

# PRENEZ LE CONTRÔLE

Réduisez vos risques de  
maladies du cœur et d'AVC



FONDATION<sup>MC</sup>  
DES MALADIES  
DU CŒUR  
ET DE L'AVC

# MALADIES DU CŒUR

## Quels sont vos risques?

Le terme « maladies du cœur » est utilisé pour désigner plusieurs problèmes cardiaques, dont les plus courants sont les maladies coronariennes. Les maladies coronariennes se produisent lorsque les vaisseaux sanguins du cœur sont obstrués ou rétrécis, ce qui empêche le sang riche en oxygène d'atteindre le muscle cardiaque. Des douleurs thoraciques (aussi appelées « angine ») ou même une crise cardiaque peuvent en résulter. Découvrez quels sont vos risques. Cochez toutes les cases qui s'appliquent à vous.

## Facteurs de risque non modifiables — maladies du cœur

**Âge**

Avec l'âge, les risques de maladies du cœur augmentent.

**Sexe**

Hommes âgés de 55 ans et plus  
Femmes ménopausées

**Antécédents familiaux**

Vos risques de maladies du cœur augmentent si des membres de votre famille immédiate – vos parents, frères et sœurs ou enfants – ont souffert de maladies du cœur avant l'âge de 55 ans ou dans le cas des femmes, avant la ménopause.

**Origine ethnique**

Les personnes d'origine autochtone, africaine ou sud-asiatique sont plus susceptibles de souffrir d'hypertension artérielle et de diabète et par conséquent, sont plus exposées aux maladies du cœur que la population en général.

## Facteurs de risque modifiables

Hypertension artérielle

Hypercholestérolémie

Tabagisme

Diabète

Surplus de poids

Sédentarité

Consommation excessive d'alcool

Stress

Plus vous avez de facteurs de risque reliés aux maladies du cœur, plus vos risques sont élevés. Apprenez à prendre le contrôle et à réduire vos risques.

# ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL (AVC)

## Quels sont vos risques?

Un accident vasculaire cérébral (ou AVC) survient lorsque la circulation sanguine est interrompue dans une partie du cerveau. Privées de sang riche en oxygène, les cellules cérébrales commencent à mourir. Si la circulation n'est pas rétablie, la partie affectée du cerveau meurt, causant l'invalidité ou la mort. Découvrez quels sont vos risques. Cochez toutes les cases qui s'appliquent à vous.

## Facteurs de risque non modifiables – AVC

Âge

Bien que les AVC puissent se produire à tout âge, la plupart surviennent chez des personnes de 65 ans et plus.

Sexe

Jusqu'à la ménopause, les femmes courent moins de risques que les hommes. Par contre, en bout de ligne, plus de femmes que d'hommes meurent des suites d'un AVC.

Origine ethnique

Les personnes d'origine autochtone, africaine ou sud-asiatique ont tendance à afficher des taux plus élevés d'hypertension artérielle et de diabète. Elles courent donc davantage de risques d'AVC que la population en général.

Antécédents familiaux

Vos risques d'AVC augmentent si des membres de votre famille immédiate, comme vos parents, vos frères et sœurs et vos enfants, ont subi un AVC avant l'âge de 65 ans.

Antécédents d'AVC ou d'ischémie cérébrale transitoire (ICT)

Si vous avez déjà subi un AVC ou une ICT, aussi appelée mini-AVC, vos risques d'AVC sont plus élevés.

## Facteurs de risque modifiables

Hypertension artérielle

Tabagisme

Maladies du cœur –  
fibrillation auriculaire

Consommation excessive d'alcool

Hypercholestérolémie

Diabète

Surplus de poids

Sédentarité

Stress

Plus vous avez de facteurs de risque reliés aux AVC, plus vos risques sont élevés. Apprenez à prendre le contrôle et à réduire vos risques.

## Réduisez vos risques de maladies du cœur et d'AVC

Évaluation du



Les maladies du cœur et les AVC sont la principale cause de décès au Canada. Il est donc important de comprendre comment prévenir ces maladies graves qui affecteront, d'une façon ou d'une autre, la vie de près de 70 % de la population canadienne.

Un bon premier pas consiste à apprendre à identifier et à contrôler vos facteurs de risque. La Fondation des maladies du cœur et de l'AVC peut vous aider à le faire.

Bien que vous ne puissiez pas contrôler votre âge, vos antécédents familiaux, votre sexe et votre origine ethnique, plusieurs autres facteurs, comme l'obésité, le diabète, le tabagisme, l'hypertension artérielle et l'hypercholestérolémie peuvent être contrôlés.

Consultez votre professionnel de la santé et utilisez cette brochure pour vous guider vers une vie plus saine pour le cœur.

