

### → Respecter la saisonnalité !

C'est important pour notre santé, pour la planète, mais aussi pour le goût. Consommer de saison c'est profiter de tous les bienfaits nutritionnels et encourager les circuits courts. Le savez-vous ? notre alimentation pèse lourd sur l'empreinte carbone de la France : elle représente 1/4 des émissions globales du pays ! C'est en partie parce que nous consommons trop de produits hors saison. Petite comparaison : une tomate hors-saison génère 4 fois plus de CO2 qu'une tomate produite à la bonne saison et un kg de fraises consommé en hiver génère 40 % d'émissions de gaz à effet de serre de plus qu'un kg produit en saison. Les produits hors-saison nécessitent souvent des transports plus longs (parfois en avion), pour les acheminer vers leur point de distribution. Ils peuvent être particulièrement voraces en énergie lorsqu'ils sont cultivés sous serre chauffée. Il existe de nombreux sites qui vous indiquent les fruits et légumes de saison et parlent de leurs bienfaits pour notre santé. Sur le site du gouvernement vous pouvez retrouver ces fruits et légumes de la saison et comparer leur empreinte carbone.

<https://impactco2.fr/fruitsetlegumes>

### → Remplacer le sel : mais comment ?

Pas de salière sur la table ! La recommandation émane de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) soucieuse de l'état de santé de notre cœur et de nos vaisseaux. A quelles alternatives avoir recours pour remplacer cet exhausteur de goût ? Voici quelques pistes. Le premier conseil reste de cuisiner soi-même. Pour le remplacer, misez sur les épices et autres herbes aromatiques, qui présentent en plus l'avantage de diversifier les saveurs. Un poivre exotique par exemple, assaisonne parfaitement vos viandes, tout comme la sauge. Et pour vos poissons, les incontournables se nomment lauriers et romarin. Ou encore, l'aneth, selon les goûts. Et si l'absence de sel vous semble vraiment insupportable, reportez-vous vers le gomasio, originaire du Japon, mélange de sel marin et de sésame grillé. Ou vers le sel fou, qui lui constitue une spécialité de l'île de Ré. Tous deux restent bien moins riches en sodium que le sel classique.

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



### Maladies cardiovasculaires : les femmes encore trop éloignées de la prévention.

Les maladies cardiovasculaires tuent 200 femmes chaque jour en France, ce qui en fait la première cause de mortalité les concernant. Appliqués dès le plus jeune âge, des gestes préventifs peuvent pourtant protéger leur santé cardiovasculaire, mais les femmes, pourtant conscientes des risques, peinent à les appliquer au quotidien. Stress, tabagisme, absence d'activité physique, cycle hormonal, et alimentation constituent autant de facteurs de risque de maladies cardiovasculaires, chez les femmes. Pourtant certaines spécificités féminines ayant un impact sur la santé cardiovasculaire demeurent encore méconnues par les principales concernées. Un problème majeur que relève le dernier baromètre Ifop "Cœur et femmes". Il en ressort notamment qu'une écrasante majorité de femmes (73%) sont conscientes que les maladies cardiovasculaires ne touchent pas que les hommes, mais que seulement 46% des sondées savent qu'elles représentent la première cause de mortalité chez les femmes. Un manque de connaissances qui touche toutes les générations, dont les plus jeunes, puisque 47% des répondantes âgées de moins de 25 ans considèrent à tort que les hommes sont aujourd'hui les premières victimes des maladies cardiovasculaires. La prévention demeure la clé pour protéger le cœur des femmes, et cela passe par la mise en application de nouveaux comportements en matière d'alimentation et de sport, notamment. Les principales intéressées en ont parfaitement conscience, mais peinent toujours à adopter les bons gestes pour protéger leur santé cardiovasculaire. Le sondage révèle, par exemple, que près des trois quarts des femmes (71%) ont connaissance des bienfaits de l'activité physique sur le cœur, mais que seules trois sur dix s'adonnent au sport de façon régulière. Le constat est le même en matière d'alimentation : la moitié des répondantes sait qu'une bonne hygiène alimentaire peut prévenir certaines maladies cardiovasculaires, mais seul un cinquième (21%) déclare manger cinq fruits et légumes par jour. Quant aux autres principaux facteurs de risque, ils semblent inexistantes - ou quasi inexistantes - aux yeux des femmes. L'arrêt du tabac comme moyen de prévenir les maladies cardiovasculaires n'est cité spontanément que par 26% des femmes interrogées, tandis que le stress n'est mentionné spontanément que par 5% du panel. Autre méconnaissance qui les touche pourtant particulièrement : la ménopause. Plus de quatre sondées sur dix (43%) estiment à tort que cette période n'a pas d'impact sur leur santé cardiovasculaire.

Le capital santé cardiovasculaire s'entretient tout au long de la vie et dès le plus jeune âge. Rappelons quelques règles d'or : ne pas consommer de tabac, avoir une activité physique régulière, manger sainement, ne pas consommer - ou limiter - les boissons alcoolisées, apprendre à maîtriser son stress, dormir suffisamment, ou encore consulter un professionnel de santé régulièrement pour contrôler sa santé cardiovasculaire.

L'enquête a été réalisée par l'Ifop par questionnaire auto-administré en ligne, du 13 au 16 janvier 2023, auprès d'un échantillon de 1.002 femmes, représentatif de la population féminine âgée de 18 ans et plus résidant en France métropolitaine.

