

### Les conséquences du mode de vie sur la santé

#### 1. Introduction

De nombreux produits nocifs nous entourent. On les retrouve dans l'air, dans l'alimentation, ... Certaines habitudes peuvent favoriser des maladies particulières. Ces habitudes peuvent être alimentaires ou autres.

#### 2. Ce qu'il faut éviter

Voici un petit tableau t'indiquant les choses à éviter absolument (en rouge) ou à consommer/faire occasionnellement (en jaune) :

Aliment, objet, occupation, ...	Risques sur la santé
Fast-food, restauration rapide Gâteaux, bonbons, aliments sucrés	Obésité, maladies cardio-vasculaires, ...
Cigarette / Alcool	Obésité, maladies cardio-vasculaires, ...
Aliments trop salés et trop gras (chips, biscuits apéritifs, ...)	Cancer, maladies cardio-vasculaires, problèmes respiratoires et pulmonaires, tabagisme passif, ...
	Obésité, maladies cardio-vasculaires, tension, ...

#### 3. Ce qu'il faut faire et pourquoi

Aliment, objet, occupation, ...	Pourquoi ?
Faire du sport	Améliore la résistance cardiaque, prévient les maladies cardio-vasculaires, améliore le moral, prévient le surpoids et l'obésité, ...
Manger 5 fruits et légumes par jour	Amènent des vitamines pour être en forme, évitent les cancers et les maladies cardio-vasculaires, ...
Cuisine méditerranéenne	Prévient des maladies cardiovasculaires et de l'obésité, ...

#### 4. Divers

Certains polluants sont présents dans certains endroits particuliers et vont avoir des effets très néfastes sur les personnes qui habitent les lieux. La seule solution pour éviter cela est de déménager.

Les maladies cardio-vasculaires sont des maladies liées au cœur et au système vasculaire (veines, artères, vaisseaux, ...). Elles peuvent se présenter sous diverses formes : arrêt cardiaque, caillots sanguins, ...

Le cancer d'un organe est une dégénérescence de cet organe, avec installation d'une masse cancéreuse (tumeur).

La cuisine méditerranéenne est riche en huile d'olive et en certains lipides meilleurs pour la santé par rapport à d'autres.