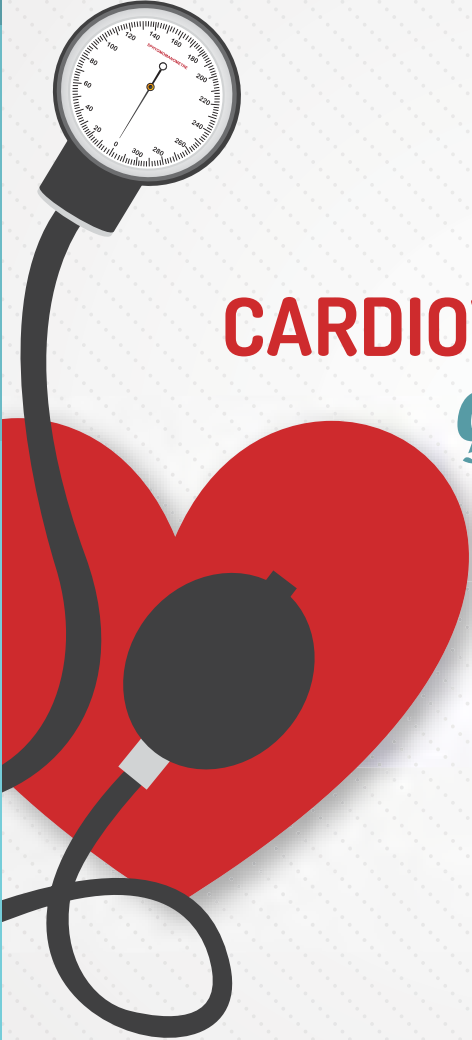


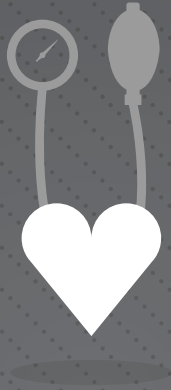
Psst!

Programme de soins et santé pour tous



MA SANTÉ CARDIOVASCULAIRE *ça me tient à cœur !*

Guide sur
l'**hypertension**
et les **maladies**
cardiovasculaires



Notre cœur est une **pompe** qui permet d'envoyer le **sang** partout dans notre organisme. Le sang doit atteindre toutes les parties de notre corps, puisqu'il contient l'**oxygène** nécessaire à son bon fonctionnement. Pour y parvenir, il voyage par des **vaisseaux sanguins**, et l'ensemble de ce mécanisme constitue notre **système cardiovasculaire** (*cardio* pour *cœur*; *vasculaire* pour *vaisseaux*). Dans ce guide, nous verrons certaines maladies qui peuvent atteindre ce système et quoi faire pour les prévenir.

Hypertension

Est-ce fréquent tout ça ?	4
Les signes et symptômes	6
Comment ça se mesure ?	6
Comment se fait le diagnostic ?	9
Bien mesurer sa pression artérielle en cinq étapes faciles	11
Pourquoi traiter ? Je n'ai même pas de symptômes !	14
Les traitements de l'hypertension	16

Maladies cardiovasculaires

L'angine	19
L'infarctus	20
L'insuffisance cardiaque	22
L'arythmie	23
L'accident vasculaire cérébral (AVC)	24

Prévenir l'hypertension et les maladies cardiovasculaires

Le cholestérol	28
Le diabète	31
L'obésité	32
L'alimentation	33
Le manque d'exercice physique	36
Le stress	37
Le tabac	38
L'alcool	39

© Familiprix inc. 2025

MISE EN GARDE ET AVIS D'EXONÉRATION DE RESPONSABILITÉ: Tous les droits réservés. Toute reproduction et/ou transmission, partielle ou totale, sous quelque forme ou par quelque procédé que ce soit, est strictement interdite à moins d'en avoir préalablement obtenu l'autorisation écrite de Familiprix inc.

Ni Familiprix inc. ni aucune des personnes ayant participé à l'élaboration, à la réalisation et/ou à la distribution de cette publication ne fournissent quelque garantie et n'assument quelque responsabilité que ce soit relativement à l'exactitude, au caractère actuel et au contenu de la publication, ou ne peuvent être tenus responsables de toute erreur qui pourrait s'y être glissée ou de toute omission.

Le contenu de la présente publication vous est fourni à titre d'information. Il ne vise pas à donner des conseils particuliers applicables à votre situation et ne peut en aucun cas être considéré comme constituant une déclaration, une garantie ou un conseil de nature médicale. Si vous avez besoin d'un avis ou d'un conseil de nature médicale, vous devez consulter un médecin, un pharmacien ou un autre professionnel qualifié de la santé.



HYPERTENSION

La pression exercée par le sang sur la paroi des vaisseaux sanguins est appelée **pression artérielle**. Celle-ci est essentielle, puisqu'elle permet au sang de se rendre jusqu'aux parties les plus éloignées du cœur.

L'**hypertension artérielle** survient lorsque la pression du sang sur les parois des vaisseaux est trop **élevée**, et ce, de façon **constante**. À long terme, cette trop grande pression peut endommager les vaisseaux et causer des complications cardiovasculaires. Pensez à un ballon dans lequel trop d'air serait soufflé. Le ballon finirait tôt ou tard par s'endommager à cause de la trop grande pression de l'air. C'est un peu le même phénomène qui s'applique à nos vaisseaux sanguins.

Est-ce fréquent tout ça ?

On estime qu'**un adulte sur trois** souffre d'hypertension à l'échelle **mondiale**.

