

LA FEMME CŒUR ATOUT^{MD} D'AUJOURD'HUI

Votre plan d'action pour un cœur en santé

Centre Becel
POUR LA SANTÉ DU CŒUR

www.becel.ca



FONDATION
DES MALADIES
DU CŒUR

À la conquête de solutions.™





À l'intérieur

L'histoire de Joyce	3
Les facteurs de risque de cardiopathie	4
Quel est votre risque de cardiopathie ou d'AVC?	5
Votre plan d'action pour un cœur en santé	6
Alimentation Cœur atout ^{MD}	7
Les 10 meilleurs conseils pour la prévention des maladies du cœur	8
La valeur nutritive, une valeur ajoutée	10
Cuisinez Cœur atout ^{MD}	11
Prendre le corps à cœur	12
La gestion du stress	14



À propos de ce livret

Les femmes sont des héroïnes au quotidien. En tant que mères, grands-mères, filles, sœurs, épouses et tantes, les femmes sont souvent celles qui prennent soin des autres. Cependant, de nombreuses femmes doivent composer avec une multitude de responsabilités et ne pensent jamais aux maladies du cœur, jusqu'au jour où des symptômes inquiétants se manifestent. La prévention est importante, car les deux tiers des femmes qui meurent subitement d'une maladie cardiaque n'avaient présenté aucun symptôme avant-coureur.

Vous pouvez agir pour réduire votre risque de maladie cardiaque ou en prévenir l'aggravation si vous en souffrez déjà. Commencez en choisissant de saines habitudes de vie, comme faire de l'exercice régulièrement, manger des aliments sains pour le cœur et réduire le stress. Invitez d'autres femmes qui vous sont chères à aimer leur cœur, et appuyez-vous les unes les autres dans un mode de vie favorable à la santé du cœur.

Becel s'est donnée pour mandat d'informer, d'inspirer et d'habiliter les Canadiens à maintenir un cœur en santé. C'est pourquoi Becel est fière d'être commanditaire en titre de « **Le Cœur tel qu'elles^{MC}** » (www.lecoeurtelquelles.ca), la campagne de sensibilisation aux risques de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral chez les femmes, mise en œuvre au Canada par la Fondation des maladies du cœur. Becel s'est aussi engagée à long terme à aider la Fondation dans ses efforts pour aider à sauver la vie de femmes partout au Canada en les informant des risques de maladie cardiaque.

Ce livret vous est offert par le Centre Becel pour la santé du cœur, en association avec la Fondation des maladies du cœur. Vous y trouverez des informations et des conseils judicieux pour manger sainement, faire de l'exercice et gérer le stress. Essayez nos recettes et nos trucs dès aujourd'hui. Et continuez vos efforts, vous serez sur la bonne voie – la voie du cœur!

L'histoire de Joyce

Mon histoire débute à l'automne 1998, alors que j'avais 53 ans. Je m'étais sentie fatiguée toute l'année. Je suis allée visiter ma fille à Vancouver et, malgré le fait que je ne portais qu'un sac à bandoulière, j'ai dû m'arrêter à trois reprises en traversant l'aéroport. Ma fille m'a accueillie en me disant presque immédiatement que j'étais d'une pâleur inquiétante. Je lui ai répondu nonchalamment que c'était sans doute la fatigue du vol.

Quelques jours plus tard, alors que je marchais dans la rue Robson, j'ai senti un serrement à la poitrine. J'avais soudainement les symptômes d'une grippe imminente. Puis, mon bras gauche est devenu complètement engourdi et je ne pouvais plus continuer à marcher.

À mon retour à Toronto, je suis allée consulter mon médecin, qui m'a fait subir sans délai toute une batterie de tests. J'ai échoué à tous ces tests. Le diagnostic du cardiologue a été immédiat : je souffrais d'une maladie du cœur. Trois de mes artères étaient rétrécies, bloquées à 50, 70 et 90 %. En mars 1999, j'ai subi un quadruple pontage.

Dans mon esprit, je me rendais compte que j'avais ignoré un bon nombre de symptômes de cardiopathie. Je ne fumais pas et je ne buvais pas, mais j'avais des antécédents familiaux de maladies du cœur. Mon père et mon frère ont souffert d'une crise cardiaque à l'âge de 34 et 30 ans respectivement.

