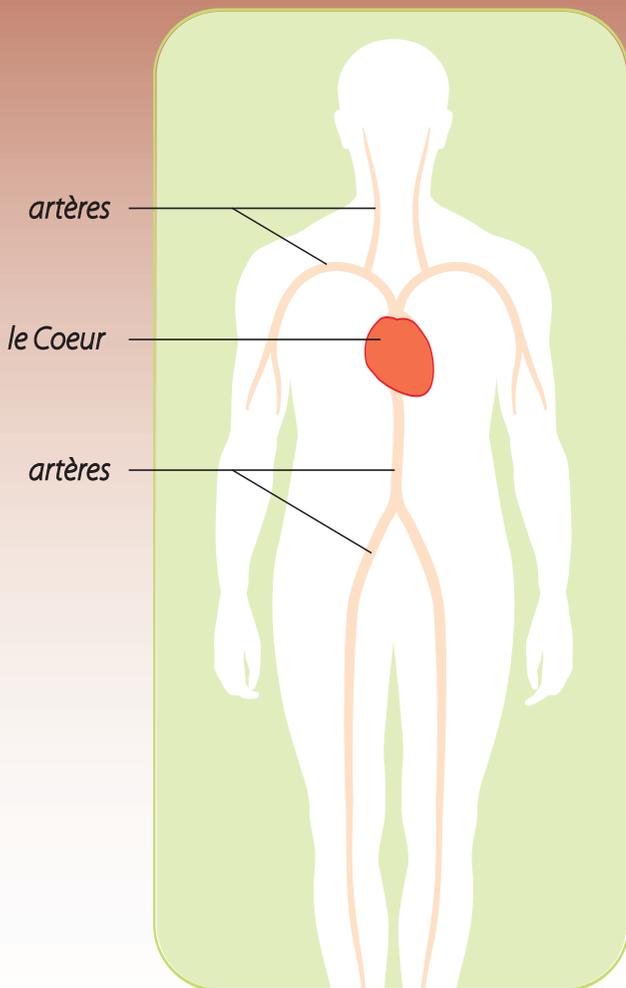
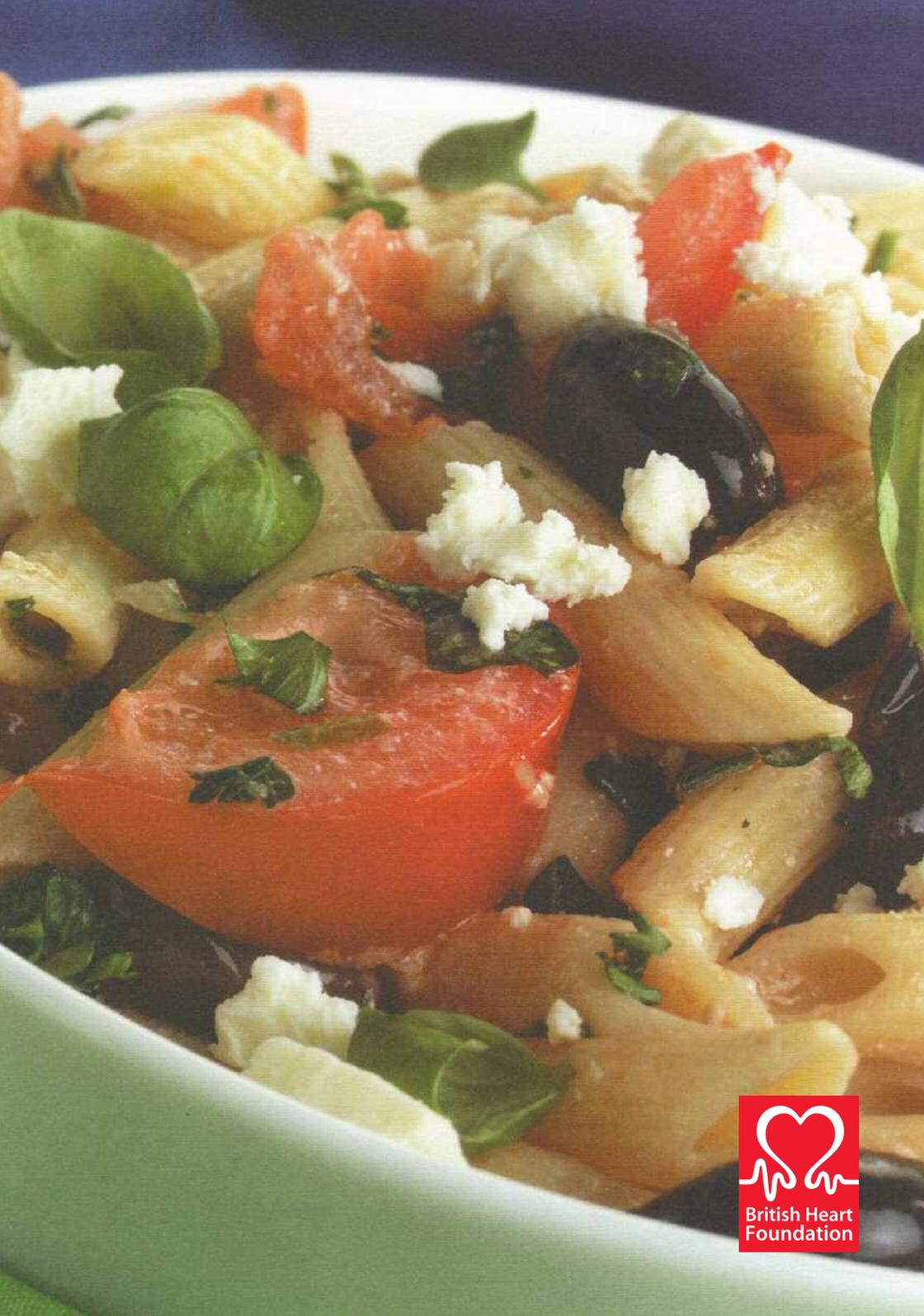


