



2009  
Suivi des maladies  
du cœur et des  
accidents vasculaires  
cérébraux au Canada

Points saillants  
Prévention

### ***Il est possible de prévenir les maladies du cœur et les accidents vasculaires cérébraux.***

- S'abstenir de fumer, maintenir un poids santé, manger sainement, s'adonner régulièrement à l'activité physique, ne pas trop boire d'alcool et bien gérer son stress, de concert avec le dépistage et le traitement précoces de l'hypertension artérielle, de l'hypercholestérolémie et du diabète, contribuent grandement à réduire le risque de maladie du cœur ou d'accident vasculaire cérébral (AVC), de même que le risque de subir une autre crise cardiaque ou un autre AVC.

### ***Des progrès ont été réalisés pour réduire le risque de maladies cardiovasculaires dans la population.***

- De 2000 à 2007, la proportion de fumeurs quotidiens autodéclarés a diminué de 23 %; les personnes ont déclaré être plus actives pendant leurs loisirs (augmentation de 7 %); plus de personnes ont déclaré consommer au moins cinq portions de légumes et de fruits tous les jours (augmentation de 10 %); et la proportion des personnes ayant déclaré être quotidiennement assez stressées ou extrêmement stressées a diminué de 12 %. En outre, des données recueillies en Ontario révèlent que l'hypertension artérielle est à présent mieux dépistée et traitée.

### ***Malgré tous ces changements positifs, beaucoup de personnes demeurent à risque de contracter une maladie cardiovasculaire ou d'avoir un AVC.***

- Neuf personnes sur dix, âgées de plus de 20 ans, présentent au moins un facteur de risque, alors que quatre sur dix présentent trois facteurs de risque ou plus. Plus le nombre de facteurs de risque augmente plus le risque de souffrir d'une maladie cardiovasculaire est élevé.
- En 2007, 15 % de la population fumait quotidiennement.
- Environ la moitié de la population ne consacre pas au moins 30 minutes de ses loisirs quotidiens à une activité physique d'intensité modérée, et 56 % de la population consomme moins de cinq portions de légumes et de fruits tous les jours.
- Depuis 2000, les données révèlent une augmentation de la proportion de la population présentant un surpoids (augmentation de 3 %), souffrant d'obésité (11 %) et ayant reçu un diagnostic d'hypertension artérielle (25 %) ou de diabète (29 %). La progression de l'obésité contribue à l'augmentation de l'hypertension artérielle et du diabète.
- La combinaison du vieillissement de la population et de la progression de l'obésité et du diabète fera vraisemblablement augmenter le nombre de personnes atteintes de maladies cardiovasculaires et, conséquemment, l'utilisation des soins de santé et le taux de mortalité.
- Plusieurs facteurs de risque, comme le tabagisme, la sédentarité pendant les loisirs, la consommation insuffisante de légumes et de fruits, l'hypertension artérielle et le diabète, sont plus communs chez les personnes à faible revenu que chez celles ayant un revenu supérieur.
- Beaucoup de personnes qui déclarent être atteintes de maladies du cœur continuent de fumer (14 %), sont obèses (25 %) et font état d'un haut niveau de stress (22 %). Plus de la moitié sont sédentaires pendant leurs loisirs. Ces facteurs de risques augmentent la probabilité de souffrir d'autres problèmes cardiaques.