### Faites le premier pas pour vivre longtemps et en bonne santé!

Recherchez l'icône « *Évaluation de risque cardiovasculaire<sup>MD</sup>* » sur notre site Web au [fmcoeur.ca](http://fmcoeur.ca) et obtenez votre profil de risque personnalisé. C'est rapide, gratuit et confidentiel. Et quand vous aurez terminé, vous comprendrez mieux vos risques de maladies du cœur et d'AVC.

Vous pouvez aussi recevoir un plan d'action personnalisé vers une vie saine, qui comprend des conseils, des outils, des recettes et d'autres ressources pour vous aider à réduire vos risques de maladies du cœur et d'AVC.

## HYPERTENSION ARTÉRIELLE

### Qu'est-ce que l'hypertension artérielle?

Parfois appelée haute pression, l'hypertension artérielle se produit lorsque la force du sang qui pousse contre les artères, alors qu'il est éjecté du cœur, est élevée. L'hypertension artérielle est le principal facteur de risque d'AVC et un important facteur de risque associé aux maladies du cœur. Il est donc important de le contrôler.

Le tableau ci-dessous montre les différentes catégories de pression artérielle : risque faible, moyen et élevé. Veuillez consulter votre médecin ou fournisseur de soins pour obtenir une mesure précise de votre pression.

### CATÉGORIES DE PRESSION ARTÉRIELLE

CATÉGORIE	SYSTOLIQUE/DIASTOLIQUE
Risque faible	120/80
Risque moyen	121-139/80-89
Risque élevé	140+/90

Il y a certaines exceptions à cette catégorie.

---

Si vous souffrez de **diabète**, la lecture associée à la catégorie du risque élevé est légèrement inférieure. Votre pression artérielle devrait être inférieure à 130/80. Veuillez consulter un dispensateur de soins votre pression artérielle est supérieure à cette valeur à plusieurs reprises.

En général, la pression artérielle systolique pour les personnes **âgées de plus de 80 ans** devrait être inférieure à 150. Votre dispensateur de soins évaluera votre santé générale ainsi que votre état médical avant de décider du niveau approprié de votre pression artérielle.

## Réduisez vos risques

- Faites vérifier votre pression artérielle par un professionnel de la santé au moins une fois tous les deux ans et discutez ensemble des valeurs obtenues. Si vous faites de l'hypertension artérielle, votre médecin pourrait vous suivre de plus près et faire des recommandations spécifiques.
- Cesser de fumer peut aider à réduire la pression artérielle. Si vous fumez, utilisez les conseils de la page 8 pour vous libérer de la fumée.
- Si vous avez un surplus de poids, vous devriez, avec votre dispensateur de soins, vous doter d'un plan destiné à atteindre et à conserver un poids santé. Même une légère perte de poids peut faire une grande différence sur votre pression artérielle.
- Devenez actif physiquement et restez-le. L'activité physique aide à réduire l'hypertension artérielle et améliore la santé cardiovasculaire en général.
- Le stress peut faire augmenter la pression artérielle, alors réservez chaque jour un peu de temps pour vous relaxer.
- Si vous consommez de l'alcool, limitez-vous à trois consommations par jour jusqu'à un maximum hebdomadaire de 15 chez les hommes et deux consommations par jour jusqu'à un maximum hebdomadaire de 10 chez les femmes. Si votre pression artérielle est élevée, consultez votre médecin au sujet de votre consommation d'alcool.
- Si votre pression artérielle vous inquiète, demandez des renseignements à votre médecin au sujet de la mesure de la pression artérielle à domicile.
- Si votre médecin vous a prescrit un médicament contre l'hypertension artérielle, assurez-vous de le prendre exactement tel qu'indiqué.
- Si vous faites de l'hypertension artérielle, votre médecin peut aussi vous suggérer de réduire la quantité de sel contenue dans votre alimentation.

# HYPERCHOLESTÉROLÉMIE

## Qu'est-ce que l'hypercholestérolémie?

L'hypercholestérolémie est un important facteur de risque associé aux maladies du cœur et aux accidents vasculaires cérébraux. Un des types de gras contenus dans le sang, le cholestérol, est vital car l'organisme s'en sert pour fabriquer les membranes cellulaires, la vitamine D et les hormones.

Il existe plusieurs types de lipides dans le sang. Il y a le cholestérol des lipoprotéines à basse densité (LDL), souvent appelé « mauvais » cholestérol, le cholestérol des lipoprotéines à haute densité (HDL), souvent appelé « bon » cholestérol et les triglycérides.

Le cholestérol LDL favorise l'accumulation de plaque adipeuse le long des parois des artères, tandis que le HDL aide à dégager les artères. Un niveau élevé de triglycérides est dangereux chez les hommes comme chez les femmes, mais présente davantage de risques chez les femmes. Il est également relié à un surplus de poids, à la consommation excessive d'alcool et au diabète. Un niveau élevé de triglycérides peut signaler la présence de facteurs de risque supplémentaires de maladies du cœur ou le besoin de modifier ses habitudes de vie.

