



## Le lien entre la santé des gencives et votre cœur

Lorsque l'on pense à la santé du cœur, on pense souvent à l'exercice, au cholestérol et à la tension artérielle. Mais il y a une zone qui reçoit beaucoup moins d'attention : votre bouche.

Votre bouche est une porte d'entrée vers tout votre corps.<sup>1</sup> La santé de votre bouche, de vos dents et de vos gencives peut affecter votre santé globale. Les bactéries buccales peuvent pénétrer dans la circulation sanguine et atteindre toutes les parties de votre corps, mais surtout votre cœur.

Les bactéries provenant de votre bouche peuvent causer une infection de la paroi interne de votre cœur.<sup>2</sup> Elles ont également été retrouvées dans les artères obstruées et les caillots sanguins chez des personnes ayant subi une crise cardiaque.<sup>1</sup>



ont **une maladie des gencives** and  
et sont **2 fois** plus susceptibles d'avoir  
**une crise cardiaque**<sup>1</sup>



## ☹️ Reconnaître les symptômes

Prendre soin de votre santé buccodentaire devrait être une priorité, surtout si vous présentez :<sup>1</sup>

- + Gencives rouges, enflées et douloureuses
- + Pus ou autres signes d'infection
- + Dents mobiles
- + Gencives qui saignent lorsque vous mangez, vous brossez les dents ou utilisez la soie dentaire
- + Mauvaise haleine ou goût désagréable dans la bouche

## 😊 Prenez soin de votre bouche

Accorder une attention régulière à vos dents et à vos gencives rapporte bien plus qu'un simple sourire éclatant. Assurez-vous de :<sup>2</sup>

- + Brosser vos dents et vos gencives deux fois par jour
- + Utiliser une brosse à dents à poils souples et la remplacer tous les trois à quatre mois
- + Passer la soie dentaire chaque jour, en frottant entre les dents sous la ligne gingivale
- + Utiliser un rince-bouche pour aider à tuer les bactéries et réduire la plaque
- + Utiliser un jet dentaire pour un nettoyage en profondeur supplémentaire
- + Planifier des visites régulières chez le dentiste
- + Limiter les aliments et boissons contenant du sucre ajouté
- + Ne pas fumer ni consommer de tabac

Et lorsque vous êtes épuisé et que vous voulez sauter votre routine dentaire pour aller directement au lit, réfléchissez-y à deux fois. Les particules alimentaires et le sucre qui s'accumulent tout au long de la journée sont un festin pour les bactéries. Vous vous exposez aux caries et plus encore.<sup>4</sup>

Si cela ne suffit pas à vous motiver, pensez à votre cœur. La maladie des gencives peut être liée à l'hypertension.<sup>2</sup> Et le risque de développer une maladie cardiovasculaire a également été associé à une mauvaise santé buccodentaire.<sup>4</sup>

**Se brosser les dents est un petit effort pour un sourire sain et éclatant. Préserver la santé de votre cœur est une motivation encore plus importante. Et ça, vous pouvez le prendre à cœur.**

<sup>1</sup><https://www.coeuretavc.ca/articles/une-hygiene-bucco-dentaire-peut-elle-protger-votre-sante-cardiaque>

<sup>2</sup>[https://www.hygienedentairecanada.ca/hdcanada/HDCanada/Risques/Un\\_sourire\\_sain\\_est\\_bon\\_pour\\_le\\_coeur.aspx](https://www.hygienedentairecanada.ca/hdcanada/HDCanada/Risques/Un_sourire_sain_est_bon_pour_le_coeur.aspx)

<sup>3</sup><https://observatoireprevention.org/2022/03/27/influence-de-la-sante-buccale-sur-le-risque-de-maladies-cardiovasculaires/>

<sup>4</sup><https://www.canada.ca/fr/sante-publique/sujets/sante-buccodentaire.html>



