

MONTREAL – Les femmes qui adoptent de saines habitudes de vie réduisent d'au moins la moitié leur risque de subir un accident vasculaire cérébral (AVC), indique une étude publiée dans les pages du journal médical Neurology.

L'étude s'est penchée sur cinq composantes d'un mode de vie sain: l'alimentation, la consommation modérée d'alcool, l'absence de tabagisme, l'activité physique et un indice de masse corporelle sain.

Comparativement aux femmes qui ne présentaient aucun de ces cinq facteurs, les femmes qui les avaient tous réduisaient leur risque d'AVC de 54 pour cent.

Des chercheurs du Karolinska Institutet, de Stockholm, en Suède, avaient demandé à près de 32 000 Suédoises ayant un âge moyen de 60 ans de répondre à 350 questions sur leurs habitudes de vie. Ces femmes ont ensuite été suivies pendant dix ans.

La plupart des femmes présentaient deux ou trois des facteurs recherchés. Seulement 589 d'entre elles les avaient tous, tandis que 1535 n'en avaient aucun.

Les chercheurs ont recensé 1554 AVC parmi leurs sujets. Le risque de subir un AVC était abaissé par l'ajout de chaque facteur d'un mode de vie sain.

Les scientifiques ont pu observer que les femmes qui s'alimentaient bien réduisaient leur risque d'AVC de 13 pour cent, comparativement aux femmes dont l'alimentation était moins saine.

Le journal Neurology est publié par l'Académie américaine de neurologie.

Cet article [Les femmes peuvent réduire leur risque d'AVC avec de saines habitudes de vie](#) est apparu en premier sur [L'actualité](#).

Les femmes peuvent réduire leur risque d'AVC avec de saines habitudes de vie

Écrit par L'actualité

Mercredi, 08 Octobre 2014 23:38 -

Consultez la source sur Lactualite.com: [Les femmes peuvent réduire leur risque d'AVC avec de saines habitudes de vie](#)