



Préparé par : Dr Jean de Dieu Tuyishime, M.Sc.

Août 2012

Prévenir les maladies du cœur

Chaque année, des milliers de Canadiens et de Canadiennes succombent à une crise cardiaque parce qu'ils ne reçoivent pas un traitement médical approprié assez rapidement. Les maladies du cœur impliquent un groupe de problèmes de santé qui affectent la structure et le fonctionnement du cœur. Les causes en sont multiples. Une maladie coronarienne, par exemple, se développe lorsqu'un mélange de corps adipeux, de calcium et de tissus cicatriciels (appelés « plaque ») s'accumule à l'intérieur des artères qui alimentent le muscle cardiaque (les artères coronaires). L'accumulation de plaque rétrécit les artères et empêche le cœur d'obtenir suffisamment de sang. Apprenez à reconnaître les signes avant-coureurs d'une crise cardiaque afin de pouvoir réagir rapidement et ainsi sauver des vies.



LES SIGNES AVANT-COUREURS D'UNE CRISE CARDIAQUE

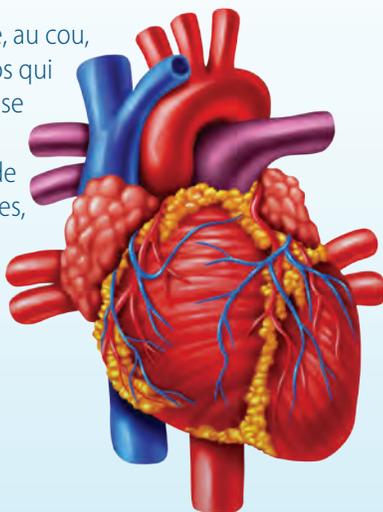
DOULEUR > Douleur soudaine à la poitrine, au cou, à la mâchoire, à l'épaule, aux bras ou au dos qui ne disparaît pas avec du repos. La douleur se manifeste par une sensation de brûlure, de serrement, de lourdeur, de tension ou de pression chez les hommes. Chez les femmes, les symptômes peuvent être plus vagues.

ESSOUFFLEMENT > être à bout de souffle; avoir des difficultés respiratoires

NAUSÉE > indigestion; vomissements

MALAISE > sueurs froides; peau moite

PEUR > anxiété; déni



QUE POUVEZ-VOUS FAIRE?

Si vous présentez l'un ou l'autre de ces symptômes, vous devriez :

- Composer le numéro d'urgence local immédiatement, ou demander à quelqu'un de le faire pour vous
- Cesser toute activité et vous asseoir ou vous allonger, dans la position qui vous est le plus confortable
- Mâcher et avaler un comprimé de 325 mg d'AAS (dose pour adulte d'acide acétylsalicylique communément appelé Aspirine^{MD}) ou deux comprimés de 80 mg. Les analgésiques comme le Tylenol^{MD} ou l'ibuprofène ne vous seront d'aucun secours.
- Attendre l'arrivée des services médicaux d'urgence (ambulanciers)



EN PRÉVENTION DES MALADIES DU COEUR

Vous pouvez réduire encore davantage votre risque de crise en prenant des mesures saines pour votre cœur : Vivez sans fumée et sans fumer – Pratiquez une activité physique – Connaissez et contrôlez votre tension artérielle – Adoptez une alimentation saine plus pauvre en lipides, spécialement en gras trans et en lipides saturés – Atteignez et conservez un poids santé – Gérez votre diabète – Limitez votre consommation d'alcool – Réduisez votre niveau de stress – Consultez régulièrement votre médecin et suivez ses conseils.

Marie-Josée Piché, conseillère clinique certifiée, a présenté un atelier santé à Powell River



Dans le cadre d'ateliers organisés et offerts dans la province par RésoSanté, Mme Piché présentait « Vieillir en santé » au Club Bon Accueil de Powell River cet hiver. Cet atelier dynamique a attiré une dizaine de membres de l'association qui sont repartis très satisfaits de l'évènement.

Vieillir nous cause des soucis et peut devenir un obstacle dans notre vie quotidienne. Cependant, en se gardant en santé, en faisant de l'exercice et en mangeant une nourriture saine, on peut contourner cet obstacle ou, du moins, s'en accommoder. Nous connaissons tous le proverbe « un esprit sain dans un corps sain » ! Depuis quelques décennies maintenant, nous avons pris conscience de l'importance de faire de l'exercice. Trop souvent, nous nous limitons à l'exercice physique alors que, pour avoir un esprit sain... il faut faire également de l'exercice mental. Autrement dit, il faut garder son cerveau en forme!

Au cours des dernières années, de nombreuses études ont démontré que l'exercice mental produit la croissance de nouveaux neurones, ce qui permet d'enrayer le déclin des facultés mentales qui accompagne souvent l'âge. Certains exercices mentaux auraient des effets bénéfiques à long terme sur les capacités cognitives et fonctionnelles des personnes âgées. Il faut donc garder notre cerveau actif, tout comme n'importe quelle autre partie de notre corps. En fait, les personnes de tout âge devraient exercer autant leur cerveau que leur corps quotidiennement. C'est la meilleure façon pour bien vivre son vieillissement!

VOICI QUELQUES EXEMPLES ET STRATÉGIES POUR GARDER VOTRE CERVEAU ACTIF ET EN SANTÉ :

- > Étudiez une nouvelle langue.
- > Faites des mots croisés.
- > Suivez des cours.
- > Apprenez un instrument de musique.
- > Intéressez-vous à l'informatique.
- > Entreprenez un voyage culturel.
- > Soyez un apprenant tout au long de votre vie.



En conclusion, il est primordial de prendre soin de son corps pour vieillir en santé... mais sans oublier que le cerveau fait partie de ce corps! Plus votre cerveau sera en forme, plus votre corps le sera!

RésoSanté collabore avec les professionnels et professionnelles de la santé ainsi que les associations francophones de la province pour offrir des ateliers santé en français gratuits. Pour en savoir plus, visionnez les vidéos sur notre site, à www.resosante.ca