Bulletin de **Sécurité**

5 façons étonnantes (et faciles) de garder un coeur sain

La vie sur la route est dure. Même si vous trouvez le temps de faire de l'exercice, vous restez assis pendant de longues périodes. De plus, chaque sortie d'autoroute offre des tentations malsaines, allant des fast foods gras aux cigarettes.

Mais il n'est pas difficile - ou coûteux - de rester en bonne santé. Passez votre santé cardiaque à la vitesse supérieure avec ces cinq conseils surprenants (et faciles):

1. Brossez et passer le fil dentaire sur vos dents. Lorsque vous gardez vos dents en bonne santé, votre coeur peut en bénéficier. Le brossage régulier et le fil dentaire (deux fois par jour) aident à réduire la maladie des gencives, qui est étroitement liée aux maladies cardiaques et autres risques pour la santé. Des études récentes montrent que le traitement de la maladie des gencives (ou son éloignement) peut également améliorer la santé globale.

2. Protègez votre sommeil. Une étude récente de l'American Heart Association (AHA) montre que de nombreux Américains réduisent le nombre d'heures de sommeil. Cela conduit à des risques accrus pour les maladies cardiaques, l'obésité, l'hypertension artérielle et le diabète. L'AHA vous recommande d'avoir au moins sept heures de sommeil ininterrompu chaque nuit. Si vous avez une apnée obstructive du sommeil ou une autre maladie qui perturbe votre sommeil, faites-la vérifier maintenant.

3. Vérifiez ces étiquettes. Mangez-vous des collations sur la route pour maintenir votre niveau d'énergie élevé? Si oui, lisez cette étiquette avant de prendre ce sac de chips de couleur vive sur l'étagère du dépanneur. Cherchez une chose: les gras trans. Ils augmentent votre taux de mauvais cholestérol (LDL), ce qui augmente votre risque cardiaque. La bonne nouvelle: les fabricants d'aliments fabriquent aujourd'hui un nombre croissant de collations sans trans gras. Choisissez-les à la place.

4. Mort de rire. Embouteillages. Conducteurs grossiers. Mauvais temps. Ils ajoutent tous de l'aggravation au travail déjà stressant de la conduite de camion. Le stress peut augmenter votre risque de maladie cardiaque, d'hypertension et d'hypercholestérolémie. Alors, prenez une pause de stress. Trouver quelque chose à sourire et rire. Cela améliorera votre humeur et pourrait aider votre coeur.

5. Avoir une pause 'fruit'. Tout le monde vous dit de manger plus de fruits et de légumes. Mais quelle nourriture est la meilleure pour la santé du coeur? Essayez les fraises ou les bleuets. Ils sont chargés de fibres et de quelque chose appelé polyphénols, qui sont montrés pour améliorer la santé du coeur. Vous ne trouvez pas les baies? Essayez le chocolat. Certaines études montrent que les personnes qui mangent plus de chocolat ont des taux plus faibles de crise cardiaque, d'insuffisance cardiaque et même la mort par maladie cardiaque.