

Affiche
ton
coeur!



Février
Mois du coeur



Les facteurs de risque des maladies du cœur



Après tant de campagnes de sensibilisation et de prévention, est-il encore besoin de présenter les facteurs de risque des maladies cardiovasculaires? L'importance de leurs ravages constitue une réponse éloquent à cette question. Les maladies du cœur et les accidents vasculaires cérébraux (AVC) demeurent la première cause de décès au Québec. Chaque année, plus de 19 000 personnes meurent d'une maladie cardiovasculaire; c'est plus d'un décès sur trois. Toutes les 27 minutes, quelqu'un meurt d'une maladie du cœur!

Toutes les
27 minutes,
quelqu'un
meurt
d'une
maladie
du cœur!

Certains facteurs sont hors de notre contrôle, comme l'âge, le sexe et l'hérédité. Nous pouvons cependant agir sur d'autres, tels que le tabagisme, l'obésité, la sédentarité, l'hypertension artérielle, l'hypercholestérolémie et le diabète. Facteurs qui ont souvent tendance à se conjuguer pour devenir encore plus dévastateurs.

Le tabagisme

Fumer augmente jusqu'à quatre fois le risque de maladies cardiovasculaires et d'AVC. L'exposition à la fumée secondaire, fumée que nous respirons quand nous sommes en présence de personnes qui fument, augmente également le risque. Les taux de maladies cardiovasculaires

sont de 70 % plus élevés chez les fumeurs et ceux-ci courent trois fois plus de risques de subir un AVC que les non-fumeurs.

En cessant de fumer et en évitant de s'exposer à la fumée secondaire, le risque diminue immédiatement. Pour réussir, il convient de mettre toutes les chances de son côté en consultant un médecin sur les méthodes pour arrêter de fumer, en demandant l'appui de ses proches ou en joignant un groupe de soutien; en modifiant sa routine; en buvant de grandes quantités d'eau; en trouvant des trucs pour lutter contre l'envie de fumer; en se tenant les mains occupées et en éliminant la fumée de son environnement.

L'embonpoint ou l'obésité

Les gens qui affichent un excès de poids courent un risque plus grand de faire de l'hypertension artérielle et du diabète, le poids supplémentaire augmentant la charge de travail de leur cœur. Santé Canada a établi une grille des poids santé pour les adultes fondée sur l'indice de masse corporelle (IMC), calculé en divisant le poids de la personne en kilogrammes par sa taille en mètres carrés. Un IMC supérieur à 27 indique un excédent de poids.

Un régime alimentaire équilibré et un mode de vie actif permettent d'atteindre et de maintenir un poids santé. L'atteinte d'un poids santé constitue un engagement à long terme, il faut donc perdre du poids progressivement et éviter les diètes « miracles ». L'alimentation idéale devrait contenir plus de fruits et légumes, plus de glucides complexes (pâtes alimentaires et riz), plus de fibres alimentaires (pains et céréales à grains entiers) et moins de matières grasses. Pour ce faire, il importe d'éviter les aliments frits, de boire beaucoup d'eau, de réduire ses portions en limitant les viandes au quart de l'assiette, de faire de l'activité physique et d'opter pour des collations santé.

La sédentarité

Les personnes sédentaires, soit la majorité des Québécois, courent deux fois plus de risques de souffrir de maladies cardiovasculaires et d'AVC que les gens actifs. La sédentarité physique augmente le risque d'embonpoint et contribue au développement du diabète et de l'hypertension artérielle.

Selon le Dr Alain Vanasse, médecin et spécialiste en santé publique, et président du comité prévention/promotion de la santé à la Fondation des maladies du cœur

du Québec, il suffit de passer de la sédentarité complète à un peu d'activités pour obtenir des gains appréciables sur sa santé. Idéalement, on conseille une demi-heure d'exercice chaque jour en une seule fois ou par périodes accumulées. Pour y parvenir, il convient de choisir des activités agréables, de maintenir la motivation en se joignant à un groupe et, surtout, de ne pas surestimer ses capacités (il faut toujours être en mesure de parler durant une activité).

L'hypertension artérielle

Une tension artérielle élevée (hypertension artérielle) est une tension systolique supérieure à 140 et une tension diastolique supérieure à 90 (plus de 140/90). L'hypertension artérielle endommage les vaisseaux sanguins et favorise l'accumulation de plaques graisseuses sur les parois des artères. En demandant au cœur un effort supplémentaire, elle finit par l'affaiblir. L'hypertension artérielle peut faire doubler les risques de souffrir d'un AVC et tripler ceux de subir une crise cardiaque.

