



Juin : Mois de sensibilisation aux maladies du cœur

Campagne Le cœur tel qu'elles



Le portrait des maladies cardiovasculaires est en constante évolution. Déjà considérées comme des «maladies d'hommes», les maladies cardiovasculaires et les accidents vasculaires cérébraux sont aujourd'hui responsables d'autant de décès chez les hommes que chez les femmes.

Le cœur tel qu'elles est une campagne nationale de santé publique de la Fondation des maladies du cœur dont l'objectif est de sensibiliser la population au fait que les maladies cardiovasculaires et les accidents vasculaires cérébraux (AVC) sont la première cause de décès chez les femmes au Canada.

Prévention

Étant donné que les principales causes d'une crise cardiaque et d'un AVC sont semblables, une grande partie de vos efforts de prévention vous protégeront à la fois contre les maladies cardiovasculaires et les AVC. Apporter des changements à votre mode de vie peut réduire jusqu'à 80 pour cent vos risques de ces maladies.

Ne fumez pas : les fumeurs présentent presque deux fois plus de risques de certains types d'AVC.

Réduisez vos taux de cholestérol : vous pouvez réduire vos taux de cholestérol en adoptant un régime alimentaire sain, notamment en remplaçant les gras saturés et les gras trans par des gras insaturés et en réduisant votre consommation totale de matières grasses.

Contrôlez votre poids : les femmes qui ont un poids 30 pour cent supérieur à leur poids santé sont de deux à trois fois plus à risque de souffrir d'une maladie du cœur.

Demeurez active physiquement : l'inactivité double vos risques de maladie du cœur et d'AVC.

Surveillez votre tension artérielle : surveiller et maîtriser votre tension artérielle peuvent réduire jusqu'à 40 pour cent vos risques d'AVC et de moitié vos risques d'insuffisance cardiaque.

Réduisez votre stress : se réserver du temps pour se détendre et profiter de la vie est un important moyen de réduire vos risques de maladie du cœur et d'AVC.

Prenez en charge votre diabète : les femmes diabétiques sont trois fois plus susceptibles d'avoir une maladie du cœur que les femmes non-diabétiques.

Limitez votre consommation d'alcool : si vous consommez de l'alcool, limitez-vous à une ou deux consommations par jour.

Rendez-vous sur le site Internet lecoeurtelquelles.ca et répondez au questionnaire pour en apprendre davantage sur votre profil de risque.

Impliquez-vous

Les femmes peuvent appuyer cette cause en se procurant l'épinglette de la Robe rouge en contactant le bureau de la Fondation des maladies du cœur du Québec (1-800-567-8563). Les épinglettes de la Robe rouge piqueront sûrement la curiosité et provoqueront des discussions relatives à la question des maladies du cœur s'adressant aux femmes. Tous les profits provenant de la vente d'épinglettes seront remis à la campagne Le cœur tel qu'elles.

(Source : www.lecoeurtelquelles.ca)

14 juin : Journée mondiale du donneur de sang

L'OMS célèbre la Journée mondiale du donneur de sang chaque année le 14 juin pour rendre hommage aux millions de personnes qui donnent leur sang pour sauver des vies ou aider des malades à recouvrer la santé. Cette Journée sensibilise à la nécessité de donner régulièrement du sang afin d'éviter les pénuries dans les hôpitaux et les dispensaires, en particulier dans les pays en développement, où les quantités de sang disponibles sont très limitées.

Pourquoi devrais-je donner mon sang?

Le sang sécurisé permet de sauver des vies et d'améliorer la santé. Les transfusions sanguines sont nécessaires:

- aux femmes présentant des complications de la grossesse;
- aux enfants souffrant d'anémie grave résultant souvent d'un paludisme ou de la malnutrition;
- aux gens présentant un traumatisme grave suite à un accident; et
- à de nombreux patients des services de chirurgie et de cancérologie.

Il est également nécessaire pour les transfusions régulières destinées aux personnes souffrant d'affections comme la thalassémie ou la drépanocytose et sert à fabriquer des produits tels que les facteurs de coagulation pour les sujets atteints d'hémophilie.

On a constamment besoin d'un approvisionnement régulier en sang parce que ce dernier ne se conserve que pendant une durée limitée avant utilisation. Le sang est le don le plus précieux que l'on puisse faire à autrui; c'est un don de vie. En décidant de donner votre sang, vous pouvez sauver une vie.

(Source : www.who.int/fr/)