



### MEDICALEMENT VOTRE



### LES FEMMES AU CŒUR

Mesdames, quelle maladie redoutez-vous le plus ? Très certainement le cancer du sein... pourtant sachez que les maladies cardiovasculaires font plus de victimes féminines que tous les cancers réunis. Une femme sur trois meurt de problèmes cardiovasculaires.

Bien que les maladies cardiovasculaires tuent plus de femmes que d'hommes de très nombreuses personnes continuent de les considérer comme « des maladies masculines ». Cette idée fausse conduit à une sous-estimation de la gravité des symptômes et retarde une intervention rapide chez les femmes.

La progression de la prise de conscience se révèle lente. Pourtant, lorsqu'elles sont victimes d'infarctus ou d'AVC, les chances de survie des femmes sont inférieures à celles des hommes. Lors du congrès 2005 de la société européenne de cardiologie, plusieurs études avaient également confirmé que les femmes sont moins bien diagnostiquées et moins bien prises en charge que les hommes. Si l'on ajoute à cela que la plupart des médicaments ont été testés quasi-uniquement sur des hommes, on se rend compte qu'il reste du chemin à parcourir du côté des patientes, des médecins et des chercheurs...

Mais dès maintenant, vous pouvez prendre en main la santé de votre cœur : "La plupart des facteurs de risque sont modifiables. Pour garder un cœur en pleine forme, vous pouvez agir sur plusieurs niveaux : cesser de fumer, adopter une alimentation équilibrée, pratiquer une activité physique régulière, évaluer votre tension artérielle et votre taux de cholestérol, et éviter les hauts niveaux de stress".

 Bru



### TABAC CONNECTION



« Le tabac tue un fumeur sur deux. L'industrie du tabac compte sur vous pour les remplacer. »

Le tabac est un produit à part. La fumée de tabac inhalée est composée de plus de 4 000 substances dont plus de 50 sont cancérigènes, mais aussi de gaz toxiques (acide cyanhydrique, ammoniac, etc.) et de métaux lourds (mercure, plomb, cadmium, etc.).

Cet état de fait est connu depuis longtemps par les fabricants qui modifient la composition de la cigarette, d'une part pour accélérer l'arrivée de la nicotine au cerveau, créant ainsi une dépendance plus forte, d'autre part pour rendre la fumée de cigarette apparemment moins agressive, ce qui augmente le confort du fumeur, qui inspire de ce fait la fumée beaucoup plus profondément dans ses poumons.

 Redon



### PAROLE DE SAGE



" L'avenir dépend de ce que nous faisons maintenant "

Mahatma Gandhi

 Romanens



### DANGER



### monoxyde de carbone

Chaque année, on recense environ 6000 intoxications et 300 décès dont 150 d'origine domestique, dus au monoxyde de carbone (CO), un gaz inodore, invisible mais mortel.

C'est la mauvaise combustion des combustibles organiques : bois, butane, charbon, essence, fuel, gaz naturel, pétrole, propane (utilisés pour des appareils de chauffage, de production d'eau chaude ou le fonctionnement des moteurs) qui produit du monoxyde de carbone. Les victimes lors d'une intoxication aiguë nécessitent des soins immédiats et hospitaliers lourds de type assistance respiratoire et oxygénation par caisson hyperbare. Ces accidents peuvent laisser des séquelles à vie.

#### Nos conseils

Faire entretenir les appareils de chauffage ou d'eau chaude et ramoner les conduits et cheminées par un professionnel.

Veiller à entretenir les ventilations et à les laisser libres et dégagées.

Installer un détecteur de CO (vendu en magasin de bricolage).

 Vignes



### HYGIENE BUCCO-DENTAIRE

Visite préventive annuelle chez le dentiste.

La dose optimale de fluor est de 1 mg/l contre les caries.

Control de l'alimentation (limiter glucide & amidon)

Brossage ou rinçage à l'eau après chaque repas.

 Redon