

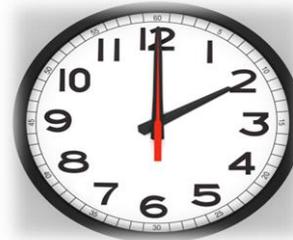


Connaitre “ses chiffres”

life  beats

Gérer Sa Santé? Connaitre Ses Chiffres!

Des numéros et chiffres importants font partie
de notre vie au quotidien...



Mais connaissez-vous les chiffres liés à votre SANTE?

Tension Artérielle

Cholesterol

Glucose

IMC

Qu'est-ce que la pression artérielle?

- La pression artérielle est la mesure de la force du flux sanguin appliquée sur les parois artérielles.
- Des facteurs non maitrisables médicalement peuvent l'affecter :
 - Héritéité, âge, sexe, origines...
- La pression artérielle peut également être affectée par:
 - Poids, Tabagisme, Pratique d'Exercices Physiques, Stress
- La pression artérielle est mesurée par deux chiffres :
 - Pression systolique (Chiffre le plus élevé)
 - Pression Diastolique (Chiffre le plus bas)

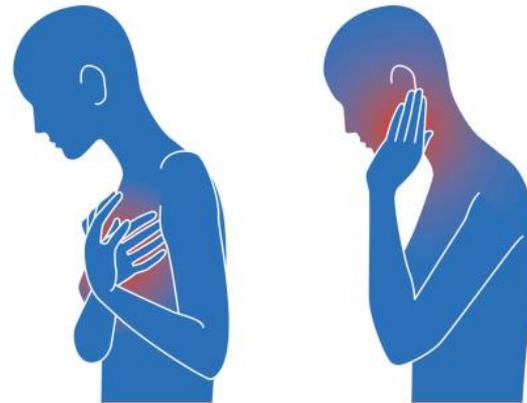
— But : environ 12/8 cm Hg



Qu'est-ce que l'hypertension artérielle?

Quelles sont les conséquences sur la santé?

- L'hypertension artérielle apparait lorsque la force du sang exercée contre les parois des artères est trop importante.
- L'hypertension artérielle survient lorsque le calibre des vaisseaux sanguins se rétrécit ou les parois deviennent rigides, forçant le cœur à pomper plus fort pour éjecter le sang à travers le corps.
- Lorsque la pression artérielle reste élevée, cela entraîne une pression inutile au niveau du cœur et des vaisseaux sanguins et cela peut conduire à:
 - Accident vasculaire cérébral (AVC)
 - Lésions des Vaisseaux sanguins
 - Infarctus
 - Insuffisance cardiaque
 - Insuffisance rénale



Comment maintenir une pression sanguine correcte?

Pour abaisser ou maintenir une pression artérielle correcte:

- Manger une Alimentation, Faible en Calories
- Maintenir un Poids Idéal
- Pratiquer de l'Exercice Régulièrement
- Réduire les Niveaux de Stress
- Arrêter de Fumer
- Suivre les Conseils du Médecin; Prendre les Médicaments Prescrits



Qu'est-ce que le cholestérol?

- Le cholestérol est un corps gras (lipides) qui est un élément important de la paroi extérieure (membrane) des cellules du corps.

Le cholestérol est également présent dans le sang circulant et provient de deux sources principales:

- L'apport alimentaire
- La production hépatique

Un Cholestérol élevé persistant peut conduire à des dépôts de corps gras dans les vaisseaux sanguins dont les parois durcissent, augmentant le risque d'Infarctus ou d'AVC.



Taux de cholestérol élevé - Facteurs de risque et Facteurs de Prévention

Facteurs de risque aggravant les risques d'un cholestérol élevé :

- Tabagisme, Obésité, Mauvaise Alimentation, Manque d'Exercices Physiques, Hypertension Artérielle, Diabète, Antécédents familiaux Cardio-vasculaires

Pour contrôler les risques d' hypertension, de Cholestérol élevé:

- Manger une alimentation, faible en calories.
- Pratiquer de l'exercice régulièrement
- Maintenir un poids idéal
- Suivre les conseils du médecin; Prendre les médicaments prescrits

Le cholestérol est mesuré à partir d' une analyse de sang. Avoir ces objectifs:

- **Cholestérol total < 2g / l**
- **LDL (mauvais cholestérol) <1,30 g / l**
- **HDL (bon cholestérol) > 0,40 g / l**

Taux de Glucose - Qu'est-ce que cela signifie?

