



## Prendre soin de son cœur

Sylvie Demers

Naturopathe-herboriste

Les maladies du cœur sont la deuxième principale cause de décès au Canada. Cependant, en adoptant un mode de vie sain, on peut réduire les risques. Voici ce qu'il faut faire.

- Cesser de fumer : fumer augmente la tension artérielle et bloque les artères;

- Se libérer du stress : un degré élevé de stress ou de la nervosité ressentie sur une longue période peuvent influencer le taux de cholestérol et faire monter la tension artérielle ou perturber le rythme cardiaque;

- Contrôler sa glycémie : le diabète augmente le risque de maladies du cœur;

- Surveiller son taux de cholestérol : une concentration trop élevée de mauvais cholestérol peut bloquer les artères;

- Adopter de saines habitudes alimentaires : manger plus de fruits et de légumes et moins d'aliments transformés ou contenant des gras trans, des gras saturés et du sodium;

- Faire de l'exercice : l'inactivité rend plus vulnérable aux maladies du cœur;

- Perdre du poids : si l'on a des kilos en trop, il faut les faire disparaître. L'obésité accroît le risque de maladies coronariennes en surchargeant le sang en graisses.

### Aubépine, plante amie du cœur

L'aubépine est un hypotenseur, un cardiotonique et un antispasmodique. Elle régularise les mouvements du cœur. Elle est utile dans les affec-

tions suivantes : palpitations, angine de poitrine, tachycardie et arythmie, hypertension, athérosclérose, insuffisance cardiaque, bouffées de chaleur, vertiges et prévention des troubles coronariens. Elle est également efficace pour contrer l'anxiété et l'insomnie.

### Utilisation

Prévoir au moins six semaines avant de ressentir des effets.

- Arythmie, palpitations, crises d'angoisse : infuser 5 ml (1 c. à thé) de fleurs dans 250 ml (1 tasse) d'eau bouillante pendant 15 minutes et boire de 500 à 750 ml (2 à 3 tasses) par jour, avant les repas.

- Hypertension : infuser 45 ml (3 c. soupe) de fleurs dans 1 L (4 tasses) d'eau bouillante pendant 15 minutes et boire 250 ml (1 tasse) à jeun le matin et le reste durant la journée, entre les repas.

- Hypotension, insuffisance cardiaque : infuser 10 ml (2 c. à thé) de fleurs dans 500 ml (2 tasses) d'eau bouillante pendant 10 minutes, boire 250 ml (1 tasse) à jeun le matin et le reste durant la journée, de préférence entre les repas.

- Insomnie : infuser 5 ml (1 c. à thé) de fleurs dans 250 ml (1 tasse) d'eau bouillante pendant 10 minutes et boire avant le coucher.

La teinture est aussi efficace : 1 à 2 ml (1/4 à 1/2 c. à thé), 3 fois par jour avant les repas pour un problème d'hypertension, ou avant de vous coucher pour lutter contre l'insomnie.

Précautions : En cas de problèmes cardiaques, consulter son médecin. L'aubépine renforce l'action de certains médicaments pour le cœur. Ne pas consommer durant la grossesse.

