

Signes qui prouvent que vous avez un problème cardiaque

Les maladies cardiaques sont la cause principale de mort. Mais plusieurs cas peuvent être évités si les personnes savent décoder les symptômes et en parler très vite à leur médecin. Voici quelques signaux d'alarme auxquels vous devez être vigilants.

1- Douleur dans la poitrine :

C'est le premier symptôme que le médecin cherche. Et plus précisément, la douleur sous le sternum, un peu à gauche du centre de la poitrine. Cette douleur est comparée à un éléphant assis sur la poitrine, ou à une sensation inconfortable de pression ou de serrement. La douleur de la poitrine pendant le sport est appelée angine de poitrine. Elle est le symptôme d'une maladie chronique des artères coronaires.

TRUCS ET ASTUCES

Rendre un camembert moins sec



Il arrive souvent que l'on achète un camembert et que ce dernier ne soit pas crémeux à cœur et qu'il ne le sera sûrement jamais. Pour le rendre bon ou tout au moins consommable, il suffit de le passer au micro-ondes pendant deux minutes. Il sera chaud, il va fondre et sera peut-être même excellent.



PHOTOS : DR

2- Essoufflement :

Les personnes essoufflées au repos et au moindre effort peuvent avoir des problèmes pulmonaires comme l'asthme ou une maladie qui obstrue les poumons. Mais cela peut être aussi un signe d'insuffisance cardiaque ou de crise cardiaque.

3- Vertiges :

Les crises cardiaques peuvent causer des vertiges et une perte de conscience. Les arythmies (anomalies du rythme cardiaque) sont très dangereuses.

4- Fatigue :

Une fatigue inhabituelle peut survenir des jours, voire des semaines avant une attaque cardiaque. Le cœur ne peut plus pomper suffisamment de sang pour répondre aux besoins des tissus de l'organisme. Il le détourne des muscles et l'envoie aux organes vitaux : le cerveau et le cœur.

5- Transpiration soudaine :

Une sueur froide soudaine est

un symptôme commun de crise cardiaque.

6- Pulsations rapides ou irrégulières :

Pour compenser sa perte de capacité de pompage, le cœur bat plus rapidement. Des pulsations rapides ou irrégulières accompagnées de fatigue, faiblesse, vertige et essoufflement sont la preuve d'une insuffisance ou d'une crise cardiaque. Si elles ne sont pas traitées, certaines arythmies sont aussi la cause des morts subites.

7- Douleurs dans le corps :

La crise cardiaque commence par une douleur à la poitrine mais peut s'étendre aux épaules, aux bras, aux coudes, au cou, à la mâchoire ou à l'abdomen. Parfois la douleur atteint ces parties du corps sans toucher la poitrine.

8- Indigestion, nausée et perte d'appétit :

Il n'est pas rare que les

personnes qui font une attaque cardiaque aient mal à l'estomac et vomissent. Le système digestif reçoit moins de sang et cause des problèmes à la digestion. Un gonflement abdominal accompagné d'insuffisance cardiaque altère l'appétit.

9- Gonflement :

Une crise cardiaque peut causer un excès de liquides dans les tissus et donc un gonflement souvent au niveau des pieds, des chevilles, des jambes ou de l'abdomen. Il y a une prise de poids malgré la perte d'appétit.

10- Faiblesse :

Quelques jours avant une attaque cardiaque, une sensation d'une grande fatigue, non expliquée, peut surgir.

11- Toux persistante :

Une accumulation de fluides dans les poumons est symptomatique d'une attaque cardiaque.

12- Confusion et pensée perturbée :

Le changement du taux de certaines substances dans le sang, comme celui du sodium, engendre confusion, perte de mémoire et sentiment de désorientation.

13- Dysfonctionnement sexuel :

Les troubles sexuels peuvent être dus à des problèmes cardiaques. Ils arrivent lorsque les vaisseaux sanguins ne marchent pas bien.