Au **Canada**, c'est **7,5 millions** de Canadiens atteints, soit un peu plus d'une personne sur cinq.

Le **Québec** suit ce chiffre de près, avec **20 %** des Québécois. Chez les **65 ans et plus**, c'est près d'**une personne sur deux** qui en est atteinte.

Cela en fait un problème de santé très actuel qui affecte beaucoup de personnes, et ce, à toutes les échelles. Il est donc important de **comprendre**, de **prévenir** et de **traiter** cette condition pour éviter les complications potentiellement mortelles qui en découlent.

Les signes et symptômes

Une personne souffrant d'hypertension artérielle ne présente généralement **aucun symptôme**. La seule façon de savoir si on en souffre est de la **mesurer** avec un appareil. Les gens qui en sont atteints ne s'en rendent souvent pas vraiment compte, et c'est là le danger. Cela n'en fait pas une condition moins grave, mais simplement plus **sournoise**. Les symptômes vont parfois commencer à se faire sentir lorsque la pression devient tellement élevée qu'il y a un danger pour la vie à court terme.

Les symptômes d'une tension élevée et soutenue sont :

- Maux de tête sévères
- Rougeur et chaleur au niveau du visage
- Palpitations
- Sensation d'anxiété importante

Il s'agit là d'une **urgence médicale** et il est fortement suggéré de se rendre à l'hôpital immédiatement.

Comment ça se mesure ?

La pression artérielle se mesure en utilisant d'abord deux valeurs.

La première est appelée « pression **systolique** » ou « **haute pression** ». C'est la mesure la plus élevée. Elle représente la pression dans les artères lorsque le cœur se **contracte** et propulse le sang dans tout le corps.

La deuxième valeur est appelée « pression **diastolique** » ou « **basse pression** ». C'est la mesure la plus basse. Elle représente la pression qui reste dans les artères quand le cœur se **relâche** et se repose entre les battements pour se remplir de sang.

Les valeurs de pression se donnent en **millimètres de mercure**. C'est une mesure de pression universelle.

Les chiffres dont on doit se souvenir pour vérifier sa pression artérielle sont les suivants :

Pression normale	Pression à surveiller	Pression élevée
120/80 mmHg et moins (risque faible)	Entre 121/81 mmHg et 139/89 mmHg (risque modéré)	140/90 mmHg et plus (risque élevé)

Votre pression artérielle devrait être inférieure à 140/90 mmHg lorsqu'elle est mesurée par un professionnel de la santé, et inférieure à 135/85 mmHg lorsqu'elle est mesurée à la maison.

Certaines personnes peuvent toutefois avoir des exigences différentes.

Par exemple, les personnes âgées de 80 ans et plus devraient conserver une pression inférieure à 150/90 mmHg. Quant aux personnes atteintes de diabète, elles devraient viser une pression inférieure à 130/80 mmHg. Toutes ces cibles sont toutefois arbitraires et peuvent varier d'une personne à l'autre selon son état de santé général.

Le **troisième chiffre** apparaissant sur une prise de tension est le pouls. Le **pouls** représente les battements du cœur et il est mesuré en battements par minute. C'est donc le nombre de fois que notre cœur bat à l'intérieur de 60 secondes. Il faut savoir que chaque cœur bat à son rythme; ainsi, le pouls est propre à chaque personne, mais il existe tout de même une moyenne. En général, le cœur bat entre 60 et 80 fois par minute au repos. Les valeurs qui ne se trouvent pas dans cet écart peuvent être normales, mais elles peuvent également être associées à des conditions cardiaques.

Attention à l'**hypotension** ! L'hypotension est le **contraire** de l'hypertension. Cela survient lorsque la pression artérielle est trop basse. Elle peut être caractérisée soit par la mesure d'une valeur de pression trop **basse** ou encore par des symptômes. Certaines personnes ont naturellement une pression inférieure aux moyennes connues et ne ressentent aucun symptôme, alors que d'autres peuvent se sentir très inconfortables aux mêmes valeurs. Cela dépend donc de chaque individu.

Les symptômes de l'hypotension sont généralement les suivants :

- Étourdissements
- Fatigue
- Confusion
- Nausées
- Vision brouillée

Si vous ressentez des effets semblables, il est important d'en parler à votre professionnel de la santé.

Comment se fait le diagnostic ?

Le diagnostic de l'hypertension se fait par votre professionnel de la santé à l'aide de la **mesure** de la pression artérielle.

Cette mesure est prise à l'aide d'un **appareil** qui détecte le degré de pression dans vos vaisseaux.

En l'occurrence, si le médecin détecte une pression artérielle de **140/90 mmHg** ou plus et que son évaluation n'a pas permis de faire le lien avec une autre maladie, il vous demandera probablement de suivre vos valeurs de pression artérielle à la maison. Votre médecin pourrait également vous prescrire un MAPA (monitoring ambulatoire de pression artérielle). C'est une machine que l'on vous installe et qui prend votre tension périodiquement pendant 24 h. Comme vu précédemment, ces valeurs doivent être généralement **inférieures à 135/85 mmHg** lorsqu'elles sont mesurées à domicile.

Lors de votre visite de suivi, si les valeurs que vous avez prises à domicile sont plus élevées que 135/85 mmHg, selon votre profil personnel, un diagnostic d'hypertension pourrait être posé.



