



ASTUCES
RAPIDES POUR
VIVRE
EN SANTÉ



Cœur+AVC^{MC}

ET SI L'ON VOUS DISAIT QUE VOUS POUVIEZ FACILEMENT ÊTRE EN MEILLEURE SANTÉ — *en seulement quelques minutes par jour?*

Danser dans votre salon, manger du maïs soufflé sans beurre ou mesurer votre tour de taille sont des exemples de petites choses que vous pouvez faire pour atteindre l'objectif difficile mais réalisable de réduire votre risque de maladies du cœur et d'AVC.

Dans ce livre, vous trouverez 100 conseils simples et concrets, notamment des recettes ainsi que des liens vers des ressources et des histoires inspirantes de personnes qui, comme vous, ont atteint leurs objectifs en matière de santé. Chaque conseil vous promet deux choses :

1. Il est suffisamment simple pour que vous le mettiez en pratique dès maintenant – ou demain ou tous les jours. Vous n'avez pas besoin d'une longue préparation ni d'une grande planification.
2. Chaque conseil propose une action saine ciblant un ou plusieurs facteurs de risque de maladies du cœur et d'AVC.

Au pays, près de 9 personnes sur 10 présentent au moins un facteur de risque qu'ils peuvent changer. De plus, puisqu'il est possible de prévenir jusqu'à 80 % des maladies du cœur et des AVC précoces, il est temps de commencer.

Alors commençons... un petit pas à la fois.

Table des matières

Mangez mieux.....	3
Soyez actif.....	11
Vivez mieux.....	17
Prenez soin de vous.....	24

Mangez mieux



Savourer une pizza grillée maison, des oranges juteuses ou du saumon laqué ne semble pas bien difficile, n'est-ce pas? Ces conseils pour une saine alimentation vous aideront à consommer des aliments bons pour la santé. Essayez une, plusieurs ou toutes ces suggestions; elles vous aideront à réduire votre consommation de gras, de sel et de sucre en plus de vous permettre de manger plus de fibres, surtout si vous remplissez la moitié de votre assiette de légumes et de fruits aux repas ou aux collations.

Vous suivez déjà un des conseils suggérés? Bien joué! Vous prenez soin de votre cœur.

Toutes les recettes sont disponibles à coeuretavc.ca/recettes.

■ FAITES RÔTIR VOTRE REPAS

Au lieu de frire vos aliments dans l'huile, faites chauffer le four à 400 °F (200 °C) et faites rôtir votre viande, votre poisson ou votre volaille avec quelques légumes. Cuisez-les au four, sur le barbecue ou à la vapeur, faites-les griller ou pocher, et vous aurez besoin de très peu d'huile.

Recette saine pour le cœur : *Filet de porc avec compoté à l'oignon rouge*

■ REMPLACEZ LE SUCRE

Oubliez votre collation sucrée de l'après-midi et optez plutôt pour une poignée de noix non salées. Une portion d'un quart de tasse de noix, quatre fois par semaine, peut réduire votre risque de maladies du cœur.

■ MANGEZ COLORÉ

Augmentez votre consommation et la variété de légumes et fruits riches en fibres en vous concentrant sur une couleur en particulier chaque jour. Avez-vous déjà goûté le chou frisé violet ou le pitaya? Essayez aussi les kiwis d'été, les grenades d'hiver et d'autres délices saisonniers.

■ OPTEZ POUR LES GRAINS ENTIERS

Essayez de remplacer au moins la moitié de votre riz blanc ou de vos pâtes par du riz brun ou sauvage, du boulgour ou du quinoa. Les grains entiers sont riches en fibres et faibles en gras, et rassasient plus rapidement.

Recette saine pour le cœur : *Salade aux quinoa, haricots noirs et mangue*



Photo par CanolaInfo.org

■ PENSEZ AUX PROTÉINES D'ORIGINE VÉGÉTALE

Intégrez les légumineuses, les lentilles ou le tofu dans l'un de vos repas d'aujourd'hui. Ce sont de bons substituts de la viande faibles en gras et ils regorgent de protéines. Aussi, les fibres contenues dans les légumineuses contribuent à réduire le cholestérol.

Recette saine pour le cœur : *Burgers aux lentilles et au millet*

■ SAVOUREZ UNE POINTE

Commandez une pizza végétarienne ou, mieux encore, préparez votre propre pizza avec un pita, des légumes et du fromage faible en gras pour vous aider à maîtriser votre tour de taille. Les pizzas préparées au restaurant et contenant des viandes transformées sont parfois très riches en gras et en sel. Demandez-en l'information nutritionnelle avant de commander.

■ ALLEZ-Y AVEC LE POISSON

Servez du poisson au souper ce soir. (Le poisson frit et les frites ne comptent pas!) Le poisson, plus particulièrement le poisson gras, constitue une excellente source d'acides gras oméga-3 bons pour le cœur, en plus de contenir des protéines et d'autres nutriments. Parmi les poissons gras, on peut nommer le saumon, le hareng, le maquereau, les sardines en conserve et la truite.

Recette saine pour le cœur :

Frittata aux blancs d'œufs, à la truite et aux pommes de terre

■ GARDEZ-EN UN PEU

Ne terminez pas votre assiette au souper ce soir si vous êtes rassasié (plus particulièrement si vous êtes au restaurant puisque les portions sont souvent surdimensionnées). Gardez-en des portions pour votre dîner de demain.

■ LIMITEZ VOTRE CONSOMMATION DE SEL

Utilisez des fines herbes fraîches ou séchées plutôt que du sel pour rehausser le goût de vos plats. Essayez l'aneth avec le poisson, le paprika avec le poulet, ou le gingembre avec le bœuf. (Évitez le sel dans l'eau de cuisson également.) Le fait de diminuer votre consommation de sel aide à réduire votre pression artérielle.

■ PRÉVOYEZ DES GRIGNOTINES

Prenez 15 à 20 minutes pour laver et couper des légumes et des fruits crus. Conservez-les au frigo pour avoir une collation rapide et simple.



Mangez mieux

SERVEZ DU SAUMON CE SOIR!

Essayez la recette rapide ci-dessous ou, encore plus simple, faites rôtir votre saumon avec du citron et de l'aneth ou avec de la moutarde au miel. Le saumon regorge de protéines et d'acides gras oméga-3 qui protègent le cœur.



