

Session 7: Comment avoir un Cœur en Bonne Santé

La Session 7

Ce que nous allons apprendre aujourd'hui

- Comment une alimentation saine et une vie active réduisent le risque de maladie cardiaque
- Parler à nos familles des maladies cardiaques et leurs facteurs de risque
- Comment réduire la consommation de sel pour réduire le risque d'hypertension
- Comment réduire le sucre dans notre alimentation
- Comment utiliser des huiles moins nocives dans nos cuissons

Vous pouvez avoir des problèmes cardiovasculaires sans le savoir!

- Les personnes atteintes de pré-diabète et/ou de syndrome métabolique ont un risque plus élevé de développer une maladie cardiaque.
- Il est important de faire vérifier régulièrement votre tension artérielle. On appelle la maladie cardiaque le «tueur silencieux» car il peut ne pas avoir de symptôme.

Quelques chiffres alarmants

- Les maladies cardiovasculaires sont la première cause de décès dans le monde, qui touche 17,9 millions de personnes par ans.
 - 33% de toutes les décès dans le monde!
- En Afrique, **les maladies cardiovasculaires constituent désormais la deuxième cause de décès** représentant 11% du nombre total de décès.
- **Elles sont une cause majeure de maladie chronique et d'invalidité,**
- Une proportion importante des victimes de MCV seront des personnes d'âge moyen (entre 40 et 59 ans)

Les personnes les plus pauvres des pays à revenu faible ou moyen sont les plus touchées.

Au niveau des ménages, les maladies cardiovasculaires et autres maladies non transmissibles contribuent à la pauvreté en raison de dépenses de santé catastrophiques

Connaissez-vous des personnes hypertendues?

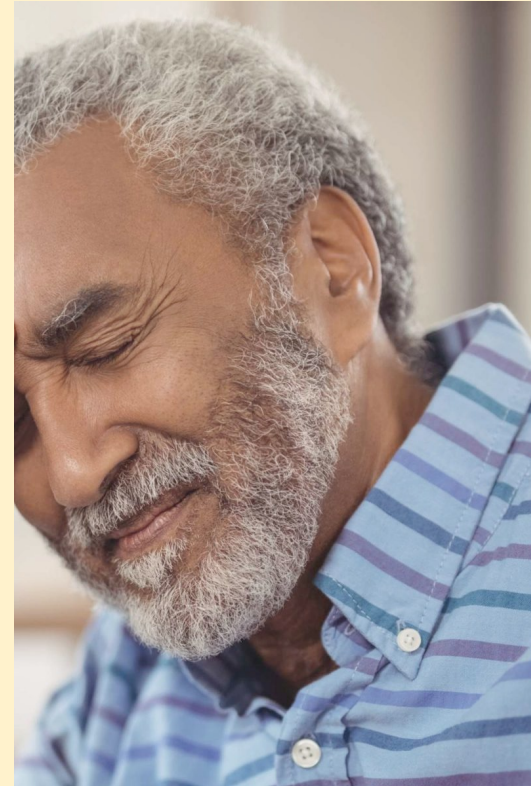
- Les taux des maladies cardiovasculaires sont plus élevés à Bamako.
- C'est possible que vous connaissez une personne hypertendue.
 - Vous-mêmes?
 - Dans la famille
 - Dans la grande famille?
- Comment saviez-vous leur situation, qu'ils étaient hypertensives?
- Comment avez-vous réagi quand vous avez appris leur situation?

Connaissez-vous les facteurs de risque des
maladies cardio-vasculaires?

Les facteurs de risque pour le diabète, les crises cardiaques et l'hypertension sont les mêmes.

