



# Connaissez-vous votre risque de maladies du cœur et d'AVC?

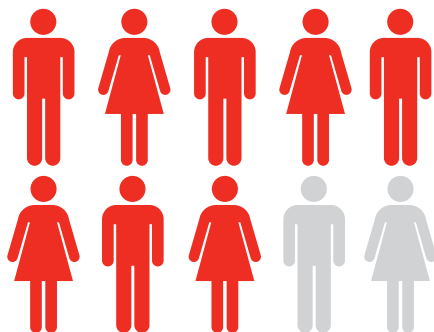
**Passez à l'action et réduisez votre risque**



**Au pays, 9 personnes sur 10 ont au moins un facteur de risque associé aux maladies du cœur et à l'AVC.**  
Plus vous avez de facteurs de risque, plus votre risque augmente.



La **bonne nouvelle est qu'il est possible de prévenir presque 80 %** des maladies du cœur et des AVC **précoces en adoptant de saines habitudes de vie.**



Connaître ses facteurs de risque est la première étape pour prévenir la maladie.

**1**

**Évaluez votre risque**

**2**

**Apprenez comment réduire votre risque**

**3**

**Passez à l'action**

Première étape

**Évaluez  
votre risque**

## Déterminez les facteurs de risque qui s'appliquent à vous.

### Problèmes médicaux

- Hypertension artérielle
- Taux élevé de cholestérol sanguin
- Diabète
- Fibrillation auriculaire (un rythme cardiaque irrégulier)
- Prééclampsie (une hypertension artérielle pendant la grossesse)
- Apnée du sommeil (un problème qui provoque l'arrêt et la reprise de la respiration pendant le sommeil)\*

### Facteurs de risque liés aux habitudes de vie

- Avoir une alimentation malsaine
- Ne pas faire suffisamment d'activité physique
- Avoir un poids malsain
- Fumer ou mâcher du tabac
- Être un buveur excessif (ou l'être occasionnellement)
- Être stressé
- Consommer de la drogue à usage récréatif
- Utiliser des contraceptifs ou recevoir un traitement hormonal substitutif

### Facteurs de risque que vous ne pouvez pas maîtriser

- Homme de plus de 55 ans
- Femme ménopausée\*\*
- Origine sud-asiatique ou africaine
- Origine autochtone
- Antécédents familiaux\*\*\* de maladies du cœur ou d'AVC/AIT (accident ischémique transitoire)

\* Actuellement, des travaux de recherche indiquent que les traitements offerts pour l'apnée du sommeil ne sont pas efficaces pour réduire le risque d'AVC causé par cette affection. Par conséquent, nous ne pouvons pas recommander de mesures pour l'instant.

\*\* Si l'on parle d'appartenance à l'un ou l'autre sexe, et de la vie après la ménopause, cela est dû au fait que ces facteurs ont une incidence sur la production de l'hormone œstrogène dans votre corps. Les hormones ont une incidence sur le risque de maladies du cœur et d'AVC.

\*\*\* Lorsqu'on parle d'antécédents familiaux, on réfère aux parents, aux frères et sœurs ainsi qu'aux enfants.

Deuxième étape

**Apprenez  
comment  
réduire votre  
risque**


# Prenez en charge vos problèmes médicaux

## Contrôlez l'hypertension artérielle

L'hypertension est le principal facteur de risque d'**AVC** et un important facteur de risque de **maladies du cœur**.

Vous ne pouvez pas ressentir ou remarquer l'hypertension. Il n'existe qu'une seule manière de savoir si vous en souffrez : faire mesurer votre pression artérielle.

### Passez à l'action

- Demandez à votre médecin de vous indiquer votre niveau cible de pression artérielle. Vérifiez-la régulièrement.
- Optez pour un régime alimentaire sain et équilibré qui comporte beaucoup de légumes et fruits.
  - Ajoutez moins de sel lors de la cuisson et dans votre assiette. 
  - Réduisez votre consommation d'aliments transformés.
- Essayez de conserver un poids santé.
- Ayez un mode de vie plus actif.
- Vivez sans fumée.
- Gérez votre stress.
- Prenez les médicaments que votre médecin vous a prescrits.

## Limitez votre consommation de sel

Environ 80 % du sodium (sel) que nous consommons provient des aliments transformés, y compris les aliments prêts-à-manger, les repas préparés, les viandes transformées comme les hot-dogs et la charcuterie, les soupes en conserve, les sauces à salade embouteillées, les sauces en sachet, les condiments comme le ketchup et les cornichons, ainsi que les collations salées comme les croustilles de pommes de terre.