Gauté de saumon et poivrons cuit au four

Temps de préparation : 15 min | Temps de cuisson : 15 min | Donne : 4 portions

Ingrédients

- 10 ml (2 c. à thé) de sauce hoisin
- 4 filets de saumon, sans la peau (environ 1¼ lb/570 g au total)
- 125 ml (½ tasse) de chapelure panko
- 25 ml (2 c. à table) de graines de lin entières
- 7 ml (1½ c. à thé) de thym frais, haché
- 1 poivron jaune et 1 poivron orange, tranchés
- 750 ml (3 tasses) de bette à cardes, hachée
- 2 gousses d'ail, émincées
- 15 ml (1 c. à table) de gingembre frais, haché
- 10 ml (1 c. à thé) d'huile de sésame

Préparation

- Badigeonner les filets de saumon de sauce hoisin afin de les enrober. Dans un moule peu profond, mélanger la panure, les graines de lin et le thym. Tremper le saumon dans le mélange de chapelure afin de l'enrober uniformément, et le placer sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin; réserver.
- Dans un grand bol, mélanger les poivrons jaune et orange, la bette à carde, l'ail, le gingembre et l'huile. Diviser sur deux grands morceaux de papier d'aluminium et replier pour sceller. Placer les paquets sur une plaque de cuisson et cuire au four à 425 °F (220 °C) pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que la chair du poisson se défasse facilement.
- Disposer les légumes dans quatre assiettes et y déposer un filet de saumon.

Information nutritionnelle (par portion) :

Calories 348; protéines 31 g; lipides 19 g; lipides saturés 4 g; cholestérol 80 mg; glucides 13 g; sucres 3 g; sucres ajoutés 0 g; fibres 3 g; sodium 177 mg; potassium 786 mg.

Recette conçue par Emily Richards, PH. Ec.

■ FAITES VOTRE MAÏS SOUFLÉ

Vous avez un creux? Le maïs que vous faites éclater vous-même et servez nature peut être une excellente source de fibres pouvant réduire votre risque de maladies du cœur, d'obésité et de certains cancers.

■ REMPLACEZ L'HUILE

Ce soir, essayez de faire un sauté avec du bouillon de poulet réduit en sodium ou du vin au lieu de l'huile. Pour réduire la quantité de matières grasses que vous consommez, trouvez des solutions de rechange pour vos plats préférés.

■ N'OUBLIEZ PAS LES NOIX

Aujourd'hui, étendez une à deux cuillères à table de beurre naturel de noisettes, d'amandes ou d'arachides sur vos rôties ou vos craquelins. Les beurres de noix fournissent des protéines et des bons gras qui aident à contrôler votre cholestérol.

■ FAITES LE PLEIN DE BÊTACAROTÈNE

Mangez un légume vert foncé et un légume orangé aujourd'hui. Ils débordent de bêta-carotènes, qui contribuent à ralentir ou à prévenir l'accumulation de plaque dans vos artères.

Recette saine pour le cœur : *Soupe carotte et courge*

■ CHOISISSEZ DE MEILLEURS CRAQUELINS

Tous les craquelins ne s'équivalent pas; certains sont étonnamment riches en gras et en sodium. Vérifiez le tableau de valeur nutritive sur l'emballage pour choisir des craquelins qui ont une faible teneur en sodium et sont riches en fibres. Ils seront tout aussi savoureux!

■ SACHEZ À QUOI RESSEMBLE UNE PORTION*



Un fruit de taille moyenne :

Un fruit de taille moyenne est à peu près aussi gros que votre poing ou qu'une balle de tennis



Viande, poisson et volaille :

Un jeu de carte

Fromage :

L'équivalent de quatre dés



Légumes :

Une souris d'ordinateur



Céréales :

Une rondelle de hockey ou un disque compact, selon le type de céréales

*La grosseur des portions est fondée sur les quantités recommandées par le *Guide alimentaire canadien*.

■ SOYEZ INSPIRÉ!

Apprenez comment Carolyn a perdu du poids de façon naturelle

Un outil électronique l'a aidée à apporter des changements sains qu'elle pouvait conserver.



À 68 ans, Carolyn Swadron a retrouvé le poids qu'elle avait à l'école secondaire. Et elle n'a pas fait de régime, n'a pas acheté d'aliments en particulier et ne s'est pas inscrite à un centre de conditionnement physique pour y parvenir.

Le tournant décisif dans la vie de Carolyn est arrivé lorsqu'elle a regardé un DVD de la fête de départ à la retraite d'un ami, dans lequel elle était plus jeune et plus mince. « C'était pénible à regarder, affirme-t-elle. Je souhaitais seulement avoir de nouveau cette silhouette. »

Quelques mois plus tard, elle a appris qu'elle avait un taux de cholestérol élevé et elle a commencé à prendre des médicaments.

Par la suite, elle a reçu un courriel de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC contenant un lien vers le Plan d'action pour un poids santé, un programme gratuit de 12 semaines qui aide les utilisateurs à adopter de saines habitudes de vie, afin d'atteindre et maintenir un poids sain.

Elle s'est inscrite, même si elle était sceptique. « J'ai commencé mon premier régime à 10 ans. À chaque régime, je perdais quelques livres, puis je les reprenais. »

Tout au long du plan, Carolyn a perdu en moyenne une livre par semaine, simplement en mangeant les bons aliments et en progressant davantage chaque jour. Elle a atteint son objectif de poids un an plus tard et son médecin a cessé de lui prescrire la médication pour le cholestérol.

« Je me sens bien, affirme Carolyn, qui prévoit continuer. Je suis si heureuse d'avoir découvert ce plan, parce qu'il m'a permis d'avoir l'apparence que je souhaitais et d'améliorer ma santé. »

Avez-vous quelques livres à perdre? Inscrivez-vous pour avoir accès au Plan d'action pour un poids santé de la Fondation et à d'autres outils électroniques dès maintenant.

Consultez-les à coeuretavc.ca/outilselectroniques.

■ TROUVEZ LES MATIÈRES GRASSES CACHÉES

Lorsque vous mangez à l'extérieur, évitez les sauces crémeuses, les fritures et les gratins sur le menu.

