

## À propos de 60 millions de consommateurs

60 millions de consommateurs et son site [www.60millions-mag.com](http://www.60millions-mag.com) sont édités par l'Institut national de la consommation (INCC), établissement public à caractère industriel et commercial, dont l'une des principales missions est de « regrouper, produire, analyser et diffuser des informations, études, enquêtes et essais » (article L. 822-2 du code de la consommation).

L'INCC et 60 millions de consommateurs informent les consommateurs, mais ne les défendent pas individuellement. Cette mission est celle des associations agréées, dont la liste figure en page 99.

Le centre d'essais comparatifs achète tous les produits de façon anonyme, comme tous les consommateurs. Les essais de produits répondent à des cahiers des charges complets, définis par les ingénieurs de l'INCC, qui s'appuient sur la norme des essais comparatifs NF X 50-005. Ces essais ont pour but de comparer objectivement ces produits et, le cas échéant, de révéler les risques pour la santé ou la sécurité, mais pas de vérifier la conformité des produits aux normes en vigueur. Les essais comparatifs de services et les études juridiques et économiques sont menés avec la même rigueur et la même objectivité.

Il est interdit de reproduire les articles, même partiellement, sans l'autorisation de l'INCC. Les informations publiées dans le magazine, en particulier les résultats des essais comparatifs et des études, ne peuvent faire l'objet d'aucune exploitation commerciale ou publicitaire.

60 millions de consommateurs, le magazine réalisé pour vous et avec vous.

# sommaire

Édito ..... 3

## ALIMENTATION

C d'actualité ..... 6

**Fruits et légumes**  
Toujours trop de polluants ..... 8

**Cantines scolaires**  
Les élèves la notent mal ..... 9

**Aliments contaminés**  
Les rappels sont-ils efficaces ? ..... 10

**Loi Egalim**  
La baisse des prix se fait désirer ..... 12

## UN CŒUR EN BONNE SANTÉ POUR LONGTEMPS

**Test**  
Comment va votre cœur ? ..... 18

**Interview du Pr Claire Mounier-Véhier**  
« On peut toujours agir, avec le traitement et l'hygiène de vie » ..... 22

**Maladies cardio-vasculaires**  
Toujours plus de jeunes touchés ..... 26

**Bonnes habitudes**  
Je commence dès maintenant ..... 28

**Un risque sous-estimé**  
Le stress, un ennemi sournois ..... 36

**B.a.-ba**  
Tout savoir sur le cholestérol ..... 40

**Beurre, huile, margarine**  
Quel gras pour le cœur ? ..... 46

**Prévention**  
La ménopause, cap sensible ..... 52

**Prévention**  
« Notre bus peut sauver des vies » ..... 56

**Check-list**  
Préparer sa consultation ..... 58

**Évaluer les risques**  
Faire un bilan cardio-vasculaire ..... 60



## VIVRE AVEC UNE MALADIE CARDIO-VASCULAIRE

**Dépistage**  
L'hypertension souvent ignorée ..... 64

**Tension trop élevée**  
Réduire le sel : mode d'emploi ..... 70

**Sel au potassium**  
Prudence avec le sel de régime ..... 72

**Insuffisance veineuse**  
En finir avec les jambes lourdes ..... 74

**De l'hôpital à la maison**  
Se remettre d'un accident ..... 78

**Activité physique**  
Le sport qu'il vous faut ..... 85

**Libido**  
Sexe et cœur font bon ménage ..... 88

**En cas de prise de traitement**  
Attention aux interactions ..... 90

**Infections**  
Surveillez bien vos dents ..... 94

**Crédit immobilier**  
Emprunter avec un risque de santé ..... 96

Les produits cités dans ce numéro sont indiqués à titre d'exemple. La totalité de l'offre commerciale des fabricants ne peut être représentée. Les prix, relevés sur Internet ou en magasin, peuvent fortement varier selon les points de vente.

Tout crédit photo, sauf mention contraire : Getty Images, Adobestock, Shutterstock

## Les experts qui nous ont aidés pour ce numéro

- **Pr Jean-Marc Boivin**, spécialiste de l'hypertension au CHRU de Nancy
- **Pr François Carré**, cardiologue au service de médecine du sport du CHU de Rennes
- **Dr François Diévert**, cardiologue, président du Collège national des cardiologues français
- **Pr Martine Duclos**, endocrinologue, cheffe du service de médecine du sport au CHU de Clermont-Ferrand
- **Pr Béatrice Duly-Bouhanick**, hypertensiologue, présidente de la Société française d'hypertension artérielle
- **Pr Gérard Helft**, cardiologue, président de la Fédération française de cardiologie
- **Dr Olivier Hoffman**, cardiologue et porte-parole du Collège national des cardiologues français
- **Dr Jean-Pierre Houpe**, cardiologue, spécialiste de psycho-cardiologie à Thionville
- **Dr Pierre Houtin**, médecin vasculaire à l'Hôpital Nord à Marseille
- **Dr Brigitte Letombe**, gynécologue médicale, cofondatrice du collectif All for menopause
- **Pr Bernard Jung**, cardiologue (hôpital Bichat), président de la Société française de cardiologie
- **Dr Stéphane Manzo-Silberman**, cardiologue à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière (Paris)
- **Pr Claire Mounier-Véhier**, cardiologue et médecin vasculaire au CHRU de Lille, cofondatrice d'Agir pour le cœur des femmes
- **Dr Anne-Laure Laprérie**, cardiologue au CHU de Nantes
- **Pr Philippe Legrand**, directeur du laboratoire de biochimie-nutrition humaine à l'Agrocampus-Inserm de Rennes
- **Pr Atul Pathak**, pharmacologue et chef du service de cardiologie de l'hôpital Princesse-Grace (Monaco)
- **Dr Bruno Pavy**, cardiologue au centre hospitalier Loire Vendée Océan, à Challans
- **Pr Bernard Pierre**, cardiologue, membre de la Fédération française de cardiologie à Lyon
- **Pr Gabriel Steg**, chef du service de cardiologie de l'hôpital Bichat (Paris) et coordinateur du consortium Innovation en science de l'athérothrombose (IVASC)
- **Pr Bruno Vergès**, endocrinologue, diabétologue au CHU de Dijon