



Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

## Prenez soin de votre cœur

Prenez soin de votre cœur : Réduisez votre risque de souffrir de maladie coronarienne

Le cœur se situe au centre de votre univers physique; sa fonction consiste à pomper le sang et à fournir l'oxygène et les nutriments dont le corps a besoin. Alors, comment expliquer notre négligence et même les abus que nous faisons subir à cet organe absolument vital? Au Canada, des études démontrent que la génération vieillissante du baby-boom est en *plus mauvaise* forme que nos aînés. De plus, le taux d'obésité qui a triplé depuis le dernier quart de siècle prédit que nos jeunes auront une santé encore plus précaire.

Évidemment, il n'est pas nécessaire que ces prévisions se réalisent. Une saine alimentation, la pratique d'activités physiques et une attitude proactive vous aideront à maintenir votre cœur fort et en santé.

### Le ralentissement de la circulation sanguine

Le sang fournit l'oxygène et les nutriments à tous les organes et tissus du corps, y compris le cœur lui-même. Le sang, lorsqu'il circule, ramasse également les déchets cellulaires corporels. Une insuffisance coronarienne se produit lorsque les artères coronaires qui approvisionnent le cœur en sang deviennent obstruées par une accumulation de plaque athéromateuse. Les artères durcissent, se rétrécissent et ne peuvent plus faire circuler le sang et l'oxygène vers le cœur, ce qui peut entraîner une angine de poitrine (douleurs thoraciques ou malaises), une crise cardiaque ou une défaillance cardiaque.

### Les facteurs de risque

Certains facteurs médicaux augmentent le risque de développer une maladie coronarienne :

- hypertension artérielle
- diabète
- hypercholestérolémie
- tour de taille dépassant 88 cm (35 pouces) chez les femmes et 102 cm (40 pouces) chez les hommes
- antécédents familiaux de maladie du cœur

Si vous présentez ces facteurs de risque, demandez à votre médecin de vous parler des maladies du cœur.

### Les causes de troubles cardiaques

Le meilleur moyen de maintenir votre cœur en santé? Apprenez *pourquoi* et *comment* certains facteurs — physiques, émotionnels ou psychologiques — associés aux maladies du cœur peuvent vous affecter et prenez les mesures nécessaires pour les corriger.

**Le tabagisme.** Les fumeurs courent 70 % plus de risques de souffrir d'une maladie coronarienne que les non-fumeurs. Et si cela ne réussit pas à vous faire cesser de fumer, pensez au durcissement des artères,

à l'hypertension et à l'hypercholestérolémie qui empêchent le cœur de faire son travail. Pour vous aider à cesser de fumer, consultez un professionnel de la santé.

**L'obésité.** Les personnes obèses — en particulier celles qui portent leur excédent de poids autour de la taille — courent un plus grand risque de souffrir d'hypertension et de maladie du cœur. Adoptez de bons moyens de perdre du poids : demandez à votre médecin de vous suggérer un programme réaliste d'activité physique et de nutrition. Vous avez besoin d'aide pour apprendre à vous nourrir sainement? Obtenez le soutien et les conseils d'une diététiste.

**Le stress.** Le stress favorise une accumulation d'acides gras libres et de glucose dans le sang, ce qui peut entraîner la formation de plaque dans les artères coronaires. Il peut aussi faire augmenter votre pression artérielle, votre taux de cholestérol ainsi que votre désir de fumer ou votre consommation d'alcool ou de caféine. Faites sortir la vapeur : pratiquez des activités physiques, apprenez des techniques de relaxation (par exemple, la méditation) et détendez-vous; des études récentes démontrent que le rire est étroitement associé à la santé du cœur.

**La dépression.** Des études suggèrent que les personnes ayant souffert de dépression sont quatre fois plus à risque de subir une crise cardiaque. Bien que la communauté scientifique ne puisse affirmer avec précision de quelle façon la dépression affecte le cœur, il semblerait qu'elle soit liée à une variabilité du rythme cardiaque, à une hausse de la pression artérielle et à une coagulation plus rapide. Si vous pensez souffrir de dépression, consultez sans délai un professionnel de la santé.