■ ACHETEZ DES CÉRÉALES PLUS SAINES

Quand vous achetez des céréales, choisissez celles qui sont faites de grains entiers qui contiennent moins de 6 grammes de sucre et plus de 4 grammes de fibres par tasse (portion de 30 grammes).

■ N'ÉPLUCHEZ PAS

La peau des pommes de terre constitue une source de fibres bénéfiques pour la santé. Au lieu de peler vos pommes de terre, vous n'avez qu'à bien les brosser avant de les cuire.

■ RETIREZ LE SEL

Rincez et égouttez les légumineuses et les légumes en conserve pour tirer parti de tous les bienfaits sur la santé sans tout le sel ajouté.

Recette saine pour le cœur : *Bol de soupe chili*

■ DÉVOREZ DES AGRUMES

Mangez une orange aujourd'hui pour faire le plein de vitamine C et de fibres. Les agrumes contiennent des fibres solubles, qui peuvent contribuer à réduire le cholestérol sanguin et à contrôler la glycémie.

■ LAISSEZ TOMBER LA CRÈME

Remplacez la crème de votre café ou de votre thé par du lait faible en gras. Le fait d'ajouter une cuillère à table de crème dans votre café rajoute jusqu'à 50 calories à votre petit remontant matinal! Les régimes alimentaires à haute teneur en calories peuvent entraîner un gain de poids et accroître le risque de maladies du cœur.

■ VARIEZ VOTRE SALADE

Surprenez vos papilles avec une salade verte composée de roquette, de cresson, d'épinards et de chicorée. Les légumes à feuilles vertes regorgent de vitamine K, d'acide folique, de fer et de bêta-carotène.

■ COUPEZ LES CALORIES LIQUIDES

Buvez suffisamment de liquides pour demeurer alerte et concentré, mais tenez-vous-en à l'eau ou au lait à faible teneur en matières grasses. Évitez les boissons sucrées, y compris le jus de fruits 100 % pur.

■ PRÉVOYEZ DES CONSERVES

Faites le plein de légumes non salés en conserve ou surgelés, lesquels contiennent les mêmes nutriments que les produits frais.

Mangez mieux

■ OUBLIEZ LES PLATS À EMPORTER

Cette recette à faire dans une seule casserole sera prête avant même que vos plats commandés ne soient livrés à votre porte. Cuisiner à la maison vous permet de limiter la quantité de sel, sucre et gras saturés de chaque plat.

Casserole de poulet à la patate douce

Temps de préparation : 15 min | Temps de cuisson : 25 min | Donne : 3 à 4 portions

Ingrédients

- 10 ml (2 c. à thé) d'huile de canola
- 1 emballage de 375 g (12 oz) de poitrines de poulet désossées, sans la peau, hachées
- 1 botte d'échalotes, hachées
- 2 gousses d'ail, émincées
- 5 ml (1 c. à thé) d'herbes de Provence ou d'assaisonnement à l'italienne
- 1 grosse patate douce (450 g ou 1 lb), pelée et coupée en cubes de 1 cm (½ pouce)
- 250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet réduit en sodium
- 25 ml (2 c. à soupe) de pâte de tomate

Préparation

1. Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer l'huile à feu moyen, et cuire le poulet, les oignons, l'ail et les herbes de Provence pendant 8 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
2. Ajouter la patate douce, le bouillon et la pâte de tomate, et porter à ébullition. Couvrir, réduire le feu, et laisser mijoter doucement pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les morceaux de patate douce soient tendres.

Information nutritionnelle (par portion) :

Calories 308; protéines 33 g; lipides 5 g; lipides saturés 1 g; cholestérol 73 mg; glucides 32 g; fibres 5 g; sucres 11 g; sucres ajoutés 0 g; sodium 316 mg; potassium 980 mg.

Recette conçue par Emily Richards, PH. Ec.

■ RETIREZ LA PEAU

Pour le repas de ce soir, retirez la peau du poulet avant de le cuire.

■ ÉPICEZ VOS POMMES DE TERRE

Ajoutez du piquant à vos pommes de terre au four. Essayez de remplacer le beurre et le sel par de la salsa.

■ MESUREZ L'HUILE

Mettez l'huile dans une cuillère à thé avant de vous en servir pour préparer le repas. En ajoutant l'huile librement, vous augmentez votre consommation de gras.

■ CHANGEZ VOS PRODUITS LAITIERS

Optez pour des choix à faible teneur en matières grasses lorsque vous achetez du yogourt, du fromage ou de la crème sûre. Même si les produits laitiers contiennent beaucoup de calcium, on y retrouve souvent une quantité élevée de matières grasses et de sucre.

Soyez actif



Une étude a démontré que le fait d'être physiquement actif tous les jours stimule votre corps et votre esprit. Fixez-vous comme objectif de faire un minimum de 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée par semaine. Vous n'avez pas besoin de courir un marathon, même 10 minutes d'activité pourront être cumulées au total à atteindre dans la semaine.

*Essayez quelques-unes des idées qui suivent et obtenez-en d'autres en recherchant « **mode de vie sain** » à coeuretavc.ca.*

■ VISEZ LES 10 000 PAS

Descendez de l'autobus à l'arrêt précédant le vôtre ou garez votre voiture à quelques coins de rue de votre destination, et parcourez le reste de la distance à pied. Le fait de marcher 10 000 pas par jour permet de rester en forme et en santé. Investissez dans un podomètre et découvrez les bienfaits que peuvent avoir quelques minutes de marche.

■ ENTRAÎNEZ-VOUS À PEU DE FRAIS

Faites des flexions des avant-bras pour travailler les biceps; pour les épaules, faites des élévations latérales en utilisant les bras avec deux conserves de soupe ou de légumineuses. Ces activités aident à avoir des os et des muscles forts.

■ ÉTIREZ-VOUS

Rechargez vos batteries en effectuant quelques étirements à votre bureau. Essayez quelques rotations des épaules et du cou toutes les heures. Tout bon programme d'exercices comprend des étirements. Vous aurez des articulations plus souples, vous améliorerez votre circulation sanguine et vous réduirez votre stress.

■ RÉDIGEZ UNE LISTE

Écrivez toutes les activités que vous aimez, comme le vélo, le yoga et le patin, et notez tous les bienfaits de chacune d'elles.



■ SOYEZ INSPIRÉ!