Les adultes devraient faire vérifier leur tension artérielle régulièrement par un professionnel de la santé, surtout si l'hypertension artérielle est fréquente dans leur famille, puisque cette dernière n'a aucun symptôme. On estime qu'environ le tiers des personnes qui souffrent d'hypertension ne se doutent pas de leur condition. Pour atteindre une tension normale, il est recommandé de cesser de fumer; d'atteindre et maintenir un poids santé; de faire de l'activité physique régulièrement, de se détendre, de réduire sa consommation d'alcool au minimum et d'éviter le sel. →



Février
Mois du cœur

À toutes les 27 minutes,
quelqu'un, quelque part au Québec,
meurt d'une maladie du cœur.

La Fondation des maladies du cœur du Québec est le seul organisme en santé du cœur qui intervient à la fois en recherche et en prévention / promotion de la santé dans toutes les régions du Québec.

Pour une deuxième année consécutive, nous vous invitons à afficher votre cœur au cours du mois de février en donnant généreusement.

Faites parvenir votre don à l'adresse suivante :

Campagne « Affiche ton cœur »
Fondation des maladies du cœur du Québec
1434, rue Sainte-Catherine Ouest, bureau 500
Montréal (Québec) H3G 1R4

ou en téléphonant au 1 888 473-4636



Merci de votre générosité!

N'hésitez pas à vous procurer notre épinglette « Le cœur de février » que vous retrouverez dans différents points de vente et chez nos partenaires : les pharmacies Essaim, les centres Énergie Cardio et les librairies Renaud Bray.

Des ennemis connus et redoutables

Le cholestérol

L'hypercholestérolémie (taux élevé de cholestérol dans le sang, soit plus de 5,2 mmol/L) représente un facteur de risque qui prédispose à l'athérosclérose. Lorsqu'il y a trop de cholestérol dans le sang, l'excédent peut se déposer sur la paroi interne des vaisseaux sanguins et provoquer une obstruction pouvant conduire à la crise cardiaque et à l'AVC. Le cholestérol HDL est qualifié de « bon » cholestérol parce qu'il contribue à déloger le « mauvais » cholestérol LDL des parois des vaisseaux sanguins. Dès l'enfance et l'adolescence, le dépôt de cholestérol peut commencer à s'accumuler dans les artères.

On peut réduire son taux de cholestérol en diminuant sa consommation de matières grasses, particulièrement les gras saturés,

en consommant plus de céréales, de fruits et de légumes, en évitant les fritures, en prenant certains repas sans viande, en mangeant moins d'œufs en cessant de fumer et en faisant de l'activité physique régulièrement.

Le diabète

Le taux de mortalité attribuable aux cardiopathies (hypertension, AVC, etc.) est plus élevé chez les diabétiques. Par exemple, le diabète peut doubler et même tripler les risques de maladie coronarienne et peut multiplier par sept les risques de crise cardiaque chez la femme. Le diabète est causé par une incapacité de l'organisme à traiter les sucres. Il existe un diabète « juvénile » (type 1), qui se manifeste dès l'enfance et qui doit être traité au moyen de l'insuline, et un diabète « adulte » (type 2), qui apparaît plus tard et qui peut

être contrôlé grâce à un régime alimentaire équilibré et à une perte de poids. En somme, les méthodes pour contrôler le diabète s'apparentent à celles qui visent à contrer l'obésité.

D'autres facteurs, tels que le stress – même si la nature de sa relation avec les maladies cardiovasculaires et les AVC n'est pas clairement établie – et la consommation

excessive d'alcool peuvent venir s'ajouter à cette liste. Il ne faut toutefois jamais perdre de vue qu'il est possible d'exercer une influence positive sur les facteurs de risque en identifiant d'abord ceux auxquels nous sommes exposés, en suivant les recommandations de la Fondation des maladies du cœur du Québec ou en se procurant l'information en téléphonant au **1 888 473-INFO**.