L'hypercholestérolémie peut rétrécir les artères, ce qui fait augmenter les risques de maladies du cœur et d'AVC. En modifiant les habitudes alimentaires ou vos médicaments, on peut réduire un niveau élevé de cholestérol sanguin.

## Réduisez vos risques

Demandez à votre médecin de vérifier votre cholestérol si :

- Vous êtes un homme âgé de 40 ans ou plus.
- Vous êtes une femme âgée de 50 ans ou plus ou ménopausée.
- Vous avez souffert de maladies du cœur, d'un AVC, de diabète ou d'hypertension artérielle.
- Votre tour de taille dépasse les 102 cm (40 pouces) chez les hommes et 88 cm (35 pouces) chez les femmes.
- Vous avez des antécédents familiaux de maladies du cœur ou d'AVC.

La première étape pour réduire votre cholestérol consiste à réduire votre consommation totale de lipides. Il est démontré que l'augmentation de la consommation de fibres est aussi bénéfique. Atteindre et conserver un poids santé, être actif physiquement, vivre sans fumée et limiter son taux de cholestérol diététique sont aussi très importants pour contrôler votre cholestérol sanguin.

---

## **Réduisez votre consommation de lipides à environ 20 à 35 % de votre apport calorique quotidien**

- Pour les femmes, cela signifie de 45 à 75 g de lipides par jour.
- Pour les hommes, cela signifie de 60 à 105 g de lipides par jour.

## **Tenez compte de la qualité et de la quantité des lipides**

- Choisissez des gras sains comme les gras polyinsaturés et monoinsaturés que l'on retrouve dans les huiles végétales, les noix et le poisson.
- Limitez votre consommation de gras saturés, qui se retrouvent principalement dans la viande rouge et les produits laitiers riches en matières grasses.
- Évitez les gras trans, qui se retrouvent fréquemment dans les produits contenant du shortening ou de l'huile végétale partiellement hydrogénée, les margarines dures, les aliments minute et plusieurs plats préparés. Les gras trans font augmenter le niveau de mauvais cholestérol et réduisent celui du bon cholestérol.

## **Réduisez votre taux de cholestérol diététique**

- On recommande aux personnes souffrant d'une maladie du cœur, du diabète ou ayant un taux élevé de cholestérol sanguin de se limiter à 200 mg de cholestérol diététique par jour.
- On retrouve le cholestérol alimentaire dans les aliments d'origine animale comme la viande rouge, la volaille, les produits laitiers, les jaunes d'oeufs et certains types de crustacés.
- Visitez le site [fmcoeur.ca](http://fmcoeur.ca) pour en savoir plus sur la quantité en cholestérol diététique de chaque aliment.

Servez-vous du *Guide alimentaire canadien* pour planifier une alimentation plus saine. Visitez le site [fmcoeur.ca](http://fmcoeur.ca) et recherchez « *Guide alimentaire* ».

- Choisissez des produits laitiers à faible teneur en matières grasses, comme le lait écrémé et les fromages à faible teneur en matières grasses.
- Consommez davantage de grains entiers, de céréales, de fruits et de légumes.
- Pour vos collations, essayez les bretzels à faible teneur en sel, le maïs soufflé nature ou un fruit plutôt que des collations contenant plus de lipides ou de la malbouffe.
- Utilisez des méthodes de cuisson utilisant peu de matières grasses, comme la cuisson au four, sur le gril ou à l'étuvée et essayez d'éviter de frire vos aliments.
- Vivez sans fumée! Le tabagisme fait augmenter les niveaux de cholestérol LDL (le « mauvais » cholestérol).
- Soyez actif physiquement. Pratiquer une activité physique la plupart des jours de la semaine peut améliorer les niveaux de cholestérol HDL (le « bon » cholestérol).
- Si vous prenez des médicaments pour votre cholestérol, prenez-les exactement tel que prescrits.

# LE TABAGISME

## Pourquoi cesser?

Le tabagisme ou l'exposition à la fumée secondaire ont de nombreux effets négatifs sur la santé qui font augmenter vos risques de maladies du cœur et d'AVC :

- Ils contribuent à l'accumulation de plaque dans les artères.
- Ils augmentent les risques de caillots sanguins.
- Ils réduisent l'apport en oxygène au cerveau.
- Ils font travailler le cœur plus fort.

## Réduisez vos risques

- **Demandez de l'aide** - Il est parfois difficile de cesser de fumer, alors n'ayez pas peur de demander de l'aide et du soutien à votre famille, à vos amis et à votre médecin. Plusieurs personnes sont parvenues à cesser de fumer avec l'aide d'un produit de remplacement de la nicotine ou un médicament prescrit. Consultez votre professionnel de la santé afin de savoir comment cesser de fumer. Il peut vous aider à trouver la méthode qui vous convient le mieux.
- Cessez de fumer et évitez la fumée secondaire. Vous réduirez immédiatement vos risques de crise cardiaque et d'AVC.
- Si vous êtes prêt à cesser de fumer, fixez-vous une date précise par écrit.
- Buvez beaucoup d'eau. Vous contrôlerez mieux votre sevrage.
- Remplacez votre envie de fumer par de la gomme sans sucre, des bâtonnets de carotte ou des collations à faible teneur en calories.
- Gardez vos mains occupées avec des clés, des pièces de monnaie ou des billes anti-stress.
- Libérez votre maison et votre voiture de la fumée.
- Demandez l'aide de votre médecin.