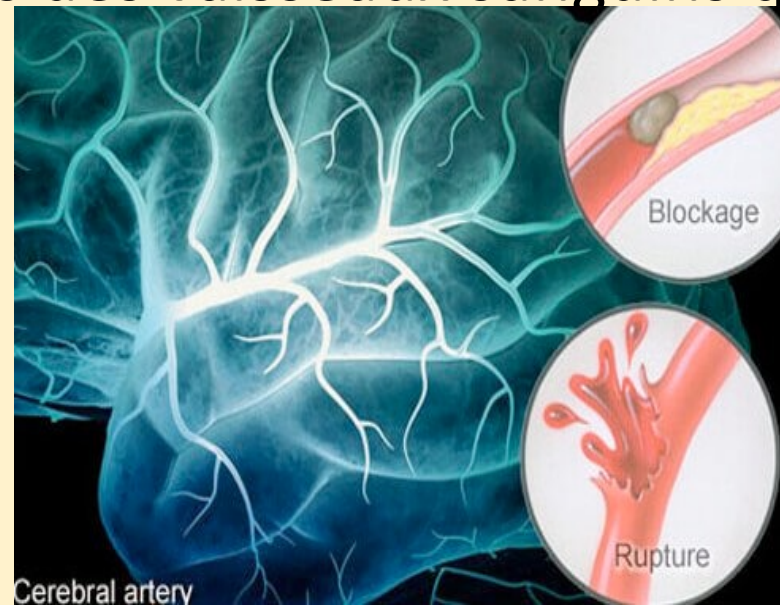
- Mauvaise alimentation
 - Inactivité physique
 - Surpoids et obésité
 - Consommation excessive d'alcool
 - Le tabagisme
-
- **Et le diabète lui-même est un facteur de risque pour l'hypertension et vice versa.**

Devrons-nous avoir
peur des maladies
cardiovasculaires?