## Donnez de l'élan à votre cœur : améliorez votre **circulation**

Votre corps est rempli d'une sorte de superautoroute. Avec votre cœur comme centre, les veines, artères, capillaires et autres vaisseaux sanguins forment un réseau complexe qui va de la tête aux pieds. Lorsque tout fonctionne bien, l'oxygène et les nutriments circulent librement. Comme sur une route achalandée, des problèmes peuvent survenir et causer des ralentissements. Des détours et des obstacles peuvent compromettre votre circulation. Des éléments comme l'accumulation de plaque, les caillots sanguins et le rétrécissement des vaisseaux peuvent ralentir le flux sanguin<sup>1</sup>, ce qui peut entraîner des problèmes plus graves

Quels sont les symptômes d'une mauvaise circulation?



Peau pâle ou décolorée<sup>1</sup>



Mains ou pieds froids<sup>4</sup>



Crampes, douleurs musculaires aux jambes, aux mollets ou aux pieds<sup>1</sup>



Engourdissement des bras et des jambes<sup>4</sup>



Douleurs thoraciques récurrentes<sup>1</sup>



Enflure des jambes, chevilles ou pieds<sup>1</sup>



Veines saillantes<sup>1</sup>



Cicatrisation lente ou retardée<sup>1</sup>

Les causes d'une mauvaise circulation sont variées et peuvent résulter de facteurs comme l'hypertension, le diabète, l'obésité ou encore les maladies cardiaques<sup>1</sup>. Plusieurs de ces affections peuvent être traitées par des médicaments, mais il existe aussi des changements que vous pouvez apporter.

# Changements que vous pouvez adopter dès aujourd'hui

## Étirez-vous

Avant et après toute activité, étirez les bras et les jambes. Fléchir et étendre les chevilles est particulièrement utile en tout temps.<sup>6</sup>

## Augmentez votre activité physique

La marche, la natation ou le vélo peuvent aider à améliorer votre circulation.<sup>5</sup>

## Surélevez vos jambes

Plutôt que de laisser votre sang lutter contre la gravité, surélevez vos jambes au-dessus de votre poitrine pour donner un répit à vos veines.<sup>2</sup>

## Portez des bas de compression graduée

Ils empêchent le sang de s'accumuler et préviennent l'enflure des jambes.<sup>2</sup>

## Hydratez-vous

Maintenez un bon apport en liquides pour éviter la déshydratation. C'est particulièrement important lorsque vous restez assis longtemps.<sup>7</sup>

## Adoptez une alimentation saine pour le cœur<sup>1</sup>

Évitez les aliments trop transformés et les sucres ajoutés. Mangez une variété d'aliments riches en nutriments et en fibres. Choisissez des protéines maigres et des sources d'acides gras oméga-3.

## Changements à long terme

1

### Maintenez un poids santé

Transporter des kilos en trop sollicite tout votre corps.<sup>7</sup>

2

### Cessez de fumer

Le tabagisme endommage les vaisseaux sanguins, cause des maladies cardiaques et peut provoquer des caillots sanguins.<sup>3</sup>

3

### Faites des examens médicaux réguliers

Les examens médicaux réguliers vous aident à rester en santé.<sup>4</sup>

**Ne laissez rien vous ralentir.**

**Ces conseils vous aideront à garder une circulation fluide et à rester en forme.**

<sup>1</sup><https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/sante-coeur/maladies-problemes-cardiaques/prevention-maladies-problemes-cardiaques.html>

<sup>2</sup><https://acveq.quebec/varices/>

<sup>3</sup><https://www.merckmanuals.com/fr-ca/accueil/troubles-cardiaques-et-vasculaires/maladies-veineuses/pr%C3%A9sentation-du-syst%C3%A8me-veineux>

<sup>4</sup><https://www.merckmanuals.com/fr-ca/professional/troubles-cardiovasculaires/troubles-art%C3%A9riels-p%C3%A9riph%C3%A9riques/maladie-art%C3%A9rielle-p%C3%A9riph%C3%A9rique>

