

## COMMENT PRENDRE SOIN DE VOTRE CŒUR? EN ÉCOUTANT NOS PODCASTS « OREILLETES ET VENTRICULES » !

*Publié le 28 mars 2025*



par Christian Du Brulle

Au moins une fois par seconde ! Chez un adulte au repos et en bonne santé, le cœur bat en moyenne entre 60 et 80 fois par minute. Un rythme qui passe totalement inaperçu, sauf... en cas de problème, bien entendu. Et ceux-ci peuvent en grande partie être réduits, si on adopte un mode de vie sain et équilibré.

Comment? En agissant sur l'alimentation, le tabagisme, en évitant de respirer de l'air pollué, en pratiquant une activité physique, mais aussi en se méfiant du stress, du bruit... Dès ce mois de mars, une nouvelle chaîne de podcasts intitulée « Oreillettes et ventricules » fait régulièrement le point sur l'une ou l'autre facette de la santé cardio-vasculaire.

En une quinzaine de minutes, le [Fonds pour la Chirurgie Cardiaque](#), en collaboration avec DailyScience.be, vous invite chaque mois à tendre l'oreille et à découvrir un épisode de son nouveau podcast exclusivement consacré à votre cœur.



Dre Lamprini Risos © Christian Du Brulle

## Paroles de cardiologues

« Oreillettes et ventricules » est un rendez-vous audio mensuel qui explore une facette de la santé cardiovasculaire ou des progrès scientifiques dans ce domaine. Et ce, grâce à l'aimable collaboration de cardiologues, de médecins généralistes et d'autres professionnels de la santé, qui nous ont partagé leur expertise lors d'une agréable rencontre.

Pour vous mettre en appétit, c'est la docteure Lamprini Risos qui nous reçoit. Cette cardiologue de l'Hôpital universitaire de Bruxelles (HUB - Erasme) s'intéresse à votre assiette, et à l'impact de son contenu sur votre cœur et vos artères.

« En adoptant de bonnes habitudes alimentaires dès le plus jeune âge de la vie, et même avant la naissance, les maladies cardio-vasculaires sont largement évitables », indique-t-elle.

« Adopter une alimentation saine, variée et de qualité permet de prévenir l'apparition de maladies cardiaques », insiste-t-elle. « Pour ces personnes, il y a très peu de risque de développer un infarctus ou un accident vasculaire cérébral avant, au moins, 65 ans ». Et l'alcool, le café et le thé? Elle fait également le point à ce sujet. C'est à découvrir dans le podcast d'ores et déjà en ligne.

## À écouter sur votre application favorite

Chaque entretien est dynamique, convivial, accessible. Les échanges sont vivants. Le jargon est banni. La démarche est didactique. En d'autres termes, on découvre, on comprend et... on en redemande !

Pour découvrir ce nouveau rendez-vous, rien de plus simple. Suivez-nous sur votre application de podcast préférée, par exemple [Spotify](#), [Deezer](#), [Apple Podcast](#), [Podcast addict](#), [Ausha](#), mais aussi Pocket Casts, Castbox, OverCast, Castro...

Les épisodes sont également disponibles sur la [chaîne Soundcloud](#) et le site web du Fonds pour la Chirurgie cardiaque.

Au menu de ce printemps, outre l'alimentation, nous nous intéresserons, à raison d'un podcast par mois, à l'impact de la pollution de l'air en ville sur le système cardio-vasculaire, aux bonnes raisons d'arrêter de fumer (les vacances d'été pointent du nez) ou encore aux [résultats des recherches du Dr Simon Calle, dernier lauréat en date du Prix Jacqueline Bernheim](#).

Sur tablette, smartphone ou tout simplement sur ordinateur, « Oreillettes et ventricules » va vous en mettre plein les oreilles ! Et celles-ci vont frémir de plaisir. Attention à l'accélération de votre rythme cardiaque !