Faire de
l'activité
physique
régulièrement

Les stratégies d'avant-garde

Professeur à la Faculté de médecine de l'Université de Sherbrooke, médecin et spécialiste en santé publique, le D^r Alain Vanasse agit aussi comme président du comité prévention/promotion de la santé à la Fondation des maladies du cœur du Québec. Le D^r Vanasse rappelle que « le problème des maladies cardiovasculaires est devenu l'ennemi public no 1 avec l'industrialisation de nos sociétés. Depuis les années 70, grâce aux approches médicales hi-tech (soins intensifs, thrombolyse, angioplastie, etc.), on a fait reculer le nombre de décès dus à la maladie. Mais, aujourd'hui, nous avons atteint un plafonnement. Les recherches en génétique ne donneront pas de résultats applicables avant quelques années. Les prochains gains dépendront donc de la prévention », soutient-il.

« Nous savons ce qu'il faut faire et nous disposons de tous les outils nécessaires. Et pourtant, déplore le D^r Vanasse, on agit difficilement. Une minorité d'hypertendus et d'hypercholestérolimiques sont contrôlés. Comme la population semble bien informée et qu'elle ne parvient pas à changer ses comportements pour toutes sortes de raisons, il convient de trouver de nouvelles façons d'intervenir qui ne mobilisent pas seulement les personnes, mais les acteurs sociaux en mesure d'agir sur notre comportement. » En guise d'exemple de stratégies envisageables, le D^r Vanasse propose de produire des cigarettes dont le taux de nicotine serait assez faible pour ne pas créer la dépendance (Actuellement, il suffirait de trois cigarettes pour faire naître une dépendance). Pour encourager l'activité physique, pourquoi ne pas rendre les horaires de travail plus souples et les équipements plus accessibles pour tous? Sur le plan de l'hypertension, il cite l'expérience finlandaise, pays qui a réduit substantiellement la quantité de sel dans l'alimentation en forçant les producteurs d'aliments préparés de remplacer un pourcentage de sel par du potassium ou du magnésium ainsi que par une politique d'étiquetage sévère. Les résultats sur la santé publique ont vite suivi. De telles mesures, conclut le D^r Vanasse, représentent des coûts sociaux dérisoires en comparaison des coûts directs et indirects des maladies de l'appareil circulatoire. »

Aventis Pharma



La vie, notre défi... Vaincre la maladie, notre ambition



Au service du corps comme de l'esprit.

À nos yeux, les deux vont de pair. C'est pourquoi chez Aventis Pharma, nous nous sommes donné comme mission de découvrir des médicaments novateurs afin d'améliorer la qualité de vie des Canadiens. Le succès que nous nous sommes taillé dans les domaines de la cardiologie, de l'oncologie, du métabolisme osseux, du diabète, de l'allergie, de la rhumatologie et de l'antibiothérapie n'a pas été que source de fierté. Il a contribué à stimuler notre engagement à faire le plus possible pour le plus de gens possible.

Visitez notre nouveau site Web : www.aventispharma.ca

Aventis Pharma Inc. • 2750, boul. Saint-Etienne, Suite 1100 • Québec, Q.C. H1S 4A8 • Canada



Les enfants et la prévention des maladies du cœur



L'importance d'adopter de bonnes habitudes tôt

Cette année, la Fondation des maladies du cœur du Québec cible dans son approche plus spécialement les enfants, un groupe particulièrement exposé à développer dans un proche avenir des maladies cardiovasculaires. Ce choix est d'autant plus justifié qu'il importe d'inculquer de bonnes habitudes de vie aux jeunes.

La majorité des enfants ne mangent pas suffisamment de fruits et de légumes ; près de la moitié d'entre eux ne pratiquent pas d'activités physiques régulières.

Selon une récente enquête rendue publique par la Fondation des maladies du cœur, la majorité des enfants qui ont aujourd'hui entre 9 et 12 ans ont un mode de vie qui les prédispose à développer des problèmes cardiovasculaires dans la jeune trentaine. Si les facteurs de risque apparaissent plus tôt, les chances d'être aux prises prématurément avec une maladie cardiovasculaire augmentent elles aussi. Le dépôt de cholestérol peut, par exemple, commencer à s'accumuler dans les artères dès l'enfance et l'adolescence.