Pour de plus amples renseignements sur la vie sans fumée et pour connaître les lignes téléphoniques de soutien, visitez le site [fmcoeur.ca](http://fmcoeur.ca) et recherchez « cesser de fumer » ou le site de Santé Canada [vivezsansfumee.ca](http://vivezsansfumee.ca) ou encore composez le 1-800-O-Canada.



« Lorsque vous cessez de fumer, vos risques de crise cardiaque commencent à diminuer après à peine deux jours. Après un an, ils sont réduits de moitié. En moins de 10 à 15 ans, vos risques de maladies du cœur sont sensiblement les mêmes que ceux des non-fumeurs. »

**Paul W. McDonald, Ph.D.**

**Chercheur de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC**

Professeur associé d'études sur la santé et gériatrie

Codirecteur, Groupe de recherche sur la santé de la population,

Université de Waterloo



# DIABÈTE

## Qu'est-ce que le diabète?

L'organisme utilise l'insuline pour décomposer le sucre et en soutirer l'énergie. Le diabète est un problème de santé qui apparaît lorsque l'organisme ne produit plus suffisamment d'insuline ou qu'il n'utilise pas efficacement l'insuline qu'il produit. Ce problème de santé augmente les risques d'hypertension artérielle, d'athérosclérose, de maladies coronariennes et d'AVC, particulièrement lorsque les niveaux de sucre sont mal contrôlés. Il existe trois types de diabète :

- Le diabète de type 1 se développe habituellement durant l'enfance, l'adolescence, le début de l'âge adulte et même au cours de la trentaine et doit être traité à l'insuline. Il survient lorsque le pancréas ne produit plus aucune insuline. L'organisme utilise l'insuline pour tirer l'énergie du sucre. Environ 10 % des diabétiques souffrent de diabète de type 1.
- Le diabète de type 2 survient lorsque le pancréas ne produit pas suffisamment d'insuline ou lorsque l'organisme n'utilise pas efficacement l'insuline produite. Environ 90 % des personnes diabétiques souffrent du diabète de type 2. On le surnomme souvent « diabète adulte » ou diabète non insulino-dépendant, car il survient souvent chez les adultes ayant un surplus de poids. Ce type de diabète peut être éliminé ou contrôlé par l'alimentation et la perte de poids.
- Le diabète de grossesse se produit chez 2 à 4 % des femmes au cours de la grossesse et disparaît après la naissance du bébé. Il peut faire augmenter les risques de voir le diabète se développer plus tard chez la mère et chez l'enfant.

## Réduisez vos risques

Si vous êtes âgé de 40 ans ou plus, si vous avez des antécédents familiaux de diabète, d'hypertension artérielle, d'hypercholestérolémie, ou si vous faites de l'embonpoint, demandez à votre médecin de vérifier vos niveaux de sucre sanguin.

Si vous avez un surplus de poids, essayez d'atteindre et de conserver un poids sain.

- Demandez à votre médecin de vous référer à une diététiste professionnelle afin qu'elle vous apprenne les principes d'une saine alimentation. Vous devriez suivre les recommandations du *Guide alimentaire canadien*, qui conseille entre autres de limiter la quantité de lipides que vous consommez.
- Travaillez en étroite collaboration avec votre équipe de traitement afin de vous fixer des objectifs de glucose sanguin et connaissez vos niveaux cibles.

- Apprenez de la part de votre médecin ou spécialiste du diabète comment surveiller votre glycémie. Informez votre médecin si vous êtes incapable de contrôler votre glycémie.
- Soyez actif physiquement et demandez à votre médecin de vous aider à bâtir un programme qui vous convient.
- Pour en savoir davantage sur le diabète, téléphonez à votre bureau local de l'Association canadienne du diabète.

## ISCHÉMIE CÉRÉBRALE TRANSITOIRE

### Qu'est ce qu'une ischémie cérébrale transitoire?

Une ischémie cérébrale transitoire (ou ICT) est un mini accident vasculaire cérébral. Comme un AVC, elle peut frapper soudainement et sans prévenir et durer entre quelques minutes et 24 heures. Les signes d'une ICT sont les mêmes que ceux d'un AVC. La différence avec l'ICT, c'est que ces symptômes finissent par se résorber. Une ICT constitue un avertissement signalant que quelque chose ne fonctionne pas bien dans la circulation sanguine à votre cerveau et que vous courez des risques de subir un véritable AVC. Près de 15 % des personnes qui ont subi un AVC avaient auparavant subi une ICT.

