



# LE DÉNI

RISQUE DE DIMINUER  
NOTRE ESPÉRANCE DE VIE

1<sup>ER</sup> FÉVRIER 2011

LE BULLETIN DE SANTÉ 2011 DES CANADIENS ET DES  
CANADIENNES DE LA FONDATION DES MALADIES DU CŒUR



FONDATION<sup>MC</sup>  
DES MALADIES  
DU CŒUR

## Le déni risque de diminuer notre espérance de vie

Le Bulletin de santé 2011 des Canadiens et des Canadiennes, publié chaque année par la Fondation des maladies du cœur, émet une mise en garde à l'effet que neuf Canadiens et Canadiennes sur 10 mettent en péril la qualité et la durée de leur vie. La Fondation constate que plusieurs Canadiens et Canadiennes nient la prévalence de leurs facteurs de risque associés aux maladies du cœur comme le surpoids et la sédentarité, des facteurs de risque pourtant modifiables et contrôlables.

Chaque année, on estime qu'environ 250 000 années de vie potentielles sont perdues au Canada en raison des maladies cardiovasculaires, notamment les crises cardiaques et les autres problèmes de santé cardiaque chroniques.

« Les Canadiens et les Canadiennes savent quoi faire pour vivre plus vieux et en meilleure santé. Mais il y a un écart alarmant entre ce que nous croyons faire pour contrer nos facteurs de risque et la réalité, dit D<sup>r</sup> George Honos, chef du Service de cardiologie et cogestionnaire médical du regroupement cardiovasculaire du CHUM et porte-parole de la Fondation des maladies du cœur. En fait, nous négligeons bien plus que nous ne le croyons certains facteurs de risque parmi les plus répandus et les plus mortels. Au Canada, nous vivons avec une fausse impression de sécurité qui pourrait nous coûter la vie. »

Selon un nouveau sondage de la Fondation des maladies du cœur, les Canadiens et les Canadiennes sont conscients de la nécessité de diminuer leurs facteurs de risque :

- Le sondage de la Fondation révèle que 84 pour cent des Canadiens et des Canadiennes savent que neuf adultes sur dix au pays affichent au moins un facteur de risque associé aux maladies du cœur ou aux accidents vasculaires cérébraux (AVC).
- Neuf personnes interrogées sur 10 savent que la majorité des premières crises cardiaques sont provoquées par des facteurs de risque modifiables.

Cependant, le sondage démontre également que les Canadiens et les Canadiennes ont une fausse impression de sécurité qui réduit leur nombre d'années de vie active. Ils surestiment leurs propres comportements sains :

- Près de 90 pour cent des Canadiens et des Canadiennes se considèrent en bonne santé. **En réalité**, neuf personnes sur 10 au pays affichent au moins un facteur de risque associé aux maladies du cœur et aux AVC.
- À peine le tiers des répondants dit ne pas être suffisamment actif physiquement ou ne pas consommer un minimum de cinq portions de fruits et de légumes chaque jour. **En réalité**, la moitié des Canadiens et des Canadiennes ne respectent pas les recommandations en matière d'activité physique et de saine alimentation.
- Dix-huit pour cent des adultes canadiens se disent obèses. **En réalité**, près du quart, soit 25 pour cent, des adultes canadiens sont obèses.

« Nous surestimons nos comportements sains et sous-estimons notre tendance à être sédentaires », dit D<sup>r</sup> Honos.

« Ce ne sont pas que des années de vie qui sont en jeu ici, explique D<sup>r</sup> Honos. Ce sont des années de santé et de qualité de vie que nous pourrions gagner. En étant physiquement actif, on peut gagner près de quatre années de vie, dont trois seront exemptes de maladies du cœur ou d'AVC. »

« Vivre plus vieux n'est pas très réjouissant si on n'est pas en bonne santé. » D<sup>r</sup> Honos dit que faire des choix sains et contrôler les facteurs de risque modifiables est le secret de la longévité et de la qualité de vie. D<sup>r</sup> Honos recommande également aux Canadiens et aux Canadiennes de demander à leurs professionnels de la santé de les aider à atteindre leurs objectifs.

