



FONDATION
DES MALADIES
DU CŒUR

À la conquête de solutions.

Renseignez-vous sur le site Web de la Fondation des maladies du cœur

Ce site propose une riche gamme de renseignements et d'outils afin de vous aider, vous et votre famille, à prévenir et à contrôler les maladies du cœur et les AVC. Sur ce site, vous pourrez trouver :

- de délicieuses recettes saines pour le cœur;
- des conseils pour devenir et demeurer actif toute votre vie;
- des renseignements à jour sur les maladies du cœur et les AVC, à l'intention des patients;
- les dernières nouvelles de la recherche financée par la Fondation;
- des cyberbulletins gratuits comme *La s@nté en ligne* et *La s@nté en ligne, édition Parents*;
- des conseils pour vous impliquer et faire une différence au sein de votre collectivité.

Mettons-y du CŒUR!

Pour en savoir plus :
www.fmcoeur.ca/autochtone
ou faites le
1-888-473-INFO
(1-888-473-4636)

Le contenu de ce livret a fait l'objet de recherches indépendantes, a été rédigé et révisé par la Fondation des maladies du cœur et est fondé sur des données scientifiques.



PRENEZ LE CONTRÔLE

Réduisez vos risques de
maladies du cœur et d'AVC

**Guide à l'intention
des Autochtones**



FONDATION
DES MALADIES
DU CŒUR

À la conquête de solutions.



Mettons-y du Cœur!

Pourquoi les Autochtones sont-ils plus à risques?

Comparativement à la population en général, les Premières Nations, les Inuit et les Métis ont des taux plus élevés :

- d'hypertension artérielle
- de diabète de type 2
- de tabagisme
- d'obésité infantile

Tous ces facteurs de risque font augmenter les risques de maladies du cœur et d'AVC. La recherche démontre que les taux de maladies du cœur au sein de la population autochtone sont jusqu'à 50 % plus élevés et que le taux de décès attribuables aux AVC y est deux fois plus élevé que chez la population en général.

Le risque

Au Canada, un décès sur trois est attribuable aux maladies du cœur et aux accidents vasculaires cérébraux (AVC) à chaque année. Des recherches indiquent que les personnes issues des Premières Nations, les Inuits et les Métis sont plus susceptibles de souffrir d'hypertension artérielle et de diabète de type 2 et sont plus exposées aux maladies du cœur et aux accidents vasculaires cérébraux (AVC) que le reste de la population.

Plusieurs croient également que les maladies du cœur et les AVC ne touchent que les personnes âgées. En réalité, les maladies du cœur commencent à se développer à un âge plus précoce chez les populations des Premières Nations, Inuit et Métis.

Parce que les maladies du cœur et les AVC sont la plus importante cause de mortalité au pays, il est important de comprendre comment prévenir ces maladies graves.

Un bon point de départ consiste à identifier et à contrôler vos facteurs de risque. Bien que vous ne puissiez contrôler votre âge, vos antécédents familiaux, votre sexe ou votre hérédité, plusieurs autres facteurs de risque, comme l'hypertension, l'embonpoint, la sédentarité, le diabète et le tabagisme peuvent être contrôlés.

Prenez le contrôle

Faire attention aux facteurs de risque que vous pouvez contrôler et conserver un mode de vie sain peut vous aider à réduire vos risques de maladies du cœur et d'AVC.

Consultez votre professionnel de la santé et utilisez cette brochure pour vous guider vers une vie plus saine pour le cœur.

Mettons-y du Cœur!

Maladies du cœur

Quels sont vos risques?

Le terme « maladies du cœur » est utilisé pour désigner plusieurs problèmes cardiaques, dont les plus courants sont les maladies coronariennes. Les maladies coronariennes se produisent lorsque les vaisseaux sanguins du cœur sont obstrués ou rétrécis, ce qui empêche le sang riche en oxygène d'atteindre le muscle cardiaque.

Des douleurs thoraciques (aussi appelées « angine ») ou même une crise cardiaque peuvent en résulter. Découvrez quels sont vos risques. Cochez toutes les cases qui s'appliquent à vous.

Facteurs de risque non modifiables

- Âge**
En vieillissant, vos risques de maladies du cœur et d'AVC augmentent.
- Homme ou femme, en fonction de l'âge**
Si vous êtes un homme âgé de 55 ans et plus, vos risques de maladies du cœur augmentent. Si vous êtes une femme ménopausée, vous courez aussi plus de risques.
- Antécédents familiaux**
Vos risques de maladies du cœur augmentent si des membres de votre famille immédiate – vos parents, frères et sœurs ou enfants – ont souffert d'une maladie du cœur avant l'âge de 55 ans ou dans le cas des femmes, avant la ménopause.
- Origine ethnique**
Les personnes des Premières Nations, Inuit et Métis sont plus susceptibles de souffrir d'hypertension artérielle et de diabète de type 2 et par conséquent, courent de plus grands risques de maladies du cœur que le reste de la population.