Les résultats de l'étude menée auprès de 500 jeunes, dont un des parents a aussi été interrogé, justifient largement les intentions de la Fondation des maladies du cœur du Québec de sensibiliser les jeunes à la question. « Les comportements malsains adoptés par les jeunes, remarque le Dr Alain Vanasse, médecin et spécialiste en santé publique, et président du comité prévention/promotion de la santé à la Fondation des maladies du cœur du Québec, les conduisent à développer de véritables facteurs de risque tels que l'obésité, l'hypertension, l'hypercholestérolémie et le diabète. »

Trois grands problèmes : l'alimentation, l'activité physique et la fumée

La majorité des enfants ne mangent pas suffisamment de fruits et de légumes ; près de la moitié d'entre eux ne pratiquent pas d'activités physiques régulières ; et le tiers est exposé à la fumée secondaire à la maison. Voilà trois éléments tirés de l'enquête qui incitent les experts à alerter l'opinion publique.

Bien qu'éloquents, ces chiffres ne surprennent pas le Dr Vanasse outre mesure. Le spécialiste en santé publique estime que nous sommes rendus à un point de non-retour. « Si nous voulons changer quelque chose dans le comportement des jeunes, c'est l'ensemble de la société qu'il faut éduquer, suggère-t-il. Nous ne pouvons pas agir différemment avec les jeunes et les adultes. »

Quelques données inquiétantes

Sur le plan de l'activité physique, les instances médicales recommandent 30 minutes d'exercices quotidiens. Toujours selon le sondage, la quasi-totalité des jeunes connaissent les activités bénéfiques pour leur cœur. Toutefois, seulement 56 % des répondants s'étaient adonnés à un exercice assez exigeant au cours des trois derniers jours.

Au chapitre de l'alimentation, 98 % des enfants savent que de cinq à dix portions de fruits et de légumes constituent un apport quotidien souhaitable. Pourtant, seulement un faible pourcentage d'entre eux étaient passés à l'action, soit consommer quatre portions ou plus par jour de fruits, de légumes ou de jus de fruits ou de légumes frais dans les derniers jours.

Quant à l'exposition à la fumée secondaire, les spécialistes de la santé du cœur sont unanimes et la proscrivent. En outre, près de 90 % des jeunes répondants reconnaissent

ses dommages, mais le tiers des répondants y est tout de même exposé, dont la moitié dans leur propre foyer.

Une étude semblable menée en 1998 révélait que 20 % les enfants de 6 à 12 ans consommaient les portions de fruits et de légumes recommandées et que les deux tiers étaient physiquement actifs. La différence à la baisse entre les résultats des deux études indique qu'il faut continuer à renforcer l'éducation sur la santé du cœur à la maison. Selon toute vraisemblance, les familles éprouvent de la difficulté à traduire leurs connaissances sur les maladies du cœur en comportements sains.

Comme leurs parents, les jeunes savent ce qui est bon pour leur santé, mais comme leurs parents, ils ne le mettent pas en pratique. Les changements de comportement constituent une barrière à l'atteinte d'une bonne santé cardiovasculaire.

Des pistes à suivre...

Tout en ne diminuant pas l'importance de l'intervention de la famille sur le comportement des enfants, le Dr Vanasse préconise un changement social qui aiderait les parents à s'acquitter plus facilement de leur tâche d'éducateur. Le virage économique qu'a pris la société au cours des 10-15 dernières années inquiète le médecin. « Des parents qui travaillent tous les deux 50 heures par semaine ne sont pas là pour donner l'exemple à leurs jeunes, observe-t-il. Pour des familles aussi occupées, il est beaucoup plus facile d'acheter des aliments préparés (trop gras ou trop salés ou trop sucrés) que des fruits et légumes frais. Comment ces mêmes parents peuvent-ils trouver le temps d'initier leurs enfants à la pratique quotidienne d'activités physiques ? » Rendre les fruits et les légumes plus accessibles (à l'école

et dans les lieux publics), donner des horaires plus souples aux parents, proposer des activités physiques et des équipements dans les quartiers, rendre obligatoire l'étiquetage alimentaire préconisé par le programme éducatif **Visez Santé** qui aide les Québécois à faire des choix avisés, constituent autant de pistes à explorer aux yeux du médecin. En ce qui a trait à l'usage du tabac, le Dr Vanasse milite en faveur d'une solution plus globale qui obligerait les compagnies à transformer leurs produits et à les rendre moins accessibles.

