

LA SANTÉ EST DANS L'ASSIETTE

L' hypertension artérielle

L' A atherosclérose

L' artériosclérose

L' infarctus du myocarde

- 1/ Introduction
- 2/ Définition
- 3/ Origine et cause
- 4/ Prévention
- 5/ Méthode de soins
- 6/ Conclusion

On parle de plus en plus de maladies cardio-vasculaires, maladies de maintenant.
Ne peut-on pas les éviter ?

L'artériosclérose et l'Athérosclérose

L'artériosclérose et l'Athérosclérose sont deux maladies causées par trop de graisse, qui vont former des plaques d'athérome. Ces plaques vont durcir et elles vont boucher les artères en se déposant sur ^{leurs} parois.

Ces maladies peuvent être mortelles si des caillots (coagulation du sang) bouchent les artères, donc le cœur ne recevra ^{le cerveau} plus assez de sang.

On peut soigner ces maladies grâce à une bonne hygiène de vie (ex: la marche, le sport...), un régime adapté sans trop de graisse ou encore prendre des médicaments avec modération.

Prévention:

• limitant la consommation de graisses (animales) dans son alimentation quotidienne

On peut éviter ces maladies en faisant un régime pauvre en graisse, en arrêtant le tabac...

L'infarctus du myocarde

L'infarctus du myocarde est une maladie liée à un arrêt brutal du cœur qui est causé par trop de graisse qui va boucher les artères et une partie du muscle cardiaque. Cette maladie peut être mortelle.

Les symptômes sont des angines de poitrine; crises douloureuses qui apparaissent soit à la marche, à l'exposition au froid et au vent. Des sensations de serrement, des brûlures ou parfois broiement apparaissent. ^{ou??}

Il existe des traitements médicaux pour cette maladie, il faut hospitaliser la personne qui est atteinte de la maladie, elle devra être en surveillance en permanence.

Prévention:

On peut éviter cette maladie en faisant un traitement contre l'hypertension, en arrêtant le tabac, en évitant d'être diabétique et en surveillant son alimentation trop riche en graisse.

L'hypertension artérielle

Définition :

C'est une élévation anormale de la tension artérielle au repos.

Causes :

Les causes de l'hypertension artérielle sont :
l'excès de sel. *l'âge*

Mais c'est surtout le tabagisme et l'obésité qui sont les causes de l'hypertension artérielle.

Conséquences sur l'organisme :

Les conséquences sur l'organisme sont *dues* à :

Essoufflement anormal surtout après l'effort.

Maux de tête matinaux, vertiges .

Douleurs dans la poitrine à l'effort.

Bourdonnements d'oreilles.

Besoins fréquents d'uriner la nuit.

Méthodes de soin :

Les méthodes de soin sont :

De perdre du poids.

Manger moins salé.

Prévention :

Pour prévenir des risques il faut :

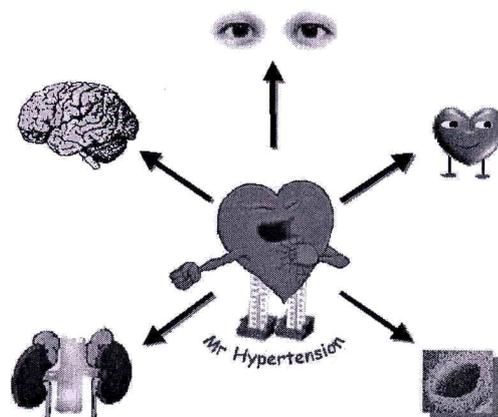
Manger avec moins de sel et moins de graisse.

Avoir une bonne hygiène de vie.

Consommer moins d'alcool et moins de tabac.

Manger bien équilibré.

Faire des activités sportives.



Conclusion:

Ces maladies peuvent être graves et mortelles, si elles ne sont pas soignées. Elles sont causées par des excès de sel ou encore de graisse. Exceptionnellement, on peut se permettre des petits excès, si on fait attention aux repas suivants.

Résumé :

Certaines maladies se développent lorsqu'on a une mauvaise alimentation : trop de sel, trop de graisse, d'alcool, de tabac. Cela provoque infarctus, artériosclérose et hypertension artérielle. On peut en mourir, si on ne les soigne pas rapidement. La meilleure façon de soigner ces maladies, c'est de surveiller son alimentation.