**SAVIEZ-VOUS QU'IL ARRIVE QUE LA
PRESSION ARTÉRIELLE NE SOIT ÉLEVÉE
SEULEMENT LORSQU'ELLE EST PRISE PAR
LE PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ ?**

Il s'agit du syndrome du **sarrau blanc**. Dans ce genre de situation, la personne n'est pas réellement atteinte d'hypertension, mais sa pression artérielle augmente parce qu'elle est anxieuse de se trouver devant un médecin, un pharmacien ou une infirmière, par exemple.

SAVIEZ-VOUS QUE LE CONTRAIRE EXISTE

AUSSI ? En effet, il arrive que la pression artérielle ne soit pas élevée lorsqu'elle est prise par un professionnel de la santé malgré qu'elle soit haute lorsqu'elle est prise à la maison. Dans ce cas, il s'agit de l'**hypertension masquée**. Ce qui signifie que la personne est réellement atteinte d'hypertension artérielle, mais pour une raison quelconque, la pression n'est pas élevée dans le cabinet du professionnel de la santé.

Bien mesurer sa pression artérielle en cinq étapes faciles

Lorsque vient le moment de prendre votre pression artérielle à domicile, il y a des étapes à respecter.

1 Choisir l'appareil

Si vous avez à vérifier votre pression artérielle régulièrement, il est fortement recommandé de vous procurer un appareil pour mesurer la pression à la maison. Vous n'aurez alors qu'à lire le résultat affiché sur l'écran de votre appareil chaque fois que vous mesurez votre pression. L'appareil choisi doit être **approuvé par Hypertension Canada** afin de rencontrer les normes en matière d'efficacité, de sécurité et de fiabilité. Il est également recommandé de choisir un appareil qui enregistre les valeurs de pression artérielle afin que vous ne les perdiez pas. Référez-vous à votre professionnel de la santé pour le choix d'un appareil qui correspond à vos besoins.

2 Choisir le brassard

Le brassard s'enfile autour de votre bras, et c'est lui qui permet d'envoyer la prise de la pression artérielle à la machine pour qu'elle soit évaluée et affichée. Il existe plusieurs grandeurs de brassard. Vous devez vous assurer que la **grandeur** de votre brassard convient à la **grosseur de votre bras**, sinon les mesures s'en trouveront **faussées** ou même impossibles à prendre. Un brassard trop petit pourrait donner des résultats anormalement élevés, alors qu'un brassard trop grand pourrait au contraire donner des valeurs plus basses que la pression réelle dans vos vaisseaux.

3 Se préparer

Une fois votre appareil choisi et votre brassard ajusté, vous pouvez maintenant vous préparer à prendre votre pression. Il est recommandé de s'asseoir idéalement **5 minutes** avant de commencer à prendre la pression ou attendre au moins **30 minutes** après avoir fait un exercice physique. De plus, afin d'obtenir une valeur fiable, il est également conseillé d'avoir la **vessie vide** et de ne pas avoir consommé de caféine ni de produits stimulants (ex. : chocolat) dans la dernière heure.

4 Se positionner

Vous devez vous **asseoir** confortablement, le dos appuyé, le bras étendu sur une surface à la hauteur du cœur, comme une table, les jambes décroisées et les pieds bien à plat au sol.

5 Prendre sa pression

Une fois que vous êtes fin prêt à prendre votre pression, enfiler le brassard sur votre **bras nu** et démarrez la machine. Vous ne devez pas parler ni bouger durant la mesure de la pression. Il est recommandé de toujours utiliser le même bras pour prendre la pression et de prendre deux mesures consécutives à au moins une minute d'intervalle. Généralement, il est adéquat de prendre sa pression une à deux fois par jour, le matin et/ou le soir. Si vous ne pouvez la prendre qu'une seule fois, assurez-vous d'alterner le moment de la journée. Cela permet d'obtenir une meilleure vue d'ensemble de la pression.

Il peut être intéressant de noter vos valeurs ou vos résultats.

Vous trouverez en annexe, à la fin du présent document, un exemple de tableau que vous pourriez utiliser.

UNE BONNE POSITION POUR UNE BONNE PRISE DE PRESSION



Pourquoi traiter ? Je n'ai même pas de symptômes !

L'hypertension ne signifie pas seulement des valeurs de pression artérielle élevées. C'est une condition qui peut amener des complications graves un peu partout dans notre corps.

UNE HYPERTENSION NON TRAITÉE...

c'est une tension qui pousse constamment sur les vaisseaux

... du **CŒUR**



Ceux-ci finissent par se durcir et s'endommager, ce qui peut causer de sérieux problèmes cardiaques. Entre autres, l'hypertension peut mener jusqu'à l'**insuffisance cardiaque** et même à l'**infarctus**

... du **CERVEAU**



Ceux-ci peuvent finir par s'obstruer plus facilement ou se rompre, ce qui peut mener à l'**accident vasculaire cérébral (AVC)**.

Une hypertension non traitée crée des dommages. Il est plus facile d'être sensibilisé à l'importance de surveiller, de prévenir et de traiter cette condition une fois que l'on comprend le risque de ne pas agir.

... des **REINS**



À long terme, eux aussi finissent par être endommagés, et cela peut mener à l'**insuffisance rénale**. Cette condition est grave, puisque les reins sont essentiels pour filtrer efficacement les déchets présents dans notre sang.

... des **YEUX**



Ces petits vaisseaux fragiles peuvent se briser avec le temps, et cela peut causer de graves problèmes visuels.

Les traitements de l'hypertension

Une fois que le diagnostic d'hypertension est posé, notre objectif est de faire baisser la pression artérielle. Par contre, cela ne se fait pas tout seul.

