



La santé
cardiovasculaire,
ça compte

Des
recommandations
pour une
meilleure santé
cardiovasculaire

La santé cardiovasculaire, ça compte

Selon la Fondation des maladies du cœur, les maladies du cœur et les accidents vasculaires cérébraux font plus de victimes canadiennes que toute autre maladie ou tout autre accident. En fait, plus de 1,3 million de

Canadiens souffrent d'une maladie du cœur. Bien que certains risques de maladies du cœur soient héréditaires, vous pouvez prendre de nombreuses mesures pour réduire vos risques de développer cette dangereuse maladie.

Qu'est-ce qu'une maladie du cœur?

Le terme maladie du cœur fait référence à plusieurs troubles qui touchent les structures ou le fonctionnement du cœur. En voici quelques-uns :

- ✓ coronaropathie;
- ✓ infarctus myocardique (crise cardiaque);
- ✓ rythme cardiaque anormal ou arythmies;
- ✓ insuffisance cardiaque;
- ✓ cardiopathie valvulaire;
- ✓ cardiopathie congénitale;
- ✓ maladie du muscle cardiaque (myocardiopathie);
- ✓ atteinte péricardique;
- ✓ maladie de l'aorte et syndrome de Marfan;
- ✓ maladie vasculaire (maladie des vaisseaux sanguins).

Quels sont les facteurs de risques des maladies cardiovasculaires?

Pour vous aider à prévenir les maladies cardiovasculaires, il est important de connaître les différents types de maladies du cœur et de déterminer si vous présentez des facteurs de risques. Selon l'Organisation mondiale de la Santé, les facteurs de risques comportementaux les plus importants pour les maladies du cœur et les accidents vasculaires cérébraux sont une mauvaise alimentation, l'inactivité physique, l'usage du tabac et la consommation nocive d'alcool. Les effets des facteurs de risques comportementaux peuvent se traduire par

une augmentation de la pression artérielle, une élévation de la glycémie, un plus grand taux de lipides sanguins ainsi que par de l'embonpoint et de l'obésité. Lorsqu'ils sont décelés chez une personne, ces « facteurs de risques intermédiaires », que l'on peut mesurer dans les établissements de soins de santé primaires, témoignent d'un risque accru d'infarctus myocardique, d'accident vasculaire cérébral, d'insuffisance cardiaque et d'autres complications.

Des conseils d'autogestion pour garder votre coeur en bonne santé

Il suffit d'apporter quelques changements simples à votre mode de vie pour abaisser votre pression artérielle et votre taux de cholestérol et ainsi améliorer votre santé cardiovasculaire générale.



Faites régulièrement de l'exercice

Faire de l'exercice peut aider le coeur à pomper le sang de façon plus efficace et vous aider à maintenir un poids santé en abaissant votre taux de cholestérol et votre pression artérielle.

Consultez votre centre communautaire.



Maintenez un poids santé

Faire de l'embonpoint peut accroître votre risque de souffrir d'une maladie du coeur.

Signalez à votre médecin toute prise de poids de plus de deux livres au cours d'une même journée ou toute prise de poids de plus de cinq livres au cours d'une semaine. Pesez-vous tous les jours à la même heure.



Prenez des mesures pour cesser de fumer

Le tabagisme endommage les vaisseaux sanguins et impose des efforts supplémentaires à votre coeur, faisant augmenter par le fait même votre risque de souffrir d'une maladie du coeur. Votre médecin peut vous suggérer plusieurs méthodes d'abandon du tabac.



Consultez un professionnel de la santé

Il est essentiel qu'un professionnel de la santé surveille votre santé cardiaque et votre prise de médicaments.

Les médicaments pour l'insuffisance cardiaque sont uniquement efficaces s'ils sont pris selon les indications du médecin.

La grippe et la pneumonie sont particulièrement dangereuses pour les personnes souffrant d'insuffisance cardiaque.

Veillez à vous faire vacciner et à éviter les personnes atteintes de maladies transmissibles.



Mangez sainement

Notre corps a besoin des bonnes vitamines, des bons minéraux et d'autres nutriments pour rester en santé. Une alimentation saine comprend des grains entiers, des fruits, des légumes, des viandes maigres et des produits laitiers à faible teneur en gras.

Le cholestérol et les graisses saturées favorisent le développement de la coronaropathie.

Réduisez votre consommation de sodium (sel) : privilégiez les produits faibles en sodium ou sans sel ajouté.



Limitez votre consommation d'alcool

À mesure que nous vieillissons, nous devenons plus sensibles aux effets de l'alcool.

Les boissons alcoolisées peuvent affaiblir le coeur et pourraient modifier les effets de vos médicaments. Demandez à votre professionnel des soins de santé la quantité d'alcool recommandée pour vous.

Les personnes âgées sont plus susceptibles d'éprouver des problèmes cardiaques qui peuvent s'aggraver lors d'une consommation d'alcool. C'est le cas notamment des AVC, de l'hypertension artérielle, des pertes de mémoire et des troubles de l'humeur.

Lifeline



Lifeline : votre meilleur appel pour la sécurité, l'autonomie et la tranquillité d'esprit

Des services d'alerte médicale existent pour tous les besoins et tous les budgets.

HomeSafe standard



Obtenez un soutien cordial, rapide et professionnel en appuyant sur un bouton lorsque vous êtes à l'intérieur ou autour de la maison. Conçu pour les personnes qui passent une grande partie de leur temps à la maison et qui souhaitent pouvoir accéder à une aide d'urgence à tout moment, de jour comme de nuit.

HomeSafe avec AutoAlerte



Le PREMIER pendentif d'alerte médicale qui peut lancer un appel à l'aide, même si vous ne pouvez le faire vous-même.¹ La détection automatique des chutes en fait un excellent choix pour les personnes ayant déjà fait des chutes, qui risquent d'en faire ou qui en ont peur.

GoSafe mobile



La solution mobile qui vous donne la liberté de sortir tout en ayant accès au soutien cordial, rapide et professionnel de Lifeline.² Elle comprend le système de détection des chutes AutoAlerte.¹ Idéale pour les personnes âgées qui veulent rester actives en toute tranquillité d'esprit, tant à la maison qu'en déplacement.

Tous les services sont offerts avec un communicateur sans fil spécial pour les clients ne disposant pas d'un téléphone fixe.

Appelez dès aujourd'hui pour en savoir plus :

1 866 634-9162

www.lifeline.ca

1. L'équipement peut ne pas détecter toutes les chutes. Les chutes indétectables peuvent inclure les chutes lentes, les chutes de faible hauteur et les glissades depuis une position assise. S'ils le peuvent, les utilisateurs devraient toujours appuyer sur le bouton lorsqu'ils ont besoin d'aide.
2. La protection GoSafe pour l'extérieur et le service sans fil pour l'intérieur du domicile sont assujettis à l'accès réseau suffisant ou à la couverture suffisante du fournisseur réseau sans fil tiers applicable. Certaines restrictions s'appliquent selon la disponibilité et la couverture du fournisseur de téléphonie cellulaire tiers. La portée du signal peut varier.