La bonne nouvelle, c'est qu'aujourd'hui, j'ai un nouveau sentiment de bien-être. J'ai adopté une diète saine et équilibrée. Je marche une heure par jour. Et surtout, j'écoute mon corps.

Ce qui m'inquiète, par contre, c'est le fait que les femmes ne se sentent pas concernées par les maladies du cœur, lesquelles tuent plus de femmes que tous les cancers combinés. Les femmes peuvent décrire des symptômes différents et ne ressentent pas, par exemple, le serrement écrasant de la poitrine si typique chez les hommes. N'oubliez pas que vous ne pourrez pas prendre soin de votre famille et de vos êtres chers si vous ne prenez pas soin de vous-même. S'il y a des maladies du cœur dans votre famille, faites vérifier votre tension artérielle et votre cholestérol. Prenez de longues marches, surveillez votre alimentation et ne fumez pas. Ces habitudes saines deviendront plus faciles avec le temps; elles deviendront un véritable style de vie.



Joyce Singer, 61 ans

Joyce n'est pas seule dans cette situation. En effet, elle fait partie des dizaines de milliers de Canadiennes qui souffriront d'une maladie du cœur. D'après la Fondation des maladies du cœur, les cardiopathies sont la principale cause de mortalité au Canada. Elles sont responsables de 33 % des décès chez les femmes et de 32 % chez les hommes. Chaque année, environ 37 000 Canadiennes meurent d'une cardiopathie. Continuez votre lecture pour en apprendre plus sur le plan d'action pour un cœur en santé.



Signes avant-coureurs

Sachez reconnaître les signes avant-coureurs d'une crise cardiaque : ils diffèrent chez les hommes et les femmes.

Les hommes et les femmes peuvent ressentir :

Une douleur écrasante à la poitrine
De l'essoufflement

Les femmes peuvent également ressentir :

Un malaise ressemblant à une indigestion
Une douleur vague à la poitrine
Un malaise ou une pression
Des nausées et des étourdissements
De la douleur au cou, à la mâchoire ou au dos

Les facteurs de risque de cardiopathie

Qu'est-ce qu'une cardiopathie?

Les cardiopathies, ou maladies du cœur, désignent en termes généraux l'ensemble des différents problèmes cardiaques. Le type le plus commun est la coronaropathie, une maladie qui survient lorsque certaines des artères qui fournissent du sang au cœur deviennent bloquées par une accumulation de plaque. Ce blocage peut entraîner une crise cardiaque.

Quels sont les facteurs de risque de cardiopathies?

Deux Canadiennes sur trois présentent un ou plusieurs facteurs de risque majeurs de cardiopathie. Un facteur de risque est un certain comportement de vie ou un facteur personnel ou environnemental qui augmente les risques de développer une maladie. Plus vous avez de facteurs de risque, plus vos risques de développer une cardiopathie sont élevés. Si vous souffrez déjà d'une cardiopathie, la présence de facteurs de risque peut

aggraver votre maladie dans son état actuel. Certains facteurs de risque peuvent être modifiés, d'autres pas. Connaître ses facteurs de risque est le premier pas vers la prise en charge des maladies du cœur.

CHEZ LES HOMMES, les cardiopathies commencent habituellement à se développer vers

40 ans

CHEZ LES FEMMES, c'est vers

50 ans

Facteurs de risque que vous pouvez contrôler

Tabagisme
Sédentarité
Hypertension artérielle
Hypercholestérolémie
Surcharge pondérale
Diabète
Consommation excessive d'alcool
Stress

Facteurs de risque que vous ne pouvez pas contrôler

Âge
Sexe
Antécédents familiaux
Origine ethnique

Quel est votre risque de cardiopathie ou d'AVC?

