

DES CONSEILS PRATIQUES POUR UNE BONNE SANTÉ CARDIOVASCULAIRE

Donnez à vos patients les bons réflexes dès la trentaine

Faire attention à sa santé cardiovasculaire commence bien avant l'apparition des premiers symptômes. Vos patients de 30 ans et plus sont dans une phase optimale pour intégrer durablement de nouvelles habitudes. Proposez-leur cette approche progressive en 3 étapes.

3 bons réflexes à adopter dès aujourd'hui

1

Intégrer 30 minutes d'activité physique modérée par jour



Faire ses courses à pied



Aller au travail en vélo



Faire régulièrement des pauses actives au travail

2

Remplacer votre matière grasse habituelle par une matière grasse riche en oméga 3



Cette substitution simple apporte naturellement des oméga 3 qui contribuent au maintien d'une cholestérolémie normale², tout en conservant le plaisir de cuisiner.



Tartine



Pâtisserie



Cuisson

Les oméga 3 de St Hubert Oméga 3[®] sont conservés à la cuisson³

3

S'orienter vers les principes du régime nordique⁴

Favoriser



Limiter



Ce régime a fait l'objet de nombreuses études, mettant en avant le lien entre une adhésion élevée à ce régime et une moindre incidence de maladies cardiovasculaires⁵. À base d'huile de colza et de lin, St Hubert Oméga 3[®] a toute sa place dans le régime nordique.

Le saviez-vous !

Seulement la moitié⁶ des apports recommandés de 2 g par jour d'ALA (oméga 3)² sont couverts par l'alimentation, en moyenne, chez l'adulte.*



* Une alimentation variée et équilibrée permettrait de couvrir les besoins

1 Fédération Française de cardiologie, Objectif : Je fais 30min d'activité physique par jour, 2021 [en ligne], Date de consultation : 08/09/2025. Disponible : <https://www.fedecardio.org/tag/30-min-de-sport-par-jour/>

2 L'ALA (oméga 3) contribue au maintien d'une cholestérolémie normale pour un apport quotidien de 2 g, dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée, associée à un mode de vie sain (EFSA).

3 ITERG. Incidence de la cuisson plate sur la stabilité des oméga 3 de St Hubert Oméga 3[®]. Octobre 2023.

4 Nordic nutrition recommendations integrating environmental aspects, 2023 [en ligne], Date de consultation : 29/09/2025, Disponible : <https://pub.norden.org/nord2023-003/fats-and-oils.html>

5 Mirmiran P, Estok S, Yadegari A, Golzarand M, Azizi F. Adherence to a modified nordic diet and the risk of cardiovascular events in a non-nordic population: a prospective cohort study. Eur J Clin Nutr. 2023 Sep;77(9):919-924.

6 ANSES. Étude Individuelle Nationale des Consommations Alimentaires 3 (INCA 3). Avis de l'ANSES. Rapport d'expertise collective. Juin 2017

7 Allégée en matières grasses par rapport aux beurres et margarines à 80 % MG

8 La vitamine E contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée, associée à un mode de vie sain (EFSA).