



# VOTRE SANTÉ ET VOUS

Cet article a été rédigé en collaboration avec l'Agence de santé publique du Canada.

## Maladies du cœur - santé du cœur

### Enjeu

Même si les taux de mortalité diminuent depuis 40 ans, les maladies du cœur demeurent l'une des principales causes de décès chez les Canadiens et les Canadiennes. Comprendre les facteurs de risque et apporter les changements qui s'imposent à votre mode de vie peut vous rendre moins vulnérable aux maladies du cœur.

### Contexte

Les maladies du cœur et les accidents vasculaires cérébraux (AVC) appartiennent à la catégorie des maladies cardiovasculaires. Chaque année, ces maladies chroniques causent plus de 70 000 décès au Canada. Environ 1,6 million de Canadiens vivraient avec une maladie du cœur ou avec les effets d'un accident vasculaire cérébral.

Les antécédents familiaux, l'âge, le tabagisme, l'inactivité, une mauvaise alimentation, le surpoids, un taux élevé de cholestérol, l'hypertension artérielle, le diabète et le stress sont des facteurs qui peuvent accroître le risque de maladie cardiovasculaire. D'après une récente étude, neuf Canadiens de plus de 20 ans sur dix présentent au moins un de

ces facteurs de risque et quatre sur dix présentent trois facteurs de risque ou plus.

Certains groupes de population, dont les Autochtones et divers groupes ethniques, comme les gens d'Asie du Sud, sont plus vulnérables aux maladies cardiovasculaires.

La recherche confirme que jusqu'à 80 % des cas de maladie cardiovasculaire prématurés sont évitables. La meilleure façon de réduire votre risque est de modifier votre mode de vie afin d'éliminer le plus grand nombre possible de facteurs de risque .

### Facteurs de risque des maladies du cœur

Certains facteurs de risque des maladies du cœur sont hors de votre contrôle :

**Antécédents familiaux** - Vous êtes plus à risque si des membres de votre famille immédiate (parents, frères, sœurs, etc.) ont été victime d'une crise cardiaque ou s'ils ont une tension artérielle ou un taux de cholestérol élevé.

**Âge** - Le risque d'être touché par une maladie du cœur augmente avec l'âge. C'est surtout le cas chez les hommes de plus de 45 ans et chez les femmes

ménopausées ou qui ont plus de 55 ans.

Toutefois, vous pouvez contrôler plusieurs facteurs de risque des maladies du cœur :

**Tabagisme** - Fumer augmente la tension artérielle et le risque de blocage des artères, ce qui accroît le risque de maladie du cœur.

**Inactivité** - Les personnes qui ne font pas régulièrement de l'activité physique sont deux fois plus susceptibles d'être touchées par une maladie du cœur que les gens actifs.

**Mauvaise alimentation** - Le risque croît chez ceux qui ne mangent pas les portions de fruits et de légumes recommandées dans le Guide alimentaire canadien. Manger des aliments contenant des gras trans, beaucoup de gras saturés et beaucoup de sodium peut aussi accroître le risque de maladie du cœur.

**Consommer trop de sodium** - Le corps a besoin de sodium, mais l'abus peut entraîner une hypertension qui augmente le risque d'accident vasculaire cérébral, de maladie cardiaque ou rénale. La plupart des Canadiens consomment trop de sodium.

**Surpoids** - Les gens qui ont un excès de poids ou qui sont obèses sont plus vulnérables à toute une gamme de maladies et de problèmes graves, comme les maladies du cœur, l'hypertension artérielle et le diabète de type 2.

**Taux élevé de cholestérol** - Le cholestérol est un gras présent dans le sang. Lorsque la concentration de cholestérol à lipoprotéines de faible densité (ou mauvais cholestérol) est trop élevée, les artères peuvent se bloquer, ce qui accroît le risque de maladie du cœur.

**Hypertension artérielle** - Avec le temps, l'hypertension artérielle affaiblit le cœur. Il s'agit d'un facteur de risque majeur d'accident vasculaire cérébral, surtout lorsque la tension artérielle est très élevée.

**Diabète** - Le diabète augmente les risques d'hypertension artérielle, de maladie du cœur et d'accident vasculaire cérébral, particulièrement lorsque la glycémie est mal contrôlée.

**Stress** - Un degré élevé ou une longue période de stress peut faire augmenter le taux de cholestérol et la tension artérielle ou causer de l'arythmie cardiaque, et ces changements accroissent le risque de maladie du cœur.

## Réduire les risques

Vous pouvez réduire votre vulnérabilité aux maladies du cœur en adoptant un mode de vie propice à la santé cardiaque. Renseignez-vous sur les facteurs de risque et apportez les changements qui s'imposent à votre mode de vie pour écarter les facteurs de risque contrôlables. Diverses ressources peuvent vous guider dans ce processus. (La section **Pour en savoir plus...** à la fin contient des liens vers les ressources ci-dessous.)

- Ne fumez pas. Des services d'aide à l'abandon du tabac sont offerts gratuitement en ligne et par téléphone.
- Intégrez l'activité physique à votre routine. Si possible, marchez au lieu prendre la voiture et empruntez l'escalier plutôt que de prendre l'ascenseur. Visez d'abord 30 minutes d'activité physique modérée par jour. Plus vous en ferez, mieux ce sera. Le Guide d'activité physique pour une vie

active saine contient des suggestions pour aider les personnes de tous âges à intégrer l'activité physique à leur routine.