En moyenne, l'inactivité physique et l'obésité peuvent chacune réduire de près de quatre années l'espérance de vie d'une personne; l'hypertension artérielle peut la réduire de deux ans et demi et une sous-consommation de fruits et de légumes, de 1,3 ans.

## Facteurs de risque cardiovasculaire chez la population canadienne : estimations, évaluation et impact

Facteur de risque	Perception (comportements signalés par les Canadiens)	Réalité (meilleure estimation de la prévalence)	Les Canadiens nient-ils leurs comportements en matière de santé?	Aucune évaluation par un professionnel de la santé	Impact sur l'espérance de vie
Sédentarité dans les moments de loisir	31 %*	48 %**	Oui	44 % *	-3,6 ans
Consommation de moins de cinq portions par jour de fruits et de légumes	39 %*	54 %**	Oui	52 %*	-1,3 ans
Obésité (18 ans et plus)	18 %**	24 %***	Oui	Poids : 40 %* Tour de taille : 67 %*	-4,0 ans
Hypertension artérielle	17 %**	19 %***	Oui	18 %*	-2,4 ans
Tabagisme	23 %*	20 %**	Non	37 %*	-13,9 ans

\* Sondage de la FMC auprès de 2 000 Canadiens et Canadiennes mené en décembre 2010; marge d'erreur de +2,2 %, 19 fois sur 20

\*\* Données autosignalées provenant de l'Enquête sur la santé des collectivités canadiennes 2009 \*\*\* Résultats de l'Étude sur les mesures de santé 2007-2009

Pour un mode de vie sain et une durée de vie accrue et de qualité, la Fondation recommande de contrôler les facteurs de risque modifiables, d'adopter une saine alimentation, de pratiquer l'activité physique sur une base régulière, de connaître et de contrôler sa pression artérielle, de conserver un poids santé, d'éviter le tabagisme, de réduire son stress, de contrôler le diabète et de limiter sa consommation d'alcool.

## Mon application santé FMCœur<sup>MC</sup> aide les Canadiens et les Canadiennes à prendre le contrôle

Afin d'aider les gens à mieux connaître leurs facteurs de risque et de les aider à en discuter ouvertement avec leurs professionnels de la santé, la Fondation des maladies du cœur lançait aujourd'hui une nouvelle application gratuite afin de compléter son outil d'évaluation en ligne.

« Mon application santé FMCœur<sup>MC</sup> est conçue afin d'offrir aux Canadiens et aux Canadiennes un aperçu de leur santé et des risques qui la menacent, de même qu'un plan d'action sur mesure pour vivre plus sainement, dit D<sup>r</sup> Marco Di Buono, directeur de la recherche à la Fondation des maladies du cœur. Nous croyons que les gens occupés pourraient préférer l'aspect pratique d'une telle application. »

L'application peut être utilisée partout, en tout temps. Les résultats obtenus peuvent et devraient être partagés avec les professionnels de la santé consultés.

« Simplement en appuyant sur un bouton, vous pouvez apprendre à ajouter des années de qualité à votre vie, dit D<sup>r</sup> Di Buono. C'est un outil facile à utiliser qui aide la population à adopter des changements dans le but de réduire les risques. »

L'application de la Fondation des maladies du cœur est disponible gratuitement dans les boutiques d'applications mobiles des appareils iPhone Apple, BlackBerry et Android. Elle se trouve dans la section « **Santé et conditionnement physique** » ou elle peut être téléchargée à partir du site Web de la Fondation au [fmcoeur.ca/applicationsmobiles](http://fmcoeur.ca/applicationsmobiles). Ceux et celles qui ne disposent pas d'un téléphone mobile peuvent faire l'évaluation en ligne sur le site [fmcoeur.ca/risque](http://fmcoeur.ca/risque).



