

# 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

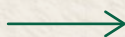


Faire régulièrement des pauses actives au travail

Encourager une activité physique régulière : 30 minutes de marche rapide quotidienne alliées à une alimentation équilibrée suffisent à réduire significativement le risque cardiovasculaire<sup>1</sup>.

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 normale<sup>2</sup>, tout en conservant le plaisir de cuisiner.



Tartine



Pâtisserie



Cuisson

**Les oméga 3 de St Hubert Oméga 3<sup>®</sup> sont conservés à la cuisson<sup>3</sup>**

3

**S'orienter vers les principes du régime nordique<sup>4</sup>**

**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 cardiovasculaires<sup>5</sup>. À base d'huile de colza et de lin, St Hubert Oméga 3<sup>®</sup> a toute sa place dans le régime nordique.

**Le saviez-vous !**

Seulement la moitié<sup>6</sup> des apports recommandés de 2 g par jour d'ALA (oméga 3)<sup>2</sup> 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<sup>®</sup>. 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, Estaki 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).