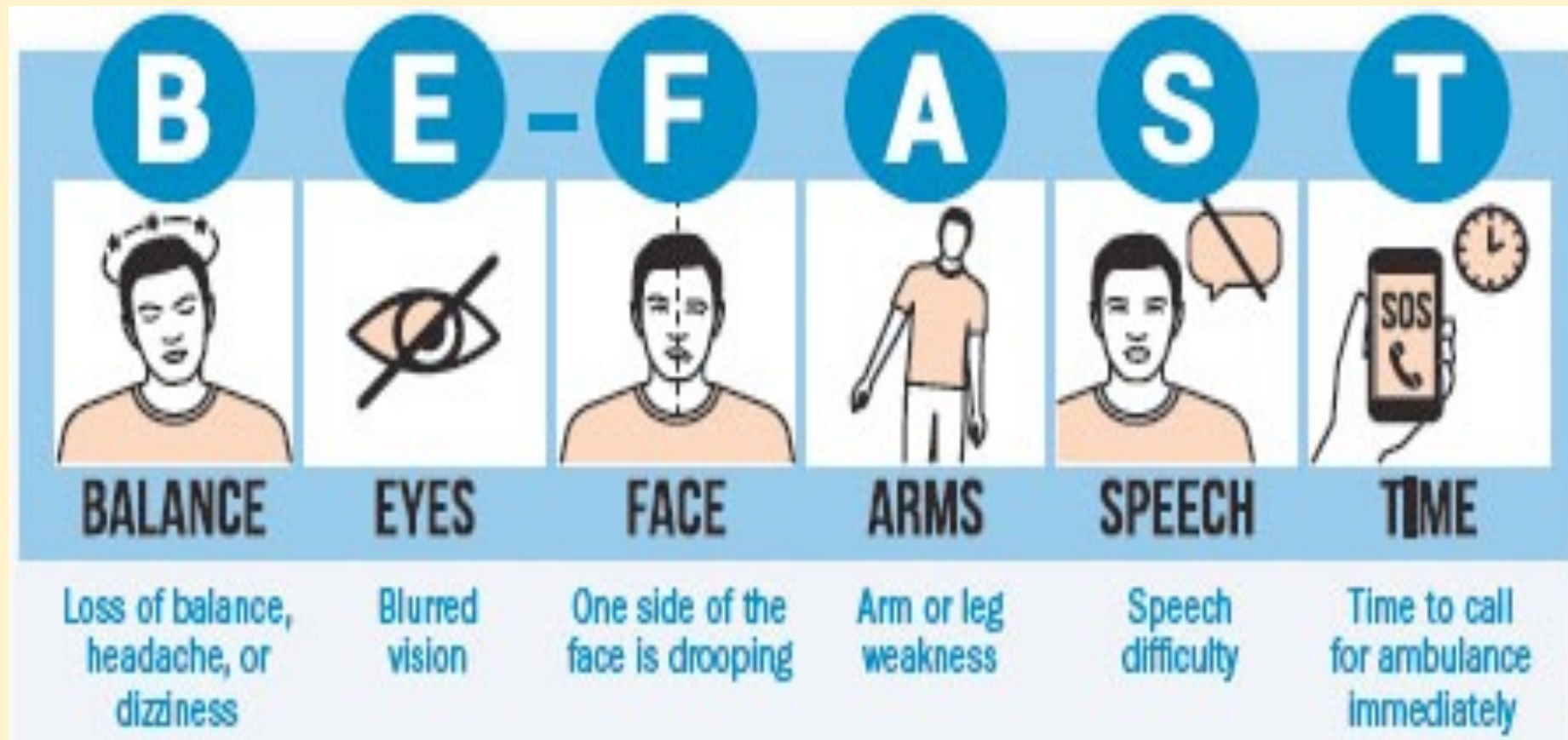


Oui! Crises cardiaques et accidents vasculaires cérébraux sont sérieux!

- Les crises cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux sont généralement des événements aigus(événements qui surviennent brusquement).
- Ils sont causés par un blocage empêchant le sang de s'écouler dans les vaisseaux du cœur ou du cerveau.
- La raison principale pour le blocage est une accumulation de dépôts gras sur les parois internes des vaisseaux sanguins qui alimentent le cœur ou le cerveau.



Symptômes de crises cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux: Souvent rien n'est visible avant les crises /accidents!



COMMENT RÉDUIRE LE RISQUE DE MALADIES CARDIAQUES?

Réduire le risque de diabète = Réduire votre risque de maladies cardiaques

• Pour réduire le risque, les comportements à changer sont:

- la réduction du sel dans le régime alimentaire



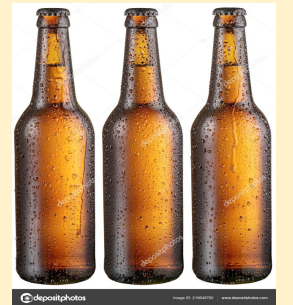
- la consommation de fruits et de légumes



- une activité physique régulière



- la prévention de la consommation nocive d'alcool



- la cessation du tabagisme



Nos prochaines étapes pour des
cœurs en bonne santé



Maggi

The secret of
good cooking



PLATFORM MEAT
& CHICKEN MARKET
TEL. 14 2591



Maggi

The secret of
good cooking

Maggi

SECRET OF GOOD COOKING

SAY LANT

À quel point Maggi (bouillon) est-il mauvais pour la santé?

Que connaissez-vous des ingrédients de Maggi (bouillon)?



Les composantes de Maggi: Le sel !!!

Presque la moitié du bouillon est constitué de sel.



« Il est important de ne pas saler les plats qui sont préparés avec les cubes aromatiques puisqu'ils en contiennent déjà beaucoup »

Mais, il vaudrait mieux de ne pas utiliser les Maggi!

Les composantes des Maggis: GMS

- Le Glutamate Mono Sodique (GMS) (**ex. Vedan**) est le sel sodium de l'acide glutamique
- Il s'agit d'une poudre blanche (composée de petits cristaux) qui se dissout rapidement dans l'eau ou la salive.
- Une fois dissoute, cette substance se sépare en sodium et en glutamate.



Les composantes des Maggis: Le Plomb

- Le plomb est un métal qui est absorbé par l'organisme et qui a des effets secondaires à long terme. Cela inclut notamment d'entraver le processus de digestion. Il affecte également le cerveau, les reins et la santé reproductive.
- Selon les tests initiaux effectués par la FDA, environ 17 ppm de plomb ont été trouvés dans un paquet de Maggi.
- Cette dose était nettement supérieure à la dose recommandée de plomb (0,01 ppm) * déclarée propre à la consommation humaine.

Pour un cœur en bonne santé: Réduire les Maggis!



Réduction progressive des cubes Maggis

- Réduire le nombre de cubes/paquets Maggis par préparation de sauce
- Couper un seul Maggi en deux, et utilisez la moitié

Remplacer les cubes Maggis par le sel et les condiments naturels (non synthétiques)

- Mesurez le sel, maximum 1 cuillère par marmite de sauce.
- Ajoutez les condiments naturels, comme les oignons séchés, les herbes aromatiques

Activité



Maintenant c'est votre tour!