## Le moment est venu d'agir

« Réduire les risques de maladies du cœur est la responsabilité de tous », dit Linda Piazza, directrice, Politique de la santé à la Fondation des maladies du cœur.

Le sondage révèle également que la population s'attend à ce que les professionnels de la santé l'informent des risques associés aux maladies du cœur, mais que plusieurs d'entre eux ne discutent ni ne mesurent certains facteurs de risque importants avec leurs patients.

Selon le sondage, huit Canadiens et Canadiennes sur 10 déclarent que leur professionnel de la santé a mesuré leur pression artérielle au cours de la dernière année, mais à peine trois patients sur 10 disent avoir fait mesurer leur tour de taille.

La mesure du tour de taille est quelque chose que l'on peut faire soi-même et en discuter par la suite avec son médecin. C'est un moyen simple, peu technique et précis, d'identifier les personnes qui courent davantage de risques de maladie du cœur, d'AVC et de troubles métaboliques comme le diabète, l'hypertension artérielle et l'hypercholestérolémie. Pour plus de renseignements sur la mesure du tour de taille, visitez le site [fmcoeur.ca/tourdetailllesain](http://fmcoeur.ca/tourdetailllesain).

Le sondage révèle également qu'au cours de la dernière année, cinq Canadiens sur 10 n'ont pas discuté avec leur médecin ou autre professionnel de la santé de leur alimentation ou de leurs antécédents familiaux de maladies du cœur et d'AVC. Quatre personnes sur 10 n'ont pas été pesées, n'ont pas discuté de leur niveau d'activité physique ou du tabagisme, des facteurs de risque dont la Fondation encourage pourtant depuis des années à discuter avec les professionnels de la santé.

« Les professionnels de la santé ont tendance à se concentrer sur les questions de santé urgentes ou aiguës dans leur cabinet car ils sont très occupés, dit D<sup>r</sup> Honos. Les patients, tout comme les médecins, sont responsables de discuter de prévention et de contrôle des maladies chroniques en soulevant ces questions. »

« *Savoir, c'est pouvoir*, dit D<sup>r</sup> Honos. Une conversation avec votre professionnel de la santé capable d'expliquer l'importance de contrôler les facteurs de risque peut vous permettre de prendre le contrôle de votre santé. Il est essentiel d'entreprendre ce dialogue à un âge précoce et de le poursuivre tout au long de la vie. »



## Les changements sont l'affaire de tous

Consciente que les gens peuvent prendre le contrôle de leur santé et mettre en application ce qu'ils ont appris depuis des décennies à partir des recherches sur les facteurs de risque associés aux maladies cardiovasculaires, la Fondation des maladies du cœur s'attaque aussi aux racines sociétales et environnementales des maladies du cœur et des AVC.

« Voilà déjà un certain temps que nous disons que le choix le plus sain doit être accessible à l'ensemble des Canadiens et des Canadiennes », dit D<sup>r</sup> Di Buono.

« Demander aux gens de manger plus de légumes et de fruits est inutile si les gouvernements, l'industrie et les organismes comme la Fondation des maladies du cœur ne collaborent pas afin de rendre les aliments sains plus abordables et plus accessibles pour l'ensemble des citoyens. »

Selon D<sup>r</sup> Di Buono, les individus, les familles, les écoles, les professionnels de la santé, les collectivités, les entreprises, les industries et le gouvernement ont tous un rôle à jouer dans l'amélioration de la santé des Canadiens et des Canadiennes.

## Les efforts de la Fondation

Consciente également que les Canadiens et les Canadiennes ont besoin d'aide afin d'améliorer leur santé du cœur, la Fondation travaille sans relâche à développer des outils en ligne gratuits, des initiatives et des programmes de promotion de la santé.

