

Cette présentation a été effectuée le 25 novembre 2014 au cours de la journée « La promotion de saines habitudes de vie et la prévention de l'obésité : doit-on ajuster le tir? » dans le cadre des 18^{es} Journées annuelles de santé publique (JASP 2014). L'ensemble des présentations est disponible sur le site Web des JASP à la section Archives au : <http://jasp.inspq.qc.ca>.



Comment ces nouvelles données probantes viennent-elles changer les pratiques?

Emmanuelle Dumoulin, Dt.P.

Chargée de projet en prévention et promotion de la santé

emmanuelle.dumoulin@fmcoeur.qc.ca



Bulletin « Les actualités du cœur »



ÉDITORIAL

RETOUR SUR LES HABITUDES DE VIE

Hippocrate, le « père de la médecine » est souvent cité comme ayant contribué à influencer intellectuellement la médecine, faisant passer celle-ci d'une discipline philosophique à une profession à part entière.

Lors de son enseignement, Hippocrate aurait dit à ses disciples : « Que ton alimentation soit ta première médecine. » Il recommandait l'approche diététique avant tout, et ce, 400 ans avant Jésus-Christ. Ce même traitement est à la base de toutes les recommandations que nous devons faire à titre de professionnels de la santé. Chantal Elais nous propose une revue des recommandations nutritionnelles en 2014 sous l'angle de la prévention des maladies cardiovasculaires. Le régime méditerranéen est bien connu pour ses effets cardioprotecteurs. Violix Leblanc et Simone Lemieux, quant à elles, nous présentent les résultats de leur étude qui nous aide à comprendre comment les hommes et les femmes en retirent des bienfaits.

AVIS IMPORTANT

Dorénavant, le bulletin Les actualités du cœur sera disponible uniquement en version électronique.

ABONNEZ-VOUS
sans tarder et recevez
les prochaines éditions
directement dans votre
boîte de courriel.

Pour poursuivre notre revue sur les habitudes de vie, nous connaissons l'importance d'être actifs physiquement. Myriam Paquette et Guy Thibault nous proposent des outils pour que les activités physiques des patients aient le maximum d'effets salutaires. Emmanuelle Dumoulin nous présente un magnifique programme destiné aux jeunes, afin de limiter l'exposition aux écrans. On sait que cette dernière favorise la sédentarité et même la prise de poids chez les jeunes. Enfin, Pascale Lehoux nous fait mieux comprendre comment les troubles du sommeil peuvent engendrer des dérèglements endocriniens et métaboliques et favoriser les maladies cardiovasculaires.

Nous invitons les lecteurs à discuter de ces articles avec leurs collègues et à les commenter. Collectivement, nous contribuerons à améliorer les habitudes de vie des personnes qui nous consultent. Au nom du comité scientifique, je vous souhaite une bonne lecture.

Denis Drouin, M.D., rédacteur en chef

DANS CE NUMÉRO

Page 2 Ce qu'il faut mettre dans l'assiette selon les mises à jour nutritionnelles en santé cardiovasculaire

Page 7 Alimentation méditerranéenne : les bienfaits sont-ils les mêmes pour les hommes et les femmes ?

Page 11 Vos patients dorment-ils assez ? L'importance de dépister et de traiter les troubles du sommeil chez les patients atteints d'une maladie cardiovasculaire

Page 16 Activité physique et santé : pour bien conseiller nos patients

Page 20 Un programme éducatif pour encourager les jeunes du primaire à diminuer leur temps passé devant les écrans

Page 22 Réduire la consommation de sucre ajouté pour la santé du cœur

Page 23 Portrait de chercheur : Dr Guillaume Sibiré

COMITÉ DE RÉDACTION :

Denis Drouin, M.D., Rédacteur en chef, Médecin conseil, Organisation des Services, Santé cardiovasculaire, Direction de la santé publique de la Capitale-Nationale

Françoise Forget Marin, D.L.P., MBA, Directrice, Atlas de santé et Recherche, Fondation des maladies du cœur et de l'AVC

