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

Passez à l'action et réduisez votre risque

Cœur+AVC MC

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
- ☐ Hypercholestérolémie (taux élevé de cholestérol)
- ☐ Diabète
- ☐ Fibrillation auriculaire (rythme cardiaque irrégulier)
- ☐ Prééclampsie (hypertension artérielle pendant la grossesse)
- ☐ Apnée du sommeil (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 de faible valeur nutritive
- ☐ Ne pas faire suffisamment d'activité physique
- ☐ Souffrir d'embonpoint ou d'obésité
- ☐ 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 contrôler

- ☐ Âge (le risque d'AVC augmente avec l'âge)
- ☐ Sexe (le risque augmente à la ménopause)
- ☐ Antécédents familiaux de maladies du cœur ou d'AVC/AIT (accident ischémique transitoire)**
- ☐ Origine autochtone
- ☐ Origine sud-asiatique ou africaine
- ☐ Situation personnelle***

* 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.

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

*** L'accessibilité à des aliments sains, à de l'eau potable, à des soins de santé et à des services sociaux ont une influence sur votre santé.

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.
- ☐ Prenez les médicaments que votre médecin vous a prescrits.
- ☐ Réduisez votre consommation de sel.
- ☐ Optez pour un régime alimentaire sain et équilibré qui comporte beaucoup de légumes et fruits.
- ☐ Essayez de conserver un poids santé.
- ☐ Ayez un mode de vie plus actif.
- ☐ Vivez sans fumée.
- ☐ Gérez votre stress.

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.)
- ☐ Vivez sans fumée.
- ☐ Tentez de maintenir un poids sain.
- ☐ Soyez plus actif.
- ☐ Prenez les médicaments que votre médecin vous a prescrits.

Contrôlez le diabète

Les personnes qui font du diabète sont trois fois plus susceptibles de mourir d'une maladie du cœur. Elles sont aussi plus susceptibles de développer une maladie du cœur à un jeune âge.

Passez à l'action

Suivez ces conseils pour protéger votre santé :

- ☐ Surveillez et maîtrisez votre taux de glucose (glycémie).
- ☐ Connaissez votre pression artérielle et prenez les mesures nécessaires pour la maintenir à des niveaux sains.
- ☐ Assurez-vous de garder votre taux de mauvais cholestérol (LDL) bas.
- ☐ Prenez des médicaments qui peuvent réduire votre risque de maladies du cœur, comme pour contrôler votre pression artérielle, votre taux de cholestérol, etc.
- ☐ Faites de l'exercice et mangez sainement.
- ☐ Fixez-vous des objectifs à atteindre pour progressivement adopter un mode de vie sain et connaître vos limites.
- ☐ Soyez à l'écoute de votre corps pour éviter les complications. Faites un suivi auprès de votre médecin à propos de la santé de votre cœur, de vos pieds, de votre foie et de vos yeux.
- ☐ Évitez ou cessez de fumer.

Stérols végétaux

Des études ont démontré que les stérols végétaux aident à réduire le taux de cholestérol LDL. Donc, cherchez des aliments enrichis de stérols végétaux : mayonnaise, margarine, vinaigrette, etc.

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, ne fumez pas, gérez votre stress et maintenez un poids sain.
- ☐ N'ayez pas peur de faire de l'exercice. Parlez à votre médecin avant de faire plus d'activité physique.

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 – Comblez la moitié de votre assiette et de vos collations avec ces aliments.
- Aliments à grains entiers – Comblez le quart de votre assiette avec des aliments comme de l'avoine, du riz brun ou de l'orge.
- Aliments protéinés – Comblez le quart de votre assiette avec des aliments comme des haricots, des lentilles, du tofu, du poisson, de la volaille, de la viande maigre, des œufs, ou des boissons et des yogourts laitiers ou végétaux nature et faibles en gras. Privilégiez des aliments d'origine végétale.
- Eau.

À consommer moins :

- Aliments ultra-transformés
- Boissons sucrées

Pour plus de détails sur la saine alimentation, visitez **coeuretavc.ca/sainealimentation**.

Aliments **ultra-transformés**

- Consommer moins d'aliments ultra-transformés est l'une des meilleures habitudes que vous pouvez adopter pour avoir un régime alimentaire plus sain.
- Les aliments ultra-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 pain blanc, 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 considérablement son risque de maladies du cœur, d'AVC, d'hypertension artérielle et de diabète. 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 1 866 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 et l'hyperalcoolisation rapide (calage d'alcool) sont des facteurs de risque d'hypertension et d'AVC. La consommation élevée d'alcool peut accroître votre pression artérielle, votre poids corporel et votre taux de triglycérides. L'alcool peut aussi interagir avec vos médicaments. De plus, bon nombre de boissons et de cocktails sont riches en sucres ajoutés.

Passez à l'action

- ☐ Assurez-vous de savoir combien de consommations vous prenez par jour et par semaine.
- ☐ Si vous buvez de l'alcool, limitez votre consommation à de petites quantités. Buvez lentement et prenez beaucoup d'eau en même temps.
- ☐ Au besoin, demandez à votre équipe de soins de vous recommander un programme visant à gérer les problèmes de consommation d'alcool.

« 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)

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 une femme 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

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.

coeuretavc.ca

Connaissez vos risques et combattez-les.

Prenez une pause pour penser à votre santé. Connaître vos risques pourrait vous sauver la vie.

Notre outil gratuit Vérif-Risques vous aide à comprendre vos risques de maladies du cœur et d'AVC.

riskscreen.heartandstroke.ca/fr-CA

Cœur+AVC MC

coeuretavc.ca

© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, 2017-2025 | MC L'icône du cœur et de la / seule et l'icône du cœur et de la / suivie d'une autre icône ou de mots 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.

V1.4