

Aide aux devoirs – Maladies du cœur

Glossaire de la santé du cœur

Vie active : prendre part à diverses activités physiques dans le cadre de ses activités quotidiennes.

Jeu actif : voir activité d'aérobie

Activité d'aérobie : tout jeu, activité ou exercice qui fait que votre corps respire plus fort.

Artères : tubes qui transportent le sang en provenance du cœur.

Sucre sanguin : carburant des cellules. Le sucre sanguin provient des glucides et est transporté par le sang.

Vaisseaux sanguins : tubes qui transportent le sang dans l'organisme (voir artères, capillaires et veines).

Sang : liquide qui contient des globules rouges.

Capillaires : très petites veines et artères

Condition cardiovasculaire : le cœur, les poumons et les vaisseaux sanguins sont en mesure de fournir le sang riche en oxygène aux muscles rapidement et pendant une longue période.

Cellules : minuscules unités qui composent les diverses parties de notre corps : la peau, les os, les poumons, le cœur et les autres muscles.

Cavité : compartiment creux du cœur comportant deux ouvertures qui laissent entrer et sortir le sang.

Système circulatoire : comprend le cœur qui pompe le sang et un réseau de tubes appelés vaisseaux sanguins.

Énergie : fournit de la chaleur au corps ou lui permet de bouger.

Exercice : toute activité qui fait bouger les muscles.

Condition physique : les articulations plient librement, les muscles sont forts et peuvent travailler longtemps (voir condition cardiovasculaire).

Aide aux devoirs – Maladies du cœur

Aliments : matières comestibles contenant des glucides, des protéines, des lipides et d'autres substances utiles.

Sang frais : sang provenant directement des poumons et riche en oxygène, dépourvu de résidus et de couleur rouge clair.

Saine alimentation : consommer une variété d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien, en quantité appropriée.

Cœur : pompe musculaire constituée de quatre cavités. Les cavités supérieures recueillent le sang qui arrive au cœur. Les cavités inférieures, quant à elles, forcent le sang hors du cœur.

Crise cardiaque : des artères obstruées empêchent le sang riche en oxygène de rejoindre le muscle cardiaque, ce qui l'endommage et l'empêche de pomper le sang vers le reste du corps.

Rythme cardiaque : action de pompage répétée du cœur, son produit par cette action, ou nombre de battements par minute.

Poumons : sacs creux aux parois minces, situés dans la poitrine. Ils sont recouverts de vaisseaux sanguins qui absorbent l'oxygène de l'air.

Muscle : partie du corps qui exerce une force en se contractant (en raccourcissant et en s'épaississant) et qui soulage cette force en se détendant.

Nicotine : ingrédient actif (et provoquant la dépendance) contenu dans le tabac, y compris dans les formes de tabac « sans fumée ».

Oxygène : matière présente dans l'air dont on a besoin pour extraire l'énergie des carburants. Les cellules l'utilisent pour « brûler » le sucre sanguin.

Stimulateur cardiaque : petit amas de cellules cardiaques qui génère des impulsions électriques destinées au contrôle automatique du cœur.

Plaque : mélange de cellules, de caillots et de lipides qui adhèrent aux artères et les obstruent.

Pouls : rythme cardiaque ressenti au poignet ou au cou.

Globules rouges : cellules unies en forme de soucoupe qui acheminent l'oxygène des poumons vers le reste du corps.

Aide aux devoirs – Maladies du cœur

Fumée secondaire : mélange de fumée du tabac expirée par les fumeurs et de fumée provenant de la combustion de cigarettes, de cigares ou de pipes.

Estomac : partie du corps qui décompose les aliments en particules suffisamment fines pour qu'elles soient transportées par le sang.

Accident vasculaire cérébral (AVC) : perte de la fonction cérébrale provoquée par l'interruption de l'apport sanguin.

Goudron : produit contenu dans la fumée de cigarette chaude. En refroidissant, il s'accumule dans les poumons en plaques brunes collantes.

Tabac : plante dont les feuilles contiennent de la nicotine, et que les utilisateurs fument, mâchent ou prisent.

Sang utilisé : sang qui retourne vers les poumons, qui contient peu d'oxygène, beaucoup de résidus, et dont la couleur est rouge foncé.

Veines : tubes qui transportent le sang vers le cœur.