Voyez comment Sean a pris sa santé en main

L'écrivain Sean McNeely passait trop de temps assis. Voici comment il a changé.



Lorsque j'ai vu les chiffres, j'étais sans mots. Bien sûr, j'avais déjà entendu l'expression qui dit que rester assis, c'est comme fumer, mais je n'avais pas réalisé à quel point cela pouvait réduire mon espérance de vie.

Selon une étude réalisée à l'Université de Leicester, en Grande-Bretagne, les personnes qui restent assises toute la journée augmentent de :

- 147 % leur risque de maladies du cœur ou d'AVC;
- 90 % leur risque de mourir d'un problème cardiaque.

C'est effrayant! Apparemment, un adulte passe en moyenne de 50 à 60 % de sa journée assis.

En faisant le suivi de mon temps passé au travail, j'ai appris que je restais assis à mon bureau environ sept heures.

J'ai donc commencé à bouger en suivant les suggestions

suivantes de ma collègue, Elisabeth Smitko, kinésologue et entraîneuse personnelle certifiée :

- *J'ai réalisé ma première « réunion à la marche » et j'ai emprunté les escaliers au lieu de l'ascenseur.*
- *Je suis sorti de l'immeuble pour dîner.*
- *Je me suis levé une fois par heure pour aller me chercher un verre d'eau, m'étirer ou mettre de l'ordre dans mon bureau.*

À la fin de la première journée, j'avais fait 8 000 pas, j'avais plus d'énergie et je me sentais plus alerte qu'à l'habitude. De plus, j'ai réalisé que j'étais aussi efficace pendant que j'étais en mouvement. Faites de même et ne restez pas toute la journée derrière votre bureau. Votre cœur vous en remerciera.

■ FAITES DES LONGUEURS

Trouvez une piscine publique, une plage ou un hôtel et allez nager. La natation et l'aquaforme sont des activités potentiellement aussi efficaces que la course sur un tapis roulant et le vélo stationnaire. Ces activités augmentent votre rythme cardiaque et améliorent votre force.

■ MARCHEZ SUR LE TERRAIN

Jouez une partie de golf et laissez la voiturette derrière vous. Le golf compte comme une activité d'intensité modérée si vous marchez entre les trous. N'oubliez pas de boire beaucoup d'eau pendant la journée!

■ JOUEZ AU BALLON

Faites quelques paniers, seul ou avec des amis, dans votre entrée ou frappez quelques balles de tennis. Les activités aérobiques aident à renforcer le cœur et les poumons.

■ PRENEZ L'ESCALIER

Aujourd'hui, évitez l'ascenseur et les escaliers roulants. Monter tous ces étages vous semble trop difficile? Commencez par descendre ou monter un ou deux étages. Essayez d'ajouter un étage demain.

■ REMPLISSEZ VOTRE VERRE D'EAU À MOITIÉ

Vous la terminerez plus tôt, alors vous pourrez vous lever de votre chaise et aller la remplir à nouveau en marchant.

■ PARTEZ EN RANDONNÉE

Explorez un parc ou un sentier près de chez vous pour découvrir la nature qui vous entoure.

■ PLANIFIEZ UNE ACTIVITÉ POUR LA FIN DE SEMAINE

Appelez un ami ou demandez à votre famille de vous accompagner cette fin de semaine pour vous amuser activement. Tout peut convenir, des matchs improvisés dans l'entrée aux parties de quilles.

■ LEVEZ-VOUS

Vous restez assis de longues périodes? Réglez une alarme pour vous rappeler de vous lever et de bouger toutes les 20 ou 30 minutes. Même si vous êtes régulièrement actif, le fait de rester assis longtemps peut augmenter votre risque de maladies du cœur et d'AVC.

Soyez actif

■ RESPIREZ L'AIR PUR

Au lieu de rester assis à votre bureau, suggérez une réunion où vous marcherez pour vous rendre au café le plus près.

■ FAITES JOUER VOS CHANSONS FAVORITES

L'activité physique, ce n'est pas nécessairement ennuyant. Mettez votre musique préférée et laissez-vous entraîner par le rythme.

■ MARCHEZ POUR UNE BONNE CAUSE

Inscrivez-vous à une marche au profit d'un organisme de bienfaisance et ajoutez des marches d'entraînement à votre horaire.

■ DÉPASSEZ-VOUS

Combien de pompes êtes-vous capable de faire en une minute? Faites-en tous les jours pour renforcer vos muscles et maintenir la force de vos os.

RÉSULTATS SCIENTIFIQUES :

Réduire les risques grâce à de petites victoires

Le Dr Jafna Cox met en œuvre une approche personnalisée pour inciter à adopter de saines habitudes de vie.



La prévention fonctionne, surtout si elle est personnalisée. Une équipe de chercheurs dirigée par le Dr Jafna Cox, titulaire de la chaire de recherche en analyse de résultats en matière de maladies cardiovasculaires de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC au Canada atlantique, a récemment mené une étude auprès de 1 500 habitants de la Nouvelle-Écosse présentant un risque élevé, moyen et faible de maladies du cœur.

L'équipe a attribué à chaque participant une stratégie d'intervention individualisée en fonction de ses attitudes et de sa santé.

« Quand on est face à une personne qui souffre d'embonpoint et qui ne souhaite pas changer ses habitudes, on ne peut pas prendre la même approche que pour quelqu'un qui est prêt à faire à la fois un régime et de l'activité physique », explique le Dr Cox.

Les participants de l'étude ont choisi un facteur de risque auquel s'attaquer, et les chercheurs ont suggéré différents services, notamment des programmes de changements de comportements, de cessation du tabagisme, de mise en forme et de nutrition. Les gains rapides ont encouragé les progrès. Les résultats : près de la moitié des participants qui présentaient un risque élevé de maladies du cœur ont pu le réduire de 25 %, voire plus.

Cette étude vous intrigue? Obtenez un rapport personnalisé avec vos propres recommandations en remplissant dès maintenant l'Évaluation du risque cardiovasculaire gratuite de la Fondation à coeuretavc.ca/risque.

■ PRENEZ LE CHEMIN LE PLUS LONG

Chaque pas compte. Allez aux toilettes qui se trouvent le plus loin de votre bureau au travail, ou prenez le plus long chemin pour vous rendre au dépanneur du coin. Un peu d'exercice peut vous sauver la vie.