### Réduisez vos risques

- Apprenez quels sont les signes d'un AVC ou d'une ICT. S'ils surviennent, demandez immédiatement de l'aide médicale.
- Contrôlez efficacement votre pression artérielle, votre hypercholestérolémie ou votre diabète.
- Si votre médecin vous prescrit des médicaments destinés à réduire vos risques d'ICT, comme l'AAS (acide acétylsalicylique, plus connu sous le nom Aspirine<sup>MD</sup>) assurez-vous de les prendre tel qu'indiqué.
- Modifiez vos habitudes de vie. Vivez sans fumée, atteignez et conservez un poids santé, réduisez votre consommation d'alcool, gérez votre stress et soyez physiquement actif.



« Les recherches financées par la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC ont permis de démontrer que l'AAS aidait à prévenir les AVC. C'est une découverte qui date d'assez longtemps, mais elle joue encore un rôle important dans le traitement des AVC. »

**Jeffrey Weitz, MD**

**Chercheur de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC**

Directeur, Centre de recherches Henderson, Hamilton, Ontario

# MALADIES DU CŒUR

## Qu'est-ce qu'une maladie du cœur?

Le terme « maladies du cœur » est généralement utilisé pour décrire plusieurs problèmes cardiaques. Mais les maladies du cœur sont aussi un important facteur de risque associé aux AVC. Les personnes atteintes de maladies du cœur sont deux fois plus exposées à subir un AVC que les autres. La fibrillation auriculaire est un problème cardiaque qui fait battre le cœur de façon irrégulière et qui peut entraîner la formation de caillots capables de causer un AVC.

## Réduisez vos risques

- Soyez conscient de vos facteurs de risque et prenez des mesures pour les traiter.
- Si vous fumez, utilisez les conseils de la page 8 pour vous aider à vous libérer de la fumée. Si vous ne fumez pas, évitez de prendre cette habitude.
- Soyez actif physiquement.
- Atteignez et conservez un poids sain.
- Prenez tous vos médicaments tels qu'ils vous ont été prescrits.
- Informez votre médecin si vous ressentez un battement cardiaque irrégulier ou des palpitations dans votre poitrine.
- Si vous souffrez d'hypertension artérielle, prenez des mesures afin de la traiter efficacement.
- Adoptez une alimentation saine faible en gras, en particulier les gras saturés et trans, et riche en légumes et fruits, en glucides complexes et en fibres.
- Réduisez ou éliminez votre consommation d'alcool.
- Si vous êtes diabétique, conservez votre taux de sucre à un niveau sain.
- Gérez votre stress.



« Près de 60 % des Canadiens et des Canadiennes ont un surplus de poids, nous faisons donc face à un grave problème de santé publique. »

**Bruce A. Reeder, MD, MHSc, FRCPC**

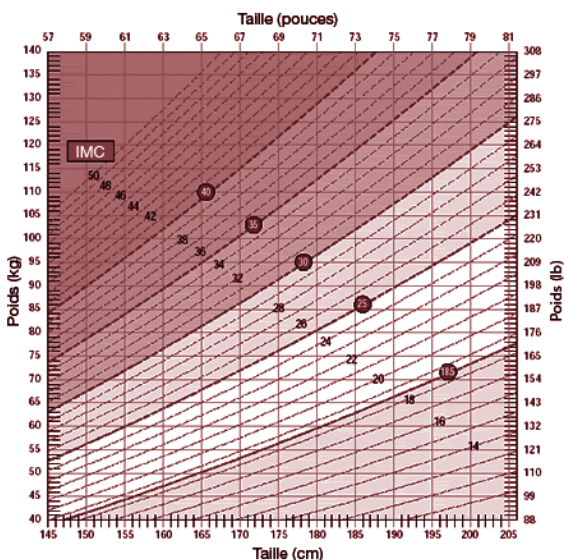
**Chercheur de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC**

Département de santé communautaire et d'épidémiologie  
Université de Saskatchewan

# POIDS CORPOREL MALSAIN

## Qu'est-ce qu'un poids corporel malsain?

L'indice de masse corporelle (IMC) et le tour de taille sont considérés comme des mesures fidèles pour évaluer les risques de problèmes de santé reliés au poids. La meilleure façon de déterminer si votre poids vous occasionne des risques de maladies reliées à l'obésité comme l'hypertension artérielle, l'hypercholestérolémie, le diabète, les maladies du cœur et l'AVC, consiste à utiliser la calculatrice d'IMC. Bien que l'IMC serve à créer des lignes directrices pour les adultes (âgés de 18 à 65 ans) en bonne santé, cette mesure ne s'applique pas aux bébés, aux enfants, aux adolescents, aux femmes enceintes et à celles qui allaitent, aux personnes âgées (65 ans et plus) ou aux personnes très musclées.



Source : Santé Canada. Lignes directrices canadiennes pour la classification du poids chez les adultes. Ottawa : Ministre des Travaux publics et Services gouvernementaux du Canada; 2003.