Il faut d'abord modifier ses **habitudes de vie**, et éventuellement, des **médicaments** pourraient être prescrits pour compléter le travail.

Dans certains cas, les professionnels de la santé vont évaluer si l'hypertension est légère et si une simple modification des habitudes de vie, comme avoir une **alimentation saine** et faire de **l'exercice régulièrement**, est suffisante pour atteindre les cibles de pression artérielle. Cependant, dans la majorité des cas, des médicaments sous forme de comprimés à avaler seront prescrits pour aider à faire diminuer la pression.

Cela dit, il est essentiel dans tous les cas de conserver des habitudes de vie saines pour garder la forme et donner un coup de pouce aux médicaments, car cela ne peut que rendre le traitement plus efficace.

Il peut arriver que certains de ces médicaments soient **combinés** pour augmenter l'efficacité du traitement. En effet, il est souvent plus intéressant et efficace d'utiliser deux ou trois médicaments différents à faible dose plutôt que d'utiliser un seul médicament à dose trop élevée.

Il est important de **prendre ses médicaments** régulièrement pour que le traitement soit efficace.

Pour ne pas les oublier, n'hésitez pas à placer vos médicaments à un **endroit stratégique**, comme à côté de la machine à café ou sur la table de nuit. Évitez toutefois de les placer dans la salle de bain, car l'humidité et les variations de température pourraient altérer l'efficacité de vos médicaments.

Voici les principales classes de **médicaments** qui existent pour faire diminuer la pression artérielle.

CLASSE DE MÉDICAMENTS	MÉCANISME D'ACTION
Les diurétiques	Ils augmentent l'élimination de l'eau par l' urine .
Les inhibiteurs de l'enzyme de conversion de l'angiotensine (IECA) et les antagonistes des récepteurs de l'angiotensine (ARA)	Ils jouent sur une enzyme produite par les reins pour faire diminuer la pression.
Les bêtabloquants	Ils jouent sur des récepteurs situés à l'intérieur du cœur pour diminuer la pression et aussi les battements cardiaques .
Les bloqueurs des canaux calciques	Ils relaxent les vaisseaux pour faire plus de place au passage du sang, ce qui fait diminuer la pression.

ATTENTION : Certains médicaments vendus en pharmacie sans ordonnance peuvent nuire à votre traitement ou aggraver votre hypertension. Par exemple, des médicaments pour traiter le rhume et d'autres pour soulager la douleur et l'inflammation sont à prendre avec précaution. Même les produits de santé naturels peuvent renfermer des ingrédients à éviter. Renseignez-vous toujours auprès de votre professionnel de la santé avant d'acheter des médicaments de vente libre.



Maladies CARDIOVASCULAIRES

Les **maladies cardiovasculaires** sont des maladies qui touchent non seulement le **cœur**, mais aussi les **vaisseaux sanguins** du corps. Une des causes fréquentes de ces maladies est l'accumulation de **gras** dans les artères, qui peut finir par les bloquer et causer de sérieux problèmes.

L'angine

L'angine de poitrine survient lorsque les artères sont **partiellement bloquées** par le **gras**. Le sang a alors de la difficulté à circuler et à alimenter correctement le cœur en **oxygène**.

Imaginez une voiture qui tente de se rendre à destination à travers le trafic en pleine heure de pointe. Le trajet est lent et pénible, car les voies sont obstruées par d'autres véhicules. C'est la même chose qui survient dans le cas de l'angine. Le sang tente tant bien que mal de se frayer un chemin dans les artères pour atteindre le cœur, mais il est ralenti par l'obstruction du gras dans les vaisseaux.

Le cœur en souffre, et les symptômes les plus fréquemment ressentis sont un **serrement** ou une sensation de **brûlure** au niveau de la **poitrine**, et parfois une douleur qui se propage dans le bras gauche ou dans la mâchoire. Les symptômes passent généralement en l'espace de **quelques secondes à quelques minutes** et surviennent lors d'un **effort physique** (courir, marcher, monter les escaliers, pelleter la neige) ou lors d'un **stress émotionnel**.

Le traitement de l'angine consiste à contrôler les facteurs de risque dans le but de prévenir un infarctus. Il existe un médicament d'urgence sous forme de pompe qu'il est important d'avoir sur soi lorsque l'on souffre d'angine. Il est d'ailleurs primordial de bien s'informer sur la façon de l'utiliser et de vérifier régulièrement sa date d'expiration. Au besoin, référez-vous à votre professionnel de la santé.

L'infarctus

L'infarctus, plus communément appelé « **crise de cœur** », survient lorsque les artères sont **complètement bouchées**.

Reprenons l'exemple du véhicule dans le trafic. Dans le cas de l'infarctus, les voies sont tellement obstruées par les autres véhicules qu'il est impossible de se rendre à destination : tout est bloqué. Dans un tel cas, le cœur a tellement de difficulté à recevoir l'oxygène transporté par le sang qu'une de ses parties meurt. Ainsi, la partie atteinte n'est plus en mesure de remplir son rôle adéquatement.

Les **symptômes** ressemblent à ceux de l'angine, soit une douleur au niveau de la poitrine qui peut s'étendre dans le bras ou la mâchoire.

INFARCTUS



Artère normale



Dépôt de graisses



Formation de plaque fibreuse



Formation du caillot

Ce qui fait la différence entre l'angine et l'infarctus, c'est que, pendant un infarctus, les symptômes durent plus **longtemps** (environ 30 minutes), peuvent survenir au **repos** et ne sont pas soulagés par le médicament de secours sous forme de pompe.

