

## Les Body Boomers aident à lutter contre les maladies Cardiovasculaire

1/3 des décès dans le monde sont provoqués par les maladies cardiovasculaires !

### Qu'est ce qu'une maladie cardiovasculaire ?

Les maladies cardiovasculaires touchent le cœur et les vaisseaux (artères et veines) de l'organisme et tuent 150 000 à 180 000 personnes par an en France. Il s'agit de la première cause de mortalité en France et dans le monde. Les maladies cardiovasculaires sont nombreuses (hypertension artérielle, angine de poitrine, infarctus du myocarde, accidents vasculaires cérébraux, artériopathies des membres inférieurs ...) et souvent liées à l'athérosclérose (épaississement de la paroi des artères, diminuant leur calibre interne, gênant la circulation du sang et pouvant aller jusqu'à leur obstruction, empêchant ainsi le flux sanguin d'arriver vers un organe ou une partie d'organe).

### Quels sont les facteurs de risques ?

Les causes sont bien établies et connues. Les plus importantes sont une **mauvaise alimentation**, un **manque d'activité physique** et le **tabagisme**. Une mauvaise alimentation, et plus particulièrement un apport en matières grasses trop important peut engendrer un taux de cholestérol et de graisse dans le sang supérieurs à la moyenne. Cette augmentation engendre une accumulation des graisses dans la paroi des vaisseaux et favorise la formation de plaques d'athérosclérose. Le tabagisme a des effets néfastes sur la paroi des artères en accélérant l'évolution des plaques d'athérosclérose et rend le sang plus visqueux. La formation de caillot pouvant boucher les artères est alors facilitée. L'absence d'activité physique entraîne une perte de puissance du muscle cardiaque.. Il reçoit et renvoie de moins en moins de sang dans le corps, donc moins d'oxygène aux muscles et aux organes. De plus, il récupère moins vite après l'effort.

## Comment prévenir les maladies cardiovasculaires ?

Le risque de mourir d'une maladie cardiovasculaire est 2 fois plus important chez les personnes sédentaires que chez des personnes actives. Le plus important pour diminuer le risque de développer une maladie cardiovasculaire est une **bonne hygiène de vie** :

- Une alimentation équilibrée
- L'arrêt du tabac
- Une activité physique régulière

## Quel est l'effet des Body Boomers contre les maladies cardiovasculaires ?

Les Body Boomers® permettent **une activité physique douce**, facile et agréable. Grâce à cette **activité physique** régulière, on diminue son risque de mourir d'une maladie cardiaque d'environ 35 à 40%. En développant le **muscle cardiaque** via l'exercice physique régulier, le cœur bénéficie d'une meilleure réserve de puissance. Ainsi, le cœur est plus musclé et travaille plus longtemps sans défaillance. L'activité physique permet d'envoyer plus de sang dans l'organisme, tout en assurant la bonne circulation du sang. Le rythme cardiaque est meilleur, tout comme la régulation des taux de sucre et de cholestérol dans le sang...

## Attention !

Toutes les activités physiques ont un effet bénéfique, sous condition d'être adaptées à chacun. Les plus efficaces sur le système cardiovasculaire sont les activités d'endurance.

La pratique de sport excessive ou mal gérée peut être néfaste pour les personnes âgées.

### Les Body Boomers conseillés :



Body Disques Tai Chi



Body Marcheur Double



Body Tripode



Body Symbiose