Facteurs de risque modifiables

- Hypertension artérielle
- Hypercholestérolémie
- Tabagisme
- Diabète
- Embonpoint
- Sédentarité
- Consommation excessive d'alcool
- Stress

Accident vasculaire cérébral (AVC)

Quels sont vos risques?

Un accident vasculaire cérébral (ou AVC) survient lorsque la circulation sanguine est interrompue dans une partie du cerveau. Privées de sang riche en oxygène, les cellules cérébrales commencent à mourir. Si la circulation n'est pas rétablie, la partie affectée du cerveau meurt, causant l'invalidité et (ou) la mort. Découvrez quels sont vos risques. Cochez toutes les cases qui s'appliquent à vous.

Facteurs de risque non modifiables

- Âge**
Bien que les AVC puissent survenir à tout âge, ils sont plus fréquents chez les personnes de 65 ans et plus.
- Homme ou femme, en fonction de l'âge**
Jusqu'à la ménopause, les femmes courent moins de risques que les hommes. Avec le temps, cependant, plus de femmes que d'hommes meurent des suites d'un AVC.
- Origine ethnique**
Les personnes des Premières Nations, Inuit ou Métis sont plus susceptibles de souffrir d'hypertension artérielle et de diabète de type 2 et par conséquent, elles courent davantage de risques d'AVC que le reste de la population.
- Antécédents familiaux**
Vos risques d'AVC augmentent si des membres de votre famille immédiate – vos parents, frères et sœurs ou enfants – ont subi un AVC avant l'âge de 65 ans.
- AVC ou ICT (ischémie cérébrale transitoire) antérieurs**
Si vous avez déjà subi un AVC ou une ICT, aussi appelé mini-AVC, vos risques d'AVC sont plus élevés.

Facteurs de risque modifiables

- Hypertension artérielle
- Hypercholestérolémie
- Tabagisme
- Maladies du cœur — fibrillation auriculaire
- Diabète
- Embonpoint
- Sédentarité
- Consommation excessive d'alcool
- Stress

Plus vous avez de facteurs de risque, plus vos risques de maladies du cœur et d'AVC sont élevés. Continuer votre lecture pour prendre le contrôle et réduire vos risques.



Faites vérifier votre tension artérielle par un dispensateur de soins au moins une fois tous les deux ans ou plus souvent si votre dispensateur de soins vous le conseille.



L'hypertension artérielle

Parfois appelée haute pression, l'hypertension artérielle se produit lorsque la force du sang qui pousse contre les artères (les tubes qui transportent le sang à partir du cœur) est trop élevée. Afin de savoir si votre tension artérielle est trop faible ou trop forte, un dispensateur de soins la mesure à l'aide d'un moniteur de tension artérielle.

L'hypertension artérielle est le **principal** facteur de risque d'AVC et un **important** facteur de risque associé aux maladies du cœur. Il est donc important de le contrôler.

Réduisez vos risques :

- Faites vérifier votre tension artérielle par un dispensateur de soins au moins une fois tous les deux ans. Si votre tension artérielle est élevée ou si vous souffrez d'autres problèmes de santé connexes, votre médecin peut vous recommander de surveiller votre tension artérielle plus souvent ou de le faire à la maison.
- Si vous avez reçu un diagnostic d'hypertension artérielle, suivez les recommandations de votre dispensateur de soins en matière de médicaments et de modifications des habitudes de vie.
- Cesser de fumer peut aider à réduire la tension artérielle.
- Si vous avez un surplus de poids, vous devriez, avec votre dispensateur de soins, vous doter d'un plan destiné à atteindre et à conserver un poids santé. Même une légère perte de poids peut faire une grande différence sur votre tension artérielle.
- Devenez actif physiquement et restez-le. L'activité physique aide à réduire l'hypertension artérielle et améliore la santé cardiovasculaire en général.
- Le stress peut faire augmenter la tension artérielle, alors réservez chaque jour un peu de temps pour vous relaxer.
- Si vous consommez de l'alcool, limitez-vous à une ou deux consommations par jour jusqu'à un maximum hebdomadaire de 14 chez les hommes et 9 chez les femmes. Si votre tension artérielle est élevée, consultez votre médecin au sujet de votre consommation d'alcool.
- Si votre médecin vous a prescrit un médicament contre l'hypertension artérielle, assurez-vous de le prendre exactement tel qu'indiqué.
- Si vous faites de l'hypertension artérielle, votre médecin peut aussi vous suggérer de réduire la quantité de sel contenue dans votre alimentation.



L'activité physique peut littéralement vous sauver la vie. En étant actif, vous pouvez réduire vos risques de maladies du cœur et d'AVC. L'activité physique pratiquée régulièrement aide aussi à prévenir et à contrôler les facteurs de risques tels que l'hypertension artérielle, l'hypercholestérolémie et l'obésité.



