

Question d'équilibre

Des suggestions en matière de santé et d'équilibre de vie



Une affaire de cœur : des petits trucs pour avoir un cœur en santé

Le jury a rendu son verdict et les statistiques sont assurément une cause d'inquiétude : les maladies du cœur tuent chaque année des milliers de Canadiens et sont la principale cause de décès chez les hommes et les femmes. La bonne nouvelle? Dans de nombreux cas, votre risque de développer une maladie du cœur peut être grandement réduit par l'adoption de simples mesures de prévention et d'un mode de vie bon pour le cœur.

Que ce soit le vélo, la marche, la course ou la natation, trouvez une activité qui vous plaît et pratiquez-la.

Décollez du divan.

Nous savons tous que l'activité physique contribue à prévenir les maladies du cœur; cependant, pour bon nombre d'entre nous, ce n'est toujours pas une priorité. Que ce soit le vélo, la marche, la course ou la natation, trouvez une activité qui vous plaît et pratiquez-la (mais, avant d'entreprendre un nouveau programme d'exercice, assurez-vous de consulter un professionnel de la santé ou un médecin). De 30 à 60 minutes par jour suffisent à réduire vos risques de souffrir d'une maladie du cœur et vous aideront à vous sentir et à paraître au meilleur de votre forme. Même de petits changements, par exemple, prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur pour vous rendre à votre bureau ou marcher plutôt que de prendre un taxi, peuvent faire une différence à la longue.

Écrasez!

Les campagnes publicitaires antitabac sont fondées sur des faits et même si les images associées à la santé pulmonaire peuvent sembler exagérées, elles reflètent la réalité. Chaque année, près de 47 000 Canadiens meurent

prématurément en raison du tabagisme et près de 8 000 décès de non-fumeurs sont directement liés à une exposition à la fumée des autres. Le tabagisme double pratiquement vos risques de souffrir d'un accident ischémique cérébral. Bien qu'il soit difficile de cesser de fumer, il est beaucoup plus facile de renoncer au tabac si vous avez un plan d'action et que vous n'en dérogez pas. N'oubliez pas que, dès que vous cessez de fumer, vos risques de souffrir d'une maladie du cœur diminuent.

Consommez des fibres en abondance.

Les aliments riches en fibres facilitent la digestion, vous aident à maintenir un poids santé et réduisent vos risques de souffrir d'une maladie cardiovasculaire. Augmentez vos réserves en fibres; consommez des légumineuses, des légumes, des fruits et des produits de grains entiers.

Faites vos achats au marché frais local.

Il semblerait que les gens qui consomment des produits locaux aient un comportement alimentaire plus sain. En plus d'encourager l'économie locale, vous avez l'avantage de consommer des fruits et légumes savoureux cultivés dans votre région et plus riches en substances nutritives, car ils n'ont pas fait un long trajet dans la boîte d'un camion. Ces aliments colorés ajoutent à vos repas du goût, de la variété et des nutriments. Souvent, ils sont également riches en fibres, vitamine C, bêta-carotène et antioxydants – pouvant tous contribuer à réduire l'accumulation de plaques de matières grasses dans les artères et à prévenir les maladies du cœur.

Surveillez votre tour de taille.

Pour savoir si vous courez le risque de souffrir d'athérosclérose – le durcissement des artères pouvant entraîner une maladie du cœur, vous n'avez pas besoin d'appareils sophistiqués : un ruban de mesure et un pèse-personne suffisent. Les hommes et les femmes qui ont un

surplus de poids, qui le portent surtout à la hauteur du thorax et dont le tour de taille est supérieur à 89 cm (35 po) chez les femmes et 102 cm (40 po) chez les hommes, sont plus sujets à souffrir d'une crise cardiaque ou d'une maladie du cœur que ceux qui maintiennent un indice de masse corporelle (IMC) santé.

Essayez de prendre l'habitude de passer un examen physique annuel; il vous sera ainsi plus facile de surveiller votre santé, et d'évaluer et traiter tout changement de façon proactive. Un professionnel de la santé pourrait vous indiquer le poids idéal dans votre cas et vous aider à développer un programme de santé pour le cœur. Fixez-vous des buts réalistes et adoptez une attitude positive – même si vous ne perdez que 5 à 10 pour cent de votre poids, vous réduisez le risque de souffrir d'une maladie du cœur ou d'un AVC.

Essayez de prendre l'habitude de passer un examen physique annuel; il vous sera ainsi plus facile de surveiller votre santé, et d'évaluer et traiter tout changement de façon proactive.

Déjouez le stress.

Le stress peut placer le corps en mode d'urgence, augmenter le taux de cholestérol sanguin et la pression artérielle et, finalement, affecter votre cœur. Mettez en perspective les facteurs de stress quotidiens tels que la circulation, les files d'attente et les échéanciers – et prenez des respirations lentes et profondes. Mieux encore, brûlez votre anxiété, augmentez vos endorphines de bonne humeur et stimulez votre cœur de la bonne façon par une dose quotidienne d'activité physique. Si vous avez de la difficulté à retrouver le calme intérieur ou si vous éprouvez de grandes difficultés, il serait peut-être bon de consulter un professionnel de la santé ou votre PAE, afin d'obtenir l'expertise nécessaire pour rehausser votre niveau d'introspection et mieux composer avec la situation.

Sachez reconnaître les signes de difficultés.

N'attendez pas qu'il soit trop tard : apprenez à reconnaître les signes précurseurs d'une maladie du cœur. La plupart des gens en connaissent les symptômes habituels, entre autres, l'essoufflement et une douleur ou pression à la poitrine (pouvant s'étendre au cou, aux mâchoires, aux



bras et aux épaules). Cependant, vous pourriez ne pas connaître les symptômes plus subtils de troubles du cœur ou d'une crise cardiaque. Chez les femmes, les signes précurseurs plus vagues le plus souvent signalés comprennent l'indigestion, la nausée, une douleur au dos ou aux mâchoires, des étourdissements ou des frissons, une peau moite et froide. Si vous ressentez ces symptômes, composez le 911 ou consultez un médecin immédiatement.

Il est important de savoir reconnaître les signes précurseurs d'une maladie du cœur, car vous pourrez ainsi réduire votre risque de développer des problèmes plus graves. Cependant, pour mettre les chances de votre côté, il faut aussi prendre sérieusement des mesures préventives telles que la pratique d'activités physiques, l'abandon du tabac, une saine alimentation, le maintien d'un poids santé et la réduction du stress. N'oubliez pas que les plus petits changements, en plus de réduire votre risque de développer une maladie du cœur, apporteront aussi un équilibre dans votre vie, tout en améliorant votre santé physique et émotionnelle.

© Shepell•fgi, 2007

Cet article a été rédigé à des fins d'information et son contenu pourrait ne pas refléter nécessairement les opinions des organisations individuelles. Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec votre PAE ou consulter un professionnel.