### Conseils pour réduire votre consommation de sel :

- Diminuez votre consommation d'aliments préparés et transformés.
- Recherchez des produits qui indiquent une faible teneur en sodium, une teneur réduite en sodium ou aucun ajout de sel.
- Mangez plus de légumes et fruits frais ou congelés.
- Réduisez la quantité de sel que vous ajoutez lors de la préparation des repas et dans votre assiette.
- Essayez d'autres assaisonnements comme l'ail, le jus de citron et les fines herbes fraîches ou séchées.
- Quand vous mangez au restaurant, renseignez-vous sur la valeur nutritive des plats du menu et optez pour un choix à faible teneur en sodium.
- Renseignez-vous sur le régime DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*, soit « combattre l'hypertension par l'alimentation »).



## Améliorez vos taux de cholestérol

L'hypercholestérolémie (un taux élevé de cholestérol sanguin) est l'un des principaux facteurs de risque qu'il est possible de contrôler pour prévenir les maladies du cœur et l'AVC. Votre risque de coronaropathie augmente à mesure que s'élève votre taux de cholestérol sanguin.

L'hypercholestérolémie peut être héréditaire, causée par un régime alimentaire de mauvaise qualité, ou les deux.

### Passez à l'action

- Optez pour un régime alimentaire sain et équilibré qui comporte beaucoup de légumes et fruits. (Consultez la page 11 pour des conseils.)
- Soyez plus actif.
- Prenez les médicaments que votre médecin vous a prescrits.





## Contrôlez le diabète

Les personnes qui font du diabète sont deux fois plus à risque de subir un AVC ou une crise cardiaque par rapport à celles qui n'en souffrent pas.

### Passez à l'action

- Faites des choix santé : mangez sainement, faites de l'activité physique, limitez votre consommation d'alcool et ne fumez pas.
- Vérifiez votre glycémie régulièrement.
- Consultez votre médecin ou un éducateur spécialisé en diabète pour savoir comment prendre en charge la maladie.

## Prenez en charge la fibrillation auriculaire (FA)

Cette forme d'arythmie multiplie par trois à cinq fois le risque d'AVC.

### Passez à l'action

- La FA exige souvent la prise de médicaments ou d'autres traitements. Votre médecin vous informera au sujet des options de traitement.
- Faites des choix santé : mangez sainement, faites de l'activité physique, limitez votre consommation d'alcool et ne fumez pas.
- Essayez de conserver un poids santé.

## Surveillez la prééclampsie

Les femmes qui ont souffert de prééclampsie durant la grossesse ont un risque accru d'hypertension artérielle, de maladies du cœur et d'AVC plus tard dans la vie.

### Passez à l'action

- Les femmes souffrant de prééclampsie doivent faire l'objet de dépistage et être traitées pour l'hypertension, l'obésité, le tabagisme et l'hypercholestérolémie durant et après la grossesse.

# Apportez des changements à votre mode de vie pour améliorer votre santé

## Mangez sainement

Vous pouvez améliorer la santé de votre cœur et de votre cerveau en adoptant un régime alimentaire équilibré.

### Passez à l'action

- Optez pour un régime alimentaire sain et équilibré qui comporte beaucoup de fruits et de légumes.
  - Choisissez chaque jour des fruits et légumes colorés, spécialement les légumes orange et vert foncé.
  - Les fruits et légumes congelés ou en conserve non sucrés remplacent avantageusement les aliments frais.
- Préparez les repas à la maison avec des ingrédients frais. Ceci vous permet de sélectionner des aliments entiers et peu transformés, et de limiter la quantité de sel ajouté.
- Gardez avec vous une bouteille d'eau réutilisable de façon à pouvoir la remplir partout où vous allez. Les communautés qui n'ont pas accès à l'eau potable peuvent s'hydrater avec des boissons non sucrées comme le café, le thé ou l'eau bouillie.

Pour obtenir d'autres conseils sur la saine alimentation et la réduction de la quantité de sel dans vos aliments, veuillez consulter la section ci-contre et la page 7.



# Qu'est-ce qu'un régime **alimentaire sain**?

## À consommer plus souvent :

- Légumes et fruits : de 7 à 10 portions chaque jour
- Aliments à grains entiers
- Divers aliments qui fournissent des protéines, comme le poisson, les fèves et les lentilles



## À consommer moins :

- Aliments transformés
- Boissons sucrées

Pour plus de détails sur la saine alimentation, visitez [coeuretavc.ca/vivez-sainement/saine-alimentation](http://coeuretavc.ca/vivez-sainement/saine-alimentation).

Pour des conseils pour réduire la quantité de sel dans vos aliments, veuillez consulter la page 7.