Certaines personnes peuvent avoir d'autres signes tels qu'une difficulté à respirer, un essoufflement, des nausées, des vomissements, une indigestion et de l'anxiété.

L'infarctus nécessite une prise en charge immédiate et est considéré comme une **urgence médicale**. Si vous croyez en souffrir, appelez l'ambulance afin de vous rendre immédiatement à l'hôpital.

SAVIEZ-VOUS QUE...

Après avoir souffert d'un infarctus, vous êtes plus à risque d'en faire un second au cours de l'année suivante si vous ne modifiez pas vos habitudes de vie.

L'insuffisance cardiaque

Lorsque le cœur n'est plus capable d'envoyer efficacement le sang dans le corps, on dit qu'il est **insuffisant**.

En effet, les patients qui souffrent d'insuffisance cardiaque ont le cœur trop **fatigué**, et ce dernier ne pompe plus assez de sang pour répondre aux besoins de chaque organe. Cela fait en sorte qu'il y a du liquide qui tend à s'accumuler dans les poumons et les jambes. Les patients auront tendance à se sentir **essoufflés**, à avoir les **chevilles plus enflées**, ainsi, ils auront plus de difficulté à vaquer à leurs activités quotidiennes.

Il n'est malheureusement pas possible de guérir l'insuffisance cardiaque, mais il est possible de la contrôler et de réduire les symptômes. Il existe donc des médicaments pour ralentir sa progression. Certaines personnes vont même avoir une restriction dans la quantité de liquide qu'elles peuvent boire dans une journée pour ne pas en être surchargées.

Si vous êtes essoufflé au moindre effort ou que vous observez la prise de **3 livres** ou plus en moins de **deux jours**, consultez votre professionnel de la santé. Il est important de bien connaître ce problème de santé et d'être capable d'identifier tous les signes et symptômes d'un changement de votre condition.

L'arythmie

Une arythmie, c'est quand le cœur ne bat pas à un rythme régulier. Il peut battre plus vite, c'est-à-dire généralement à plus de 100 battements par minute, c'est ce qu'on appelle une « **tachycardie** ». À l'inverse, s'il bat plus **lentement**, c'est-à-dire généralement à moins de 60 battements par minute, on parle alors de « **bradycardie** ».

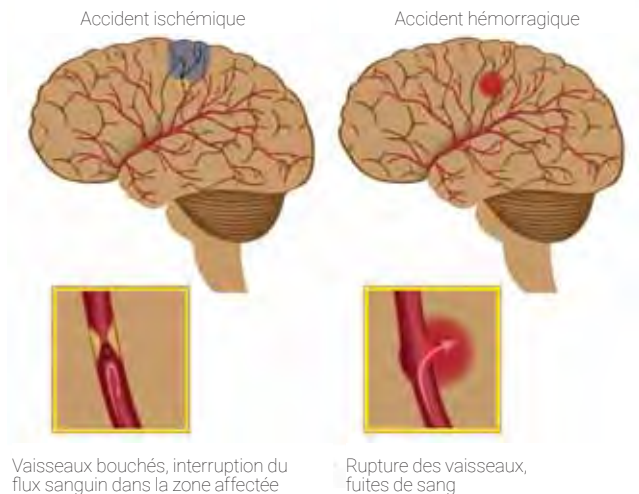
L'arythmie la plus fréquente est la **fibrillation auriculaire**. Elle survient lorsque les battements du cœur sont en quelque sorte **désorganisés**. Certaines personnes ne ressentent aucun symptôme, alors que d'autres peuvent ressentir de la fatigue, des palpitations, des étourdissements, de la faiblesse et parfois des malaises pouvant aller jusqu'à la perte de conscience.

Quoi qu'il en soit, il s'agit d'une condition qu'il faut traiter puisqu'elle augmente considérablement les risques de faire un **accident vasculaire cérébral (AVC)**. Il est possible de traiter la fibrillation auriculaire de manière à vivre tout à fait normalement avec cette condition.

L'accident vasculaire cérébral (AVC)

L'accident vasculaire cérébral est défini comme un vaisseau du cerveau qui brise et qui prive celui-ci d'oxygène. Le bris peut être causé par un **caillot** qui bloque le vaisseau ou encore par une rupture du vaisseau qui provoque un **saignement**.

AVC : ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL



Cela peut se ressentir par un changement dans l'expression du visage, une difficulté à parler ou une incapacité à bouger correctement.

Si une partie du cerveau est trop longtemps privée d'oxygène, elle peut mourir et laisser des **séquelles**. L'AVC est donc considéré comme une **urgence médicale**. Si vous croyez souffrir d'un AVC, vous devez appeler l'ambulance et aller à l'hôpital immédiatement.

VITE!

Dans le cas d'un AVC,

CHAQUE MINUTE COMPTE!

Apprendre à reconnaître rapidement les signes et symptômes par les simples petits tests suivants pourrait vous sauver la vie ou celle d'un être cher.

V

isage

Lors d'un AVC, l'expression du visage change. On peut le reconnaître en tentant de sourire et ensuite de sortir la langue. En général, les deux côtés du visage ne réagissent pas de la même façon, et un des deux côtés est engourdi.

I

ncapacité

En tentant de lever les deux bras, celui du même côté que le visage engourdi est beaucoup plus difficile à lever.

T

rouble
de la parole

Le fait de prononcer une simple phrase comme « Il fait soleil aujourd'hui » devient difficile, le discours est décousu.