■ FAITES VOTRE PROPRE JARDIN

Plantez des fruits, des légumes ou des fleurs dans votre cour ou sur votre balcon, raclez les feuilles ou arrachez les mauvaises herbes. Le jardinage et les travaux ménagers peuvent compter comme une activité modérée ou vigoureuse, selon son intensité.

■ HYDRATEZ-VOUS

Buvez un verre d'eau avec chaque repas aujourd'hui. En omettant de prendre des pauses pour boire de l'eau, vous pouvez développer des problèmes aux muscles et aux articulations, ou ressentir de la confusion et des étourdissements.

■ FAITES PREUVE DE VIVACITÉ

Aujourd'hui, réalisez trois séances de marche rapide de 10 minutes. Vous n'êtes pas obligé de faire toute l'activité physique de la journée d'un seul coup. Séparez les séances et obtenez les mêmes bienfaits.

■ ESSAYEZ LE « TEST DE LA PAROLE »

Quand vous ferez de l'exercice aujourd'hui, évaluez-en l'intensité. Des activités physiques d'intensité modérée et élevée sont parfaites pour réduire le risque de maladies du cœur et d'AVC.

- **Légère** : Vous pouvez maintenir une conversation avec peu ou pas d'efforts.
- **Modérée** : Il vous est un peu difficile de parler.
- **Vigoureuse** : Il devient très difficile de parler.

■ DÉTENDEZ-VOUS

Étirez vos muscles tendus pendant que vous relaxez devant la télévision. Souvenez-vous, les étirements doivent être faits en douceur. Vous sentirez une légère tension dans vos muscles, mais vous ne devriez pas ressentir de la douleur.

■ SOYEZ UN SPECTATEUR ACTIF

Ne faites pas que regarder vos enfants ou les athlètes locaux s'activer au parc du quartier. Parcourez le terrain de jeu d'un bout à l'autre.

Vivez mieux



Les choix du quotidien, petits mais futés, peuvent avoir une grande influence sur votre santé. Prendre une pause de 10 minutes pour méditer, commander de l'eau au lieu d'un deuxième verre de vin ou, si vous êtes fumeur, réduire le nombre de cigarettes que vous fumez... Tous ces gestes vous aideront à vous sentir mieux et contribueront à réduire votre risque de maladies du cœur et d'AVC.

Recherchez le mot-clé « **prévention** » à coeuretavc.ca pour obtenir d'autres idées afin de contrôler votre stress et votre consommation d'alcool, ou cesser de fumer.

GÉREZ VOTRE STRESS

Commençons avec le stress. Tout le monde peut se sentir anxieux en ayant à conjuguer le travail, les obligations familiales et une liste de choses à faire de plus en plus longue. Bien que le bon stress puisse être stimulant, le mauvais stress augmente la pression artérielle et la fréquence cardiaque. Réduisez votre stress dès aujourd'hui avec l'une de ces suggestions ou recherchez le mot-clé « stress » à coeuretavc.ca pour trouver d'autres idées.

Réduisez votre stress dès aujourd'hui avec l'une de ces suggestions ou recherchez le mot-clé « **stress** » à coeuretavc.ca pour trouver d'autres idées.



■ COMMENCEZ À TENIR UN JOURNAL

Dans un journal papier ou électronique, écrivez à quel moment vous vous êtes senti stressé aujourd'hui. En notant les éléments déclencheurs de stress, vous pourrez les éviter ou mieux leur faire face à l'avenir.

■ SORTEZ ENTRE AMIS

Rencontrez vos amis pour une petite marche en après-midi et pour bavarder. Les gens qui ont un réseau de soutien social important affirment ressentir moins de stress et de symptômes négatifs qui y sont associés.

■ ÉTEIGNEZ TOUT

Éteignez vos écrans au moins une heure avant d'aller dormir. Vous améliorerez votre sommeil, ce qui vous permettra de mieux gérer votre stress.

■ RIEZ UN BON COUP

Regardez votre comédie préférée. Le rire est un moyen naturel d'évacuer le stress.

■ CONNAISSEZ LES SIGNES

Répondez à notre **test sur le stress** à coeuretavc.ca et voyez si vous en présentez des symptômes comme des maux de tête, de l'anxiété, de l'irritabilité ou des troubles gastro-intestinaux.

■ FAITES CE QUE VOUS AVEZ À FAIRE

La procrastination vous met la pression. Débarrassez-vous d'un élément de votre liste, qu'il s'agisse de prendre un rendez-vous ou de faire le ménage du réfrigérateur, afin de pouvoir vraiment vous détendre.

■ LAISSEZ ALLER LES CHOSES

Vous réagissez de manière négative à quelque chose qui n'a pas d'importance? Dites-vous : « Ce n'est pas si important! » La colère peut augmenter votre pression artérielle et votre fréquence cardiaque; gardez les choses en perspective et ne nuisez pas à votre santé.

■ VISUALISEZ UN ENVIRONNEMENT RELAXANT

La visualisation aide à réduire le stress et à apporter le calme.

■ DITES « OM »

Inscrivez-vous à une séance de yoga aujourd'hui. Le tai-chi, le Pilates et d'autres types d'activités permettent aussi d'apaiser le stress.

■ SOYEZ INSPIRÉ!

Découvrez comment Grace s'en est sortie

Un changement à son mode de vie a contribué à ce qu'elle se remette totalement d'une crise cardiaque.



Puisqu'elle exerçait un travail de haute direction en développement logiciel et en commerce électronique et qu'elle venait tout juste de prendre des vacances en Europe, la semaine précédente, Grace Dierssen n'avait pas le temps de ralentir. Elle s'est donc rendue au travail, le matin de sa crise cardiaque, en se disant que l'inconfort, l'épuisement et sa difficulté à respirer n'existaient que dans sa tête. Quelques heures plus tard, une ambulance la transportait en salle d'urgence.

Peu de temps après l'incident, Grace a quitté son emploi et a donné une importance primordiale à l'activité physique et une saine alimentation. « En tant que femmes, nous avons souvent tendance à faire passer les besoins des autres avant les nôtres, explique Grace. J'ai appris à corriger cette tendance et à faire passer ma santé en premier.