GARDER VOTRE COEUR EN BONNE SANTE

VOTRE VIE EN DEPEND



*British Heart Foundation BHF a financé
et supporté la production et l'impression
de cette brochure*

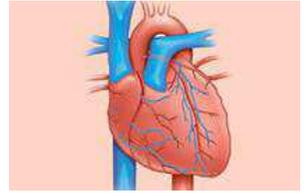


Un coeur normal

Comment fonctionne ton Coeur?

Ton coeur est un muscle chargé de pomper le sang à travers tout ton corps pour fournir l'oxygène et apporter les éléments nutritifs nécessaires à toutes les cellules de ton organisme.

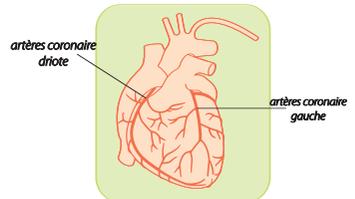
Pour bien pomper le sang et apporter ces éléments nutritifs à travers ton corps, le coeur doit aussi être lui-même irrigué et nourri séparément.



Ton coeur reçoit ainsi son apport sanguin par les artères coronaires. Il y a trois principales artères coronaires-les artères coronaires gauche et droite et l'artère circonflexe - qui sont à l'extérieur du Coeur. Ces artères se divisent plusieurs fois afin que le sang puisse atteindre toutes les parties du muscle cardiaque.

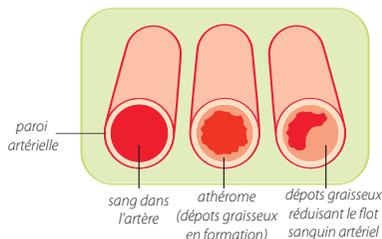
Que signifie la maladie cardiovasculaire?

Les maladies cardiovasculaires sont aussi appelées 'maladies du coeur et de la circulation' ce qui signifie toutes les maladies du coeur et de la circulation sanguine incluant les maladies des vaisseaux coronaires (angine de poitrine et attaque cardiaque) et l'infarctus du myocarde (crise cardiaque). Les maladies cardiovasculaires sont la cause la plus courante des décès au Royaume Uni et entraînant plus d'un décès sur trois.



Que signifie la maladie coronaire?

La maladie cardiaque d'origine coronaire commence lorsque la lumière des artères coronaires (artères qui apportent le sang chargé de l'oxygène au muscle cardiaque) se réduit suite à un dépôt de matières grasses à l'intérieur de la paroi vasculaire. Ce processus est appelé l'athérosclérose et la plaque grasseuse l'athérome. Avec le temps, l'artère peut devenir si étroite qu'elle ne peut plus fournir suffisamment du sang oxygéné au muscle cardiaque lorsque il en a besoin – tel que quand vous faites des exercices. La douleur ou le malaise ressentie à la suite de cela est appelée angine de poitrine.



