La communauté internationale célèbre la journée mondiale du coeur

Santé

Posté par: Visiteur

Publié le : 24-09-2007 18:49:01

Dans l'abstrait, le coeur est chargé d'une assez vaste gamme de connotations, pour la plupart positives, comme le courage, la joie, l'émotion et surtout les nobles sentiments mais, dans les faits, ce n'est qu'une "pompe à sang", un organe vital de premier ordre, dont le moindre dysfonctionnement fait planer le risque d'une perte de la vie.

C'est justement pour encourager les initiatives de nature à préserver cet organe si précieux que la communauté mondiale a commencé à célébrer, pour la première fois le 24 septembre 2000, la journée mondiale du coeur, manifestation planétaire organisée par la Fédération mondiale du coeur et co-parrainée par l'Organisation mondiale de la Santé et l'UNESCO.

En cette journée, la communauté internationale des spécialistes en la matière tentent d'encourager la population mondiale à pratiquer un mode de vie sain de façon à contenir en cercle limité les risques d'être touché par des cardiopathies.

Le thème choisi cette année pour l'événement renvoie à la "bonne forme" qui fait la "bonne santé" (Healthy Weight, Healthy Shape", histoire de vulgariser l'idée que l'obésité constitue un risque majeur à l'origine de maladies cardiovasculaires, de diabète de type II, de l'hypertension et d'accident vasculaire cérébral. Le message que les organisateurs de la manifestation veulent faire passer est le suivant : pour bien réduire tous ces risques, il faut commencer par se donner, d'une façon ou d'une autre, une bonne forme.

Les maladies cardiovasculaires interviennent pour 30% dans la mortalité mondiale. Les facteurs de risque sont nombreux et la prévention demeure le seul moyen de s'en prémunir. Hypertension artérielle, obésité, diabète, taux élevé de cholestérol, inactivité physique et tabac trônent sur les causes majeures des attaques. Selon la Fédération mondiale du coeur, 22 millions d'enfants de moins de cinq ans souffrent d'obésité, qui croît à un rythme alarmant que ce soit dans les pays développés ou les pays en voie de développement à cause des mauvaises habitudes alimentaires.

Toute personne atteinte d'obésité porte le risque de souffrir de maladies cardiovasculaires, d'être hypertendue, de faire des accidents vasculaires cérébraux, d'avoir un diabète non insulinodépendance (type II) et de connaître l'apnée du sommeil.

Au Maroc, les statistiques publiés par le ministère de la Santé en 2001 révèlent que 33% des personnes souffrent de maladies cardio-vasculaires, 29% d'hyper-cholestérol, plus de 13% sont obèses et près de 7% sont diabétiques.

Selon les spécialistes, la lutte contre les risques de maladies cardio-vasculaires passe par la pratique régulière d'une activité physique (marche, randonnée en montagne, natation, cyclisme) doublée d'un régime alimentaire sain pour le maintien d'un poids corporel raisonnable, la lutte contre le stress et le traitement de l'hypertension, du diabète et de l'excès de cholestérol.

Le tabac fait l'unanimité du corps médical qui, chaque fois que l'occasion se présente, ne se prive pas de le dire : cette substance est l'un des principaux destructeurs de la santé du coeur. Pour ceux qui fument, le mieux qu'ils puissent faire est de s'en débarrasser et, pour ce qui n'ont pas encore commencé, le mieux est de continuer à ignorer cette dangereuse substance.

MAP