à prendre en compte ainsi que quelques conseils pour savoir comment agir.

Infarctus du myocarde : les premiers signes

L'infarctus peut parfois se manifester par des symptômes inattendus. Voici ce qu'il faut surveiller :

- Douleur dans la poitrine, parfois décrite comme une sensation de pression ou de brûlure.
- Douleur irradiant vers le bras gauche, le dos, ou même la mâchoire.
- Sensation de fatigue soudaine ou un peu de mal à respirer, même sans effort.

Notre conseil : Si vous ressentez ces symptômes, même de manière légère, n'hésitez pas à consulter votre médecin traitant pour un avis rapide.

Le bon réflexe : ne perdez pas de temps !

Si vous êtes préoccupé par des symptômes inhabituels, il est toujours préférable de consulter rapidement. Les professionnels de santé sauront vous guider et vous rassurer.

AVC (Accident Vasculaire Cérébral) : les premiers signes

Un AVC se manifeste souvent par des changements soudains. Voici les signes à ne pas négliger :

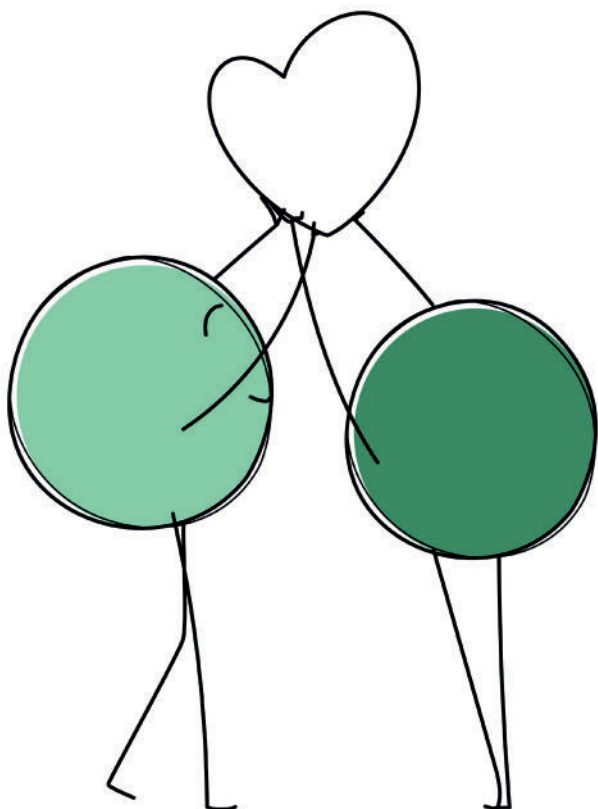
- Faiblesse soudaine d'un côté du corps (bras, jambe, visage).
- Difficulté à parler ou à comprendre ce que vous entendez.
- Troubles de la vision, comme la perte d'un œil ou une vision floue.

En cas de symptômes :

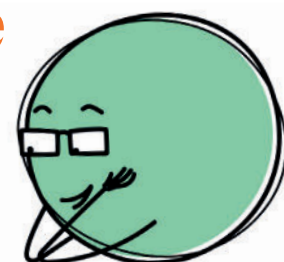
1/ Appeler immédiatement le 15 ou le 112 si vous avez des doutes.

2/ Restez calme et attendez les secours.

3/ Ne pas s'auto-diagnostiquer, même si les symptômes semblent s'estomper, il est toujours préférable de consulter rapidement un professionnel de la santé, comme votre médecin traitant.



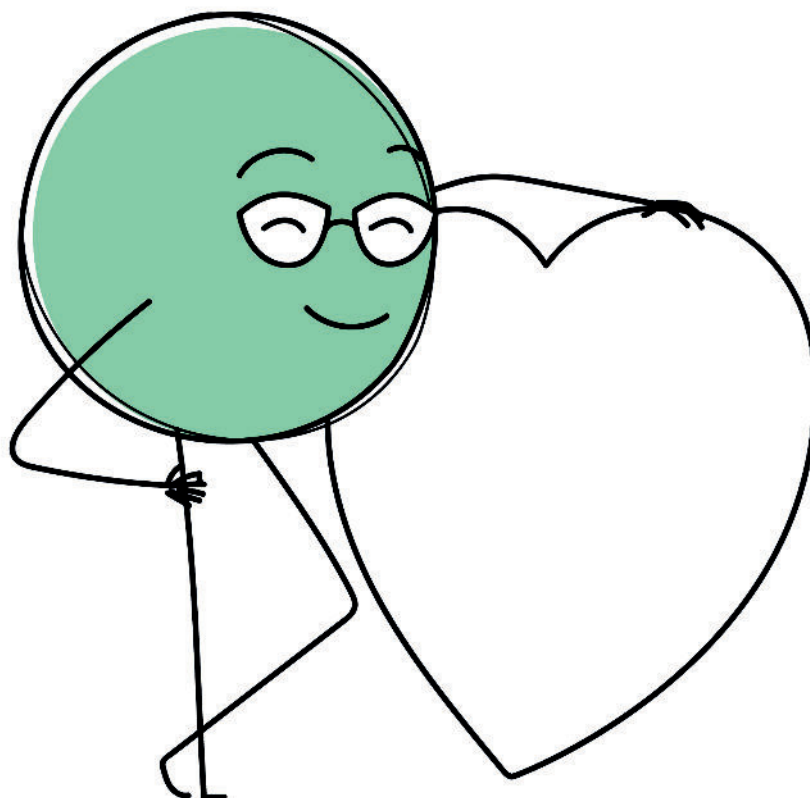
Votre tracker d'habitudes pour un cœur en pleine santé



Vous l'aurez compris, avoir un cœur en bonne santé, c'est avant tout adopter un mode de vie sain au quotidien. Et il se construit jour après jour !

	Lundi	Mardi	Mercredi	jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Boire 2 litres d'eau							
Manger 1 portion de légumes							
Limiter le sel							
Pratiquer la respiration profonde							
Marcher 30 min par jour							
Eviter les écrans avant de dormir							
Ne pas boire d'alcool pendant un apéritif							

Chaque jour où vous respectez une bonne habitude, coloriez la case.
Un petit geste qui vous aidera à garder votre cœur en pleine forme. À vous de jouer !



Votre cœur vous accompagnera toute votre vie,
alors prenez-en soin dès aujourd'hui !

cocoon

Nous protégeons ce que vous avez de plus cher.

Chez Cocoon, nous croyons qu'être bien protégé, c'est aussi être bien entouré. Nos solutions d'assurance santé et prévoyance sont conçues pour s'adapter à chaque moment de votre vie, avec des conseils, un accompagnement personnalisé et une réelle attention portée à vos besoins. Nous sommes là, à vos côtés, pour vous aider à avancer sereinement.