Plusieurs des programmes mis sur pied par la Fondation des maladies du cœur du Québec comme **Sautons en cœur**, destiné aux écoles primaires et dans lequel on retrouve à la fois les volets éducatif et communautaire ainsi que la collecte de fonds, ont justement été créés pour aider la population à s'engager sur la voie de la santé cardiovasculaire. Adopter de saines habitudes de vie peut être relativement facile. En faisant de petites choses chaque jour, on peut obtenir des résultats appréciables.

En février Affiche ton cœur!

Saviez-vous que, depuis 1995, le gouvernement du Québec a décrété février mois du cœur? La Fondation des maladies du cœur du Québec profite donc du mois de la Saint-Valentin pour sensibiliser le public à la prévention des maladies du cœur et à la promotion de la santé cardiovasculaire tout en lançant sa campagne annuelle de souscription.

En 2001, la Fondation a lancé Affiche ton cœur!, un nouveau programme de sensibilisation et de souscription destiné au grand public et aux entreprises du Québec grâce auquel les fonds recueillis seront investis dans la recherche, un domaine où le Québec excelle. En 2002, la campagne Affiche ton cœur! retient les enfants comme thème principal.

Pour la deuxième année consécutive, la Fondation des maladies du cœur du Québec invite la population et les entreprises à afficher leur cœur au cours du mois de février en se procurant l'épinglette stylisée en forme de cœur dans les différents points de vente à travers le Québec. Pour Jean Noël et Michel Brunet, respectivement directeur général de la Fondation et président du conseil d'administration de la Fondation, « cette épinglette est appelée à devenir pour le mois de février un symbole aussi puissant que le coquelicot l'est pour novembre ».

Depuis la campagne de 2001, Dominique Bertrand, mannequin et animatrice bien connue, agit comme porte-parole d'Affiche ton cœur!. Si cette cause mobilise M^{me} Bertrand, c'est notamment parce que la maladie cardiovasculaire lui a enlevé un être cher il y a quelques années. Elle se réjouit que la campagne 2002 mette notamment l'accent sur l'enfance. « En sensibilisant les enfants tôt, croit-elle, nous en ferons des adultes plus responsables. Ce qui me frappe le plus, de poursuivre la porte-parole, c'est d'observer à quel point les gens tiennent leur santé pour acquise. Prendre soin de sa santé, ajoute-t-elle du même souffle, est un acte de responsabilité envers celles et ceux qui nous aiment. La mort d'un être cher provoque plusieurs petites morts dans son entourage. »

Affiche ton cœur!, c'est un programme de sensibilisation et de souscription destiné au grand public et aux entreprises du Québec grâce auquel les fonds recueillis seront versés à la Fondation des maladies du cœur au bénéfice de la recherche. Affiche ton cœur!, c'est aussi une vente d'articles promotionnels (épinglette, porte-photo, signet) et un moyen concret d'afficher sa préoccupation non seulement pour sa santé, mais aussi pour celle de sa famille, de ses amis, de ses collègues de travail.

La Fondation des maladies du cœur du Québec désire rappeler à la population que si le taux de mortalité attribuable aux maladies cardiovasculaires diminue de façon régulière depuis les années 60, le problème n'est pas réglé pour autant. Malgré la baisse du nombre de décès, le nombre d'accidents cardiovasculaires est en hausse, surtout à cause du vieillissement de la population. De plus, les personnes qui survivent continuent à éprouver des problèmes cardiovasculaires.

Pour l'année 2002, Jean Noël et Michel Brunet ont établi l'objectif à 6,25 M\$, dont la plus grande partie devrait être recueillie en février grâce au porte-à-porte, au publi-postage auprès des donateurs connus et des activités-bénéfices tels que déjeuners et soupers du cœur et encans du cœur. Les dons confiés à la Fondation sont gérés avec le souci constant de consacrer la part du lion au financement de la recherche, aux programmes et activités de prévention et à la promotion de la santé. Ainsi, 53 % vont à la recherche; 20,8 % à l'information et à la prévention; 8,1 % au développement communautaire; 11,7 % à la campagne de souscription; et 6,4 % à l'administration.

Partout au Québec en février, les bénévoles de la Fondation s'activent et invitent tous les Québécoises et Québécois à afficher leur cœur et à se procurer l'épinglette au coût de 2 \$ chacune en composant le **1 888 473-INFO** ou en adressant un courriel à lisette.bergeron@fmcoeur.qc.ca.