<sup>5</sup>[https://www.hypertension.qc.ca/gestion/pdf/activite\\_physique.pdf](https://www.hypertension.qc.ca/gestion/pdf/activite_physique.pdf)

<sup>6</sup><https://www.coeuretavc.ca/avc/retablissement-et-soutien/changements-physiques/bras-et-jambes>

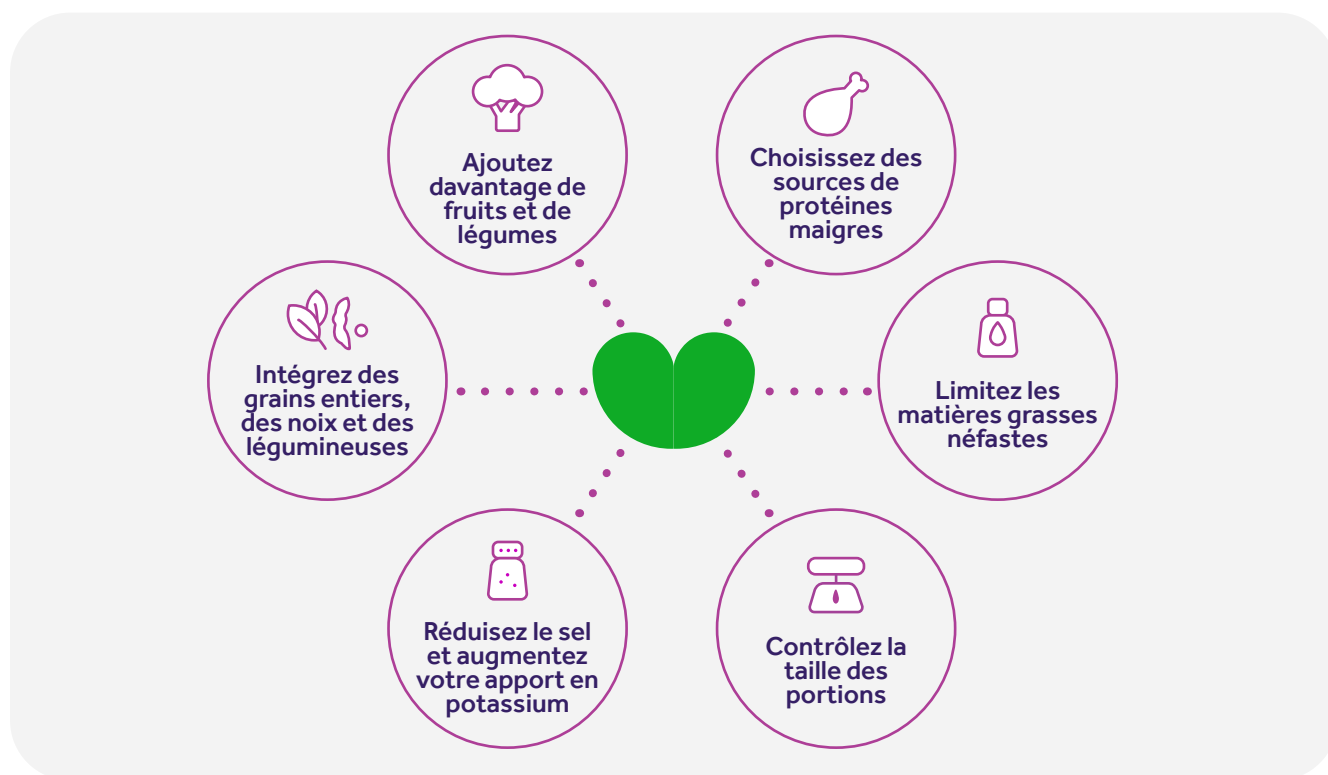
<sup>7</sup><https://www.merckmanuals.com/fr-ca/professional/troubles-cardiovasculaires/troubles-veineux-p%C3%A9riph%C3%A9riques/thrombose-veineuse-profonde>



# Des recettes bonnes pour le cœur qui ne sont pas de tristes salades

Manger sainement pour le cœur n'a pas à ressembler aux mêmes vieilles salades fades prescrites depuis toujours. Un repas composé uniquement de légumes sèches, sans garnitures et accompagné d'une simple vinaigrette diète risque surtout de vous donner envie de repas indulgents par la suite.

