

le sang, celui-ci érige des murs dans les artères. Avec le temps, il provoque un durcissement des artères les rendant plus étroites ce qui ralentit ou bloque la circulation du sang vers le cœur. Ceci peut provoquer une crise cardiaque.

SYMPTOMES DE CHOLESTEROL ELEVE

Un niveau élevé de cholestérol affiche rarement des signes précurseurs, il n'est donc pas facile de savoir si vous en souffrez à moins de subir un test sanguin. Les adultes de plus de 40 ans devraient faire vérifier leur niveau de cholestérol régulièrement par leur médecin.

COMMENT PRÉVENIR LES MALADIES CARDIAQUES

Il est possible de prévenir les maladies cardiaques! En modifiant simplement votre régime alimentaire et en faisant de l'exercice physique, vous pouvez réduire vos risques de souffrir de maladies cardiaques.

- Augmentez votre activité physique – faites de l'exercice (même si ce n'est que de la marche) pendant 30 minutes au moins 3 fois par semaine.
- Évitez de fumer ou de rester à proximité de personnes qui fument
- Réduisez votre stress
- Limitez votre consommation d'alcool
- Contrôlez votre poids
- Mangez beaucoup de fruits et de légumes frais

Plus plus d'information, visitez la page internet:

*American Heart Association
www.americanheart.org*

*National Stroke Association
www.stroke.org*

*The Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov*

*The U.S. Department of Agriculture
www.usda.gov*



Les informations continues dans ce brochure sont tirées du matériel développé par:

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

U.S. Department of Agriculture (USDA)

American Heart Association

National Stroke Association

Cette brochure a été préparée grâce à des subventions du Département de la Santé et des Services Humains des É-U du Bureau de Réinstallation des Réfugiés.

CONTACT INFORMATION:

riht@uscrdc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
Phone: 202 • 347 • 3507
Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org



Les Maladies Cardiaques (Heart Disease French)



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

QU'EST-CE QU'UNE MALADIE CARDIAQUE?

Une maladie cardiaque est une condition au cours de laquelle l'oxygène et le sang riche en substances nutritives ne se rendent pas au cœur. Ceci peut causer une crise cardiaque, un accident vasculaire cérébral (a.v.c.) ou la mort.

QU'EST-CE QU'UNE CRISE CARDIAQUE?

Le cœur fonctionne 24 heures par jour, il pompe de l'oxygène et du sang riche en substances nutritives dans le corps. Le sang atteint le cœur en passant par les artères. Quand une personne mange des aliments qui ne sont pas bons pour la santé et ne fait pas d'exercice, des graisses s'accumulent dans ses artères. L'accumulation de graisses ou plaque peut se rompre et provoquer des caillots sanguins. Ceci est néfaste pour le cœur car les caillots réduisent la circulation du sang vers le cœur et peut ainsi causer une crise cardiaque.

SYMPTOMES D'UNE CRISE CARDIAQUE:

- Douleur au centre de la poitrine qui dure plus de quelques minutes ou qui disparaît et revient
- Douleur dans l'un des bras ou dans les deux, dans le dos, le cou, la mâchoire ou l'estomac
- Essoufflement (difficulté à respirer, souffle court) avec ou sans douleur dans la poitrine
- Avoir des Sueurs froides, nausées ou impression qu'on va s'évanouir

Les femmes présentent les mêmes symptômes que les hommes, mais les femmes sont plus sujettes que les hommes à ressentir des symptômes courants comme l'essoufflement, des nausées/vomissements et des douleurs dans le dos et dans la mâchoire.

QUE FAIRE SI VOUS PENSEZ ÊTRE VICTIME D'UNE CRISE CARDIAQUE?

Dirigez-vous vers un téléphone et composez le

911 sans tarder. N'attendez pas. Rendez-vous à l'hôpital sans tarder. Ne conduisez pas votre véhicule pour vous rendre à l'hôpital si vous êtes victime d'une crise cardiaque.

QU'EST-CE QU'UN ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRALE (A.V.C.)?

Un accident vasculaire cérébrale survient lorsqu'un vaisseau sanguin fournissant de l'oxygène et des substances nutritives au cerveau explose ou est bloqué par un caillot sanguin ou une autre substance. Lorsque ceci survient, une partie du cerveau ne reçoit plus le sang et l'oxygène dont il a besoin. C'est ce qu'on appelle un A.V.C. Lorsque l'oxygène n'atteint plus le cerveau, les cellules nerveuses meurent rapidement. Ce qui provoque des dégâts permanents au cerveau. La partie du corps qui est normalement régie par les cellules endommagées arrête de fonctionner lorsque les cellules nerveuses meurent.

SYMPTOMES D'UN A.V.C.:

- Engourdissement soudain ou faiblesse du visage, d'un bras ou d'une jambe, plus fréquemment d'un seul côté du corps.
- Difficulté à parler ou à comprendre
- Difficulté à voir d'un œil ou des deux yeux
- Difficulté à marcher, étourdissement, perte d'équilibre ou de coordination
- Mal de tête aigu soudain et sans cause précise

QUE FAIRE SI VOUS PENSEZ ÊTRE VICTIME D'UN A.V.C.?

Dirigez-vous vers un téléphone et composez le 911 sans tarder. N'attendez pas. Rendez-vous à l'hôpital sans tarder. Ne conduisez pas votre véhicule pour vous rendre à l'hôpital si vous êtes victime d'un A.V.C. Notez à quelle heure les premiers symptômes se sont manifestés. Le traitement d'un A.V.C par des médicaments peut réduire ses effets à long terme.

HYPERTENSION OU TENSION ARTÉRIELLE ÉLEVÉE

QU'EST-CE QUE LA TENSION ARTÉRIELLE?

Chaque fois que le cœur bat, il pompe du sang dans les artères. La tension artérielle représente la force du sang qui pousse contre les parois des artères. Tension artérielle élevée ou hypertension signifie que cette force est trop élevée, indiquant que votre cœur travaille trop fort. Vous ne ressentez pas que votre cœur travaille plus fort. Mais l'hypertension peut s'avérer une maladie très grave et mortelle. À défaut d'être traitée, l'hypertension peut causer les conditions suivantes:

- insuffisance cardiaque
- néphropathie
- crise cardiaque
- accident vasculaire cérébrale (A.V.C.)
- changement au niveau de la vue et cécité

SYMPTOMES DE L'HYPERTENSION:

Il n'y a pas de signes précurseurs pour l'hypertension. De ce fait, on fait allusion "au tueur silencieux". Il est possible de traiter et maîtriser l'hypertension en suivant un régime sain et en faisant de l'exercice régulièrement. Faites vérifier votre tension artérielle pour savoir si vous êtes atteint d'hypertension.

QUE SIGNIFIE CHOLESTEROL?

Le cholestérol est une substance molle qui ressemble à la graisse et se trouve dans le sang. Il est normal d'avoir du cholestérol puisqu'il sert à créer des cellules nécessaires au bon fonctionnement du corps. Cependant, trop de cholestérol peut provoquer des maladies cardiaques, ou une crise cardiaque.

Un niveau élevé de cholestérol dans le sang est l'un des facteurs principaux attribué aux maladies cardiaques. Quand il y a trop de cholestérol dans