E

xtrême
urgence

Si la personne présente **UN SEUL SYMPTÔME**, composez le 911 immédiatement !

Plus vite l'AVC est pris en charge, plus grandes sont les chances d'éviter les séquelles.

Source : Fondation des maladies du cœur et de l'AVC, coeuretavc.ca

Prévenir L'HYPERTENSION ET LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

Dans le cas de l'hypertension tout comme dans le cas des maladies cardiovasculaires, il existe, d'un côté, des facteurs de risque qu'il est possible de minimiser afin de prévenir ces conditions et, d'un autre côté, des facteurs qui sont malheureusement hors de notre contrôle.

Facteurs de risque non modifiables

Les principaux facteurs qui sont impossibles à éviter sont entre autres **l'histoire familiale**, **l'âge** et le **sexe**.

En effet, le risque de souffrir d'hypertension ou de maladies cardiovasculaires peut se transmettre avec les générations tout comme la couleur des yeux et des cheveux. Si un membre de votre **famille immédiate** souffre d'une telle condition, vous avez en général plus de risques d'en souffrir vous aussi.

Également, plus l'âge avance, plus le risque de maladies cardiovasculaires augmente. C'est normal, le corps vieillit, et le cœur et les vaisseaux ne font pas exception !

Le sexe est aussi un facteur de risque. Chez l'**homme**, le risque commence à augmenter vers la **quarantaine**, tandis que chez la **femme**, c'est plutôt après la **ménopause**.

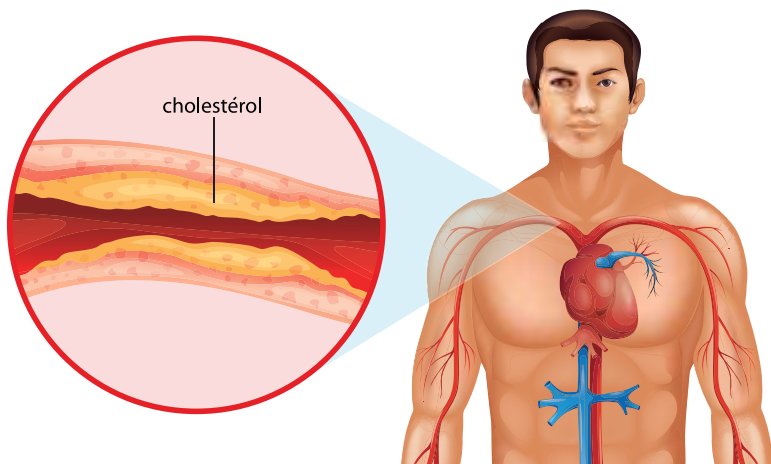
Facteurs de risque modifiables

Les facteurs de risque modifiables sont ceux que nous avons le pouvoir de changer, et ils représentent une grande partie de la prévention et même du traitement des maladies cardiovasculaires.

Le cholestérol

Le cholestérol est le **gras** présent dans notre **sang** circulant dans nos artères. Il est **essentiel** au bon fonctionnement de l'organisme. C'est en grande majorité notre corps qui le produit selon ses apports et ses besoins.

Toutefois, une proportion de **20 %** provient de notre **alimentation**. Le cholestérol est abondant dans les aliments qui contiennent des gras **trans** et **saturés**. Il faut donc faire attention au **gras d'origine animale** contenu entre autres dans le beurre, la viande et les pâtisseries.



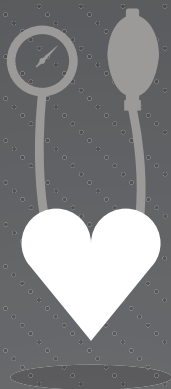
Mais pourquoi faut-il éviter de consommer trop de gras contenant du cholestérol ?

En fait, le cholestérol en trop grande quantité dans le sang vient se coller aux parois des vaisseaux pour les obstruer petit à petit. Cela prédispose à l'hypertension et peut causer des maladies cardiovasculaires comme l'angine ou l'infarctus, que nous avons abordées précédemment.

Il a été question du type d'alimentation à éviter, mais qu'en est-il de la nourriture bénéfique ?

En fait, l'alimentation à privilégier pour réduire l'apport en mauvais gras est une alimentation riche en fruits, légumes, fibres, poissons et gras d'origine végétale, comme de l'huile d'olive.

Il ne faut pas oublier que d'autres **habitudes de vie saines** ont un impact majeur sur la production de cholestérol. Par exemple, faire de l'**activité physique** régulièrement diminue l'incidence de ce facteur de risque.



SAVIEZ-VOUS QU'IL EXISTE DU BON ET DU MAUVAIS CHOLESTÉROL ? En effet, le mauvais cholestérol est le cholestérol largué dans le sang qui peut s'accumuler et causer des maladies cardiovasculaires. Le bon cholestérol est celui qui sort du sang pour se diriger vers d'autres organes, ce qui diminue alors la quantité de cholestérol dans le sang. Il est donc important de réduire le mauvais cholestérol autant que possible et de faire augmenter le bon.

SAVIEZ-VOUS AUSSI QUE CERTAINES PERSONNES ONT UN TAUX DE CHOLESTÉROL ÉLEVÉ À CAUSE D'UNE MALADIE QUI SE TRANSMET PAR LES GÈNES ? En effet, même si ces gens entretiennent de saines habitudes de vie, ils auront souvent besoin de médicaments pour les aider à diminuer leur taux de cholestérol.