» Êtes-vous trop occupé à jongler avec votre carrière, vos enfants et les soins à vos parents plus âgés? Accordez toute l'attention que votre santé mérite avant qu'il ne soit trop tard.

GÉREZ VOTRE CONSOMMATION D'ALCOOL

Vous buvez du vin rouge pour la santé de votre cœur? Vous pourriez aller au centre de conditionnement physique ou manger un repas sain et équilibré à la place. Bien que certaines études aient suggéré que la consommation modérée de vin pouvait avoir des bienfaits, trop d'alcool augmentera votre niveau de pression artérielle ainsi que votre risque de maladies du cœur et d'AVC. Essayez l'une de ces idées liées à la modération et apprenez-en davantage en recherchant le mot-clé « **alcool** » à coeuretavc.ca.

■ SACHEZ RECONNAÎTRE LA LIMITE SAINE

Selon les **Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada**, les femmes devraient boire un maximum de deux consommations par jour et un maximum de 10 par semaine, alors que les hommes ne devraient pas dépasser trois consommations par jour et 15 par semaine.

■ ÉTABLISSEZ DES COMPARAISONS

Au pays, 90 % des hommes boivent moins de 15 consommations par semaine et 95 % des femmes, moins de huit par semaine. Si vous en consommez davantage, demandez-vous pourquoi.

■ METTEZ-Y DE L'EAU

Adoucissez la force de votre boisson en y ajoutant de l'eau et de la glace, et buvez de l'eau entre chaque verre d'alcool. Votre tête et votre cœur vous remercieront.

■ REGARDEZ UN FILM

C'est une bonne solution de rechange au lieu d'aller boire un verre.



■ RÉDUISEZ LE BUDGET ALLOUÉ AUX BOISSONS

Vous savez, cette chose que vous voulez acheter? Cette semaine, mettez de côté l'argent que vous auriez dépensé en alcool, pour vous la procurer. Vous serez surpris de la vitesse à laquelle vous pourrez obtenir votre récompense.

■ SACHEZ CE QUE CONTIENT VOTRE VERRE

Toutes les consommations ne contiennent pas la même quantité d'alcool. Utilisez ce résumé graphique pour apprendre ce que contient chaque consommation.

1 CONSOMMATION =



341 ml/12 oz (1 bouteille) de bière avec un degré normal d'alcool (5 % d'alcool)



142 ml/5 oz de vin (à 12 % d'alcool)



43 ml/1½ oz de spiritueux (à 40 % d'alcool)

■ CONSIDÉREZ OU EXAMINEZ LES CALORIES

Une bouteille de 12 onces de bière à 5 % d'alcool contient jusqu'à 157 calories. La consommation d'alcool peut faire rapidement augmenter votre gras abdominal, ce qui favorise l'hypercholestérolémie.

■ MANGEZ, PUIS BUVEZ

Dégustez un sandwich ou un repas léger avant de boire.

■ DÉFINISSEZ VOS AMIS

Réfléchissez à la façon dont ils ont une influence sur vos habitudes de consommation.

■ ÉTABLISSEZ UN PLAN

Notez le nombre de consommations que vous prendrez pendant la semaine et respectez-le. En réduisant le nombre de verres que vous buvez, vous vous protégerez à long terme contre l'insomnie, les atteintes hépatiques et les ulcères d'estomac.

NE FUMEZ PAS

Vous savez que la cigarette et le tabac à mâcher augmentent votre risque de maladies du cœur et d'AVC, mais peut-être ne réalisez-vous pas que même la cigarette électronique peut être dangereuse. Heureusement, le simple fait de savoir quels sont les déclencheurs de votre envie et de réduire votre consommation peut vous aider à cesser de fumer. Parlez à votre professionnel de la santé, examinez les ressources à coeuretavc.ca (recherchez le mot-clé « **tabagisme** ») et mettez en application au moins l'un des conseils suivants chaque jour.

■ COMMENCEZ À TENIR UN JOURNAL

Faites le suivi du nombre de cigarettes que vous fumez, de l'importance de vos envies, du moment et de l'endroit où vous fumez, et des personnes qui vous accompagnent.

■ GAGNEZ DU TEMPS

Quand vous sentez l'envie de cigarette vous prendre, essayez de la retarder de 15 minutes. Prolongez progressivement le temps entre chaque cigarette.

■ CONNAISSEZ VOS DOSES

Tenez compte du fait que 15 bouffées de cigarette vous font inhaler 225 doses de nicotine par jour, ou 82 125 par année si vous fumez 15 cigarettes par jour.

■ COUPEZ DE MOITIÉ

Chaque fois que vous fumez aujourd'hui, ne le faites qu'une demi-cigarette à la fois.

■ ÉVACUEZ VOTRE FRUSTRATION

Vous êtes en colère ou contrarié? Prenez une marche ou tenez un journal au lieu de fumer.

■ RÉGLEZ UNE ALARME

Essayez de lutter contre l'envie. Pouvez-vous éviter de fumer pendant au moins quatre heures?

■ FIXEZ UNE DATE POUR ARRÊTER

En sachant à quel moment vous voulez cesser de fumer, vous pourrez établir des objectifs plus facilement réalisables, et ainsi obtenir des résultats motivants.

RÉSULTATS SCIENTIFIQUES :

Aider les fumeurs à lutter contre leurs habitudes

L'approche scientifique augmente le taux de réussite des personnes qui cessent de fumer.



Le Dr Andrew Pipe, expert en prévention et en réadaptation à l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa, a contribué à créer le renommé modèle d'Ottawa pour l'abandon du tabac (MOAT).

En collaboration avec la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC et le Dr Robert Reid, le Dr Pipe a élaboré le MOAT pour aider les patients atteints d'une maladie du cœur à cesser de fumer.

Le programme permet aux professionnels de la santé de déterminer les fumeurs, de fournir

des conseils en matière de pratiques exemplaires et de cessation de médicaments, en plus d'offrir un suivi de six mois.

Les fumeurs qui tentent d'arrêter grâce à ces types de soutien ont deux, même trois fois plus de succès à long terme. En fait, le programme du MOAT a été si efficace qu'il est désormais offert dans plus de 180 hôpitaux et cliniques partout au pays. Vous pouvez cesser de fumer, vous aussi.

En 48 heures, vous réduirez votre risque de crise cardiaque, et en un an, vous couperez de moitié celui de souffrir d'une maladie du cœur ou d'un AVC.