La sédentarité

Les personnes sédentaires courent de plus grands risques de maladies du cœur et d'AVC que celles qui sont physiquement actives. Un mode de vie sain et actif peut aider à prévenir et à contrôler l'hypertension artérielle, l'hypercholestérolémie, un poids malsain et le stress, tous des facteurs qui font augmenter vos risques de maladies du cœur et d'AVC.

Réduisez vos risques

- Les adultes ont besoin de 30 à 60 minutes d'activité physique la plupart des jours. Les enfants et les adolescents ont besoin d'au moins 90 min d'activité physique par jour, la plupart des jours de la semaine. Chaque minute compte. Faites des séances de 10 min à la fois. Vous ne savez pas trop comment faire? Marchez jusqu'au magasin. Prenez l'escalier. Faites du vélo avec vos enfants.
- Commencez lentement, donnez-vous des objectifs modestes et augmentez graduellement votre niveau d'activité physique au fil du temps.
- Choisissez des activités qui vous plaisent telles que la natation, la danse ou peut-être l'escalade.
- Joignez-vous à un groupe ou utilisez un système de soutien des pairs pour rester motivé.
- Lorsque vous participez à une activité physique, vous devriez toujours être capable de parler. Si vous vous sentez essoufflé, étourdi ou que vous ressentez un inconfort à la poitrine, aux épaules ou au bras, ARRÊTEZ immédiatement. Pour les signes avant-coureurs d'une crise cardiaque et de l'AVC, voir les pages 14 et 15.
- Si vous êtes sédentaire, consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'activité physique.



Des repas équilibrés et nourrissants ainsi que des collations saines peuvent contribuer à réduire les risques de maladies du cœur et d'AVC. Une saine alimentation peut aussi améliorer votre sensation de bien-être.

L'embonpoint

Qu'est-ce que l'embonpoint?

Un surplus de poids, à n'importe quel âge, signifie que vous courez davantage de risque de souffrir d'hypertension artérielle, d'un taux de cholestérol sanguin élevé, de diabète, de maladies du cœur et d'AVC. Conserver un poids sain est une des meilleures choses que vous puissiez faire pour votre cœur.

L'indice de masse corporelle (IMC) et le tour de taille sont considérés comme des mesures fidèles pour évaluer les risques de problèmes de santé reliés au poids. L'IMC est un outil permettant de découvrir si votre poids se trouve dans un registre sain en proportion à votre taille. Le tour de taille est une mesure utile pour déterminer si vos risques de souffrir d'une maladie du cœur, d'hypertension artérielle ou de diabète sont accrus.

Si vous n'êtes pas certain d'avoir un poids sain, consultez votre dispensateur de soins ou calculez votre IMC et mesurez votre tour de taille. Découvrez comment sur le site Web de la Fondation des maladies du cœur : www.fmcoeur.ca/tourdetaillesain.

Réduisez vos risques

- **Ayez une alimentation saine**
 - Atteignez et conservez un poids sain en consommant une alimentation saine pour le cœur et en pratiquant de l'activité physique.
 - Demandez à votre médecin de vous référer à une diététiste afin d'apprendre les principes d'une saine alimentation. Vous devriez suivre les recommandations du *Guide alimentaire canadien* et du livret « *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien – Premières Nations, Inuit et Métis* ». www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire
- **Perdez du poids graduellement.**
Donnez-vous comme objectif de vous engager à long terme à atteindre un poids santé.
- **Évitez les régimes à la mode.**
- **Adoptez une alimentation saine faible en gras**, en particulier les gras saturés et trans. Intégrez les légumes et les fruits, les grains entiers (glucides complexes) et des aliments riches en fibre dans votre alimentation. Essayez de préparer du bannock de grains entiers et de servir davantage de baies sauvages.
- **Utilisez moins de matières grasses lors de la cuisson.**
 - Faites cuire vos aliments au four, sur le gril, à l'étuvée, au micro-onde et au barbecue.
- **Buvez beaucoup d'eau.**
- **Contrôlez la taille de vos portions.**
Divisez votre assiette en quatre, remplissez-en la moitié de légumes, un quart de produits de grains et dans le quart qui reste, placez la viande ou les substituts.
- **Gérer votre stress**
Si vous gérez votre stress en mangeant trop, identifiez la source de votre stress et apprenez de nouvelles façons d'y faire face.