Des niveaux élevés de glucose (sucre) dans le sang peuvent indiquer un diabète.

- Le diabète est une maladie progressive au cours de laquelle l'organisme ne produit pas suffisamment d'insuline / ne répond pas correctement à la demande d'insuline.

Les conséquences d'un diabète mal équilibré sont:

- Maladies cardiovasculaires et Accidents Vasculaires Cérébraux
- Cécité chez les Adultes
- Insuffisance Rénale Terminale nécessitant une Dialyse

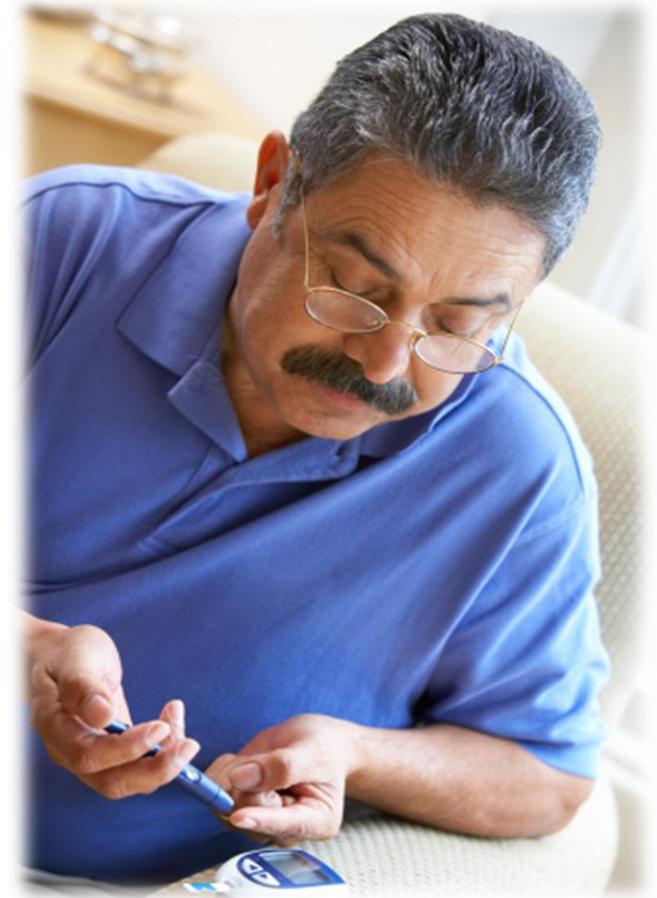
Le glucose est mesurée à partir d' un test sanguin.

Objectif: Glycémie à jeun < 1 g / l

Gérer son taux de glucose (sucre)

Pour abaisser ou maintenir un taux correct de glucose (sucre):

- Manger équilibré, **Régime Diabétique**
- Maintenir un Poids Idéal
- Pratiquer de l'Exercice Physique régulièrement
- Suivre les Conseils du Médecin; Prendre les Médicaments prescrits



Indice de Masse Corporelle (IMC)

- Comme vous l'avez vu dans cette présentation, le maintien d'un poids santé est important. Connaître son IMC peut aider à déterminer si le poids est idéal.
- L'IMC est un indice pour évaluer le surpoids et l'insuffisance pondérale, obtenu en divisant le poids corporel en kilogrammes par la taille en mètres carrés.
- Quelques conseils pour aider à maintenir un IMC correct:
 - Faire de l'Exercice Physique
 - Avoir Alimentation Equilibrée
 - Se Fixer des Objectifs Réalistes
 - Consulter son Médecin avant de Commencer un Programme de Remise en Forme.
- **Objectif: IMC de 18,5 à 24,9**

Pourquoi devoir connaître ses chiffres?

Chacun peut trouver une bonne raison de connaître ses chiffres .
Quelle est votre raison?



Programmer un Examen de Santé dès Aujourd'hui!

- Planifier des examens de routine et de contrôle de son état général afin de pouvoir discuter de ses chiffres avec son médecin et gérer activement sa santé.

Check Signals pre-task analysis



WHAT COULD GO WRONG?

WHAT PRECAUTIONS SHOULD I TAKE?

CAN I DO THE JOB SAFELY?

Focus - Start to Finish

- Présentation fournie par les programmes de santé TakeCare