## Aliments **transformés**

- Consommer moins d'aliments transformés est l'une des meilleures habitudes que vous pouvez adopter pour avoir un régime alimentaire plus sain.
- Les aliments transformés sont des aliments dont la source d'origine a été modifiée.
  - Bon nombre d'ingrédients sont ajoutés comme du sel et du sucre.
  - Des nutriments comme les vitamines, les minéraux et les fibres sont souvent enlevés.
  - Il peut s'agir de hot-dogs, de croustilles de pommes de terre, de biscuits, de charcuterie, de riz et de pain blancs, de repas préemballés et prêts-à-manger comme les pizzas congelées ou les croquettes de poulet, ou encore de repas-minutes ou de plats à emporter.
- Certains aliments sont hautement transformés, tandis que d'autres le sont minimalement. Il faut porter une attention particulière aux aliments hautement transformés, comme les exemples mentionnés ci-contre.
- Les aliments peu transformés sont ceux auxquels on n'apporte que de légers changements.
  - Ils contiennent peu d'additifs.
  - La plupart des nutriments sont conservés.
  - Il peut s'agir de salades ensachées, de légumes congelés, de lait, de fromage, de farine, de riz brun, d'huile et d'herbes séchées.
- En essayant d'éviter les aliments transformés, portez une attention particulière à ceux qui sont hautement transformés. Ne vous inquiétez pas au sujet des aliments peu transformés.
- La clé est de consommer un plus grand nombre d'aliments sous leur forme naturelle.



## Ayez un mode de vie actif

Être actif physiquement est bon pour votre cœur et votre cerveau. Avec 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse par semaine, il est possible de réduire son risque de maladies du cœur, d'AVC, d'hypertension artérielle et de diabète de 30 %. Les personnes qui ne sont PAS actives sont plus susceptibles de souffrir d'une maladie cardiovasculaire que les personnes actives, et présentent un risque accru de diabète, de cancer et de démence. Le fait d'être actif a un effet positif sur votre cœur, votre cerveau, vos muscles, vos os et votre humeur.

### Passez à l'action

- Essayez de faire de l'activité physique tous les jours.
  - Visez 30 minutes d'activité physique la plupart des jours de la semaine, par tranche de 10 minutes ou plus.
  - Intégrez de l'exercice modéré (vélo, marche rapide, course).
- Marcher est une excellente façon de commencer.
- Recherchez des occasions d'être actif tous les jours. Jouez à l'extérieur avec les enfants, ramassez les feuilles ou prenez l'escalier. Tous les types d'activités sont bons!
- Commencez lentement, fixez-vous des objectifs hebdomadaires et augmentez votre niveau d'activité avec le temps.



**REMARQUE :** Avant de commencer un programme d'activité physique, consultez votre dispensateur de soins pour savoir ce qui vous convient.

## Visez un poids santé

Souffrir d'embonpoint peut entraîner une hypertension artérielle, l'hypercholestérolémie, le diabète et l'apnée du sommeil. Même une petite perte de poids peut être saine.

### Passez à l'action

- Votre médecin vous aidera à déterminer le poids qui vous convient.
- La meilleure façon de perdre du poids est de choisir des aliments sains et d'être plus actif.
- Apportez de petits changements à vos habitudes alimentaires ainsi qu'à vos niveaux d'activité physique, que vous pourrez conserver pour la vie, plutôt que de faire beaucoup de changements en même temps et de ne pas être en mesure de les conserver.



## Abandonnez le tabagisme

Les fumeurs font plus que doubler leur risque de souffrir d'une crise cardiaque. Le fait de fumer triple le risque de mourir d'une maladie du cœur ou d'un AVC chez les hommes et les femmes d'âge moyen. L'abandon du tabagisme est l'une des plus importantes mesures de prévention des maladies cardiovasculaires.

### Passez à l'action


- Si vous voulez arrêter de fumer, il est important d'avoir un bon plan et du soutien.
- Apprenez comment élaborer un bon plan d'abandon du tabagisme. Utilisez la ligne d'aide aux fumeurs au 1866 JARRETE (527-7383) pour obtenir des conseils et du soutien gratuitement.
- Consultez votre médecin pour savoir si la thérapie ou les médicaments de remplacement de la nicotine vous conviennent.



## Réduisez votre consommation d'alcool

La consommation excessive d'alcool est un facteur de risque de maladies du cœur et d'AVC. L'alcool peut aussi interagir avec vos médicaments.