1	Êtes-vous âgée de 65 ans ou plus?	<input type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non
2	Êtes-vous ménopausée? (C'est le cas si vous avez cessé d'être menstruée.)	<input type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non
3	Avez-vous un parent, une sœur, un frère ou un enfant chez qui on aurait diagnostiqué une maladie cardiaque ou un AVC? (Si vous ne le savez pas, répondez oui.)	<input type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non
4	Faites-vous partie de l'un des groupes ethniques à risque suivants : <input type="radio"/> Sud-asiatique (Inde, Pakistan ou Sri Lanka) <input type="radio"/> Premières Nations/Autochtone ou Inuit <input type="radio"/> Canadien de race noire	<input type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non
5	Fumez-vous?	<input type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non
6	Êtes-vous régulièrement exposée à de la fumée secondaire?	<input type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non
7	Faites-vous de l'hypertension artérielle?	<input type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non
8	Avez-vous un taux élevé de cholestérol sanguin ou de triglycérides?	<input type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non
9	Êtes-vous diabétique?	<input type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non
10	Faites-vous de l'embonpoint?	<input type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non
11	Faites-vous moins de 30 minutes d'activité physique, la plupart des jours de la semaine?	<input type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non
12	Consommez-vous souvent des aliments à forte teneur en gras, comme les repas rapides frits, les pâtisseries, les beignes, les produits laitiers riches en matières grasses et les coupes de viande grasse?	<input type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non
13	Mangez-vous généralement moins de cinq portions de fruits et légumes par jour?	<input type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non



Plus vous avez un nombre élevé de « oui », plus vos risques de développer une cardiopathie sont élevés. Apportez cette liste lors de votre prochaine visite chez le médecin et discutez comment vous pouvez réduire vos risques. Continuez votre lecture pour apprendre ce que vous pouvez commencer à faire dès maintenant pour réduire votre risque de maladie cardiaque. Rédigez votre propre plan d'action pour un cœur en santé.

Quel âge a votre cœur?

Visitez www.aimetoncoeur.ca pour découvrir « l'âge » approximatif de votre cœur par rapport à votre âge actuel.*

Découvrez aussi de bonnes habitudes de vie à adopter pour maintenir votre cœur en santé ou pour améliorer l'âge de votre cœur.

*L'outil L'Âge de votre cœur est destiné à des fins éducatives et n'a pas pour but de remplacer des conseils médicaux.

Votre plan d'action pour un cœur en santé

Lisez ce qui suit pour en savoir plus et pour obtenir des conseils de femmes comme vous.

Que vous ayez un ou plusieurs facteurs de risque de cardiopathie, il n'est jamais trop tard pour commencer à prendre soin de votre santé cardiaque. De petits changements à votre style de vie et à vos habitudes alimentaires peuvent cumuler de grandes améliorations au chapitre de votre santé cardiaque, même si vous souffrez déjà d'une certaine forme de cardiopathie.

Votre plan d'action pour la santé du cœur comprend certains changements faciles à apporter pour améliorer trois importants facteurs de style de vie :

- Alimentation Cœur atout^{MD}
- Activité physique
- Gestion du stress

Alimentation Cœur atout^{MD}



Activité physique



Gestion du stress



Alimentation Cœur atout^{MD}





L'alimentation est l'un des grands plaisirs de la vie. L'alimentation Cœur atout^{MD} se fonde sur une sélection avisée des aliments et le choix d'options saines aussi souvent que possible.

En matière de santé cardiaque, le type de gras que vous choisissez importe tout autant que la quantité que vous consommez. Prenez l'habitude de choisir des aliments avec plus de gras monoinsaturés et polyinsaturés et moins de gras saturés et trans. Utilisez le tableau ci-dessous comme guide. Les études montrent que les gras saturés et trans peuvent augmenter les taux de cholestérol, tandis que les gras monoinsaturés et polyinsaturés peuvent aider à les réduire.

Le tableau qui suit explique quels sont les gras sains pour le cœur et où trouver les différents types de gras.

Une diète saine faible en gras saturés et trans peut réduire le risque de cardiopathie.



	Types de gras	Sains pour le cœur?	Quels aliments contiennent ces types de gras?
	Gras saturés	Non Ils accroissent les taux de cholestérol sanguin	Les coupes de viande grasse; la peau de volaille, le beurre, les fromages à teneur élevée en gras; la crème; les aliments transformés contenant des gras hydrogénés; la restauration rapide
	Gras trans*	Non Ils accroissent les taux de cholestérol sanguin	Les aliments transformés contenant du shortening ou des gras partiellement hydrogénés (comme certains biscuits et craquelins); les aliments frits; certaines margarines dures; les repas-minute
	Gras monoinsaturés	Oui Ils réduisent les taux de cholestérol sanguin	Les huiles d'olive, de canola et d'arachide; la margarine molle non hydrogénée; les noix et les graines; les avocats; les olives; le beurre d'arachide
	Gras polyinsaturés (p. ex. oméga-6 et oméga-3)	Oui Ils réduisent les taux de cholestérol sanguin	Les huiles de graines de tournesol, de maïs, de carthame, de canola, de soya, de lin; la margarine molle non hydrogénée; les noix et graines; les poissons gras (tels le saumon, la truite, les sardines et le maquereau)