Le diabète

Il existe deux types de diabète. **Le diabète de type 1** résulte d'une destruction des cellules du pancréas par le système immunitaire. La cause est généralement inconnue et il se présente généralement en jeune âge. Il en découle une production très faible ou inexistante d'insuline. Le **diabète de type 2**, quant à lui, se développe avec le temps et dépend souvent des **habitudes de vie** entretenues.

En effet, si notre alimentation est riche en gras et en sucre et que nous faisons peu d'activité physique, il est très possible que nous développons le diabète de type 2 avec le temps. Cela fait en sorte que le corps a de la difficulté à produire de l'insuline et que le sucre s'accumule dans le sang.

Le **diabète de type 2** représente particulièrement un grand facteur de risque de maladies cardiovasculaires, en augmentant notamment jusqu'à quatre fois le risque d'en souffrir. La meilleure façon de se tenir à l'abri du diabète de type 2 est d'entretenir de saines habitudes de vie basées sur une alimentation faible en gras et en sucre, et en pratiquant de l'activité physique régulièrement.

L'obésité

Le surplus de poids et le manque d'activité physique sont les éléments de base à la prévention de plusieurs facteurs de risque de l'hypertension et des maladies cardiovasculaires, comme le cholestérol et le diabète. Ce sont donc des cibles importantes pour la prévention de ces maladies.

Le gras le plus important à réduire est le **gras abdominal**, qui se mesure par le **tour de taille**. Chez les hommes, le tour de taille mesuré vis-à-vis le nombril devrait être inférieur à **102 cm**, et chez la femme, il devrait être inférieur à **88 cm**.

L'**indice de masse corporelle (IMC)** est aussi une mesure intéressante, puisqu'elle évalue le poids d'une personne par rapport à sa grandeur. Voici la formule qui permet de calculer l'IMC :

$$\text{IMC} = \frac{\text{Poids (en kilogrammes)}}{\text{Taille (en mètres)} \times \text{taille (en mètres)}}$$

Un poids santé équivaut à un IMC situé entre **18,5** et **25**.

Voici la classification du risque encouru pour la santé selon l'IMC :

Inférieur à 18,5	>	Poids insuffisant
18,5 à 25	>	Poids normal
25 à 30	>	Embonpoint
30 à 35	>	Obésité modérée
35 à 40	>	Obésité sévère
40 et plus	>	Obésité morbide

L'alimentation

Manger sainement est un **point crucial** dans la prévention de l'hypertension et des maladies cardiovasculaires.

Planifier, choisir et cuisiner soi-même les aliments que nous achetons est la base d'une alimentation saine. La nourriture du type « prêt à manger » et celle des restaurants sont souvent plus riches en sel et en gras, et les portions sont généralement plus grosses que celles que l'on mange à la maison. Cela ne veut pas dire de ne plus manger au restaurant, mais bien qu'il est important de faire des choix sains. Choisissez la salade et les légumes au lieu de la friture ou choisissez les fruits plutôt que les pâtisseries.

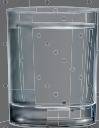
À la maison, une alimentation basée sur le **Guide alimentaire canadien** est à privilégier. Voici quelques trucs pour garder les maladies du cœur loin de soi :

- Incorporez le plus de **fruits** et de **légumes frais** possible.
- Choisissez du **pain** à grains **entiers** et des **céréales** enrichies de **fibres**.
- Choisissez du **lait 1 %** et du **yogourt** plutôt que le fromage.
- Choisissez des **viandes maigres**, du **poisson**, de la **volaille** et des **fruits de mer** plutôt que de la charcuterie, comme le jambon, le bacon et les saucisses.

AIDE-MÉMOIRE

Puisqu'une image vaut mille mots, pour composer une assiette équilibrée, rappelez-vous du principe suivant :

- $\frac{1}{2}$ de l'assiette doit être composée de fruits et de légumes
- $\frac{1}{4}$ de produits céréaliers à grains entiers
- $\frac{1}{4}$ de protéines faibles en gras



L'eau est la boisson
de choix



Attention ! Il est important de faire la différence entre une **alimentation santé** et un **régime amaigrissant**. Un régime est souvent beaucoup plus drastique, nous prive des calories dont notre corps a besoin pour fonctionner et nous prédispose au développement de carences alimentaires. Il faut donc être extrêmement prudent avec les régimes et se concentrer plutôt sur le choix des aliments que nous consommons.

UN SALÉ DE BON CONSEIL !



L'**excès de sel** dans notre alimentation contribue à faire élever la pression artérielle et prédispose aux maladies cardiovasculaires. L'apport maximum en sel dans une journée est de **2000 mg**. On estime que la moitié des gens vont en consommer deux fois plus. Il est important de réduire sa consommation de sel pour garder sa pression artérielle le plus bas possible, et ce, simplement en choisissant ses aliments. Un bon truc pour limiter le sel dans les aliments est de regarder l'**étiquette nutritionnelle** à l'arrière des produits et de choisir des produits qui contiennent **5 %** ou moins de la valeur quotidienne de sodium. Ne pas laisser la salière sur la table lors des repas est également une bonne astuce pour éviter le salage supplémentaire.

Le manque d'exercice physique

L'activité physique régulière, en plus de faire perdre du poids, diminue le cholestérol, le sucre dans le sang et la pression artérielle. Il s'agit donc d'un élément essentiel pour atteindre et maintenir des habitudes de vie saines.

Seulement **30 minutes** d'activité physique, comme de la marche rapide ou de la natation, sont nécessaires **chaque jour** pour y parvenir. Il n'est pas nécessaire de pratiquer un sport en particulier. Il suffit de se **fixer un objectif** à atteindre, de le garder en tête et de **persévérer** pour y parvenir.

