

## SÉCURITÉ



## JE PRENDS SOIN DE MA SANTÉ ET JE GÈRE MES EFFORTS

- La prévention est primordiale. Il est important de connaître les facteurs de risque. (diabète, hypertension, cholestérol...)
- La sécurité c'est aussi la santé : passer régulièrement une visite médicale permet de dépister les risques cardiovasculaires et de mieux se connaître !
- La tension artérielle correspond à la pression du sang dans les artères, vaisseaux qui conduisent le sang du cœur vers les différents tissus de l'organisme, en particulier au cerveau et aux muscles.

Une pression intra-artérielle trop élevée, de manière permanente, provoque une usure prématurée des artères et surcharge le travail du cœur et peut à la longue engendrer une insuffisance cardiaque. Les parois des artères vont s'épaissir et se charger de graisse. C'est l'artériosclérose.

- Quelques conseils anti hypertension artérielle.  
Maintenir son poids de forme et éviter les kilos superflus.  
Faire contrôler régulièrement sa tension artérielle, au moins une fois par an après la cinquantaine.  
Ne pas manger trop salé. Réduire sa consommation de sucre.  
**Faire du vélo régulièrement, en privilégiant les efforts longs et pas trop intenses.** Consulter dès les premiers troubles (vision, bourdonnements d'oreilles, vertiges, maux de tête, vomissements).  
Renoncer définitivement à la cigarette, qui provoque une élévation de la tension et augmente les risques de maladie cardiovasculaire.  
Limiter la consommation de réglisse, qui favorise l'élévation de la tension.  
Manger des fruits et des légumes, riches en potassium, en magnésium et en fibres, qui aident à prévenir l'hypertension.  
Consommer des laitages, riches en calcium, ils diminueraient la constriction des vaisseaux sanguins et atténueraient les effets hypertenseurs du sel.