*Les gras trans sont naturellement présents, en faible concentration, dans les aliments de sources animales comme les produits laitiers et le bœuf.



Les 10 meilleurs conseils pour la prévention des maladies du cœur

Par la diététiste Liz Pearson

Liz Pearson est une diététiste et l'auteure de *When in Doubt, Eat Broccoli (but leave room for chocolate)* et *The Ultimate Healthy Eating Plan That Still Leaves Room for Chocolate*.



1 Votre cœur aime les gras polyinsaturés oméga-3.

Pour augmenter votre apport en oméga-3, servez du poisson gras pour souper un soir par semaine et optez pour du thon ou du saumon en conserve pour dîner. Intégrez régulièrement à votre alimentation des sources végétales de gras oméga-3, comme de l'huile de canola, des noix de Grenoble, des graines de lin et de la margarine molle sans gras trans.



2 Usez de prudence : gras saturés et trans.

Les gras saturés et trans peuvent élever les taux de cholestérol. Les gras trans se trouvent dans les aliments frits et transformés, faits d'huile partiellement hydrogénée. Les gras saturés se trouvent dans les aliments comme le fromage, le beurre et les viandes grasses. Optez pour des produits laitiers faibles en gras (par exemple, lait écrémé ou yogourt faible en gras), des viandes plus maigres et de la margarine molle non hydrogénée. Recherchez les produits qui contiennent principalement des gras monoinsaturés et polyinsaturés.



3 Choisissez des fruits et légumes colorés.

Les fruits et les légumes contiennent un excellent mélange de nutriments, de fibres et de composés végétaux qui peuvent aider à protéger le cœur et à abaisser les taux de cholestérol. Visez de sept à dix portions (½ tasse par portion) de fruits et légumes colorés chaque jour. Pour augmenter vos portions, ajoutez des fruits à vos céréales, mangez des carottes et du poivron vert comme collation, optez pour une salade avec le souper et ajoutez des légumes aux soupes, sauces aux tomates et ragoûts.



4 Mangez des grains entiers et surtout du son.

Les grains entiers, dont le blé, le maïs, le riz, l'avoine, l'orge, le quinoa et le seigle, sont composés de trois parties : le son, le germe et l'endosperme. Le raffinement des grains les dépouille du son et du germe. Des études montrent que 80 % des composés végétaux sains et des fibres proviennent de ces deux parties. Le *Guide alimentaire* canadien recommande aux adultes de consommer de six à huit portions de produits céréaliers par jour et suggère qu'au moins la moitié des portions de produits céréaliers soit consommée sous forme de grains entiers.



5 Mangez des noix tous les jours. Les études soutiennent qu'il existe un lien entre les noix et la santé cardiaque. Les noix contiennent un mélange complexe de nutriments, de fibres et de composés végétaux bénéfiques, ainsi que des gras monoinsaturés et polyinsaturés bons pour le cœur. Cependant, les noix sont une source concentrée de calories; ainsi, ne savourez qu'une petite poignée (environ 1 oz/28 g ou ¼ de tasse/50 mL) de noix nature non salées tous les jours.



6 Plus de légumineuses! Manger des légumineuses aide à abaisser les taux de cholestérol. Elles sont riches en fibres solubles et en nutriments bons pour le cœur, comme le magnésium et les vitamines B. Essayez de consommer des légumineuses, comme des pois chiches, des haricots rouges ou noirs, ou des fèves de soja au moins trois fois par semaine dans des salades, du chili, des trempettes, des sautés et des soupes.



7 Misez sur les flavonoïdes : composés végétaux puissants qui protègent votre cœur. Certains aliments sont riches en composés végétaux appelés flavonoïdes, qui sont de puissants protecteurs du cœur. Essayez les petits fruits, les pommes (avec la pelure), le jus de grenade ou de raisins et le thé vert ou noir.