Si la plaque d'athérome devient instable, elle peut se détacher dans la circulation et conduire à la formation d'un caillot sanguin. Si le caillot de sang bloque alors l'artère coronaire, le muscle cardiaque irrigué par cette artère est privé de sang et de l'oxygène et peut être définitivement endommagé. Ceci est connu comme étant une crise cardiaque. Lors d'une attaque cardiaque, des rythmes cardiaques anormaux mettant la vie en danger peuvent se développer. C'est pourquoi une crise cardiaque est une urgence médicale.

Comment puis-je savoir si je vais avoir une crise cardiaque ?

Les signes et les symptômes d'une crise cardiaque varient d'une personne à une autre. Ils peuvent inclure :

- Une douleur à la poitrine ou un certain inconfort, qui peut s'irradier aux bras, au cou, à la mâchoire, à l'estomac ou au dos.
- Une douleur sourde, une oppression ou un sentiment de lourdeur dans votre poitrine;
- Une douleur thoracique ou un inconfort ressenti comme une indigestion mais qui provoque un malaise généralisé.
- Un sentiment d'être malade, avec sueur, le souffle coupé, étourdissements, vertiges ou bien des malaises généralisés aussi bien que des douleurs à la poitrine ou inconfort.

Si jamais vous pensez qu'une crise cardiaque vous menace, téléphonez immédiatement le **999**.

Ce que vous devez faire.

- Composez le 999 – il s'agit d'un service gratuit et les traducteurs y sont disponibles.
- Vous devez connaître l'adresse et le code postal (p. ex. E7 7PG) de là où vous êtes, cela aidera l'ambulance de trouver votre appartement ou maison.
- Si vous êtes seul, asseyez-vous tranquillement et essayez de rester calme, rassurez-vous que la porte est ouverte pour permettre au personnel de l'ambulance d'entrer.
- Si vous en êtes capable, téléphonez à un ami pour rester avec vous jusqu'à l'arrivée du personnel de l'ambulance .

Quels sont les facteurs de risque de maladie cardiaque ?

Il y a plusieurs différents faits qui peuvent augmenter votre risque de développer une maladie cardiovasculaire. Il sont appelés des « facteurs de risque ».

Ce sont:

- Le tabagisme
- L'hypertension artérielle
- Le taux élevé de cholestérol dans le sang
- L'inactivité physique
- Un excès du poids corporel,
- Souffrir du diabète et
- Avoir de antécédents familiaux des personnes ayant souffert d'une maladie cardiovasculaire.

Il existe aussi d'autres facteurs qui peuvent majorer votre risque de développer une maladie cardiovasculaire, tel que votre âge. Plus vous vieillissez, plus la probabilité de développer une maladie cardiovasculaire augmente aussi.

En outre, le risque varie aussi selon l'appartenance à certains groupes ethniques. Par exemple, les ressortissants des pays Sud-Asiatiques vivant au Royaume-Uni sont 1¹/₂ fois plus vulnérables de mourir avant l'âge de 75 ans d'une maladie cardiaque d'origine coronarienne que le reste de la population du Royaume-Uni.

Certains de ces facteurs de risque peuvent être modifiés— comme c'est le cas pour votre poids, si vous fumez ou non ou le niveau de votre taux de cholestérol. Ces facteurs que vous pouvez influencer par votre style de vie sont aussi appelés "des facteurs de risque modifiables". Par contre, votre style de vie ne peut rien faire pour modifier le reste des facteurs de risque tels que votre âge et votre origine ethnique.

C'est dire que plus vous présentez un plus grand nombre des facteurs de risque plus votre danger de développer une maladie cardiovasculaire est d'autant plus élevé.

Les risques facteurs modifiables (Ceux que vous pouvez influencer)	Non-Modifiables (Ceux que vous ne pouvez changer)
<ul style="list-style-type: none">• Le tabagisme• L'hypertension artérielle• Le taux de cholestérol élevé• L'excès pondéral• L'inactivité physique• Souffrir du diabète	<ul style="list-style-type: none">• Antécédents familiaux d'une maladie cardiovasculaire• Age• Appartenance ethnique

Comment puis-je savoir si je suis à risque?

