Je vous conseille la lecture de « **PREVENIR L’INFARCTUS et L’AVC** (accident vasculaire cérébral) » du Dr Michel de Lorgeril (cardiologue et chercheur du CNRS).

La prévention pour l’éviter ou éviter une récidive est le MODE DE VIE PROTECTEUR bien supérieur aux médicaments. Le traitement du cholestérol n’a par contre aucun impact positif mais plutôt négatif !

Le MODE DE VIE c’est :

1. **L’exercice physique** : « aucun médicament n’est un équivalent biologique de l’exercice physique », « un peu d’exercice physique donnera beaucoup de protection », « il n’est jamais trop tard pour commencer ». L’exercice physique doit être progressif pour ne pas faire de lésions et arrêter net l’exercice.
2. **L’alimentation : c’est la diète méditerranéenne (alimentation variée et frugalité)** avec :
* Importance des omega 3 et du bon équilibre omega 3/6 (huile d’olive + colza).
* Fruits et légumes en respectant la saisonnalité, variés, bio si possible, et mettez des couleurs dans votre assiette, chaque couleur contenant un type de substance.
* Mettez des herbes, épices et aromates, par contre limitez le sel !
* Du vin rouge : 1-3 verres / jour.
* Protéines de la filière bleu-blanc-cœur par exemple, des animaux ayant mangé du lin, des omega 3, avec une préférence pour la volaille et le lapin. Œufs : 7/ semaine sans problème. Petits poissons gras.
* Moins de céréales, moins de pain et de pâtes …
* Consommation **modéré** de produits laitiers fermentés (chèvre, brebis) accompagné de noix, fruits secs …

Alimentation à bas indice glycémique (largement développé dans un autre paragraphe)

1. **Gérer le stress**. Une technique facile à mettre en place, aux nombreux exemples sur internet : la cohérence cardiaque.
2. **Arrêter le tabac**

Pensez à votre statut en vitamine D !

**Révélations du livre** : la révélation de la nutrition et du mode de vie protecteurs

* Ce sont les caillots qui bouchent les artères, pas le cholestérol
* L’infarctus et les AVC sont des maladies du mode de vie
* Les graisses ne doivent pas être éliminées : certaines sont indispensables
* Les conseils nutritionnels sont la meilleure garantie contre l’infarctus et l’AVC mais aussi contre l’insuffisance cardiaque, l’hypertension, le diabète, la dépression, la maladie d’Alzheimer et les cancers.