8 Réduisez votre consommation de sel. L'hypertension artérielle est un important facteur de risque de maladies cardiovasculaires et d'accidents vasculaires cérébraux (AVC). Il est primordial de réduire votre consommation d'aliments transformés et de repas rapides. Aussi, ajoutez moins de sel en cuisinant et à la table.



9 Si vous buvez de l'alcool, allez-y avec modération. L'alcool, consommé avec modération, est bon pour le cœur. L'excès d'alcool, par contre, peut accroître la tension artérielle et le risque d'AVC. Si vous ne buvez pas, ne commencez pas. Si vous buvez, ne prenez pas plus d'une ou deux consommations par jour si vous êtes une femme (maximum de 9 consommations par semaine) et pas plus de deux si vous êtes un homme (maximum de 14 consommations par semaine). Une consommation équivaut à une bouteille de bière, 5 oz de vin, ou 1 ½ oz de spiritueux.



10 La réponse n'est pas uniquement dans les suppléments. Les données scientifiques ne justifient pas l'emploi de doses élevées de suppléments vitaminiques antioxydants (comme la vitamine C ou E) dans la prévention des maladies cardiovasculaires. Manger des aliments entiers est la meilleure option pour un cœur en santé.

Une femme Cœur atout^{MD} partage sa sagesse

Depuis que j'ai appris que je faisais de l'hypercholestérolémie, j'accorde une plus grande attention aux étiquettes alimentaires. Je m'assure d'éviter les produits à teneur élevée en gras saturés et trans. Cela équivaut à 10 minutes de plus pour faire mon épicerie, mais je suis certaine que j'achète des produits Cœur atout^{MD} pour moi et ma famille.

Janice, 38 ans

C'est à votre tour. Écrivez deux actions Cœur atout^{MD} que vous entreprendrez ce mois-ci pour mieux manger.

1.

2.



La valeur nutritive, une valeur ajoutée

Presque tous les aliments préemballés présentent une étiquette de valeur nutritive sur laquelle figure la quantité totale de gras et de gras saturés et trans, en plus des autres nutriments qui se trouvent dans une portion de l'aliment. Voici comment utiliser cette information à bon escient, pour vous aider à choisir des aliments Cœur atout^{MD}.



Lorsque vous faites l'épicerie, recherchez le symbole Visez santé^{MC}. Créé par la Fondation des maladies du cœur, le programme Visez santé^{MC} vous aide à identifier rapidement les produits qui contribuent à une diète saine. Recherchez le logo Visez santé^{MC}, c'est comme faire ses épicerie avec les diététistes de la Fondation des maladies du cœur. Pour plus de renseignements, visitez www.visezsaute.org.

PORTION

L'information nutritionnelle fournie dans l'encadré est basée sur cette quantité de l'aliment. Comparez cette portion à la quantité totale que vous consommez.

CALORIES

Ce chiffre représente le nombre de calories par portion indiquée. Cet aliment contient donc 70 calories par portion de 2 c. à thé.

LIPIDES

Ce chiffre vous indique la quantité totale de gras que vous ingérez si vous consommez la portion indiquée.

GRAS SATURÉS ET TRANS

Essayez de choisir des aliments qui contiennent peu ou pas de gras saturés et trans. Cet aliment contient 1 g de gras saturés et 0 g de gras trans.

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Serving Size 2 tsp. (10 g) / Portion 2 c. à thé (10 g)	
Amount	% Daily Value
Teneur	% valeur quotidienne
Calories / Calories 70	
Total Fat / Lipides 8 g	12 %
Saturated / saturés 1 g + Trans / trans 0 g	5 %
Polyunsaturated / polyinsaturés 2.5 g	
Omega-6 / oméga-6 2 g	
Omega-3 / oméga-3 0.4 g	
Monounsaturated / monoinsaturés 3.5 g	
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium / Sodium 70 mg	3 %
Total Carbohydrate / Glucides 0 g	0 %
Dietary Fibre / Fibres alimentaires 0 g	
Sugars / Sucres 0 g	
Protein / Protéines 0 g	
Vitamin A / Vitamine A	10 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	0 %
Iron / Fer	0 %
Vitamin D / Vitamine D	30 %
Vitamin E / Vitamine E	15 %

POURCENTAGE DE LA VALEUR QUOTIDIENNE

Ce chiffre vous indique si le produit contient peu ou beaucoup d'un nutriment en particulier. Par « peu », on entend 5 % ou moins et par « beaucoup », 20 % ou plus.

