



Un mode de vie actif avec Fédération du sport francophone de l'Alberta

Prendre le temps de connaître son cœur.

Février est le mois du cœur. Le moment de l'année où nous devrions nous instruire sur les maladies du cœur. Pourquoi? Parce que les maladies cardiovasculaires sont la première cause de décès chez les Canadiens d'âge adulte. Si elles font beaucoup de victimes, c'est en partie à cause de notre style de vie.

Malheureusement, les Canadiens sont de plus en plus à consommer des aliments riches en gras saturés. Une mauvaise alimentation couplée avec la sédentarité, l'obésité et le tabagisme laisse plusieurs adultes à risque de développer des problèmes de santé.

Le cœur et les vaisseaux sanguins forment le système cardiovasculaire. Notons que lorsqu'on parle de vaisseaux sanguins, on désigne les veines et les artères qui apportent le sang au cerveau et au cœur. Dans notre système cardiovasculaire, le cœur lui, fonctionne comme une pompe. Il propulse le sang dans les vaisseaux. Et les vaisseaux se chargent de véhiculer le sang dans l'organisme.

Types de maladies

Les maladies du cœur mettent en péril ce fonctionnement. Toutefois, il est possible de prévenir certaines maladies cardiovasculaires en contrôlant les facteurs qui nous mettent à risque. L'un de ces facteurs est l'hypertension artérielle. L'hypertension est elle-même une maladie dite silencieuse.

La tension artérielle est la pression qu'exerce le sang sur les artères. On parle de haute tension ou d'hypertension quand la pression qu'exerce le sang est forte. Et plus la pression est forte plus fort travaille le cœur à pomper le sang. Avec les années, le cœur s'affaiblit. C'est ainsi que des troubles de santé se manifestent par différentes maladies.

Avoir une diète saine, un poids santé, des séances d'exercices quotidiennes, et des prescriptions sont des moyens de contrôler l'hypertension.

L'athérosclérose est une autre maladie cardiovasculaire. Elle s'installe lentement et progressivement. Les artères se bloquent partiellement à cause de l'accumulation de graisses, de cholestérol sur leur paroi. Le phénomène entraîne aussi la crise cardiaque et dans le pire des scénarios : la mort.

La liste des maladies cardiaques est longue. Elle comprend aussi l'insuffisance cardiaque, l'anévrisme, la péricardite, l'endocardite, l'accident vasculaire cérébral (AVC), l'angine de poitrine, la maladie vasculaire périphérique et le rhumatisme cardiaque.

Comment prévenir les maladies cardiovasculaires?

LA FÉDÉRATION DU SPORT FRANCOPHONE DE L'ALBERTA



Adopter un mode vie sain est la meilleure façon d'éviter les maladies cardiovasculaires. Si vous êtes un fumeur envisagez de mettre fin à cette mauvaise habitude. Si vous êtes entourés de gens qui fument incitez-les à cesser. Faites des exercices quotidiennement pour au moins un trentaine de minutes. Ayez un régime alimentaire faible en gras saturé et en glucide. Demandez à votre médecin de famille de mesurer votre pression artérielle. Faites aussi vérifier votre niveau de cholestérol.

Saviez-vous que:

Le coeur est de la grosseur d'un poing.

Il pèse 300 g

Il bat 100 000 fois par jour

Le coeur pompe cinq litres de sang à la minute