Votre médecin ou une infirmière peut effectuer un bilan de santé de votre coeur pour apprécier vos risques de développer une maladie cardiovasculaire. Ce bilan est parfois appelé est une "évaluation de la santé cardiaque" ou une "évaluation du risque cardiovasculaire". Ce bilan de santé cardiaque fournit aux médecins et infirmières des informations sur des risques cardiaques que vous encourez dans le future et vous donne des renseignements utiles sur ce que vous pouvez faire pour préserver la santé de votre coeur. Il peut également aider votre médecin à décider si vous avez besoin du traitement approprié pour protéger votre coeur.

L'évaluation prend en compte les facteurs de risque, que vous pouvez modifier, ainsi que ceux que vous ne pouvez pas modifier (par exemple, votre âge, ethnicité et antécédents familiaux).

Ainsi, l'infirmière ou le médecin pourra:

- Vous poser des questions sur votre style de vie: par exemple, si vous fumez, quelle activité physique vous pratiquez, le type d'aliments que vous aimez manger;
- Vous peser, mesurer votre taille et votre contour abdominal (ceinture abdominale),
- Mesurer votre pression artérielle
- Prescrire un test sanguin pour mesurer votre taux de cholestérol
- Vous interroger sur votre origine ethnique et
- Demander si il n'y a aucune autre histoire de maladie cardiovasculaire dans votre famille.

Prévention de la maladie cardiaque.

Malgré qu'il n'y ait pas de traitement pour des maladies cardiaques d'origine coronaire, votre risque d'en être victime peut être réduit en apportant quelques simples changements dans votre style de vie:

- Si vous fumez, arrêtez. En moins d'un an après l'arrêt, vous pouvez réduire votre risque de contracter une maladie cardiaque par moitié.
- Adopter une alimentation saine et équilibrée qui consiste à réduire les graisses (acides gras) surtout saturées, sucre et si vous buvez de l'alcool respectez des limites recommandées.
- Ne pas ajouter du sel à votre cuisine déjà faite ou à la table, utilisez plutôt des herbes et des épices pour assaisonner votre nourriture.
- Être actif: – Assurez-vous que vous pratiquez 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée pendant 5 jours chaque semaine. Une activité d'intensité modérée est celle qui rechauffe votre corps et vous rend haletant, mais encore capable de tenir une conversation. Pratiquer la marche avec un pas alerte; grimper les escaliers plutôt que prendre les ascenseurs, ou bien aller à bicyclette au travail ou à la gare.
- Efforcez-vous de garder un corps de forme et de poids convenables.
- Contrôler votre tension artérielle et faites vous suivre convenablement par votre médecin pour autres conditions de santé tel que le diabète.

Si vous êtes âgé de 40 ans ou plus ou vous pensez que vous pourriez être à risque, demandez à votre médecin un bilan de santé cardiovasculaire.

Quelques observations concernant des maladies cardiovasculaires

Est-ce-que vous savez qu' au Royaume-Uni:

- Des maladies cardiovasculaires sont la cause la plus importante d'un décès prématuré?
- Toutes les six minutes quelqu'un meurt d'une crise cardiaque?
- Les femmes sont trois fois plus susceptibles de mourir d'une maladie cardiaque que d'un cancer du sein ?

Blood pressure



Informations pratiques

- Pour information, conseil et renseignement dont vous avez besoin pour votre Cœur; consultez: www.bhf.org.uk qui est le site de **BRITISH HEART FOUNDATION (BHF)** ou appeler leur ligne téléphonique de soutien: le 0300 330 3311, ouvert du Lundi à vendredi de 9.00 à 18.00 heures.
- **En cas d'urgence: appeler le 999**
- Pour conseils, contacter **SALEM HEALTH PROJECT** est aussi toujours disposé à vous conseiller et à vous apporter son soutien du lundi au vendredi, de 10.00 à 16.00 ou sur rendez-vous.

Notre téléphone - **020 7366 6305**
Mobile - **07837 619 949**



**LA REALISATION DE CETTE BROCHURE A ETE FINANCEE PAR
BRITISH HEART FOUNDATION (BHF)**

et écrite par Dr. Bokelo Weyalo



St Luke's Community Centre
89 Tarling Road
Canning Town
London E16 1HN
Telephone: 0207 366 6305 - 07837619949
Email: salemhealthproject@yahoo.co.uk
Web: www.salemhealthproject.org.uk