FÉVRIER EST LE MOIS DU CŒUR

Sur le chemin de la santé du cœur

Adopter des habitudes de vie saines, telles manger sainement, faire de l'activité physique, conserver un poids santé, gérer le stress et vivre sans fumée, peut avoir un impact positif considérable sur la santé de votre cœur.

Tentez d'apporter 3 changements sains pour le cœur à votre alimentation

- 1 Augmentez votre consommation de fibres.** Visez de 25 à 35 grammes par jour, en choisissant des légumineuses, des produits à grains entiers, et des pains et céréales à grains entiers.
- 2 Essayez d'avoir une alimentation aussi variée que possible.** Optez plus souvent pour des fruits et légumes colorés en guise de collation.
- 3 Réduisez votre consommation de gras saturés et trans.** Choisissez des gras en grande partie insaturés (monoinsaturés et polyinsaturés) lorsque vous cuisinez. On trouve ces gras dans l'huile de canola et l'huile d'olive, ainsi que dans la margarine molle non hydrogénée faite de ces huiles.

Quelques ajustements pour vous garder sur la bonne voie

- **Soyez actif.** Même 30 minutes d'activité physique par jour d'intensité modérée peut aider. Choisissez des activités que vous aimez, telles la marche, le jardinage ou la natation.
- **Maintenez un poids santé.** Maîtrisez votre poids en contrôlant la taille des portions, en surveillant votre apport en gras et en demeurant actif.
- **Gérez votre stress.** Prenez le temps de pratiquer des activités qui vous détendent. Offrez-vous une bonne rigolade avec un ami, parlez à quelqu'un en qui vous avez confiance, écoutez de la musique ou encore pratiquez une activité physique.
- **Vivez sans fumée.** Améliorez la santé de votre cœur en cessant de fumer. Consultez votre médecin pour des techniques de cessation efficaces.



Apprenez-en plus grâce à votre guide gratuit

Votre guide quotidien pour vivre au goût du cœur. Ce guide utile présente des conseils pratiques, de savoureuses recettes et des outils d'auto-évaluation dans le but de vous aider à intégrer des habitudes saines pour le cœur dans votre mode de vie.

Ce que contient ce guide

- Les 10 aliments à inclure dans votre alimentation
- La vérité sur les gras
- Mangez-vous sainement?
- Un test pour évaluer votre état de stress
- Une liste de contrôle pour votre examen annuel

Commandez votre exemplaire gratuit du livret *Votre guide quotidien pour vivre au goût du cœur* dès aujourd'hui!

Visitez le site

- www.becelcanada.com pour commander, ou écrivez-nous à
- ✉ Offre de livret CP 366, Saint Jean, N.-B. E2L 5E7

becel

prend votre santé à cœur

www.becelcanada.com

™ Marque déposée de Unilever Canada, Toronto, Canada M4W 3R2

Les femmes et les maladies cardiovasculaires et les accidents vasculaires cérébraux



Du mythe à la réalité

Contrairement à la croyance populaire, les femmes sont loin d'être à l'abri des maladies cardiovasculaires et des accidents vasculaires cérébraux (AVC). Leur risque de mourir d'une maladie du cœur est huit fois plus élevé que celui d'être emportées par un cancer du sein.

Les statistiques révèlent que les femmes subissent des crises cardiaques à un âge plus avancé que les hommes.

Pourtant, les femmes sont encore peu sensibilisées à la santé du cœur. Elles ont tendance à ignorer les symptômes d'une crise cardiaque ou à les attribuer à d'autres problèmes de santé.

Un plus grand nombre de femmes meurent des suites d'un AVC, même si l'incidence est comparable pour les deux sexes. Cette situation est peut-être attribuable au fait que les hommes sont terrassés plus jeunes par des infarctus et qu'au-delà d'un certain âge la population féminine est plus importante.

Les facteurs de risque au féminin

Les femmes sont sujettes, en plus de ceux qu'elles ne peuvent pas contrôler (âge, hérédité, sexe), aux mêmes facteurs de risque que la population en général (voir l'article sur le sujet) à des degrés différents.