- Adoptez de saines habitudes alimentaires. Consultez Bien manger avec le Guide alimentaire canadien et mettez les trucs et les recommandations en pratique :
- Mangez les portions de fruits et de légumes recommandées pour les personnes de votre âge et de votre sexe. Pour la majorité des Canadiens, cela signifie augmenter sa consommation de fruits et de légumes. Mangez au moins un légume vert foncé et un légume orange chaque jour.
- Évitez les gras trans et limitez votre consommation de gras saturés et de sodium en optant pour des produits alimentaires non transformés plus frais et des plats-maison plus tôt que des plats préemballés ou précuisinés.
- Lisez le tableau de valeur nutritive afin de faire des choix éclairés.
- Atteignez et maintenez un poids santé en dosant la quantité de nourriture que vous consommez et en faisant quotidiennement de l'activité physique.
- Parlez avec votre médecin des facteurs de risque de maladie cardiaque auxquels vous êtes exposé et apprenez comment les gérer. Le dépistage et le traitement rapides d'un taux élevé de cholestérol, de l'hypertension artérielle et du diabète peuvent réduire grandement le risque de maladie cardiaque.
- Apprenez comment gérer votre stress. Comme chacun est différent, il n'y a pas de façon



# VOTRE SANTÉ ET VOUS



unique d'éviter ou de gérer le stress. Consultez d'abord l'article Gestion du stress dans *Votre santé et vous*. On y propose diverses méthodes de gestion du stress dont certaines pourraient vous aider. Vous y trouverez aussi une liste de ressources pour vous aider à gérer votre stress.

- Renseignez vos enfants sur les habitudes qui favorisent la santé cardiovasculaire et prêchez par l'exemple. Toutes les mesures susmentionnées rendront votre famille moins vulnérable aux maladies du cœur et à d'autres maladies chroniques, comme les divers types de cancer.

## Rôle de l'Agence de la santé publique du Canada

L'Agence de la santé publique du Canada collabore avec des intervenants à tous les niveaux afin d'offrir un leadership dans la prévention et la prise en charge des maladies chroniques. Dans le cadre de son travail, l'Agence appuie la recherche sur les causes et la prévention des maladies du cœur, elle surveille l'évolution de ces dernières et élabore du matériel éducatif pour aider les Canadiens à réduire leurs risques. De plus, l'Agence de la santé publique du Canada a financé l'élaboration de la *stratégie canadienne de santé cardiovasculaire et du plan d'action*

connexe qui ont été lancés en février 2009.

## Pour en savoir plus...

Visitez les pages Internet suivantes de l'Agence de la santé publique Canada :

- **Centre de prévention et de contrôle des maladies chroniques :**

[www.phac-aspc.gc.ca/ccdpc-cpcmc/index.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/ccdpc-cpcmc/index.html)

- **Maladie cardiovasculaire :**

[www.phac-aspc.gc.ca/cd-mc/cvd-mcv/index-fra.php](http://www.phac-aspc.gc.ca/cd-mc/cvd-mcv/index-fra.php)

- **Suivi des maladies du cœur et des accidents vasculaires cérébraux au Canada (2009) :**

[www.phac-aspc.gc.ca/publicat/2009/cvd-avc/index-fra.php](http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/2009/cvd-avc/index-fra.php)

- **Stratégie canadienne de santé cardiovasculaire et du plan d'action :**

[www.chhs-scsc.ca/web/](http://www.chhs-scsc.ca/web/) (anglais)

Consultez aussi les sites suivants :

- **Cessez de fumer** de Santé Canada contient un exemplaire gratuit *du Guide pour devenir non-fumeur* :

[www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/tobac-tabac/quit-cesser/index-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/tobac-tabac/quit-cesser/index-fra.php)

- Pour obtenir **la liste des lignes d'aide** provinciales, visitez le section :

[www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/tobac-tabac/quit-cesser/now-maintenant/1-800/prov-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/tobac-tabac/quit-cesser/now-maintenant/1-800/prov-fra.php)

• **Guide d'activité physique pour une vie active saine :**

[www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/index.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/index.html)

• **Bien manger avec le Guide alimentaire canadien :**

[www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire](http://www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire)

• **Fondation des maladies du cœur :**

[www.fmcoeur.com](http://www.fmcoeur.com)

• Pour une évaluation en ligne gratuite de vos facteurs de risque cardiovasculaire :

[ww2.fmcoeur.ca/hs\\_frisk.asp](http://ww2.fmcoeur.ca/hs_frisk.asp)

• **Société canadienne d'hypertension artérielle :**

[www.hypertension.ca/fr](http://www.hypertension.ca/fr)

De plus, consultez les articles *Votre santé et vous* suivants :

• **Obésité :**

[www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/life-vie/obes-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/life-vie/obes-fra.php)

• **Sodium :**

[www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/food-aliment/sodium-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/food-aliment/sodium-fra.php)

• **Gras trans :**

[www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/food-aliment/trans-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/food-aliment/trans-fra.php)

• **Étiquetage nutritionnel :**

[www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/life-vie/labelling-etiquetage-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/life-vie/labelling-etiquetage-fra.php)

• **Diabète de type 2 :**

[www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/diseases-maladies/diabete-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/diseases-maladies/diabete-fra.php)

• **Gestion du stress :**

[www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/life-vie/stress-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/life-vie/stress-fra.php)

• **Accidents vasculaires cérébraux :**

[www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/diseases-maladies/stroke-vasculaire-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/diseases-maladies/stroke-vasculaire-fra.php)

• Des articles complémentaires sur les questions de santé et de sécurité se retrouvent sur le section de *Votre santé et vous* :

[www.santecanada.gc.ca/vsv](http://www.santecanada.gc.ca/vsv)

Vous pouvez aussi téléphoner sans frais au 1 866 225-0709 ou au 1 800 267-1245\* pour les malentendants.