ACTUALITÉS 2016
CARDIOLOGIE

40 ème édition parcours du cœur–Prévention du rique cardio vasculaire **Avril 2016**



Deuxième cause de mortalité chez l'homme (juste après le cancer) et première cause chez la femme, **les maladies cardio vasculaires touchent également tous les âges**, du fait de l'augmentation des risques que sont le tabagisme, l'obésité, la sédentarité et le stress.





L'INFARCTUS

Manifestations: douleur thoracique aigüe et persistante qui prend naissance au milieu du thorax avec irradiation dans le bras gauche et la mâchoire avec une sensation de brulures accompagnée parfois de nausées, vertiges, malaise.

Chez la femme, des brûlures d'estomac ou douleurs abdominales, la peau moite et froide, des étourdissements et une fatigue inhabituelle ou inexpliquée doivent alerter aussi.

APPELER LE 15

L'ACCIDENT VASCULAIRE CEREBRAL (AVC)

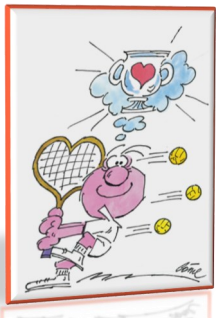
Manifestations: ***apparition brutale*** *de l'un de ces 3 signes:* ***une déformation de la bouche, une faiblesse d'un coté du corps, bras ou jambe, des troubles de la parole.***

En participant à un parcours du Cœur qui a lieu tous les ans début avril, (voir manifestations sur le site de la fédération française de cardiologie), venez vous reconnecter avec un effort physique régulier. Cela peut être source de plaisir et combattre simplement : **le stress, l'obésité, l'hypertension artérielle.**

En privilégiant toujours:

0 tabac

L'équivalent de 5 fruits et légumes par jour



30 minutes d'activité physique par jour

J'aime mon cœur et j'en prends soin

GROUPE DE TRAVAIL HYGIENE DE VIE

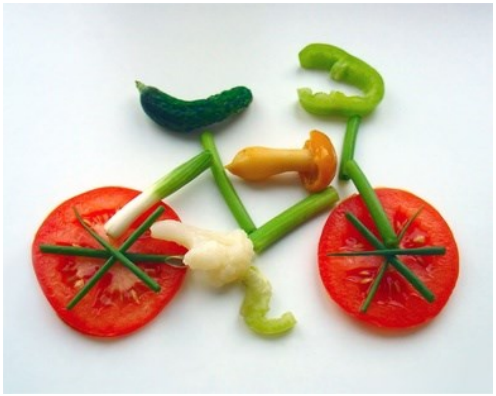
J'aime mon cœur et j'en prends soin

CONNAISSEZ VOS PRÉDISPOSITIONS !

- Vous fumez ?
- Vos parents sont eux-mêmes hypertendus ?
- Vous êtes anxieux, nerveux, vous dormez mal ?
- Vous prenez la pilule ?
- Vous buvez beaucoup d'alcool ?
- Votre alimentation est riche en sel et en graisses ?
- Vous avez des kilos en trop ?
- Vous avez plus de 50 ans ?
- Vous n'avez pas d'activité physique ?

Il est temps de consulter votre médecin et d'adopter une bonne hygiène de vie, le meilleur moyen pour lutter contre l'hypertension artérielle.





Les chiffres à connaître ...par cœur

Une formule simple permet de calculer le poids recommandé en fonction de votre taille. Elle détermine l'indice de masse corporelle (IMC). Il suffit de diviser votre poids (en kg) par la taille (en m) au carré.

L'IMC idéal est compris entre 18,5 et 25 kg/m².

IMC < 18,5.....Maigreur
IMC entre 25 et 30.....Surpoids
IMC entre 30 et 40.....Obésité
IMC > 40.....Obésité majeure

VOTRE TAUX DE CHOLESTÉROL TOTAL
< 2 g/l.....Normal
Entre 2 g/l et 2,5 g/l....Limite
> 2,5 g/l.....Élevé

VOTRE TENSION ARTÉRIELLE
< 14/9.....Normale

VOTRE TAUX DE GLYCEMIE (à jeun)
> 1,1 g/l.....Diabète

10 conseils pratiques:

☺ Apprendre à gérer son stress

☺ Manger équilibré, en prenant son temps

☺ De l'activité physique régulière (marche)

☺ Ne pas fumer

☺ Peu d'alcool

☺ Réduire le sel

☺ Un bon sommeil

☺ Rire

☺ Pas de contraception par la pilule après 35 ans, si on fume

☺ Un contrôle médical régulier