

➔ **Cœur : évaluez vos
risques en ligne**

PrévAction : un outil simple, développé par les experts du groupe ACTION, vous permet d'évaluer en quelques clics votre risque cardiovasculaire et d'obtenir des conseils de prévention pour limiter votre risque d'accident coronaire, en complément de votre prise en charge. Il ne remplace ni votre ordonnance de sortie de l'hôpital, ni les conseils qui vous ont été donnés par les médecins. Découvrez l'outil sur notre site : <https://www.action-groupe.org/fr/pages/je-me-teste>



2024 : année de sport pour tous !

Déterminant de santé majeur, mesuré et comparé au niveau national et international, l'activité physique est définie par l'Organisation Mondiale de la Santé comme « tout mouvement corporel produit par contraction des muscles squelettiques entraînant une augmentation de la dépense énergétique ». De ce fait, elle englobe une large variété de situations : pratiquer un sport bien sûr, mais aussi se déplacer à pied, faire le ménage, bricoler, jardiner, etc. La pratique régulière d'activités physiques et sportives permet de construire le capital physique, physiologique et psychosocial de l'ensemble des individus; elle réduit la sédentarité et la prévalence des maladies chroniques : maladies cardio-vasculaires, insuffisances respiratoires, diabète. Par ailleurs, la pratique régulière d'activités améliore la santé mentale. Le risque dans une société « d'écrans », de plus en plus « tertiarisée », notamment avec le développement des services à distance, sont désormais des obstacles croissants à la pratique, en particulier chez les enfants et adolescents. L'inactivité physique est aujourd'hui considérée par l'OMS comme le premier facteur de mortalité évitable dans le monde. En France, une récente étude de l'Anses, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail, révèle même que 95% des Français n'ont pas une activité physique suffisante pour qu'elle puisse protéger leur santé. La sédentarité représente l'un des principaux facteurs de risque de mortalité liée aux maladies non transmissibles. Les personnes ayant une activité physique insuffisante ont un risque de décès majoré de 20 % à 30 % par rapport à celles qui sont suffisamment actives. A l'opposé, une activité physique régulière peut :

- améliorer les aptitudes musculaires et la capacité cardiorespiratoire ;
- améliorer la santé osseuse et les capacités fonctionnelles ;
- réduire le risque d'hypertension, de cardiopathie coronarienne, d'accident vasculaire cérébral, de diabète, de divers types de cancer (notamment les cancers du sein et du côlon) et de dépression ;
- réduire le risque de chute ainsi que de fracture du col du fémur ou de fracture vertébrale ; et
- contribuer à maintenir un poids corporel sain.

Les lignes directrices et recommandations de l'OMS donnent des indications pour toutes les tranches d'âge et groupes de population, sur le volume d'activité physique nécessaire à une bonne santé. Vous pouvez retrouver ces recommandations sur notre site :

<https://www.action-groupe.org/fr/post/lignes-directives-de-loms-sur-lactivite-physique-et-la-sedentarite>

Et n'oubliez pas : Toute quantité d'activité physique vaut mieux qu'aucune activité physique, et « plus, c'est mieux » !

➔ **Les amandes : des alliés
de notre immunité**

Le point fort de ces fruits oléagineux ? Riches en vitamines (E, B2, B9, ...), fibres (environ 12,5 g/100 g) et minéraux, ils gagnent à être consommés au quotidien. Leur combinaison unique en acides gras de qualité (oméga 3 et 9), anti-inflammatoires naturels puissants, protège les artères et profite au système cardio-vasculaire. De plus leur richesse en potassium agit favorablement sur la tension artérielle. Consommez-les aussi en fin de journée : leur richesse en tryptophane contribue à un sommeil de qualité.

Principaux risques liés à l'immobilisme