Pour en apprendre davantage au sujet de l'abandon du tabac et des lignes d'appel pour cesser de fumer, visitez coeuretavc.ca et recherchez l'expression « **cesser de fumer** », ou encore découvrez les ressources de Santé Canada à hc-sc.gc.ca/hc-ps/tobac-tabac/index-fra.php ou au 1 800 O-Canada.

Prenez soin de vous



Au pays, une personne subit un AVC toutes les neuf minutes. De même, toutes les 13 minutes, une personne fait un arrêt cardiaque. Prenez donc quelques minutes aujourd'hui pour en apprendre plus sur les signes et découvrir comment vous pouvez sauver une vie. Protégez aussi votre propre vie en prenant le temps de comprendre vos facteurs de risque et ce que vous pouvez faire pour les contrôler.

Essayez l'une des suggestions suivantes dès aujourd'hui et apprenez-en davantage à coeuretavc.ca.

Prenez soin
de vous

■ PENSEZ VITE

L'AVC est une urgence médicale. Sachez en reconnaître les signes, et vous pourriez sauver une vie. Vous n'avez qu'à vous souvenir du mot VITE. Apprenez-en davantage en visitant coeuretavc.ca/VITE.

APPRENEZ LES SIGNES DE L'AVC

VISAGE Est-il affaissé?
INCAPACITÉ Pouvez-vous lever les deux bras normalement?
TROUBLE DE LA PAROLE Trouble de prononciation?
EXTRÊME URGENCE Composez le 9-1-1.

APPRENEZ À RECONNAÎTRE LES SIGNES. PLUS **VITE** VOUS RÉAGISSEZ,
PLUS **VITE** VOUS SAUVEZ LA PERSONNE.

© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, 2014.

■ ÉVITEZ LE SURPOIDS

Comme de nombreuses personnes au pays, vous pourriez faire de l'embonpoint ou être obèse, ce qui augmente le risque de souffrir de diabète de type 2, d'hypertension artérielle, d'un AVC ou d'une maladie du cœur. Agissez dès maintenant en vous inscrivant au *Plan d'action pour un poids santé* de la Fondation à coeuretavc.ca/outilselectroniques. Le programme en ligne gratuit permet d'évaluer vos habitudes et propose un plan personnalisé et des objectifs motivants.

■ APPELEZ UN MEMBRE DE VOTRE FAMILLE

Parlez avec vos parents et vos frères ou sœurs au sujet de vos antécédents familiaux. Si vous avez des proches qui ont souffert d'une maladie du cœur avant 55 ans ou avant la ménopause, ou qui ont subi un AVC avant 65 ans, vous présentez un risque élevé. Les membres des Premières Nations et les personnes d'origine africaine ou sud-asiatique souffrent plus fréquemment d'hypertension et de diabète. Planifiez en famille des suivis réguliers et essayez de mettre en place des interventions saines comme le régime DASH afin de réduire la pression artérielle (pour plus de détails, visitez coeuretavc.ca/regimedash).

Prenez soin
de vous

■ RÉPONDEZ À UN QUESTIONNAIRE

Aujourd'hui, prenez 15 minutes pour remplir en toute confidentialité l'Évaluation du risque cardiovasculaire à couretavc.ca/risque. Le fait de comprendre comment vos antécédents familiaux et médicaux ainsi que votre mode de vie peuvent avoir une influence sur votre risque de maladies du cœur et d'AVC peut vous motiver à apporter des changements de comportement sains.

■ APPRENEZ LES SIGNES DE L'ARRÊT CARDIAQUE

Si une personne perd soudainement conscience, ne réagit pas aux sons ni au toucher, ou ne respire plus, elle fait peut-être un arrêt cardiaque. Composez immédiatement le 9-1-1 et commencez à pratiquer la réanimation cardiorespiratoire (RCR) à mains seules. Utilisez un défibrillateur externe automatisé (DEA) s'il y en a un accessible. Apprenez-en davantage en visitant couretavc.ca/rcr.

■ SOYEZ INSPIRÉ!

Découvrez comment Vicki a pris sa santé en main

Elle n'avait aucune idée que sa pression artérielle était à ce point élevée.



Vicki Olatundun débordait d'énergie après avoir donné naissance à son deuxième enfant. Or, lors d'une visite postnatale, une infirmière de santé publique a découvert que la pression artérielle de Vicki présentait un risque immédiat d'AVC. Elle a demandé à Vicki de demeurer calme, puis elle a appelé une ambulance.

Vicki a passé cinq jours à l'hôpital et est revenue à la maison résolue d'apporter des changements à son mode de vie.

Le maintien d'un poids sain peut réduire la pression artérielle, c'est pourquoi elle a téléchargé l'application mobile gratuite

<30 jours (visitez couretavc.ca/outilselectroniques). Depuis, Vicki a perdu près de 100 livres, sa pression artérielle est tout à fait normale et elle se sent fabuleuse.

« Je suis si heureuse de ne pas avoir subi d'AVC avant d'avoir apporté des changements à mon mode de vie pour réduire ma pression artérielle, précise-t-elle. Pour moi, la prévention est fondamentale. »

Êtes-vous une personne à risque? Apprenez-en davantage à couretavc.ca, sous l'onglet « Votre santé - Maladies du cœur - Hypertension artérielle ».

Prenez soin
de vous

■ REVOYEZ LA LISTE DE VÉRIFICATION MÉDICALE

Tirez le meilleur parti de votre prochain rendez-vous médical en vous y préparant. Posez les questions suivantes à votre médecin :

- Devrais-je me préoccuper de mon risque de maladies du cœur et d'AVC? Quels facteurs de risque me correspondent le plus?
- Quels tests de dépistage pour les maladies cardiovasculaires devrais-je passer?
- À quelle fréquence devrais-je passer des examens médicaux?
- Quel régime alimentaire sain me conviendrait le mieux pour protéger ma santé cardiovasculaire? Devrais-je rencontrer un nutritionniste pour en apprendre davantage?
- Comment intégrer plus d'activité physique à ma journée?
- Que pouvez-vous faire pour m'aider à cesser de fumer et à gérer mes envies?