Pour connaître votre IMC, trouvez le point d'intersection de votre taille et de votre poids. Votre IMC est le nombre inscrit sur la ligne brisée la plus proche du point d'intersection. Par exemple, un poids de 69 kg et une taille de 173 cm donnent un IMC d'environ 23, qui se situe dans le poids normal.

Pour calculer votre IMC, vous pouvez aussi utiliser la formule suivante :  

$$\text{IMC} = \text{poids}(\text{kg}) / \text{taille}(\text{m})^2$$

## Classification du risque pour la santé en fonction de l'IMC

Classification	Catégorie de l'IMC (kg/m <sup>2</sup> )	Risque de développer des problèmes de santé
Poids insuffisant	< 18,5	Accru
Poids normal	18,5 - 24,9	Moindre
Excès de poids	25,0 - 29,9	Accru
Obésité, classe I	30,0 - 34,9	Élevé
Obésité, classe II	35,0 - 39,9	Très élevé
Obésité, classe III	>= 40,0	Extrêmement élevé

Source : Santé Canada. Lignes directrices canadiennes pour la classification du poids chez les adultes.

Ottawa : Ministre des Travaux publics et Services gouvernementaux du Canada; 2003.

Les personnes qui affichent un surplus de poids autour de la taille (en forme de pomme) plutôt qu'autour des hanches (en forme de poire) courent davantage de risques de problèmes de santé (hypertension artérielle, hypercholestérolémie, diabète et maladies du cœur). En général, les hommes dont le tour de taille est de 102 cm (40 pouces) ou plus et les femmes dont le tour de taille est de 88 cm (35 pouces) ou plus courent davantage de risques de souffrir de problèmes de santé comme des maladies du cœur, de l'hypertension artérielle ou du diabète. Pour les personnes d'origine chinoise ou sud-asiatique, les risques sont élevés même pour un tour de taille plus petit : 90 cm (35 po) pour les hommes et 80 cm (32 po) pour les femmes.

## Réduisez vos risques

- Atteignez et conservez un poids sain en consommant une alimentation saine pour le cœur et en pratiquant de l'activité physique.
- Perdez du poids graduellement. Donnez-vous comme objectif de vous engager à long terme à atteindre un poids santé.
- Évitez les régimes à la mode.
- Adoptez une alimentation saine faible en gras, en particulier les gras saturés et trans, et riche en légumes et fruits, en glucides complexes et en fibres.
- Utilisez moins de matières grasses lors de la cuisson. Faites cuire vos aliments au four, sur le gril, à l'étuvée, au micro-onde et au barbecue.
- Buvez beaucoup d'eau.
- Contrôlez la taille de vos portions. Divisez votre assiette en quatre, remplissez-en les trois quarts de produits de grains et de légumes et dans le quart qui reste, placez la viande ou les substituts.
- Si vous gérez votre stress en mangeant trop, identifiez la source de votre stress et apprenez de nouvelles façons d'y faire face.

## LA SÉDENTARITÉ

Les personnes sédentaires courent de plus grands risques de maladies du cœur et d'AVC que celles qui sont physiquement actives. Un mode de vie sain et actif peut aider à prévenir et à contrôler l'hypertension artérielle, l'hypercholestérolémie, un poids malsain et le stress, tous des facteurs qui font augmenter vos risques de maladies du cœur et d'AVC.

### Réduisez vos risques

- Accumulez au moins 150 minutes d'activités physiques modérée à vigoureuse par semaine, en segments de 10 minutes ou plus. Dans le doute, consultez un professionnel de la santé.
- Commencez lentement, donnez-vous des objectifs modestes et augmentez graduellement votre niveau d'activité physique au fil du temps.
- Choisissez des activités qui vous plaisent.
- Joignez-vous à un groupe ou utilisez un système de soutien des pairs pour rester motivé.
- Lorsque vous participez à une activité physique, vous devriez toujours être capable de parler. Si vous vous sentez essoufflé, étourdi ou que vous ressentez un inconfort à la poitrine, aux épaules ou au bras, ARRÊTEZ immédiatement. Pour les signes de la crise cardiaque et de l'AVC, voir les pages 17 et 18.
- Si vous êtes sédentaire, consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'activité physique.



« La recherche sur le rôle des facteurs de risques personnels associés aux maladies du cœur est bien établie; il existe cependant un domaine de recherche en pleine expansion qui étudie l'impact des facteurs socio-économiques sur la santé et les modes de vie. La Fondation des maladies du cœur et de l'AVC soutient et suit de près ces recherches tout en explorant de nouvelles collaborations en vue de promouvoir des changements en réponse à ces questions complexes. »

**Kim Raine, Ph.D., Dt. P.**

**Chercheure de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC**

Directrice et professeure d'études en promotion de la santé

Chercheure émérite en santé de la AHFMR, Université d'Alberta

## CONSOMMATION D'ALCOOL\*

La consommation excessive d'alcool, comme les cuites, est fortement associée aux accidents vasculaires cérébraux. Boire plus de deux consommations alcoolisées par jour provoque une augmentation de la pression artérielle, un facteur de risque associé aux maladies du cœur et aux AVC.

