

Les cardiologues alertent, ces 7 erreurs du quotidien nuisent à votre cœur

[Marie Lanen](#) Cheffe de rubriques parentalité (bébé, grossesse, famille), psychologie et beauté

Chaque année, les maladies cardiovasculaires causent plus de 140 000 décès en France, faisant d'elles la première cause de mortalité. Voici 7 mauvaises habitudes à bannir pour un cœur en pleine santé.

Sommaire

- [Un mois dédié à la santé cardiaque](#)
- [7 habitudes qui nuiraient à votre cœur](#)
- [Le 14 Février : une journée pour dire "Je t'aime" à son cœur](#)
- [L'urgence d'une prise de conscience](#)

Chaque année, les [maladies cardiovasculaires](#) causent plus de 140 000 décès en France. Ce fléau, souvent sous-estimé, touche pourtant tout le monde. En 2025, la Fondation Cœur & Recherche lance la deuxième édition du Mois du Cœur, une initiative qui vise à sensibiliser le grand public à l'importance de la prévention et de la recherche dans ce domaine.

Un mois dédié à la santé cardiaque

La Fondation Cœur & Recherche souhaite faire du Mois du Cœur un événement aussi emblématique qu'[Octobre Rose](#) pour le cancer du sein. L'objectif est clair : mettre en lumière les maladies cardiovasculaires et encourager chacun à adopter des habitudes de vie plus saines.

7 habitudes qui nuiraient à votre cœur

Selon une récente publication, certaines habitudes quotidiennes peuvent avoir un impact néfaste sur la santé du cœur :

1. Une alimentation trop riche en sel et en [graisses saturées](#) ;
2. Le manque d'activité physique ;
3. Le tabagisme et la consommation excessive d'alcool ;
4. Le [stress chronique](#) et l'anxiété ;

5. Un sommeil de mauvaise qualité ;
6. Une hydratation insuffisante ;
7. La négligence des examens médicaux de routine.

Adopter un mode de vie plus équilibré peut réduire considérablement les risques de développer des pathologies cardiovasculaires.

Le 14 Février : une journée pour dire "Je t'aime" à son cœur

Le point culminant du Mois du Cœur est le 14 février, jour de la [Saint-Valentin](#). La Fondation invite les Français à exprimer leur amour pour leur cœur par un geste simple et symbolique :

- Dessiner un cœur sur la paume de leur main ;
- Prendre une photo et la partager sur les réseaux sociaux avec les hashtags #JeTaimeMonCoeur, #MoisDuCoeur et #FondationCoeuretRecherche ;
- Encourager leurs proches à faire de même.

Une mosaïque de toutes ces photos sera ensuite publiée par la Fondation, pour rappeler l'importance de la prévention et de la sensibilisation

L'urgence d'une prise de conscience

Les maladies cardiovasculaires représentent un véritable enjeu de santé publique :

- Elles sont la première cause de mortalité dans le monde ;
- 1 femme sur 3 en décède chaque année ;
- Près de 10 millions de Français souffrent de maladies cardio-métaboliques ;
- Elles coûtent environ 30 milliards d'euros par an au système de santé.

Face à ces chiffres alarmants, le Mois du Cœur est une occasion idéale pour rappeler que la prévention est essentielle.

Le Mois du Cœur nous rappelle que notre cœur est précieux : prenons-en soin, aujourd'hui et tous les jours !

Sources

Communiqué de presse Fondation Cœur & Recherche - Février : Mois du Cœur – Je t'aime mon cœur ! - Pour plus d'informations, rendez-vous sur : www.coeur-recherche.org

7 habits that could be sabotaging your heart health - [HCA florida health care](#)