

06h00
Par **Isabelle Chambon**

Seyresse

La santé par la prévention



Le docteur Baudet et Mme Daugareil ont répondu aux questions. (Photo I. C.)

À l'initiative du maire Daniel Bouchon, une conférence sur la thématique « les maladies cardio-vasculaires sont-elles une fatalité ? », s'est déroulée jeudi 5 avril à la Maison des associations. Le public était certes peu nombreux mais le débat fut enrichissant.

Le cardiologue Marc Baudet, créateur de la Maison du cœur de Dax, seule structure de ce type dans l'Hexagone, a « démocratisé » le thème de l'athérosclérose : d'une part en expliquant d'une manière claire ce que sont ces pathologies au nom « barbare » qui touchent une grande partie de la population, mais également en apportant une information destinée à modifier les comportements pour limiter les facteurs de risque.

PUBLICITÉ

Sur les dix facteurs de risque qui influent sur la maladie, au moins sept peuvent être réduits sinon « canalisés » : « Il n'est jamais trop tard pour se protéger », a précisé le praticien en donnant quelques données statistiques chiffrées tout à fait explicites.

Rendez-vous demain

On peut agir sur la sédentarité, le stress, le cholestérol, le surpoids, l'hypertension artérielle, le diabète et le tabac... L'activité physique, à savoir une marche de 30 minutes quotidienne, lutte efficacement sur plusieurs facteurs : « Aucun médicament au monde ne peut faire mieux », a-t-il ajouté.

Mme Daugareil a pris le relais par une information sur des règles hygiéno-diététiques simples et quelques astuces pour décrypter l'étiquetage des produits et dépister les pièges des graisses cachées.

Demain vendredi 13 avril, le minibus de la Maison du cœur stationnera devant la maison des associations de 14 à 17 heures. Les animateurs y accueilleront le public, afin de répondre à des questions particulières, le documenter, l'informer sur des ateliers spécifiques : menu du cœur, le cholestérol ennemi public n°1, etc.

La Maison du cœur est ouverte le lundi de 14 à 18 heures, mardi et mercredi de 10 à 13 heures, le jeudi de 14 à 16 heures. Tél. 05 58 58 24 37.

© www.sudouest.fr 2012