### Réduisez vos risques

- Si vous consommez de l'alcool, limitez-vous à trois consommations par jour jusqu'à un maximum hebdomadaire de 15 chez les hommes et deux consommations par jour jusqu'à un maximum hebdomadaire de 10 chez les femmes. Si votre pression artérielle est élevée, consultez votre médecin au sujet de votre consommation d'alcool.
- Consultez votre médecin au sujet des risques reliés à la consommation d'alcool.
- Si vous souffrez d'hypertension artérielle, limitez votre consommation d'alcool et (ou) consultez votre médecin au sujet de votre consommation.
- Si vous ne buvez pas d'alcool, ne prenez pas cette habitude.

### Une consommation équivaut à :

- 341 ml/12 oz (1 bouteille) de bière ordinaire (à 5 % d'alcool).
- 142 ml/5 oz de vin (à 12 % d'alcool).
- 43 ml/1,5 oz de spiritueux (à 40 % d'alcool).

Ne buvez jamais l'estomac vide. Remplacez les boissons alcoolisées par des boissons sans alcool comme l'eau ou le jus de fruit.

\*Les lignes directrices ci-dessus ne s'appliquent pas aux personnes souffrant de maladies du foie ou de maladies mentales qui prennent certains médicaments, qui ont des antécédents personnels ou familiaux d'abus d'alcool, aux femmes enceintes, à celles qui tentent de devenir enceintes et à celles qui allaitent. Si vous vous inquiétez à propos des effets de l'alcool sur votre santé, consultez votre médecin.

## STRESS

Le stress peut être bénéfique. Il nous motive, nous enthousiasme et stimule notre esprit et notre corps. Mais trop de stress peut contribuer à l'hypercholestérolémie, à l'hypertension artérielle et à une augmentation des risques de caillots sanguins, qui font tous augmenter les risques associés aux maladies du cœur et aux AVC.

### Réduisez vos risques

- Identifiez la source de votre stress. La première étape de la gestion de votre stress consiste à en découvrir la cause afin de prendre des mesures pour régler le problème.
- Soyez actif physiquement. L'activité physique peut être une façon efficace de combattre le stress et peut être bénéfique pour la santé.
- Partagez vos émotions. Se confier à un ami ou à un membre de la famille peut vous procurer le soutien moral qui soulagera votre stress.
- Prenez du temps pour vous. En essayant de satisfaire les besoins de tous ceux et celles qui vous entourent, ne vous négligez pas.
- N'oubliez pas de prendre des vacances. S'évader du travail et passer du temps avec les personnes chères est important pour votre santé mentale et physique.
- Essayez des techniques de relaxation. La méditation et les respirations profondes peuvent soulager la tension et aider à réduire la pression artérielle.
- Dormez beaucoup et adoptez une saine alimentation.
- N'ayez pas peur de demander de l'aide. Si vous vous sentez continuellement stressé, un professionnel de la santé peut vous offrir du soutien et des soins.

### Maladies du cœur et AVC – Comment réduire vos risques

- Connaissez et contrôlez vos facteurs de risque.
- Vivez sans fumée.
- Soyez physiquement actif.
- Vérifiez et contrôlez votre pression artérielle.
- Vérifiez et contrôlez vos niveaux de cholestérol sanguin.
- Adoptez une saine alimentation.
- Atteignez et conservez un poids sain.
- Contrôlez votre diabète.
- Limitez votre consommation d'alcool.
- Réduisez votre stress.
- Consultez régulièrement votre médecin et suivez ses conseils.



# Signes de la crise cardiaque

## SIGNES DE LA CRISE CARDIAQUE



**Douleur ou inconfort thoracique** Pression ou inconfort, serrement, douleur vive, sensation de brûlure ou de lourdeur à la poitrine



**Inconfort à d'autres régions du haut du corps**  
Cou, mâchoire, épaule, bras ou dos



**Essoufflement**



**Sueurs**



**Nausées**



**Étourdissements**

## MESURES À PRENDRE

Si vous ressentez l'un ou l'autre de ces signes de crise cardiaque, voici ce qu'il faut faire :

- **COMPOSEZ le 9-1-1** ou le numéro local des services d'urgence, ou demandez à quelqu'un de le faire pour vous. Conservez une liste de numéros de téléphone d'urgence près du téléphone en tout temps.
- Cessez toute activité et asseyez-vous ou allongez-vous dans la position qui vous est la plus confortable.
- Si on vous a prescrit de la nitroglycérine, prenez votre dose habituelle.
- Si vous ressentez des douleurs thoraciques, mâchez et avalez un comprimé pour adultes de 325 mg d'AAS (acide acétylsalicylique, communément appelé Aspirine<sup>MD</sup>) ou deux comprimés de 80 mg. Les analgésiques comme l'acétaminophène (Tylenol<sup>MD</sup> et autres) ou l'ibuprofène (Advil<sup>MD</sup> et autres) n'agissent pas de la même façon que l'AAS et par conséquent, seront inutiles dans la situation d'urgence décrite plus haut.
- Reposez-vous confortablement et attendez l'arrivée du personnel des services préhospitaliers d'urgence (comme l'ambulance).

