

# Aide aux devoirs – Les maladies du cœur

## Faits amusants

### Quel est le rôle du cœur?

Votre cœur se situe entre vos poumons, au milieu de votre poitrine. Son travail consiste à pomper le sang vers tous les organes, les tissus et les cellules de votre corps par les vaisseaux sanguins (les artères et les veines). C'est un rôle très important, car le sang apporte l'oxygène et les éléments nutritifs dont chaque cellule a besoin et élimine les résidus dangereux.

### La taille et la forme du cœur

Pour vous représenter votre cœur d'une façon simple, fermez votre poing gauche. Enroulez ensuite votre main droite autour de celui-ci. Votre cœur a environ cette taille et cette forme, peu importe que vous soyez petit ou grand.

Votre cœur a deux côtés. Chacun d'entre eux comprend deux compartiments creux (cavités) dont les parois sont constituées de muscle.

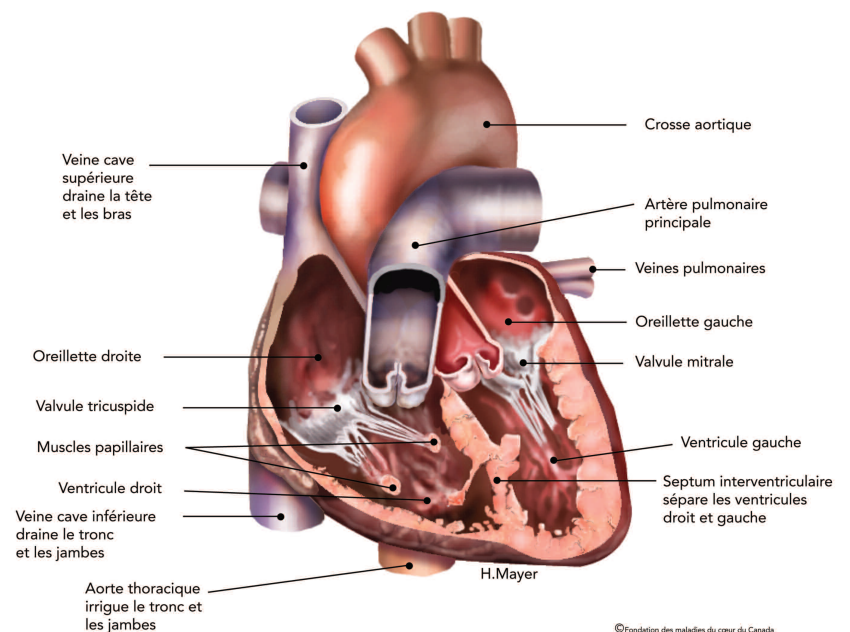
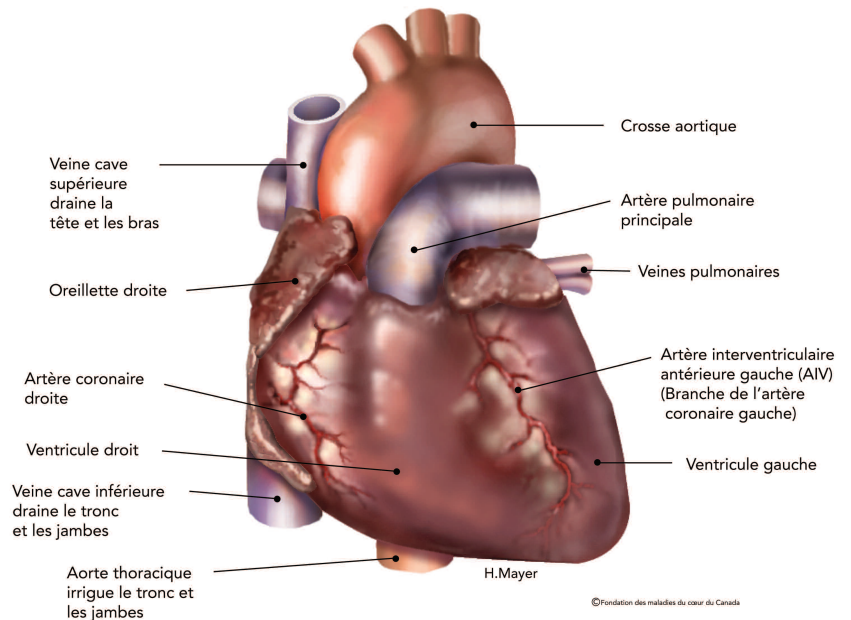
Le muscle pousse le sang hors de ces compartiments en les écrasant encore et encore.

Votre cœur compte quatre cavités. Si vous pouviez regarder votre cœur à l'intérieur de votre poitrine, vous pourriez voir les quatre cavités.

Celles du haut (oreillettes) sont plutôt faibles. Elles ne servent qu'à pousser le sang vers les cavités du bas.

La cavité inférieure (ventricule) gauche est la plus forte. C'est elle qui pousse le sang jusqu'aux extrémités de votre corps.

La cavité inférieure droite, quant à elle, n'est pas aussi forte. Son rôle consiste uniquement à pousser le sang vers les poumons, qui sont situés plus près du cœur.



# Aide aux devoirs – Les maladies du cœur

---

## Tension artérielle

Quand le sang est pompé dans le corps, il exerce une pression contre les parois des vaisseaux sanguins. On l'appelle la tension artérielle.

Quand le personnel médical décrit la tension artérielle, il utilise deux nombres, tels que « 120 sur 70 ». Ces nombres décrivent la pression exercée au moment où le cœur pompe (la plus haute) de même qu'à celui où il se détend (la plus faible). Imaginez que vous pressez une bouteille de ketchup. Quand vous l'écrasez pour verser du ketchup dans votre assiette, la pression est élevée. Lorsque vous la relâchez, la pression est moindre.

La tension artérielle peut varier beaucoup au cours de la journée. Elle est habituellement plus basse quand vous êtes au repos et plus élevée quand vous êtes active. D'autres facteurs comme la grossesse, le tabagisme, les médicaments et le stress peuvent entraîner une variation de votre tension artérielle.

Une tension artérielle trop élevée peut s'avérer dangereuse. Elle exerce trop de pression sur les vaisseaux sanguins. Ceux-ci s'affaiblissent et peuvent s'endommager. Imaginez que vous écrasez une bouteille de ketchup très fort et très vite jusqu'à ce qu'elle se brise. La tension artérielle trop élevée est l'une des principales causes des maladies du cœur.

## Quelles sont les causes des maladies du cœur?

Les maladies du cœur ont plusieurs causes :

- ➔ Hypertension artérielle
- ➔ Cholestérol élevé
- ➔ Diabète
- ➔ Tabagisme
- ➔ Stress
- ➔ Consommation excessive d'alcool
- ➔ Inactivité physique
- ➔ Surplus de poids