Cuisinez Cœur atout™ à la maison

Lorsque vous planifiez vos repas, tenez compte des conseils nutritifs de Liz Pearson (pages 8 et 9). La recette ci-dessous vous aidera à incorporer ces conseils à un souper simple et succulent... et vous pourrez profiter des restants pour votre dîner du lendemain. Pour d'autres recettes saines pour le cœur, visitez www.fmcoeur.ca ou www.becel.ca.



Farfalle au thon, citron et bette à cardes

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 minutes

TEMPS DE CUISSON : 15 minutes

DONNE : 4 portions

Le poisson est une source de gras oméga-3, les pâtes sont faites de grains entiers et la bette à cardes constitue une portion de légumes. Une salade garnie de pois chiches et de noix complète bien ce repas sain pour le cœur.

- | | |
|----------------------|--|
| 1 paquet (300 g) | farfalle au blé entier (pâtes bouclettes) |
| 3 c. à table (45 mL) | margarine Becel |
| 1 | oignon moyen, finement haché |
| 4 | gousses d'ail, émincées |
| 1 | botte de bettes à cardes, épinards ou autres légumes-feuilles, parés et coupés en morceaux |
| 1 boîte (170 g) | thon léger en morceaux, dans l'eau (non égoutté) |
| ¼ c. à thé (1 mL) | chacun de sel, poivre noir moulu et chili en flocons |
| | un citron |
| zeste et jus | feuilles de basilic frais |
| ¼ tasse (50 mL) | hachées |
| ½ tasse (125 mL) | fromage parmesan fraîchement râpé |

Cuire les pâtes dans une grande casserole remplie d'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient tendres; égoutter.

Dans une grande poêle, faire fondre 30 mL (2 c. à table) de margarine sur feu moyen-haut et faire revenir les oignons et l'ail pendant à peu près 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils ramollissent.

Y ajouter les bettes et faire cuire en remuant pendant à peu près 3 minutes, jusqu'à ce que les feuilles s'affaissent. Intégrer le thon et mélanger jusqu'à ce que le tout soit bien chaud. Incorporer les pâtes égouttées, le reste de la margarine (15 mL ou 1 c. à table), le sel et le poivre ainsi que le chili en flocons, le zeste et le jus du citron, le basilic et le parmesan; bien mélanger pour obtenir une préparation homogène. Servir sans délai.

Information nutritionnelle par portion : énergie 469 calories, 14,3 g de matières grasses : 3,8 g de gras saturés, 3 g de gras polyinsaturés, 6,4 g de gras monoinsaturés, 20 mg de cholestérol, 64 g de glucides, 9 g de fibres alimentaires totales, 26,9 g de protéines, 728 mg de sodium, 629 mg de potassium, 21 mg de vitamine C, 360 ER de vitamine A, 264 mg de calcium, 4,6 mg de fer, 1,7 mcg de vitamine D, 3,18 mg de vitamine E.



Prendre le corps à cœur

Savez-vous à quel point on se sent bien après une séance de nage, une longue marche ou une bonne partie de tennis? Malheureusement, la réponse est « non » pour 68 % des Canadiennes qui ne pratiquent aucune activité physique. L'inactivité augmente votre risque d'hypertension, de diabète et d'embonpoint, qui sont tous des facteurs de risque de cardiopathie. L'activité physique régulière est votre principale alliée contre les maladies du cœur.

Une femme Cœur atout^{MD} partage sa sagesse

« Je fais face à une triple menace quant aux maladies du cœur : mes antécédents familiaux, mon obésité et mon hypercholestérolémie. À l'heure du dîner, je vais prendre une marche avec mes collègues. C'est une pause bienvenue du travail qui me permet de mieux maîtriser mon cholestérol. Après ma marche, je me sens plus énergique et prête à affronter mon après-midi de travail! »

Mary, 52 ans

C'est à votre tour. Écrivez deux actions Cœur atout^{MD} que vous pouvez entreprendre ce mois-ci pour intégrer l'activité physique à votre quotidien.

