



Qui sont les ennemis de mon cœur ?

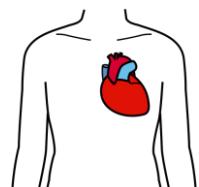
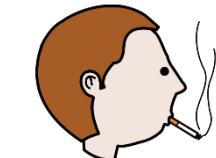
Ma façon de vivre et mes habitudes peuvent être mauvaises pour mon cœur.

Certaines habitudes peuvent être des **facteurs de risques cardio-vasculaires**.

Cela veut dire que je prends des risques pour mon cœur.

Les facteurs de risques sont par exemple :

- Le tabac.
- L'hypertension artérielle,
c'est la pression du sang trop élevée dans les artères.
- Le cholestérol,
c'est avoir trop de gras dans le sang.
- Le diabète,
c'est avoir trop de sucre dans le sang.
- Le stress.
- Le surpoids et l'obésité,
c'est avoir un excès de poids.
- Les excitants comme le Redbull, le café...



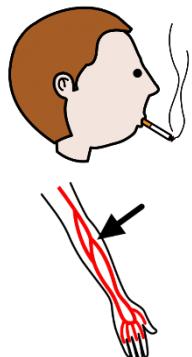
Les facteurs de risques cardio-vasculaires vont :

- Menacer mon cœur,
- Abîmer ma santé.

Quels sont les ennemis de mon cœur ?

1) Le tabac

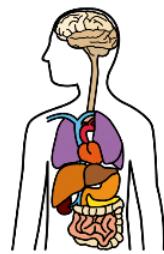
Le tabac abîme le système cardio-vasculaire et la paroi des artères.



Une artère est comme un tuyau qui amène le sang du cœur vers les organes.

Les organes sont par exemple :

- L'estomac,
- Les poumons,
- Le foie.



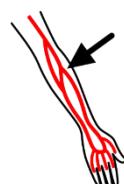
Je fume.

La paroi des artères se durcit.

Les artères vont se rétrécir.

Rétrécir veut dire diminuer.

Les artères peuvent se boucher.

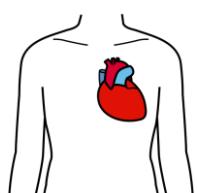


Cela entraîne l'infarctus du myocarde.

Le cœur est appelé aussi myocarde

L'infarctus est une crise cardiaque, cela veut dire que le cœur s'arrête.

Laissons notre cœur respirer !



2) L'hypertension artérielle

La tension artérielle, c'est la pression du sang dans les artères.



C'est le médecin ou l'infirmière qui contrôle ma tension.



Une pression trop élevée dans les artères s'appelle l'hypertension artérielle.



Les signes de l'hypertension artérielle peuvent être :

- J'ai très mal à la tête,
- Je suis essoufflé,
- J'ai des vertiges,
- J'ai des palpitations.



Avoir des palpitations veut dire que mon cœur bat très vite.

- J'ai des bouffées de chaleur.

Avoir des bouffées de chaleur veut dire que l'on a très chaud tout à coup, en pleine nuit ou dans une salle trop chauffée.

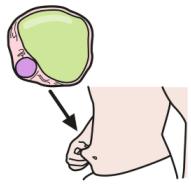


L'hypertension fatigue mon cœur.



3) Le cholestérol

Le cholestérol est une graisse naturelle.

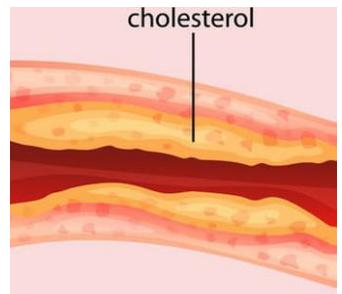


Le cholestérol est important pour le bon fonctionnement de notre corps.

Mon corps a besoin de cholestérol pour bien fonctionner.



Quand le cholestérol est trop élevé, il se dépose sur mes artères. Les artères peuvent se boucher.



Pour baisser mon taux de cholestérol, je dois faire attention à ce que je mange.

Je mange moins de graisses saturées.

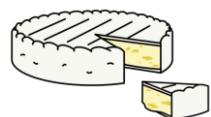
Les graisses saturées sont des mauvaises graisses.

Par exemple :

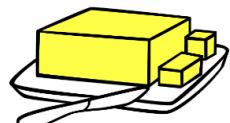
- Le lait entier,



- Le fromage,



- Le beurre,

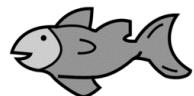


- Les viandes.

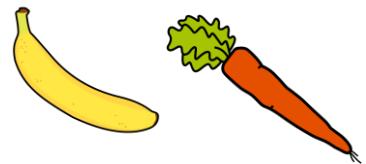


J'ai moins de risque de faire du cholestérol, si :

- Je mange plus de poisson,



- Je mange 5 fruits et légumes par jour.



4) Le diabète

Le diabète est une maladie.

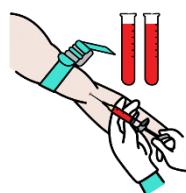
Le diabète, c'est un excès de sucre dans le sang.



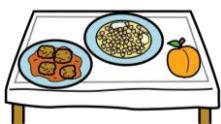
Un excès de sucre dans le sang veut dire
que l'on a trop de sucre dans le sang.

Je contrôle régulièrement mon taux de sucre dans le sang.

Le taux de sucre dans le sang s'appelle la glycémie.



Je fais une prise de sang pour contrôler.



Je mange varié et équilibré.

Je pratique une activité physique régulière.



5) Le stress

J'ai du stress quand je suis dans une situation difficile.

Par exemple :

- Quand je suis énervé,
- Quand je suis fatigué,
- Quand je n'arrive pas à faire quelque chose,
- Quand je suis dans une situation inhabituelle.

Inhabituelle veut dire que je ne connais pas.



J'ai du stress, c'est normal.

Le stress fait partie de la vie.

Si je suis trop stressé,

je peux avoir une maladie cardio-vasculaire.

Le stress est déclenché par certaines situations.

Par exemple :

- Je suis malade,
- J'ai des problèmes familiaux,
- J'ai des problèmes professionnels,
- J'ai des problèmes de logement,
- J'ai des problèmes d'argent.



Ce n'est pas de ma faute.

Le stress est difficile à maîtriser.

Je peux apprendre à le diminuer.

Si je réduis mon stress,

il y a moins de risque pour mon cœur.

Comment puis-je réduire mon stress ?

J'essaie d'être moins inquiet.

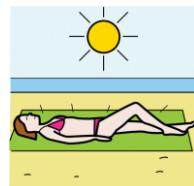
Je pense à un heureux évènement.

Par exemple :

- Je vais avoir un bébé,



- Mes vacances,



- Mon anniversaire,



- Le week-end.



L'activité physique est un anti-stress.

Pour être moins stressé :

- Je fais une activité physique,



- Je fais une activité pour m'occuper,



- J'apprends à respirer correctement.

Correctement veut dire que je contrôle ma respiration.