Jeu de rôle: Discuter avec les coépouses / belles filles pour réduire l'utilisation de cubes de Maggi

Former des équipes de deux personnes:

L'une joue le rôle d'une participante et l'autre son beau-frère ou sa belle-fille. Les participantes devraient demander à leurs coépouses de réduire le Maggi dans la nourriture:

1. La moitié des co-épouses accepteront facilement
2. L'autre moitié refusera et les participantes devront la convaincre
3. Après, dites-nous à quel point c'était facile et difficile
4. Dites-nous comment nous pouvons améliorer la communication sur la base de ce que nous avons appris ici, pour convaincre les membres de la famille de réduire le nombre de Maggi et d'autres aliments / ingrédients nocifs

LES PAS VERS UN COEUR EN BONNE SANTÉ...

LIMITEZ LE SEL!

- Pour réduire votre tension artérielle, essayez de ne pas consommer plus de **2,3 grammes de sodium par jour**.
- Réduire l'apport quotidien à 1,5 g est souhaitable
- Commencez avec une réduction de votre consommation de sodium de 1,0 mg par jour



Limitez les graisses

- Limitez les graisses saturées:
 - Huile de palmier ou de coco
 - Le beurre
 - Les glaces
 - Le Ghee/ shortening
 - Le lait crémé, la crème, le fromage
 - Les graisses trans, comme les fritures

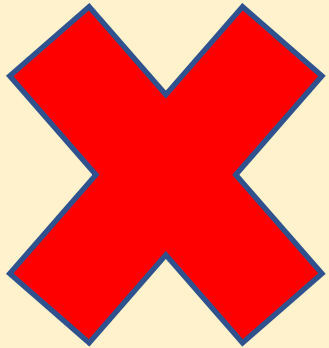


Une discussion en groupe: Comment pouvez-vous réduire votre consommation d'huile?

1. À partir des moyens de mesures présentés précédemment, comment pensez-vous que nous pouvons réduire notre consommation d'huile ou tout autre aliments gras ?
2. Pourquoi est-ce important pour la santé de notre cœur ?
3. Quel est votre prochain objectif en matière de réduction d'huile / d'aliments gras ?

Limitez la consommation de viande « rouge »

- **Mangez moins de viande rouge, et plus d'autres protéines** (comme la volaille, le poisson, les haricots secs)
- Si vous choisissez de manger de la viande rouge,
 - Mangez des portions réduites
 - Éviter les viandes avec beaucoup de graisse
 - Sélectionnez les coupes les plus maigres disponibles



Eviter les desserts avec le sucre ajouté

- Eviter les bonbons, les sucreries, les glaces, les gâteaux, et les biscuits

- **NON!**



- Prenez des fruits comme dessert

- **OUI!**



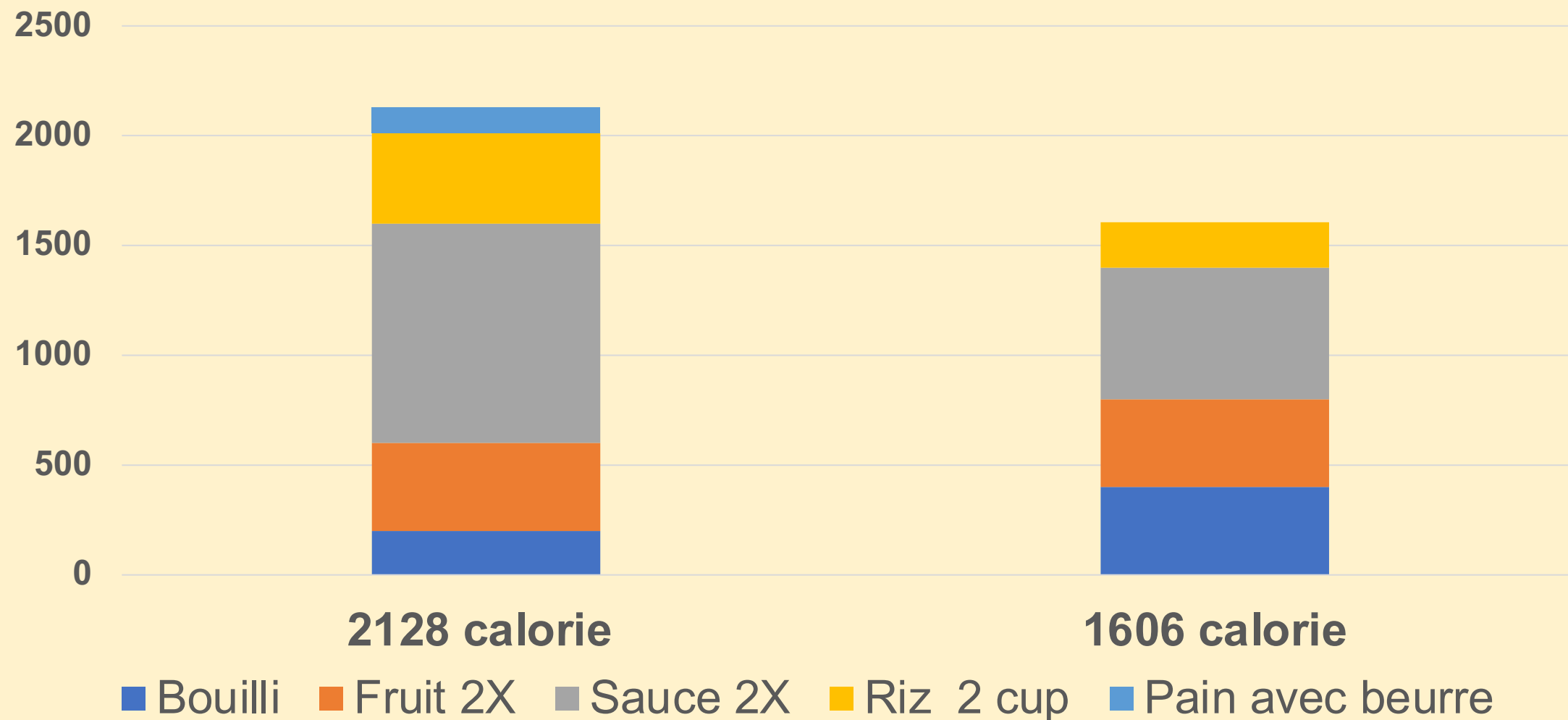
Ajoutez la consommation des aliments riches en minéraux