Les statistiques révèlent que les femmes subissent des crises cardiaques à un âge plus avancé que les hommes car elles bénéficient de l'effet cardioprotecteur des œstrogènes avant la ménopause. Mais après la ménopause, les risques de maladies cardiovasculaires augmentent de façon significative, notamment parce que le taux de LDL (« mauvais » cholestérol) augmente, tandis que celui de HDL (« bon » cholestérol) baisse. « Dans certains cas, l'hormonothérapie peut s'avérer bénéfique pour les femmes, mais cette approche, prévient la

D^{re} Jacinthe Lemay, pharmacologue et collaboratrice à la Fondation des maladies du cœur du Québec, ne fait pas l'unanimité dans le monde médical. L'évaluation de sa pertinence doit faire l'objet d'une discussion entre le médecin et la femme. »

L'excédent de poids est plus présent chez les femmes âgées entre 45 et 74 ans, soit à un âge où la ménopause est déjà tenue comme un facteur de risque. Il est important que les femmes maintiennent un tour de taille inférieur à 95 cm ou 38 pouces.

Les femmes et le stress

Même si le stress n'est pas reconnu comme un facteur de risque majeur des maladies cardiovasculaires et d'AVC, il peut contribuer à des choix de modes de vie qui augmentent ces risques (ex. : le tabagisme, les abus d'alcool et de nourriture ou la sédentarité). À ce chapitre, la D^{re} Jacinthe Lemay, pharmacologue et collaboratrice à la Fondation des maladies du cœur du Québec, estime que le stress constitue un facteur de risque dans la mesure où il favorise la sécrétion d'hormones qui peuvent devenir néfastes à la longue. Les femmes sont stressées parce qu'elles tentent de remplir plusieurs rôles à la fois – le travail, la famille, les enfants, sont au nombre de leurs préoccupations. « De plus, note la D^{re} Lemay, les femmes perçoivent leur corps de façon plus stressante en raison des canons de minceur qui leur sont présentés. Ainsi, elles commencent parfois à fumer en croyant que la cigarette les aidera à conserver leur ligne. » La pharmacologue rappelle que le poids santé ne signifie pas de ressembler à une échalote.

De plus, on constate que les femmes participent davantage à l'éducation des enfants et aux travaux ménagers que les hommes. Elles sont à la tête de la majorité des familles monoparentales et le revenu moyen d'une famille monoparentale dirigée par une femme est de beaucoup inférieur à celui des familles traditionnelles ou monoparentales dirigées par un homme.

Avec le vieillissement de la population, de plus en plus de femmes sont aidantes, une occupation peut aussi s'avérer stressante. Plus de femmes que d'hommes dispensent des soins à un malade chronique ou à une personne handicapée.

Les femmes se sentent stressées de plusieurs façons et augmentent souvent leur niveau de stress en se fixant des objectifs impossibles. Elles sont d'ailleurs plus nombreuses que les hommes à ressentir un niveau de stress plus élevé et elles y réagissent moins bien.

On remarque, cependant, que de plus en plus de femmes fument. Celles qui fument tout en utilisant des contraceptifs oraux courent de plus grands risques de maladies cardiovasculaires.

Une synergie malsaine

La D^{re} Jacinthe Lemay se passionne pour la question et elle observe une synergie dans l'addition des facteurs de risque. « En ce domaine, explique-t-elle, un plus un égale trois ou quatre. Par exemple, l'embonpoint combiné au tabagisme et à la sédentarité va occasionner l'hypertension, le diabète adulte et l'athérosclérose. » Pour exercer un contrôle sur les facteurs de risque, elle pense donc qu'il convient d'aborder le problème par étape pour bien voir la cascade d'effets associés à des facteurs tels que le tabagisme ou la sédentarité sur d'autres facteurs comme l'hypertension ou le cholestérol.

« Mais, d'insister la D^{re} Lemay, il faut garder espoir car nous pouvons avoir un bon contrôle sur notre santé cardiovasculaire. » Celles qui croient encore que les maladies cardiovasculaires sont réservées aux hommes auraient tout intérêt à s'informer davantage et à découvrir les informations destinées aux femmes proposées par la Fondation des maladies du cœur du Québec en composant le **1 888 473-INFO**.



La Fondation des maladies du cœur du Québec

Une histoire de cœur

La Fondation des maladies du cœur du Québec, forte de l'engagement de ses bénévoles, de ses employés et de ses donateurs, a pour mission de promouvoir la santé du cœur en recueillant des fonds afin d'appuyer la recherche et la prévention dans le domaine des maladies cardiovasculaires et des accidents vasculaires cérébraux (AVC) au Québec.