Voici des exemples d'objectifs à se fixer :

- Une perte de poids en livres par mois
- Un degré d'intensité sur le tapis roulant ou le vélo
- Une distance à parcourir à la marche rapide
- Une diminution du tour de taille en cm par année

Quelques petits trucs comme prendre l'**escalier**, stationner sa voiture plus loin et se rendre à destination à **pied** peuvent contribuer à garder la forme !

Le stress

Il est normal de ressentir du stress à l'occasion. Le problème survient lorsque le stress devient permanent. Certaines situations dans la vie, comme la pression au travail ou les soucis financiers, peuvent faire en sorte que nous soyons angoissés de façon continue, et c'est ce qui est nocif pour la santé cardiovasculaire. En effet, un stress constant fait augmenter la pression artérielle et les battements du cœur, ce qui peut endommager les vaisseaux à long terme.

Pour diminuer le stress, il est important d'en identifier les causes principales et de poser des actions pour tenter de les éliminer.

Toujours dans le but de diminuer le stress, il est tout aussi important de s'arrêter pour prendre le temps de penser à soi et de faire des choses que nous aimons. L'activité physique est aussi un excellent moyen de diminuer le stress.

Le tabac

Le tabagisme est la première cause de décès évitable dans le monde. Il tue des millions de personnes chaque année, et ce, en grande partie parce qu'il est excessivement nocif pour les poumons, mais également pour la santé cardiovasculaire.

Entre autres, la cigarette augmente la pression artérielle, favorise l'accumulation de gras dans les artères et cause le rétrécissement des vaisseaux, et ce, peu importe le nombre de cigarettes fumées par jour.

Heureusement, l'arrêt du tabac entraîne des avantages considérables et rapides.

- En quelques heures, le risque cardiovasculaire tend déjà à diminuer.
- En un an, il est réduit de moitié.
- En 15 ans, il redevient le même que quelqu'un qui n'a jamais fumé.

Il existe des outils pour vous aider à arrêter de fumer, parlez-en à votre professionnel de la santé.



**Le risque
de maladies
cardiovasculaires
commence à augmenter
chez une personne qui
fume aussi peu que
cinq cigarettes
par jour.**

L'alcool

La consommation d'alcool en grande quantité a des effets néfastes sur la santé cardiovasculaire. En effet, en plus de faire augmenter la pression artérielle, elle peut également dérégler le rythme du cœur et entraîner de graves complications.

Une consommation modérée d'alcool équivaut à moins de deux consommations d'alcool standard par jour ou dix par semaine chez la femme, et à moins de trois par jour ou 15 par semaine chez l'homme. Une consommation d'alcool standard équivaut à 150 ml de vin, 350 ml de bière ou 45 ml de spiritueux.

Mais rappelons-nous que tout est dans la modération !



150 ml (5 oz)

VIN

ou



350 ml (12 oz)

BIÈRE

ou



45 ml (1,5 oz)

SPIRITUEUX

CONCLUSION

Nous voilà rendus à la fin de notre périple au cœur du corps humain. Vous êtes maintenant à même de constater la complexité, mais aussi les failles du système cardiovasculaire. Heureusement, vous êtes beaucoup plus outillés pour comprendre, prévenir et traiter les conditions qui affectent le cœur et les vaisseaux. N'oubliez pas, la meilleure façon de prendre soin de son cœur et de son corps est d'être à l'affût des signes qu'ils nous envoient.

Un certain équilibre de vie accompagné d'une saine alimentation et d'un minimum d'activité physique sera toujours la meilleure prévention qui soit, et ce, peu importe votre condition !

ANNEXE

Ma tension artérielle devrait être inférieure à : _____

[illegible]

Ma tension artérielle devrait être inférieure à : _____

[illegible]

RÉFÉRENCES ET LIENS UTILES :

- Agence de la santé publique du Canada : phac-aspc.gc.ca/cd-mc/cvd-mcv/index-fra.php
- American Heart Association : heart.org/HEARTORG/
- Bien manger avec le Guide alimentaire canadien : hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php
- Fondation des maladies du cœur et de l'AVC : coeuretavc.ca
- Hypertension Canada : hypertension.ca/fr/
- La Société québécoise d'hypertension artérielle : sqha.hypertension.qc.ca/
- Ministère de la Santé et des Services sociaux : msss.gouv.qc.ca
- Organisation mondiale de la Santé : who.int/mediacentre/factsheets/fs317/fr/
- PasseportSanté : passeportsante.net

DANS CE GUIDE

Hypertension

Est-ce fréquent tout ça ?
Les signes et symptômes
Comment ça se mesure ?
Comment se fait le diagnostic ?
Bien mesurer sa pression artérielle en cinq étapes faciles
Pourquoi traiter ? Je n'ai même pas de symptômes !
Les traitements de l'hypertension

Maladies cardiovasculaires

L'angine
L'infarctus
L'insuffisance cardiaque
L'arythmie
L'accident vasculaire cérébral (AVC)

Prévenir l'hypertension et les maladies cardiovasculaires

Le cholestérol
Le diabète
L'obésité
L'alimentation
Le manque d'exercice physique
Le stress
Le tabac
L'alcool



Les pharmaciens sont les seuls responsables des activités professionnelles pratiquées dans le cadre de l'exercice de la pharmacie et utilisent différents outils dont les Psst! (Programme de soins et santé pour tous).