« Nous savons comment prévenir les maladies du cœur et les AVC. Notre objectif consiste à tirer profit de ces connaissances afin d'aider la population à rester en santé », dit D' Di Buono. La Fondation des maladies du cœur aide la population par les moyens suivants :

- **Permettre de faire des changements.** La Fondation offre des outils en ligne gratuits afin que tous puissent évaluer leurs risques, développer un plan d'action personnalisé selon leurs besoins de santé et recevoir du soutien afin d'atteindre leurs objectifs : *Mon application santé FMCœur<sup>MC</sup>*, *Mon Plan d'action de tension artérielle<sup>MC</sup>*, *My Heart&Stroke Healthy Weight Action Plan<sup>MC</sup>* et *Heart&Stroke Health eSupport<sup>TM</sup>* (en anglais seulement).
- **Promouvoir le mode de vie sain.** La Fondation offre des ressources à partir de son site Web ([www.fmcoeur.ca](http://www.fmcoeur.ca)), qui comporte les plus récents renseignements sur les maladies du cœur, les AVC et le mode de vie sain, de même que des recettes santé exclusives. Les Canadiens et les Canadiennes peuvent aussi appeler sans frais au 1-888-473-INFO afin de recevoir de la documentation santé gratuite de la Fondation ainsi que pour s'inscrire à des programmes.
- **Partager Le cœur tel qu'elles.** Les maladies du cœur et les AVC sont la principale cause de décès chez les femmes, mais la plupart d'entre elles l'ignorent. Elles peuvent se renseigner sur les risques et défis particuliers de leur santé du cœur en visitant le site [lecoeurtelquelles.ca](http://lecoeurtelquelles.ca).
- **Soutenir les collectivités.** Les bureaux de la Fondation situés dans de grandes et petites villes partout au pays offrent des renseignements, de l'éducation et du soutien aux personnes et aux collectivités qui souhaitent faire des choix plus sains. Les Canadiens et les Canadiennes peuvent composer le 1-888-473-INFO pour connaître le bureau le plus près de chez eux.
- **Défendre les intérêts de nos jeunes.** La santé des enfants est une des priorités nationales de la Fondation. Nos Fondations dans chaque province continuent de militer en faveur d'une grande variété d'initiatives comme des cours de saine alimentation, des programmes de marche vers l'école et de développement de loisirs actifs. La plupart des provinces offrent aussi les trousseaux d'outils *Jeunes Cœur atout<sup>MC</sup>* destinés aux écoles, qui comprennent un programme fondé sur le contenu des cours afin d'offrir aux enseignants de la formation et du matériel à l'intention des élèves.
- **Financer la recherche de calibre mondial.** Plus de 900 chercheurs et équipes de recherche sont à l'œuvre à l'échelle du pays afin de trouver des solutions en prévention, en traitement et en réadaptation, pour que les Canadiens et les Canadiennes puissent vivre plus vieux et en meilleure santé. Depuis 1952, le taux de décès attribuables aux maladies cardiovasculaires au Canada a chuté de plus de 75 pour cent, en grande partie en raison du nombre de découvertes scientifiques en matière d'interventions chirurgicales, de traitements pharmacologiques et d'efforts de prévention. Depuis 1951, la Fondation a investi plus de 1,2 milliard de dollars dans la recherche.
- **Rejoindre les diverses communautés.** La Fondation travaille auprès des communautés culturelles du Canada, d'origine sud-asiatique, chinoise, autochtone et autre, afin de les sensibiliser aux risques accrus de maladies du cœur et d'AVC auxquels elles sont exposées. Et toujours afin d'améliorer la qualité et la durée de vie de tous les Canadiens et de toutes les Canadiennes et à réduire leurs risques de maladies du cœur et d'AVC, nos ressources multiculturelles sont traduites en plusieurs langues comme le tamoul, l'ourdou, le chinois et le farsi.
- **Prodiguer des conseils sur les aliments sains.** Le programme *Visez santé<sup>MC</sup>* est un des moyens par lesquels la Fondation des maladies du cœur aide les Canadiens et les Canadiennes à manger sainement. Grâce au symbole apposé sur une multitude de produits d'épicerie et de plats de restaurant, ce programme offre des conseils éducatifs et des renseignements sur la saine alimentation. Pour en savoir davantage, visitez le [visezsante.org](http://visezsante.org).



