laTrompette

Melissa Barreiro/Trumpet

Votre cœur est-il plus vieux que vous ?

Pour beaucoup d'adultes, la réponse est oui. Voici comment faire reculer l'horloge de votre santé cardiaque.

- Jorg Mardian
- 02/01/2018

Beaucoup d'entre nous se sentent jeunes dans le fond, mais la recherche montre que la réalité peut être tout à fait différente.

Aujourd'hui, presque 69 millions d'Américains sont menacés de problèmes cardiaques, et ceux-ci sont responsables d'une mort sur quatre à travers les États-Unis. C'est aussi le tueur principal du monde avec 17,5 millions de personnes annuellement.

Cette statistique cadre avec une nouvelle étude publiée par les Centres pour le contrôle et la prévention des maladies, en septembre dernier. L'étude estime que 75 pour cent des adultes ont un âge cardiaque fonctionnel plus élevé que leur âge réel. En moyenne, deux femmes sur cinq ont le cœur environ cinq ans plus vieux que leur âge réel et la *moitié des hommes* ont le cœur *huit ans plus vieux*.

Qu'est-ce que l'âge cardiaque ?

L'âge cardiaque est déterminé par l'âge réel, l'indice de masse corporelle et un certain nombre de facteurs de risque pour la crise et l'attaque cardiaques, en incluant l'hypertension, le cholestérol élevé, le diabète, le tabagisme, une alimentation malsaine, l'inactivité physique et l'obésité.

Plus votre profil est à risque, « plus vieux » sera votre cœur.

Bien que ce ne soit certainement pas une bonne nouvelle, cela ne devrait pas être décourageant parce que*les maladies cardiaques sont très liées au style de vie.* Vous pouvez rajeunir votre cœur ! Vous devez simplement faire des changements pour réduire votre risque.

Le concept d'âge cardiaque a été développé par les experts qui travaillaient sur la Framingham Heart Study [Étude Framingham sur le cœur], un projet cardiovasculaire à long terme qui a commencé en 1948, et qui est maintenant dans sa troisième génération de participants. On croyait que c'était une nécessité parce que les médecins avaient du mal à cadrer le risque cardiaque en termes relatifs pour les clients. Par exemple, un patient de 60 ans à qui l'on dit qu'il a 20 pour cent de risque d'avoir un problème cardiaque pourrait croire que sa cote est assez bonne. Cependant, si on lui dit que son âge cardiaque est 10 ans plus vieux que son âge réel, ce même patient peut mieux conceptualiser le problème—et être motivé à faire des changements dans son style de vie.

Cela a été démontré de façon concluante par un essai clinique, en Europe. Ceux qui ont calculé leur âge cardiaque se sont mieux concentrés sur les facteurs nécessaires pour améliorer leur santé cardiovasculaire, comparés à ceux qui ont reçu plus de conseils généraux sur le pourcentage de risque. Prendre des mesures qui conduisaient à un style de vie plus sain leur a permis de ramener leur âge cardiaque là où il devait être.

Vous pouvez découvrir votre âge cardiaque en utilisant une calculatrice en ligne fournie par la Framingham Heart Study. Entrez vos sexe, âge, tension systolique, index de masse corporelle et répondez à deux ou trois questions de santé, et elle calcule immédiatement votre âge cardiaque.

Si votre âge cardiaque est plus bas que votre âge réel, très bien : Vous avez moins de risque, à l'avenir, d'avoir un problème cardiaque ou une attaque.

Rajeunissez votre cœur !

Quel que soit votre âge cardiaque, envisagez de prendre des mesures pour améliorer votre santé cardiaque. Celles-ci peuvent inverser, en fait, les ravages d'une vie préjudiciable sur votre cœur.

La première mesure doit être d'avoir un régime sain, nutritif et dense avec une abondance de légumes et de fruits, de graisses saines, de haricots, de lentilles et de céréales complètes, en réduisant votre consommation d'aliments raffinés, de sucres, de graisses malsaines et de céréales excessivement raffinées. Insistez sur les aliments entiers et évitez les variétés traitées.

Deuxièmement, commencez à bouger plus. Une étude publiée dans la « Evidence-Based Medecine [Médecine basée sur l'évidence] », en 2014, suggère que l'exercice vigoureux est plus efficace en améliorant les capacités d'oxygénation que l'exercice d'intensité modérée. Si vous ne pouvez pas le faire, ne désespérez pas. Vous pouvez toujours aller à la gym, passez une vidéo d'exercice à la maison, ou aller simplement marcher tous les jours pour avoir le cœur en forme. Vous commencerez à vous sentir mieux dans les deux semaines qui suivent.

Personne n'est à abri d'un problème cardiaque, mais effectuer quelques changements clés peut faire une différence spectaculaire. Selon les chercheurs de l'Université d'Indiana, adopter un style de vie plus sain peut baisser votre risque de problèmes cardiaques et d'attaques jusqu'à 90 pour cent.

Ainsi, même si vous ne pouvez pas rembobiner votre âge chronologique, vous *pourrez* réduire votre âge cardiaque fonctionnel—une façon de dire que vous serez en meilleure santé—et l'aider avec grâce.

Le maigre sur la graisse du corps

Il vaut la peine de noter que si vous êtes un athlète ou êtes musclé, le calculateur de santé cardiaque en ligne de la Framingham Heart Study peut présenter un problème. L'indice de masse corporelle ne représente pas la densité du muscle, la taille du muscle ou la taille de l'ossature qui ne sont pas dans la moyenne. Dans ce cas-là, il est mieux de découvrir votre pourcentage corporel total en graisse.

Un article dans le *Journal américain de nutrition clinique*, en 2000, a constaté que les hommes, de 20 à 40 ans, devraient avoir une fourchette de graisse corporelle comprise entre 8 et 19 pour cent. Pour les femmes, dans cette même tranche d'âge, on considère qu'entre 21 et 33 pour cent, elles sont en bonne santé. Ceux et celles de plus de 40 ans peuvent généralement dépasser un peu leur fourchette respective.

Une bonne échelle de graisse corporelle peut vous donner une idée de là où vous en êtes avec la graisse corporelle, et si elle est dans la fourchette de la bonne santé, les chances sont que votre âge cardiaque est également bon. ▪