### Passez à l'action

- Si vous consommez de l'alcool, faites-le avec modération.  Limitez-vous à un maximum de :
  - 2 consommations par jour, ou 10 par semaine, si vous êtes une femme.
  - 3 consommations par jour, ou 15 par semaine, si vous êtes un homme.

« Une consommation » correspond à :

- **341 ml / 12 oz (1 bouteille) de bière, de cidre ou de panaché à 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)

Ne buvez pas si vous conduisez, vous prenez des médicaments pouvant avoir des interactions avec l'alcool, vous êtes enceinte ou prévoyez le devenir, vous prenez des décisions importantes, vous faites une activité physique dangereuse ou vous êtes responsable de la sécurité d'autres personnes. Ne buvez pas non plus si vous êtes atteint de dépendance à l'alcool ou d'un autre problème de santé physique ou mentale. Si vous vous inquiétez des effets de l'alcool sur votre santé, consultez votre médecin.

## Contraceptifs ou hormonothérapie substitutive

Pour certaines femmes, la pilule contraceptive augmente le risque d'hypertension et de caillots sanguins. Il est plus élevé si vous :

- Fumez;
- Avez une pression artérielle élevée;
- Avez un problème de coagulation sanguine;
- Êtes âgée de plus de 40 ans;
- Avez d'autres facteurs de risque de maladies du cœur et d'AVC.

Les femmes qui reçoivent de l'œstrogène dans le cadre d'une hormonothérapie substitutive (HTS) ont un risque accru d'AVC et de crise cardiaque.

### Passez à l'action

- Si vous utilisez une HTS, parlez des risques avec votre médecin.



## Évitez les drogues à usage récréatif

Le risque d'AVC est au moins cinq fois plus élevé chez les utilisateurs de drogues, comparativement à ceux qui n'en consomment pas. Si un AVC se produit, il survient dans les heures qui suivent une consommation de drogue. Les drogues telles que les amphétamines, le cannabis (marijuana), la cocaïne, l'ecstasy, l'héroïne ou les produits opiacés, le LSD et la PCP augmentent le risque de maladies cardiovasculaires.

### Passez à l'action

- Consultez votre médecin pour connaître vos options pour vivre sans drogue à usage récréatif.

## Gérez le stress

Le stress peut entraîner des efforts accrus du cœur, élever la pression artérielle et augmenter votre risque.

### Passez à l'action

- Sachez reconnaître les causes de votre stress.
- Parlez-en aux gens en qui vous avez confiance.
- Prenez une petite pause en brisant votre routine.
- Intégrez de l'activité physique à votre routine.
- Essayez de vous détendre par la méditation de pleine conscience ou la respiration profonde.
- Choisissez des activités que vous appréciez. Amusez-vous!





Troisième étape

**Passez à  
l'action**

# Apportez des changements à vos habitudes afin d'avoir un mode de vie plus sain

- Apportez des changements sains à votre mode de vie, qui comprennent des objectifs réalistes, tels que marcher 10 minutes, 5 jours par semaine. Demandez-vous si vous êtes en mesure d'atteindre votre objectif. Si ce n'est pas le cas, modifiez-le en conséquence.
- Agissez de manière à réaliser vos objectifs, c'est-à-dire une étape à la fois.
- Découvrez ce qui vous empêche d'adhérer à votre plan. Faites un suivi quotidien de votre activité physique et de votre alimentation afin de vous aider à déterminer ce qui vous bloque et ce qui vous encourage dans vos efforts pour atteindre vos objectifs.
- N'abandonnez pas. Remettez-vous sur la bonne voie lorsque vous chutez.
- Récompensez-vous pour les gains que vous avez faits en choisissant une activité que vous aimez, et non de la nourriture.

## Les changements que je vais faire sont les suivants :

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



**Nous pouvons vous aider avec des trucs et conseils pour faire des choix plus sains.**

Il peut s'agir d'information sur un problème de santé comme l'hypertension artérielle ou la fibrillation auriculaire, ou encore sur une saine alimentation ou l'activité physique.

**Composez le  
1 888 473-4636  
ou visitez  
[couretavc.ca](http://couretavc.ca)**

**Faites l'Évaluation de risque cardiovasculaire de Cœur + AVC pour connaître votre risque et obtenir un plan personnalisé :**  
**[couretavc.ca/vivez-sainement/health-etools](http://couretavc.ca/vivez-sainement/health-etools)**

© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, 2017.

<sup>MC</sup> La vie. Ne passez pas à côté. et l'icône du cœur et de la / seule ou suivie d'une autre icône ou de mots en français sont des marques de commerce de la **Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada**.

Cette publication *Connaissez-vous votre risque 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.



**La vie.** Ne passez pas à côté.<sup>MC</sup>