## Signes de l'AVC et de l'accident ischémique transitoire (AIT)

### APPRENEZ LES SIGNES DE L'AVC

#### **V**ISAGE

Est-il affaissé?

#### **I**NCAPACITÉ

Pouvez-vous lever les deux bras normalement?

#### **T**ROUBLE DE LA PAROLE

Trouble de prononciation?

#### **E**XTRÊME URGENCE

Composez le 9-1-1.

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

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



« On estime à 80 % le nombre de Canadiens et de Canadiennes qui affichent au moins un facteur de risque associé aux maladies cardiovasculaires, ce qui fait qu'il est encore plus important que jamais pour la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC de soutenir la recherche sur les causes fondamentales des facteurs de risque associés aux maladies du cœur ET la découverte de stratégies efficaces afin de prévenir l'apparition de ces facteurs de risque. »

**Jacques Genest, MD**

Chercheur de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC

Cardiologue

Directeur, Division de cardiologie

Centre universitaire de santé McGill, Hôpital Royal Victoria

Professeur de médecine, Université McGill

# Apprenez à sauver des vies

Savoir reconnaître un arrêt cardiaque : Lorsqu'une personne cesse de respirer et n'a plus de pouls, ce problème s'appelle arrêt cardiaque. Un arrêt cardiaque peut avoir plusieurs causes : crise cardiaque, noyade, accident vasculaire cérébral, électrocution, suffocation, surdose de médicaments ou de drogues, accident de voiture ou autre traumatisme. Si vous trouvez un adulte, enfant ou bébé qui ne respire plus, vous devez agir rapidement. Protégez les personnes qui vous sont chères et apprenez quoi faire en situation d'urgence.

Les chercheurs estiment que les trois premières minutes sont les plus importantes afin d'aider une personne en proie à un arrêt cardiaque. En composant immédiatement le 9-1-1, ou le numéro local des services d'urgence les services d'urgence se rendront sur place. La réanimation cardiorespiratoire (RCR), une technique qui implique des compressions thoraciques et la respiration artificielle, a le pouvoir de rétablir la circulation sanguine chez les personnes ayant subi un arrêt cardiaque et de maintenir le flux sanguin jusqu'à l'arrivée d'une ambulance. La RCR, conjointement à l'utilisation d'un défibrillateur externe automatisé (DEA) – un appareil qui corrige le rythme cardiaque — peut augmenter sensiblement les chances de survie après un arrêt cardiaque.

La Fondation des maladies du cœur et de l'AVC met au point les lignes directrices de RCR, de défibrillation et autres aspects des soins d'urgence cardiovasculaire au Canada. La FMC est un leader en matière de techniques et de formation en RCR. Pour en savoir davantage sur les cours dispensés près de chez vous, téléphonez au bureau local de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC au 1-888-HSF-INFO (473-4636).

# JOIGNEZ-VOUS À **NOUS!**

Nous sommes là pour vous aider. Voici quelques-unes des façons par lesquelles vous pouvez interagir avec nous :



**Faites passer le message** aux membres de votre famille, à vos amis et à votre collectivité.



**Faites un don** afin de nous aider à financer des travaux de recherche qui sauvent des vies.



**Soyez les premiers à connaître** les dernières percées en recherche.



**Faites du bénévolat** pour nous permettre d'élargir la portée de nos activités.



**Prêtez votre voix** à nos campagnes pour l'adoption de politiques gouvernementales en faveur de la santé.



**Adoptez un mode de vie sain** avec l'aide de nos outils électroniques et de nos ressources.

Apprenez-en davantage à **fmcoeur.ca**



FONDATION<sup>MC</sup>  
DES MALADIES  
DU CŒUR  
ET DE L'AVC

Nous Créons Des Survivants

1 888 473-4636

Twitter.com/FMCoeur

Facebook.com/fmcoeur

YouTube.com/HeartandStrokeFDN

Cette publication *Prenez le contrôle : Réduisez vos risques de maladies du cœur et d'AVC* est destinée strictement à des fins d'information et ne doit pas être considérée ou utilisée comme des conseils médicaux, ni pour remplacer l'avis d'un médecin, un diagnostic médical ou le traitement prescrit par un médecin ou un autre professionnel de la santé qualifié. Vous êtes responsable d'obtenir des conseils médicaux appropriés de la part d'un médecin ou d'un autre professionnel de la santé qualifié avant d'agir en fonction de toute information disponible par l'entremise de cette publication.