Andriane Tardif, D.L.P., M.Sc., Chargée de projets, Prévention et promotion de la santé, Fondation des maladies du cœur et de l'AVC

Arnie Van, D.L.P., Chargée de projets par intérim, Prévention et promotion de la santé, Fondation des maladies du cœur et de l'AVC

Bibliothèque nationale du Canada,
Bibliothèque nationale du Québec,
ISSN: 2281-8531

Veuillez faire parvenir vos commentaires sur le bulletin et sur le site Internet de l'Alliance : santebuccales.org à M^{me} Andriane Tardif. Tél. : 514 871-6338, poste 222 • Téléc. : 514 871-6285 • andriane.tardif@fmc.org

© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC

Certains textes publiés dans ce bulletin sont des résumés de travaux des auteurs et ne doivent pas nécessairement refléter les positions de l'Alliance québécoise pour la santé du cœur et celle de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC.

► Diffusion de connaissances ainsi que de nouveautés sur la santé du cœur et l'AVC

► Abonnez-vous!



Déclarations émises par la Fondation



FONDATION^{MC}
DES MALADIES
DU CŒUR
ET DE L'AVC

DÉCLARATION

LA CONSOMMATION DE LÉGUMES ET DE FRUITS ET LES MALADIES DU CŒUR ET L'AVC

LES FAITS

- La catégorie Légumes et fruits est le groupe alimentaire le plus important du Bien manger avec le Guide alimentaire canadien. Il s'agit du groupe dans lequel on retrouve le plus grand nombre de portions, ce qui montre bien l'importance de ces aliments dans le cadre d'une saine alimentation⁽¹⁾.
- Le groupe alimentaire Légumes et fruits du Guide alimentaire canadien inclut les légumes et fruits sous de nombreuses formes : frais, surgelés, en jus, en conserve et séchés. Le Guide alimentaire recommande que les gens consomment des légumes et des fruits de préférence aux jus et qu'ils en choisissent qui contiennent peu ou pas de matières grasses, sucre ou sel ajoutés⁽²⁾.
- Une alimentation riche en légumes et fruits peut contribuer à réduire le risque de maladies du cœur, d'AVC et de certains types de cancer⁽³⁾.
- Une consommation insuffisante de légumes et de fruits est une des principales causes de maladies chroniques ou non transmissibles évitables qui ne sont pas contagieuses y compris les maladies du cœur, les AVC, les cancers, les maladies respiratoires, le diabète et l'obésité⁽⁴⁾.
- À l'échelle mondiale, 1,7 million de décès (2,8 pour cent de tous les décès) peuvent être attribués à la consommation insuffisante de fruits et légumes. On estime qu'un apport suffisant est à l'origine d'environ 14 pour cent des décès associés au cancer gastro-intestinal, 11 pour cent des décès associés aux maladies du cœur et 9 pour cent des décès liés à l'AVC chaque année dans le monde⁽⁵⁾.
- Selon des enquêtes effectuées au Canada, 7 enfants sur 10 âgés de 4 à 8 ans et plus de la moitié des adultes (59,6 pour cent) consomment moins de 5 portions de légumes et fruits par jour, chiffres qui vont en augmentant pour une deuxième année consécutive⁽⁶⁾. Le Guide alimentaire canadien recommande une consommation quotidienne de 5 portions de légumes et de fruits pour les enfants de 4 à 8 ans et de 7 à 10 portions pour les adultes.



- Les hommes (33,5 pour cent) ont moins tendance que les femmes (47,2 pour cent) à consommer 5 portions de légumes et fruits chaque jour⁽⁶⁾.
- Les facteurs nuisent l'accès aux légumes et fruits frais sont complexes et incluent le revenu, le niveau de scolarité, l'âge, la situation géographique, l'accessibilité, la disponibilité, la qualité, les moyens de transport suffisants et les lacunes en matière d'aptitudes liées aux aliments, incluant la préparation, la manipulation et l'emballage⁽⁷⁾⁽⁸⁾.
- La faible consommation de légumes et de fruits (moins de 5 portions par jour) est associée à de faibles revenus et des comportements malsains comme le tabagisme, un régime alimentaire riche en gras et un nombre élevé d'heures consacrées à regarder la télévision⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾.
- Les adultes canadiens des ménages à faible revenu ont une tendance plus grande que les adultes ayant un revenu supérieur à consommer moins de 5 portions de légumes et fruits par jour (88 pour cent par rapport à 41 pour cent)⁽⁶⁾.
- Les personnes qui vivent dans des zones rurales et désignées ont moins tendance à consommer au moins 5 portions quotidiennes de légumes et fruits que celles vivant en milieu urbain⁽⁶⁾.