1.

2.



Bienfaits actifs

L'activité physique régulière offre de nombreux bienfaits :

- elle aide à prévenir ou à réduire l'hypercholestérolémie et l'hypertension artérielle;
- elle augmente le taux de « bon » cholestérol (HDL);
- elle aide à réduire le stress et à détendre;
- elle favorise le maintien d'un poids sain;
- elle diminue le risque de cardiopathie;
- elle renforce le cœur, les muscles et les os;
- elle améliore l'estime de soi, la posture, la flexibilité et l'équilibre.

Pour le maintien d'une bonne santé, la Fondation des maladies du cœur recommande de faire au moins 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée préférablement tous les jours de la semaine*.

Si vous venez tout juste de commencer ou si vous manquez de temps, visez 10 minutes d'activité physique à la fois, quelques fois par jour. Voici comment y parvenir :

- Levez-vous 10 minutes plus tôt chaque jour et étirez-vous ou faites quelques mouvements de yoga. C'est une excellente façon de commencer la journée.
- Marchez, n'importe où, n'importe quand. Même une marche rapide de 10 minutes le midi ou après le souper peut calmer votre esprit et vous réenergiser.

Pour le maintien d'une bonne santé, la Fondation des maladies du cœur recommande de faire au moins

30 minutes

d'activité physique d'intensité modérée préférablement tous les jours de la semaine*.

- Inscrivez-vous à un cours de conditionnement physique le midi ou suivez un programme sur DVD.
- Râtelez les feuilles, déterrez les mauvaises herbes et plantez plus de fleurs. Vous serez surprise par l'intensité physique de ces activités.
- Prenez l'escalier, pour monter et descendre, peu importe où vous vous trouvez. C'est aussi efficace que le simulateur d'escalier de votre gym.

*Si vous êtes inactive, consultez votre médecin avant de commencer un programme d'exercice.



Le docteur
Rob Nolan est
directeur de
l'Unité de recherche
en cardiologie



comportementale du Réseau
universitaire de la santé à Toronto.
Il est aussi professeur adjoint à la
faculté de médecine de l'Université
de Toronto.

La gestion du stress

Vous êtes prise dans un embouteillage et, soudainement, l'aiguille de votre réservoir à essence plonge dans le rouge. Votre compagnie réduit ses effectifs et annonce le licenciement de personnel. Votre meilleure amie vous appelle pour vous informer de son divorce imminent.

De petite ou grande ampleur, le stress se glisse quotidiennement dans notre vie, de différentes façons. Des recherches menées par la Fondation des maladies du cœur révèlent que 45 % des femmes âgées de 30 ans et plus rapportent se sentir fréquemment accablées par les problèmes et les exigences de leurs famille, emploi et/ou finances.

Selon le docteur Rob Nolan, « les femmes sont probablement plus vulnérables au stress suite aux pressions causées par l'exécution de multiples rôles. » Les femmes doivent souvent composer avec un plus large éventail d'exigences sociales que les hommes. Elles doivent équilibrer les responsabilités professionnelles et domestiques.

Les défis et demandes de la vie quotidienne peuvent exercer, au fil du temps, une certaine tension sur le corps. Le cœur bat plus rapidement et se contracte avec plus de force. La tension artérielle augmente et le rythme respiratoire s'accélère. L'ensemble de cette réaction occasionne une tension émotionnelle. Il semblerait que ce pattern physiologique puisse contribuer à

l'hypertension, à l'hypercholestérolémie et aux cardiopathies.

Le stress chronique crée aussi un climat émotionnel propice à l'adoption d'habitudes malsaines, tels le tabagisme, la surconsommation d'alcool, l'ingestion d'aliments à teneur élevée en matières grasses et la réduction de l'activité physique. La gestion du stress fait partie intégrante de votre plan d'action en matière de santé cardiaque. Le docteur Nolan recommande d'employer les deux stratégies qui suivent :

1. Reconnaissez les signaux d'avertissement de votre corps. Votre réaction face au stress peut comprendre des signaux physiques (comme une tension musculaire) ou des symptômes comportementaux (troubles du sommeil) et peut affecter vos pensées et vos sentiments (distraction constante, tension émotionnelle). Sachez reconnaître les principaux signaux qui vous sont propres. Vous pourrez ainsi réagir plus rapidement, avant que vos symptômes de stress ne s'aggravent.