## La Fondation des maladies du cœur défend les intérêts des Canadiens et des Canadiennes auprès des gouvernements.

**Bâtir un Canada au cœur sain.** Après deux ans de travaux, la Fondation et ses partenaires ont présenté le **Plan d'action canadien en santé cardiovasculaire** au gouvernement fédéral. Une fois adopté et mis en vigueur, ce plan nous permettra de concentrer nos efforts sur les domaines clés comme la prévention et de nous attaquer à ce défi de santé.

**Réduire la consommation de sel.** À titre de membre principal du Groupe de travail national sur le sodium, composé de chercheurs, de spécialistes de la santé et de représentants de l'industrie alimentaire, la Fondation a contribué au développement d'un rapport qui recommande de réduire la consommation quotidienne de sel des adultes canadiens à entre 1 200 et 2 300 mg d'ici janvier 2020, afin de réduire les taux d'hypertension artérielle, principal facteur de risque associé aux AVC et important facteur de risque associé aux crises cardiaques.

### **Éliminer les dangereux gras trans de l'alimentation au Canada.**

La Fondation continue de demander au gouvernement fédéral de respecter son engagement pris en 2009 et de réglementer la présence des gras trans produits par l'industrie alimentaire.

**Vivre sans fumée.** Après deux campagnes de défense des intérêts couronnées de succès, la Fondation et ses partenaires ont salué l'arrivée des nouvelles mises en garde de Santé Canada sur les emballages de produits du tabac ainsi que l'adoption en 2009 de la réglementation destinée à interdire la vente et la promotion des produits du tabac aromatisés.

Nous vous invitons à vous renseigner sur les initiatives de la Fondation dans votre province en visitant le [fmcoeur.ca](http://fmcoeur.ca).



# Appel à l'action

## - La Fondation des maladies du cœur demande ...

### Au gouvernement fédéral

1. De financer la mise en place du *Plan d'action canadien en santé cardiovasculaire* et :
  - i. augmenter le nombre de défibrillateurs externes automatisés (DEA) et la formation en réanimation cardiorespiratoire (RCR), capables de sauver des vies dans les collectivités partout au pays.
  - ii. faire progresser la santé du cœur chez les femmes, principalement au sein des communautés culturelles et autochtones, en investissant dans une campagne nationale de sensibilisation du public.
  - iii. financer un Centre national d'excellence en santé vasculaire afin d'améliorer la santé et de favoriser l'innovation.
  - iv. investir dans une étude de calibre mondial sur les maladies chroniques au Canada afin de mieux comprendre les maladies du cœur et les AVC et en réduire leur impact.
2. D'interdire ou de restreindre la promotion d'aliments et de boissons nuisibles à la santé des enfants et de collaborer avec l'industrie alimentaire et les groupes de santé publique afin d'améliorer la promotion des aliments et boissons sains auprès des enfants.
3. De développer des politiques fiscales qui encouragent la saine alimentation et l'activité physique.
4. De renouveler le programme Infrastructures de loisirs du Canada (ILC) et veiller à ce que les infrastructures de loisir, comme les parcs, les piscines, les centres de loisirs communautaires, les arénas et les courts de tennis puissent continuer de se développer et de s'améliorer afin que les Canadiens et les Canadiennes disposent de moyens sécuritaires de pratiquer une activité physique.
5. De continuer de soutenir les initiatives de transport en commun.
6. D'implanter les emballages neutres et normalisés pour les produits du tabac.
7. D'implanter une réglementation visant à éliminer les gras trans produits par l'industrie alimentaire.