RECOMMANDATIONS

La Fondation des maladies du cœur et de l'AVC (le «*Fondation*») recommande ce qui suit:

AUX CANADIENS ET CANADIENNES

1. Suivre les directives de Bien manger avec le Guide alimentaire canadien, qui recommande aux gens de:

fmcœur.ca



FONDATION^{MC}
DES MALADIES
DU CŒUR
ET DE L'AVC

DÉCLARATION

LE SUCRE, LES MALADIES DU CŒUR ET L'AVC

QUELQUES FAITS

- Les maladies du cœur et les AVC font partie des principales causes de mortalité au Canada: ils sont responsables de 27,3 % de tous les décès⁽¹⁾. Plus de 1,3 million de Canadiens et Canadiennes vivent avec les séquelles d'une maladie du cœur⁽²⁾, tandis qu'ils sont 215 000 à subir les répercussions d'un AVC⁽³⁾.
- Plus de 60 % des adultes canadiens⁽⁴⁾ et 21 % des enfants et des jeunes de 5 à 17 ans font de l'embonpoint ou sont obèses⁽⁵⁾. Les enfants qui sont obèses présentent un risque accru d'embonpoint ou d'obésité à l'âge adulte⁽⁶⁾.
- Jusqu'à 80 % des maladies du cœur et des AVC précoces peuvent être évitées en adoptant un mode de vie sain, y compris une saine alimentation.
- Le sucre est un glucide qui fournit de l'énergie au corps. À part sa fonction de fournir un apport en énergie, le sucre ne présente aucun avantage nutritionnel.
- On retrouve du sucre naturellement dans le lait, les fruits, les légumes, les amandes, les grains et la plupart des aliments d'origine végétale. Le sucre est également ajouté à de nombreux aliments et à de nombreuses boissons pour réhausser le sucre, comme agent sucrant, comme agent de conservation ou comme agent pour améliorer la texture d'un produit.
- Les sucres englobent tous les monosaccharides et les disaccharides qui sont ajoutés dans les aliments par le fabricant, le cuisiner ou le consommateur, ainsi que les sucres présents naturellement dans le miel, les sirops et les jus de fruits.
- On estime que jusqu'à 13 % de l'apport calorique total des Canadiens et Canadiennes proviennent du sucre ajouté⁽⁷⁾. Cette estimation ne tient pas compte de l'ensemble de la catégorie des sucres, dont laquelle on retrouve également le jus de fruits pur à 100 %, le miel, etc. Si on en tenait compte, la consommation de sucres au Canada serait supérieure à 13 %.
- Une personne a un régime alimentaire de 2 000 calories par jour dont 10 % de son énergie totale (en calories) proviennent des sucres (concomme l'équivalent de 48 grammes de sucre par jour, c'est-à-dire environ 12 cuillères à thé). Cinq pour cent de l'énergie totale reviendrait à environ 28 grammes de sucre, soit environ 7 cuillères à thé.
- La consommation excessive de sucre est associée à divers problèmes de santé, y compris les maladies du cœur⁽⁸⁾⁽⁹⁾, l'AVC⁽¹⁰⁾, l'obésité⁽¹¹⁾, le diabète⁽¹²⁾, l'hypertension artérielle⁽¹³⁾, le cancer⁽¹⁴⁾ et les caries dentaires⁽¹⁵⁾.
- Les personnes qui consomment entre 10 et 25 % de leur énergie totale (en calories) en sucre ajouté ont un risque de mortalité causée par les maladies du cœur ou l'AVC 30 % plus élevé que celles qui ont un consommation moins de 10 %. Pour celles qui consomment 25 % et plus de leurs calories en sucre ajouté, le risque triple⁽¹⁶⁾.
- Bien que l'obésité puisse être causée par d'autres facteurs, les chercheurs pensent que le principal responsable est l'apport calorique trop élevé⁽¹⁷⁾. En consommant de grosses portions, les gens ingèrent une quantité excessive de calories, ce qui peut contribuer à un gain de poids⁽¹⁸⁾.
- Les boissons sucrées sont la source de sucre la plus importante des régimes alimentaires⁽¹⁹⁾. Une cannette de boisson gazeuse sucrée de 255 millilitres contient à elle seule jusqu'à 40 grammes de sucre (soit environ 10 cuillères à thé), mais ne présente aucun bénéfice pour la santé⁽²⁰⁾.
- Le volume total de boissons sucrées offertes au Canada est de 3,5 milliards de litres, d'est à dire 110 litres par personne par année ou plus de 300 millilitres par jour⁽²¹⁾. Une cannette de boisson gazeuse standard contient 255 ml.