■ FAITES LE SUIVI DE VOTRE PRESSION ARTÉRIELLE

En connaissant et en maîtrisant votre pression artérielle, il est possible de diminuer votre risque d'AVC et de crise cardiaque jusqu'à 40 % et 25 %, respectivement. Inscrivez-vous dès aujourd'hui à *Mon Plan d'action de tension artérielle* gratuit de la Fondation à couretavc.ca/outilselectroniques.

■ LOCALISEZ LES DEA

Recherchez les DEA au travail, au centre commercial ou au centre communautaire. La Fondation a placé des milliers de ces appareils dans des lieux publics partout au pays puisqu'ils permettent de sauver des vies grâce à un choc électrique au cœur lors d'un arrêt cardiaque.

■ SACHEZ RECONNAÎTRE UNE CRISE CARDIAQUE

Si vous ressentez l'un ou l'autre de ces symptômes, composez immédiatement le 9-1-1 ou le numéro local des services d'urgence. Pour de plus amples détails, visitez couretavc.ca/signescardiaques.



Inconfort à la poitrine

(pression inconfortable dans la poitrine, serrement, oppression, douleur, brûlement ou lourdeur)



Inconfort dans d'autres zones de la partie supérieure du corps

(nuque, mâchoire, épaules, bras, dos)



Essoufflement



Sueurs



Nausées



Étourdissements

RÉSULTATS SCIENTIFIQUES :

Le bon test pour dépister le mauvais cholestérol

Des chercheurs ont découvert un signal d'alarme pour les risques liés à l'hypercholestérolémie et à la crise cardiaque.



Votre médecin a peut-être demandé que vous passiez un test de cholestérol lors de votre dernier examen médical. (Si ce n'est pas le cas, demandez-le.) L'un des facteurs mesurés en laboratoire est la protéine appelée apo B. C'est grâce au Dr Robert Hegele. Avec le soutien de la Fondation, il a découvert que le gène qui contrôle la protéine apo B est lié au « mauvais cholestérol » et peut augmenter le risque de crise cardiaque.

Des recherches approfondies ont permis d'intégrer la protéine apo B aux lignes directrices de la Société canadienne de cardiologie pour les médecins du Canada (dont le Dr Hegele est coauteur), et de créer le test simple désormais offert.

Si votre test sanguin indique un taux élevé d'apo B, votre médecin travaillera probablement avec vous pour réduire votre risque de maladies du cœur et d'AVC en diminuant votre apport en cholestérol, en lipides trans et en lipides saturés. Il pourrait également vous recommander de prendre des médicaments.

*Prenez soin
de vous*

■ TÉLÉCHARGEZ UNE APPLICATION

L'application <30 jours gratuite, informative et stimulante pour iPhone et iPad peut vous aider à améliorer la santé de votre cœur en à peine un mois. Visitez coeuretavc.ca/outilselectroniques.

■ APPRENEZ LA RCR

Inscrivez-vous à un cours de RCR. N'hésitez pas même si vous n'avez pas suivi de formation. Si une personne fait un arrêt cardiaque, composez le 9-1-1, demandez qu'on amène un DEA et commencez à appuyer fermement et rapidement au centre de la poitrine de la personne jusqu'à ce que celle-ci commence à respirer normalement sans haleter. N'arrêtez pas tant et aussi longtemps qu'une personne mieux formée prenne la relève. Apprenez-en davantage en visitant coeuretavc.ca/rcr.

■ MESUREZ VOTRE TOUR DE TAILLE

Une accumulation de gras abdominal augmente votre risque de maladies du cœur et d'AVC. Comparez votre mesure aux recommandations de la mesure du tour de taille (coeuretavc.ca/poidssante).

*Prenez soin
de vous*

■ **REMP LISSEZ DES TABLEAUX DU « NOMBRE DE FOIS »**

En sachant que les fumeurs ont trois fois plus de chances de subir un AVC ou de mourir d'une maladie du cœur, vous vous souviendrez sans doute de fumer seulement la moitié de vos cigarettes aujourd'hui ou de prolonger le temps entre vos pauses cigarette. Découvrez les faits dans la brochure « **Respirez pleinement** », que vous pouvez télécharger à coeuretavc.ca, et discutez avec votre médecin des étapes à suivre pour cesser de fumer.

■ **MÉFIEZ-VOUS DES ÉVANOUISSEMENTS**

Apprenez-en davantage au sujet du syndrome de la mort subite par arythmie à coeuretavc.ca/signescardiaques. Si vous ou une autre personne vous évanouissez ou subissez une attaque pendant une activité physique ou une expérience fortement émotionnelle, il peut s'agir d'un signe de risque du syndrome de la mort subite.

■ **ENVOYEZ UN COURRIEL À UN AMI AYANT DES OBJECTIFS SIMILAIRES**

Entrez en contact avec un ami qui bouge davantage ou faites partager votre objectif de santé avec votre meilleur ami. Le fait de parler de votre objectif à votre entourage rend les choses concrètes. Demandez-leur de prendre des nouvelles de vos progrès dans une semaine.

■ **NE CLIQUEZ PAS SUR CE LIEN**

Un fait simple sur la santé cardiaque est publié dans votre journal des médias sociaux ou envoyé à votre boîte de courriels? Pensez-y à deux fois avant de le lire ou de le faire partager. De nombreux messages, même s'ils sont bien intentionnés, peuvent être inexacts ou pire, amener les personnes à ne pas composer immédiatement le 9-1-1 en cas d'AVC ou de crise cardiaque. Découvrez les faits dont vous avez besoin à coeuretavc.ca.

PRENEZ VOTRE SANTÉ EN MAIN

Apprenez-en davantage au sujet des maladies du cœur et de l'AVC, et sur la façon de réduire votre risque à coeuretavc.ca.

- Évaluez votre risque à coeuretavc.ca/risque.
- Gérez votre santé grâce à nos outils électroniques à coeuretavc.ca/outilselectroniques.

[FAITES DU BÉNÉVOLAT](#)

[FAITES UN DON](#)

**Ensemble, éliminons les maladies du cœur
et les AVC pour vivre en santé.**



[Twitter.com/coeuretavc](https://twitter.com/coeuretavc)

[Facebook.com/coeuretavc](https://facebook.com/coeuretavc)

[YouTube.com/HeartandStrokeFDN](https://youtube.com/HeartandStrokeFDN)

© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, 2015