La bonne nouvelle, c'est que les repas favorables à la santé du cœur peuvent être délicieux si vous choisissez bien vos ingrédients. Pour préparer un repas sain pour le cœur, suivez ces quelques lignes directrices :



Rien de bien dramatique là-dedans. En fait, les recettes suivantes bonnes pour le cœur vous montreront que **manger santé peut être délicieux.**

# Pasta fagioli

**Portions : 4 à 6 | Préparation : 5 min | Cuisson : 1 heure**

Ce plat végétalien est extrêmement polyvalent ! Selon la quantité d'eau de cuisson que vous ajoutez, il peut être servi comme soupe, comme ragoût ou comme plat de pâtes consistant, surtout si vous remplacez l'orzo ou le riz par les ditalini ! Terminez avec une pincée de levure nutritionnelle ou de parmesan (pour une version végétarienne).

## Ingrédients

- 1 à 2 c. à soupe d'huile d'olive, pour faire revenir l'oignon et l'ail
- ½ petit oignon rouge ou jaune, haché
- 3 gousses d'ail, émincées
- ¼ à ½ c. à thé de flocons de piment fort
- 1 boîte de 795 g de sauce tomate nature
- ½ bouquet de persil frais, finement haché
- 400 g cde haricots blancs (northern), égouttés et rincés
- 225 g de pâtes ditalini
- Parmesan râpé ou levure nutritionnelle, au goût

## Préparation

Dans une grande casserole ou une cocotte, chauffer l'huile d'olive à feu moyen et ajouter l'oignon avec une pincée de sel. Faire revenir jusqu'à ce qu'il soit translucide, environ 5 minutes. Ajouter l'ail et les flocons de piment, puis cuire encore une minute, en remuant constamment pour éviter que l'ail ne brûle. Ajouter la sauce tomate, le persil et les haricots. Réduire à feu doux et laisser mijoter 1 heure. Remuer de temps en temps pour éviter que ça colle ou brûle. Pendant la cuisson, faire cuire les pâtes ditalini dans de l'eau salée. Une fois al dente, égoutter et réserver 2 à 3 tasses d'eau de cuisson. Au moment de servir, ajouter les pâtes au mélange de tomate et de haricots. Allonger la sauce avec l'eau de cuisson des pâtes, un peu à la fois, jusqu'à obtenir la consistance désirée.

## Valeur nutritive

Par portion



Calories : 371 | Matières grasses totales : 6 g | Gras saturés : 1 g | Sodium : 593 mg | Cholestérol : 0 mg | Glucides totaux : 66 g | Fibres : 11 g | Sucres : 6 g | Protéines : 17 g | Potassium : 1 129 mg



# Pommes et poires cuites au four avec amandes

**Portions : 4 | Préparation : 15 min | Cuisson : 45 min**

La saveur de ces fruits cuits au four est délicieusement sucrée et complexe grâce à l'ajout de miel et d'épices.