### **Le mythe selon lequel les maladies du cœur affectent surtout les hommes**

Les maladies du cœur ont été considérées longtemps comme des maladies uniquement masculines, ce qui est très loin de la réalité. Chaque année, plus de femmes succombent à une maladie du cœur qu'au cancer du sein — ou à tous les autres cancers réunis.

### **Les signes précurseurs : prenez-les à cœur**

Les signes précurseurs d'une maladie du cœur peuvent être vagues et trompeurs. Si un ou plusieurs de ces symptômes se manifestent, consultez un médecin; ils pourraient annoncer des troubles ou une crise cardiaque :

- Douleur dans la poitrine : elle peut être rapide ou durer plusieurs minutes, prendre la forme d'un serrement ou douleur intense
- Douleur dans d'autres parties du corps, par exemple le dos, le cou, l'estomac, la mâchoire ou les bras
- Dyspnée (essoufflement)
- Engourdissement des bras
- Nausée ou sensation de tête légère
- Indigestion et vomissements
- Sueurs froides et étourdissements
- Fatigue inhabituelle
- Troubles du sommeil
- Anxiété
- Maux de tête

## Des suggestions pour maintenir le cœur en santé

Un cœur en santé peut fournir à votre corps et à votre esprit l'énergie dont ils ont besoin. Voici quelques suggestions pour (littéralement) améliorer votre circulation sanguine :

**Pratiquez des activités physiques.** La pratique habituelle d'une activité physique offre des bienfaits innombrables; entre autres, elle réduit de 25 pour cent le risque de souffrir d'une crise cardiaque, elle aide à maintenir un poids santé et elle renforce les artères qui pompent le sang. De plus, des études démontrent que l'activité physique contribue à soulager les symptômes de la dépression et de l'anxiété. Alors, n'hésitez plus. Rien de tel qu'une promenade à pied ou à vélo ou la participation à un sport d'équipe. Si vous menez une vie plutôt sédentaire, trouvez un ami et encouragez-vous mutuellement à pratiquer des activités physiques.

**Nourrissez-vous convenablement.** Un régime alimentaire riche en légumes, en fruits, en grains entiers et faible en gras contribuera à protéger votre cœur. Sachant que les gras saturés et trans augmentent le taux de cholestérol, assurez-vous d'en consommer le moins possible. Les gras trans se retrouvent habituellement dans les aliments transformés et la restauration rapide. Apprenez à lire les étiquettes et à identifier la teneur en gras, en sel et en sucre — des ingrédients qui ne peuvent que traumatiser votre cœur.

**Surveillez votre poids.** Un excès de poids est associé à un risque accru d'hypertension, d'hypercholestérolémie et même de diabète . Cela ne signifie pas pour autant que vous deviez jeûner et faire de l'exercice sept jours sur sept. Pratiquez la règle des 90/10 — nourrissez-vous sainement 90 pour cent du temps et faites-vous plaisir les autres 10 pour cent du temps. La recherche confirme que les personnes ayant un excès de poids au milieu du corps — taille, abdomen, haut du corps — sont plus sujettes aux maladies du cœur que celles qui ont un corps en forme de poire. Maintenez un poids santé; puisez des conseils et de la motivation auprès d'un professionnel de la santé, d'une diététiste et/ou d'un moniteur de conditionnement physique.

**Consultez votre médecin.** Un examen général pourrait vous sauver la vie, alors évitez de passer outre. Assurez-vous que votre pression sanguine et votre taux de cholestérol sont normaux; faites-les vérifier souvent. Bien qu'il soit plus facile de fermer les yeux sur les problèmes de santé, souvenez-vous que savoir c'est pouvoir .

Le cœur permet à votre corps de fonctionner de jour en jour. Votre façon de le traiter déterminera non seulement votre qualité de vie mais aussi sa durée. Ayez du cœur et traitez-le avec tout le respect qu'il mérite : pratiquez des activités physiques, faites de bons choix alimentaires et assurez-vous d'avoir régulièrement de bons « cœur à cœur » avec votre médecin.

décris dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.