2. Pratiquez ce qui vous aide à réduire l'impact du stress sur

vosre vie. Améliorer ses aptitudes en gestion du temps et en gestion des finances ou apprendre de meilleures techniques de communication sont des façons courantes de contrôler le stress. Se rencontrer entre amies, avoir un passe-temps, faire de l'exercice ou partir en voyage pour la fin de semaine sont toutes d'excellentes façons de gérer le stress. Essayez quelques-unes des techniques de réduction du stress qui suivent et découvrez celles qui fonctionnent pour vous.

Faites une pause. Lorsque vous vous sentez tendue ou irritable, sortez faire une marche et respirer de l'air frais.

Parlez-en. Le simple fait d'en parler à une amie, à un membre de votre famille ou à une collègue de travail peut vous aider à mieux vous sentir face au stress de la vie quotidienne.

Accordez-vous du temps juste pour vous, tous les jours. Que ce soit quelques minutes tranquilles pour lire un chapitre de votre roman ou pour prendre un bain moussant relaxant, vous méritez du temps à vous seule, pour vous dorloter.

Riez souvent. Racontez-vous des blagues entre collègues ou lisez la section humour de votre quotidien.

Mangez sainement. Veuillez consulter les conseils de Liz Pearson aux pages 8 et 9 de ce livret.

Calmez votre esprit. Essayez des exercices de relaxation comme la méditation, la respiration profonde et la visualisation (les yeux fermés, imaginez-vous dans un environnement relaxant).

Cessez d'être perfectionniste. La vaisselle peut bien tremper dans l'évier toute la nuit et la poubelle peut certainement attendre jusqu'au lendemain pour être sortie.

Acceptez l'aide et le soutien. Dites « oui » quand vos amies et votre famille vous offrent un coup de main.



Une femme Cœur atout^{MD} partage sa sagesse

« Je me lève une demi-heure plus tôt tous les matins pour une séance de marche rapide. C'est mon temps à moi. La marche me réveille, me calme l'esprit et me donne de l'énergie pour ma journée. Je me sens prête à entreprendre les défis du jour. »

Narda, 40 ans

C'est à votre tour. Écrivez deux actions Cœur atout^{MD} que vous entreprendrez ce mois-ci pour diminuer votre stress.

1.

2.

La femme Cœur atout^{MD} d'aujourd'hui sait que protéger son cœur peut être aussi simple que de manger du poisson grillé pour le souper ce soir. C'est celle qui prend l'escalier au travail au lieu de l'ascenseur et qui fait appel à une bonne amie quand elle a des problèmes. La femme Cœur atout^{MD} d'aujourd'hui prend soin d'elle-même et sait reconnaître les signes avant-coureurs d'une cardiopathie. La femme Cœur atout^{MD} d'aujourd'hui, c'est vous!



Centre Becel pour la santé du cœur
C.P. 38
Saint John (Nouveau-Brunswick)
E2L 3X1

Site Web : www.becel.ca
Téléphone : 1-800-563-5574
Télécopieur : 1-800-44-BECEL (23235)
Courriel : becel.canada@unilever.com



Fondation des maladies du cœur du Canada
222, rue Queen, bureau 1402
Ottawa (Ontario)
K1P 5V9

Site Web : www.fmcoeur.ca
Téléphone : 1-888-473-4636

Cœur atout^{MD}, le logo de la Fondation des maladies du cœur ainsi que son titre d'appel, Visez santé, Le Cœur tel qu'elles et le logo de la robe rouge sont des marques de commerce de la Fondation des maladies du cœur du Canada et sont utilisées sous licence. La Fondation des maladies du cœur est reconnaissante de l'appui de ses commanditaires. Elle ne privilégie aucun produit.

Visez santé^{MC} est également une marque de commerce de la Fondation des maladies du cœur du Canada et l'autorisation a été accordée d'afficher cette marque et de faire référence au programme.

© Tous droits réservés. Fondation des maladies du cœur, 2009, utilisés avec permission intégrale.