Vers un demi-siècle de recherche et de financement

L'ancêtre de la Fondation des maladies du cœur du Québec, la Quebec Heart Society Inc., voit le jour en 1955. Toujours en 1956, la Quebec Heart Society Inc. devient la Quebec Heart Foundation Inc. et recrute d'éminents médecins, tels que les D^{rs} Jean Gratton, Paul David, Arthur Vineberg et Harold N. Segall. En 1989, dans un souci de décentralisation, la Fondation du Québec des maladies du cœur est réorganisée en dix régions distinctes. Cette même

année elle est rebaptisée Fondation des maladies du cœur du Québec.

Depuis ses débuts, la Fondation des maladies du cœur du Québec a consacré quelque 60 millions de dollars au financement de la recherche sur les maladies cardiovasculaires et cérébrovasculaires. Elle est le principal organisme, libre de financement des deux paliers gouvernementaux, à œuvrer pour la recherche cardiovasculaire au Québec. Elle assure ainsi, le maintien et le développement de la recherche fondamentale, cruciale pour l'éclosion éventuelle de nouvelles approches thérapeutiques pour l'un des problèmes de santé les plus dévastateurs de notre époque.

Grâce à son appui, les chercheurs québécois ont contribué de façon significative à de nombreuses réalisations dans ce domaine. La Fondation des maladies du cœur du Québec alloue, en 2001-2002, 3,5 millions de dollars à 168 chercheurs dans 27 grandes institutions, hôpitaux et universités du Québec.

Promotion de la santé

La Fondation des maladies du cœur du Québec accorde beaucoup d'importance à la promotion de la santé. Sa participation à des colloques, ses programmes de formation des professionnels de la santé, ses groupes de travail ainsi que ses dépliants et activités d'information auprès du

public sont autant de moyens à sa disposition pour modifier les comportements en matière de santé du cœur.

Souscriptions

La Fondation est le seul organisme en santé du cœur qui intervient à la fois en recherche et en prévention partout au Québec, où elle organise des activités de financement et de sensibilisation. Toutes ces activités sont primordiales puisqu'elles lui permettent de diffuser de l'information sur la santé du cœur et elles encouragent les participants à appuyer la recherche et les programmes de sensibilisation par l'entremise d'un don.



La Fondation des maladies du cœur accorde beaucoup d'importance à la promotion de la santé.

Vivre avec une maladie du cœur

Nouvelles compétences et nouvelles solutions dans le domaine des maladies du cœur

Novartis met au point des traitements qui permettent de lutter contre l'hypertension et les risques cardiaques. Grâce à ces traitements, Rita Minard profite aujourd'hui pleinement de sa retraite en compagnie de son mari, n'hésitant pas à faire, d'un pas soutenu, de longues promenades à la campagne sans craindre une défaillance cardiaque.

Novartis. Avec vous... pour la vie.

 NOVARTIS

Novartis Pharma Canada inc.
385, boul. Bouchard, Dorval (Québec)
H9S 1A9 Tél.: (514) 631-6775
www.novartis.ca

Dire qu'un simple test de cholestérol aurait pu lui éviter ça.

Si vous présentez un de ces
facteurs de risque, consultez votre
médecin pour faire mesurer votre
taux de cholestérol :

- hypertension (haute pression)
- diabète
- maladie cardiaque
- cas de maladie cardiaque dans
la famille
- homme de plus de 40 ans
- femme de plus de 50 ans
- usage du tabac

Pour bien des gens, la crise cardiaque
est le premier signe de la maladie.
Malheureusement, 50 % des personnes
ne survivent pas à une première crise
cardiaque. La réalité pourrait toutefois
être fort différente.

On sait qu'un taux trop élevé de cholestérol
dans le sang est un facteur de risque
important de maladie cardiaque; or, il est
relativement facile de le faire baisser.

SERVICE DE PATHOLOGIE


Embonpoint Non

N° de dossier 5341-96

Age 42

Nom J. B. Sexe M

Cause du décès Crise cardiaque

 Réseau canadien du
personnel infirmier
spécialisé en lipidologie

 ASSOCIATION
DIABÈTE
QUÉBEC

 **Pfizer**
Notre passion, la vie

Faites le 1 877 456-9535 pour recevoir
cette brochure gratuite qui vous
renseignera sur le lien entre
le cholestérol et les maladies cardiaques.



À cœur
voir clairSM

www.aceurdyvoirclair.ca