Le tabagisme

Le tabagisme et (ou) l'exposition à la fumée secondaire ont de nombreux effets négatifs sur la santé qui font augmenter vos risques de maladies du cœur et d'AVC :

- Ils contribuent à l'accumulation de plaque dans les artères
- Ils augmentent les risques de caillots sanguins
- Ils réduisent l'apport en oxygène au cerveau
- Ils font travailler le cœur plus fort

Réduisez vos risques

Demandez de l'aide

Il est parfois difficile de cesser de fumer, alors n'ayez pas peur de demander de l'aide et du soutien à votre famille, à vos amis et à votre dispensateur de soins. Plusieurs personnes sont parvenues à cesser de fumer avec l'aide d'un produit de remplacement de la nicotine ou un médicament prescrit. Consultez votre dispensateur de soins afin de savoir comment cesser de fumer. Il peut vous aider à trouver la méthode qui vous convient le mieux.

Pour en savoir plus ou pour connaître le numéro des lignes d'aide, visitez le www.fmcoeur.ca/modedeviesain. Vous pouvez aussi visiter le site Web de Santé Canada au www.vivezsansfume.ca ou composez le 1-800-O-Canada.



« Lorsque vous cessez de fumer, vos risques de crise cardiaque commencent à diminuer après à peine deux jours. Après un an, ils sont réduits de moitié. En moins de 10 à 15 ans, vos risques de maladies du cœur sont sensiblement les mêmes que ceux des non-fumeurs. »



Le diabète

Les personnes des Premières Nations, Inuit et Métis courent plus de risques de développer le diabète de type 2, la forme la plus répandue de ce grave problème médical qui peut entraîner une maladie du cœur ou un AVC.

Les nouvelles lignes directrices canadiennes pour le diabète ont identifié que les Autochtones courent des risques plus élevés de diabète de type 2 spécialement s'ils :

- ont un surplus de poids ou sont obèses en fonction de leur taille, de leur âge et de leur sexe (représenté par l'indice de masse corporelle ou IMC);
- ont un tour de taille trop imposant, soit plus de 102 cm (40 po) chez les hommes et plus de 88 cm (35 po) chez les femmes;
- ne sont pas suffisamment actifs;
- consomment des aliments malsains.

Il est important pour les Autochtones de faire dépister le diabète de type 2. Si vous êtes :

- Un adulte ayant un ou plusieurs facteurs de risque, vous devriez le faire dépister une fois tous les uns ou deux ans.
- Un enfant âgé de plus de 10 ans ayant un facteur de risque ou plus, vous devriez le faire dépister une fois tous les deux ans.

D'autres facteurs font augmenter vos risques de diabète de type 2, notamment, un âge supérieur à 40 ans, des antécédents familiaux de diabète, d'hypertension artérielle et d'hypercholestérolémie.

Consultez votre dispensateur de soins au sujet du diabète. Les personnes affichant ces facteurs de risque **peuvent** agir afin d'être en meilleure santé.

Si vous avez reçu un diagnostic de diabète

Collaborez étroitement avec votre équipe de soins de santé afin de déterminer vos taux de glycémie. Assurez-vous de connaître vos taux cibles.

Signes avant-coureurs de la crise cardiaque

DOULEUR

- Douleur ou malaise soudains et NON soulagés avec le repos.
- Douleur à la poitrine, au cou, à la mâchoire, à l'épaule, aux bras ou au dos.
- Douleur semblable à une brûlure, à un serrement, à une lourdeur, à une oppression ou à une pression.
- Chez les femmes, la sensation de douleur peut être plus vague.

ESSOUFFLEMENT

- Difficulté à respirer.

NAUSÉE

- Indigestion
- Vomissements

SUEURS

- Peau fraîche et moite

SENTIMENT DE PEUR

- Anxiété
- Déni

Si vous ressentez l'un ou l'autre de ces signes avant-coureurs de crise cardiaque, vous devez immédiatement composer le 9-1-1 ou le numéro local des services d'urgence, ou demandez à quelqu'un de le faire pour vous.

Signes avant-coureurs d'un AVC ou d'une ischémie cérébrale transitoire (ICT ou mini-AVC)

FAIBLESSE

- Perte soudaine de force ou engourdissement soudain au visage, à un bras ou à une jambe, même temporaire.

TROUBLE DE LA PAROLE

- Difficulté soudaine d'élocution, de compréhension ou confusion soudaine, même temporaire.

TROUBLE DE VISION

- Problème de vision soudain, même temporaire.

MAL DE TÊTE

- Mal de tête soudain, intense et inhabituel.

ÉTOURDISSEMENT

- Perte soudaine de l'équilibre, en particulier si elle s'accompagne d'un des autres signes.

Si vous ressentez l'un ou l'autre de ces symptômes, informez immédiatement quelqu'un et composez le 9-1-1 ou appelez votre numéro local des services d'urgence.



Les recherches démontrent que les taux de maladies du cœur chez la population autochtone sont 50 % plus élevés que dans la population en général.



Savoir reconnaître et réagir immédiatement aux signes avant-coureurs d'un AVC peut améliorer les chances de survie et la récupération.