## Ingrédients

- 4 petites pommes et/ou poires (toutes variétés conviennent)
- ½ c. à thé de cannelle moulue
- 2 c. à thé de miel
- ¼ tasse d'amandes non salées, hachées
- 2 c. à soupe de canneberges séchées non sucrées et/ou de raisins secs

## Préparation

Préchauffer le four à 400 °F (204 °C). Remplir un petit plat de cuisson avec ¼ po d'eau et mettre de côté. Couper ½ po du dessus des pommes (et/ou poires). Réserver les dessus. À l'aide d'une cuillère ou d'un couteau d'office, évider les fruits en laissant le fond intact. Dans un petit bol, mélanger les amandes, les canneberges (et/ou raisins secs) et la cannelle. Arroser le mélange d'amandes avec le miel et remuer délicatement jusqu'à ce que tout soit bien enrobé. Déposer le mélange dans les cavités des fruits. Remettre les dessus des fruits. Déposer les fruits dans le plat de cuisson. Couvrir légèrement de papier d'aluminium et cuire 30 minutes. Retirer le papier d'aluminium et poursuivre la cuisson 15 minutes de plus, ou jusqu'à ce que les fruits soient tendres et légèrement dorés.

## Valeur nutritive

Par portion



Calories : 164 | Matières grasses totales : 4 g | Gras saturés : 0 g | Sodium : 2 mg | Cholestérol : 0 mg | Glucides totaux : 33 g | Fibres : 5 g | Sucres : 25 g | Protéines : 2 g | Potassium : 261 mg



## Saumon citron-ail avec haricots verts et petites pommes de terre

**Portions : 4 | Préparation : 10 min | Cuisson : 30 à 40 min**

Ces repas complets en papillote sont faciles du début à la fin.  
Astuce : si les haricots verts sont très longs, coupez-les en deux pour qu'ils se répartissent mieux dans les papillotes.

### Ingrédients

- 455 g de petites pommes de terre, coupées en deux sur la longueur puis tranchées en rondelles de ½ cm
- 2 c. à soupe d'ail haché
- 455 g de haricots verts frais, parés
- 2 à soupe d'huile d'olive ou d'huile d'avocat
- ¼ c. à thé de sel
- ¼ c. à thé de poivre noir moulu
- 4 filets de saumon sans peau (environ 115 g chacun)
- 8 tranches de citron (1 à 2 citrons moyens)

### Préparation

Préchauffer le four à 400 °F (204 °C). Couper 4 feuilles de papier d'aluminium d'environ 7,5 cm de large. Replier chaque feuille en deux dans le sens de la largeur pour plus de solidité. Déposer les pommes de terre et l'ail dans un bol allant au micro-ondes. Mélanger pour combiner. Cuire au micro-ondes de 1½ à 3 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient à moitié cuites. Transférer dans un grand bol. Ajouter les haricots verts, l'huile, le sel et le poivre. Mélanger. Déposer le quart du mélange de pommes de terre au centre de chaque feuille. Disposer les haricots verts sur le dessus. Placer un filet de saumon sur le mélange. Garnir de 2 tranches de citron. Répéter avec les 3 autres papillotes. Refermer les papillotes en pliant fermement les bords. Placer sur une grande plaque et cuire 20 minutes. Retirer du four et ouvrir une papillote. Si le saumon s'effeuille facilement à la fourchette, il est prêt. Si ce n'est pas le cas, refermer et cuire de 3 à 5 minutes supplémentaires.

### Valeur nutritive

Par portion



Calories : 453 | Matières grasses totales : 21 g | Gras saturés : 4 g | Sodium : 229 mg | Cholestérol : 71 mg  
| Glucides totaux : 36 g | Fibres : 10 g | Sucres : 4 g | Protéines : 30 g | Potassium : 1 275 mg

<sup>1</sup><https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/sante-coeur/maladies-problemes-cardiaques/prevention-maladies-problemes-cardiaques.html>



Cette lettre d'information n'est pas destinée à fournir des conseils ou des services médicaux et ne doit pas être interprétée comme un avis professionnel de Teladoc Health Canada. Ainsi, Teladoc Health Canada ne garantit pas et n'assume pas la responsabilité de l'exactitude des informations ou de leur applicabilité à une situation factuelle spécifique. Les problèmes de santé personnels doivent être portés à l'attention des médecins et des professionnels de santé appropriés.

©Teladoc Health Canada, Inc. Tous droits réservés.