fmcœur.ca



FONDATION^{MC}
DES MALADIES
DU CŒUR
ET DE L'AVC

► Initiatives jeunesse



► Brochures et autres ressources informationnelles



Recettes

J'aime 93 Tweet 5 Pin.it Partager Courriel Imprimer



Lentilles et légumes au cari

Un plat simple et pourtant d'un goût riche. [Obtenez la recette.](#)

Lentilles et légumes au cari

Temps de préparation : 10 min | Temps de cuisson: 25 min | Donne : 4 portions

J'aime 0 Tweet 0 Pin.it Partager Courriel Imprimer

Description Ingrédients - Préparation Valeur nutritionnelle

Un plat simple et pourtant d'un goût riche. Savourez seul ou sur du quinoa, riz brun ou millet chaud. Faites des lentilles une partie intégrante de vos repas pour ses qualités en protéines et sa bonne source de fibres. Essayez cette recette avec différents légumes, tels que le chou-fleur, les poivrons, le céleri ou le brocoli.

Cette recette est une gracieuseté de CanolaInfo.org ©

Recette soutenue par la section CanolaInfo, qui fait partie de notre [Saine alimentation](#) initiative.



Les bonnes recettes font partie de l'amélioration de votre santé du cœur

[Soyez actif](#)

[Vivez sans fumée](#)

[Réduisez votre stress](#)

Évaluez cette recette: 
Average rating: 

- ▶ Vaste gamme de recettes saines et savoureuses

Bienvenue à vos outils électroniques!

Mon Plan d'action de tension artérielle



Désirez-vous de l'aide pour réduire votre risque de maladie du cœur et d'AVC? Commencez par gérer votre pression artérielle!

Utilisez le Plan d'action de tension artérielle pour :

- Savoir comment vivre un style de vie sain pour le cœur
- Suivre vos lectures de pression artérielle pour voir les tendances
- Gérer efficacement vos médicaments
- Imprimer les lectures et les notes afin de les transmettre aux professionnels de la santé

[Surveillez votre pression artérielle - dès maintenant >](#)



Mon Plan d'action pour un poids santé



Désirez-vous atteindre et maintenir un poids santé?

Utilisez le Plan d'action pour un poids santé pour :

- Évaluer vos habitudes actuelles
- Obtenez des recommandations individualisées
- Planifier à l'avance pour faire de meilleurs choix
- Suivre votre alimentation et activité physique pour atteindre vos objectifs

[Une meilleure santé en 12 semaines >>](#)



Compte d'outils santé

- Les bons conseils de santé sur mesure
- Enregistrer et suivre vos progrès
- L'accès à tous les outils électroniques

Ouvrir un compte

Vous avez déjà un compte?

Connexion



Aidez-nous
à créer
plus de
 survivants.

DONNEZ
MAINTENANT

Merci de votre attention