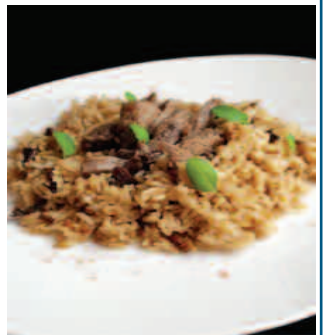
14- Ronflement et apnée du sommeil :

Les personnes qui ont les voies respiratoires obstruées, qui souffrent d'apnée du sommeil ou qui ronflent, ont de grands risques d'avoir une maladie cardiaque.

Riz frit à la viande

3 tasses de riz déjà cuit, 2 branches de céleri hachées finement, 1 oignon haché finement, 2 tasses de restes de viande ou de poulet déjà cuit coupé en dés, 2 c. à soupe de sauce soja, 1 botte de persil ciselé, 1 c. à soupe d'huile végétale, sel et poivre au goût.

Dans un grand poêlon antiadhésif ou un wok, faire chauffer l'huile à feu moyen. Y faire revenir l'oignon et le céleri jusqu'à ce qu'ils deviennent tendre. Incorporer le riz, le poivre et la viande. Saler et mélanger. Verser dans ce mélange la sauce soja. Au moment de servir, ajouter le persil, mélanger à nouveau et servir.



Quel est le sport le plus adapté pour perdre du ventre ?



La marche rapide va faire travailler tout le corps et surtout la posture donc le ventre. Pour cela il faut penser au fondement d'une maison : avoir les épaules basses (le toit de sa maison), le ventre légèrement rentré pour garantir une bonne tenue (les murs de sa maison) et le périnée légèrement contracté aussi (le plancher de sa maison). Si on arrive à y penser, la tonicité du ventre peut vite changer. Et enfin on ne peut passer outre les difficiles séances d'abdominaux pour les redessiner. Le plus efficace : les abdos papillon. Accessibles à tous, ils permettent de tonifier en

toute sécurité le ventre sans se faire mal aux dos. 3 points essentiels à retenir pour effectuer l'exercice en toute tranquillité :
- Ouvrir les genoux pour immobiliser le bassin et détendre les adducteurs. Rentrer le nombril sans plaquer le dos au sol.
- Mettre une pomme ou une balle pour ne pas tirer sur les cervicales entre votre menton et vos clavicules.
- Inspirer sans bouger puis expirer en décollant les épaules du sol sans venir plaquer le bas du dos et serrer fortement le périnée. Revenir à la position de départ en inspirant. L'idéal : 2 séries de 20 exercices tous les jours !

Mousse au chocolat amer

5 tablettes de chocolat amer, 1/2 verre d'eau, 50 g de beurre, 3 jaunes d'œufs, 8 blancs d'œufs, 1 pincée de sel



Faites fondre le chocolat dans l'eau. Incorporez alors le beurre par petites noisettes sur feu très doux jusqu'à ce que le mélange devienne brillant. Hors du feu, incorporez les jaunes un à un en remuant avec une spatule en bois. Laissez refroidir. Montez les blancs en neige ferme dans un saladier avec une pincée de sel. Mélangez délicatement le chocolat et les blancs en neige jusqu'à obtenir une mousse homogène. Cette opération doit se faire lentement de manière à ce que l'incorporation des blancs se fasse sans en briser la texture mousseuse. Versez la mousse au chocolat amer dans des petits bols et réservez au froid.

Talons aiguilles, avec modération



Les talons aiguilles provoquent à la longue des problèmes au niveau du dos, de la nuque, des genoux.

Comme ce sont en général des souliers qui laissent peu de place aux orteils, vous risquez aussi des problèmes

de déformation à ce niveau. Si vous avez vraiment envie de porter parfois des talons hauts, mettez-les durant un temps vraiment limité. Des souliers trop plats ne sont pas non plus à conseiller. L'idéal c'est encore de porter des souliers très confortables qui tiennent bien les pieds sans provoquer des pressions. Vous serez contente plus tard. Les pieds se soignent car c'est eux qui nous portent. Le talon ne devrait pas dépasser 3 cm. Evitez aussi des souliers en plastique, etc.; ils provoquent des irritations et des cors.