- Vous mangez beaucoup d'aliments, mais peut-être pas les nutriments dont le corps a besoin pour être en bonne santé.
 - Les aliments riches en nutriments contiennent des minéraux, des protéines, des grains entiers et d'autres nutriments, mais sont moins caloriques.
 - Ils peuvent vous aider à contrôler votre poids, votre cholestérol et votre tension artérielle.

En même temps pour un cœur en bonne santé:
Réduire aussi les calories ou les glucides dans votre régime alimentaire

- Si ne voulez pas prendre de poids, ne consommez pas plus de calories que vous pouvez en brûler par jour
 - Pour les hommes >60 ans 2000 kcal, 2600 si actif
 - Pour les femmes >60 ans 1600 kcal, 2000 si active
- Si vous voulez perdre du poids, il faut réduire la consommation quotidienne
 - Pour les hommes, <2000 kcal
 - Pour les femmes, < 1600 kcal

Les régimes en calories pour perdre du poids



La préparation des sauces va vous aider

Moins d'huile ou de graisse va réduire les calories de vos sauces

Réduction de sel et des cubes Maggis va réduire le risque cardiovasculaire

Et aussi.....

Réduction de taille de vos portions de sauce

Réduction des portions du riz ou du pain va aider à l'équilibre calorique et de l'apport en protéines/ minéraux

Des questions?

Discussion en groupe: Affirmation des petits pas à prendre

- Chaque individu peut maintenant faire le choix d'un ou deux petit pas qu'il/elle va essayer les jours suivants.
- Discuter entre vous pour vous aider dans les choix personnels
- Chacun fait connaître son choix et le note dans son Plan d'Action

Mon Plan d'Action				
<u>Nom</u>				
<u>CSCOM</u>				
<u>Relai ou ASC</u>				
<u>Semaine #</u>				
	<u>Bougez Plus</u>	<u>Mangez Meilleur</u>	<u>Buvez de l'Eau</u>	<u>Prendre Soins</u>
	BP _____	MM _____	BE _____	PS _____
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				

Vos réflexions sur notre séance d'aujourd'hui

- Quelles activités vous ont fait le plus plaisir? Le moins?
 - Si vous aviez une phrase pour résumer ce que vous avez appris aujourd'hui, quelle serait-elle?
 - Comment pouvons-nous améliorer la séance?
-
- Grand merci!!!

Préparations pour les deux semaines prochaines

- Visite par les relais à domicile
- Activités en groupe:
 - Exercice en groupe- marche hebdomadaire