

Aide aux devoirs – Maladies du cœur et AVC

La prévention des maladies du cœur et des AVC

Quelles sont les causes des maladies du cœur et des AVC?

- Hypertension artérielle
- Cholestérol élevé
- Diabète
- Tabagisme
- Stress
- Consommation abusive d'alcool
- Inactivité physique
- Excès de poids

Comment prévenir les maladies du cœur et les AVC?

Vous pouvez prendre plusieurs moyens dès maintenant afin de demeurer en santé et prévenir les maladies du cœur et les AVC. En voici quelques exemples :

1. Consommer une variété d'aliments sains quotidiennement

Une saine alimentation signifie consommer une variété d'aliments sains provenant des quatre groupes du Guide alimentaire canadien [link] en quantité adéquate.

La consommation d'aliments sains procure plusieurs bienfaits :

- Croissance
- Dentition et ossature saines
- Énergie suffisante
- Poids santé
- Bonne santé globale
- Se sentir bien dans sa peau

L'alimentation saine est bonne pour vous. Les aliments nutritifs fournissent les vitamines et minéraux essentiels dont vous avez besoin pour garder votre corps en santé. En consommant une variété d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires, vous aidez toutes les parties de votre corps à bien se développer et à fonctionner convenablement.

Il est intéressant de se pencher sur ses propres habitudes alimentaires. Essayez de rédiger un « Journal alimentaire » pendant une journée [voir plus bas].

2. Respirez de l'air pur... et sans fumée!

En respirant, vos poumons acheminent de l'air à votre corps. L'air contient l'oxygène dont vous avez besoin pour produire de l'énergie à partir des aliments. Toutes les cellules de votre corps utilisent cette énergie pour fonctionner.

Le tabagisme (ou respirer la fumée secondaire) est mauvais pour la santé parce qu'il réduit la quantité d'oxygène contenue dans votre sang; votre cœur est donc forcé de travailler plus fort.

Aide aux devoirs – Maladies du cœur et AVC

Le tabagisme entraîne aussi l'épaississement des parois des artères, ce qui rend la circulation sanguine plus difficile. Il augmente également les risques de caillots sanguins, l'une des principales causes de crise cardiaque et d'AVC, en plus d'accroître votre tension artérielle.

3. Pratiquer de l'activité physique quotidiennement

Votre cœur est composé de muscle et le muscle se renforce en travaillant plus fort. Un cœur plus fort est important, car il peut pomper le sang plus efficacement; il n'a pas besoin de battre aussi souvent pour faire circuler le sang dans tout l'organisme. Si le muscle de votre cœur est faible, il ne peut acheminer le sang assez rapidement et vous risquez de subir une crise cardiaque. Vous pouvez renforcer votre cœur en étant souvent actif physiquement.

La vie active présente plusieurs bienfaits :

- ➔ Plus d'énergie
- ➔ Poids santé
- ➔ Muscles et os plus forts
- ➔ Meilleur sommeil
- ➔ Meilleure posture et plus d'équilibre
- ➔ Meilleur contrôle du stress
- ➔ Sentiment de bien-être
- ➔ C'est amusant!

Les activités saines pour le cœur devraient nécessiter un mouvement constant qui fait battre le cœur plus rapidement. Les enfants et les jeunes devraient être actifs pendant 90 minutes la plupart des jours de la semaine. Pas de panique! Ces 90 minutes n'ont pas besoin d'être pratiquées toutes à la fois! Vous pouvez accumuler des segments d'activité de 5 à 10 minutes. La marche rapide, la danse continue, la course, le saut à la corde et le vélo en sont quelques exemples. En connaissez-vous d'autres?

Il est intéressant de réfléchir à ses propres activités physiques. Essayez de rédiger un « Journal de vie active » pendant une journée (voir plus bas).

Existe-t-il d'autres façons de prévenir les maladies du cœur et les AVC?

Mais bien sûr! Voici quelques façons supplémentaires par lesquelles vous pouvez vous prémunir contre les maladies du cœur et les AVC :

- ➔ Connaître sa tension artérielle et la contrôler afin d'empêcher qu'elle ne devienne trop élevée
- ➔ Contrôler le diabète
- ➔ Éviter les excès d'alcool
- ➔ Réduire son stress
- ➔ Visiter le médecin régulièrement et suivre ses conseils

Aide aux devoirs – Maladies du cœur et AVC

Existe-t-il des facteurs qui échappent à notre contrôle?

- ➔ **L'âge** : En vieillissant, les risques de maladie du cœur et d'AVC augmentent.
- ➔ **Le sexe** : Les hommes courent plus de risques de maladies du cœur et d'AVC que les femmes.
- ➔ **Les antécédents familiaux** : Si certains de vos proches (un parent, un frère ou une sœur) souffrent de maladies du cœur, vous courez des chances d'en souffrir vous aussi. Vos risques d'AVC augmentent si des membres de votre famille immédiate ont subi un AVC avant l'âge de 65 ans.
- ➔ **L'origine ethnique** : Les Autochtones et les personnes de descendance africaine ou sud-asiatique sont plus susceptibles de souffrir d'hypertension artérielle et de diabète. Ces facteurs de risque associés aux maladies du cœur et aux AVC augmentent les risques de ce groupe ethnique par rapport à la population en général.

Bien que vous ne puissiez pas contrôler ces risques, vous pouvez faire beaucoup pour demeurer en bonne santé. Rappelez-vous de manger des aliments sains, d'être physiquement actif et d'éviter la fumée!