### Aux gouvernements provinciaux

1. De développer et implanter des plans de développement régionaux et métropolitains durables et augmenter le financement des infrastructures municipales et de transport public.
2. De développer des politiques fiscales qui encouragent la saine alimentation et l'activité physique.
3. D'interdire ou de restreindre la promotion d'aliments et de boissons nuisibles à la santé des enfants et de collaborer avec l'industrie alimentaire et les groupes de santé publique à améliorer la promotion des aliments et boissons sains.

### Aux gouvernements municipaux

1. De collaborer avec les urbanistes et les promoteurs afin d'améliorer l'environnement bâti au Canada en adoptant des règlements de zonage et des décisions de développement qui :
  - i. corrigent et redéfinissent les collectivités existantes afin d'y inclure des trottoirs, des parcs et des sentiers pédestres vers les écoles, les lieux de travail, les commerces et les services.
  - ii. créent des collectivités plus propices à la marche et qui font appel à une utilisation mixte et plus densifiée du territoire, à un choix d'habitations abordables et l'accès à un système de transport public bien adapté.
  - iii. consultez notre trousse d'outils d'environnement bâti au [fmcoeur.ca/collectivitesaines](http://fmcoeur.ca/collectivitesaines).
2. D'implanter des interdictions de tabac dans les espaces extérieurs comme les terrains de jeux, les parcs, les plages, les événements sportifs et culturels.

## Aux professionnels de la santé

- Discuter avec les patients de l'importance de connaître, comprendre et contrôler leurs facteurs de risque cardiovasculaires.
- Évaluer de façon routinière les risques cardiovasculaires des patients.
- Diriger les patients vers les sources de renseignements appropriées sur la santé du cœur au [fmcoeur.ca](http://fmcoeur.ca).

## Aux Canadiens et aux Canadiennes

Ne réduisez pas le nombre d'années qu'il vous reste à vivre. Prenez votre santé en main :

- Obtenez *Mon application santé FMCœur<sup>MC</sup>* gratuitement sur votre téléphone mobile (sous Santé et conditionnement physique) ou au [fmcoeur.ca/applicationsmobiles](http://fmcoeur.ca/applicationsmobiles). Si vous n'avez pas de téléphone mobile, faites l'évaluation en ligne au [fmcoeur.ca/risque](http://fmcoeur.ca/risque). Partagez-en les résultats avec votre professionnel de la santé.
- Demandez à votre professionnel de la santé de vous parler de votre poids et de votre tour de taille ([fmcoeur.ca/tourdetailllesain](http://fmcoeur.ca/tourdetailllesain)).
- Atteignez et conservez un poids santé en adoptant une alimentation saine pour le cœur, contenant peu de gras et de sel, mais beaucoup de légumes et de fruits.
- Pratiquez régulièrement une activité physique. La marche est un excellent point de départ.
- Connaissez et contrôlez votre pression artérielle et vos taux de cholestérol.
- Si vous fumez, collaborez avec votre professionnel de la santé afin de vous aider à cesser.
- Contrôlez votre diabète.
- Limitez votre consommation d'alcool.
- Réduisez votre stress.
- Visitez le site [fmcoeur.ca](http://fmcoeur.ca) pour connaître les dernières nouvelles sur les maladies du cœur, les AVC et les modes de vie sains, des recettes santé et des outils d'autocontrôle en ligne.



Organisme bénévole de bienfaisance en santé, la Fondation des maladies du cœur mène la lutte vers l'élimination des maladies du cœur et des accidents vasculaires cérébraux (AVC) et la réduction de leur impact, en contribuant activement à l'avancement de la recherche et sa mise en application, à la promotion de modes de vie sains et à la représentation auprès des instances responsables des politiques de santé.