

## VI. Avoir un appareil circulatoire en bon état

Tout au long de sa vie, l'individu doit se nourrir de manière **équilibrée** pour éviter les **carences**. L'individu doit manger de tout, mais pas trop, en quantité **adaptée à ses besoins**. Si l'individu a une alimentation trop riche et trop grasse, il encourt des **problèmes cardio-vasculaires** graves lors de sa vie d'adulte (infarctus du myocarde, péricardite, ...). De même, l'individu qui n'a aucune dépense physique risque des problèmes de santé. Le cœur n'est plus sollicité et il n'est plus habitué à l'effort (risques d'infarctus,...). L'individu qui cumule ces facteurs risque d'avoir, un jour ou l'autre, des problèmes cardiaques et sanguins.