

## GESTION DU RISQUE CARDIOVASCULAIRE : Les facteurs de risque

Afin de bien gérer sa maladie cardiovasculaire et prévenir la survenue d'autres événements, il est important de réduire son risque cardiovasculaire en identifiant les facteurs de risque de la maladie et en tentant de les contrôler. Ici sont présentés les marqueurs biologiques et comportements associés à l'accumulation de la plaque dans les artères ainsi que les changements d'habitudes de vie qui permettent de les contrer.

### Facteurs de risques non modifiables

ÂGE et SEXE :  $\geq 45$  ans pour l'homme et  $\geq 55$  ans ou postménopause pour la femme.

HISTOIRE FAMILIALE : MCV chez père/frère  $\leq 55$  ans ou chez mère/sœur  $\leq 65$  ans

ETHNIE : les personnes d'origines africaines et asiatiques sont plus à risque

### Facteurs de risques modifiables

SÉDENTARITÉ : moins de 3x30min d'activité physique par semaine

FAIBLE CAPACITÉ À L'EFFORT ( $\leq 5$  METs) : les moteurs (cœurs) moins performant sont plus à risque de maladie cardiovasculaire

ALIMENTATION : intimement lié à la santé du cœur, des artères et du cerveau

OBÉSITÉ ABDOMINALE (Homme  $\geq 102$  cm; Femme  $\geq 88$  cm) : la graisse au niveau de l'abdomen est la forme d'obésité la plus dangereuse pour la maladie cardiovasculaire

MAUVAIS CHOLESTÉROL (LDL dans les prises sang) : amène le gras du foie vers les artères

BON CHOLESTÉROL (HDL dans les prises sang) : collecte le gras dans les artères pour l'éliminer au foie

DIABÈTE : un taux de sucre dans le sang est un irritant pour les artères et favorise la plaque

HYPERTENSION ARTÉRIELLE (135/85 mmHg) : lié au durcissement/rupture de la plaque et augmente la pression contre laquelle le cœur doit forcer pour faire circuler le sang

ALCOOL : la consommation d'alcool est liée à l'hypertension, la prise de poids, les arythmies et affaiblit le muscle cardiaque. Même avec modération, l'alcool apporte très peu de bénéfices sur la santé.

### Changements d'habitude de vie pour la santé cardiovasculaire

- Prendre sa médication : la prendre comme indiquée, parler avec l'infirmière/pharmacien si effets indésirables
- Trouver du support : dans votre famille, vos amis et avec l'équipe du CCO-CRC
- Cesser de fumer : parler avec l'infirmière des options qui s'offrent à vous
- Gérer son stress : activité physique, relaxation, méditation, parler avec la psychologue
- Réduire temps assis : se lever de sa chaise plus souvent, avoir des hobbies actifs, réduire le temps devant des écrans
- Pratique d'activité physique : suivre les conseils de nos experts de l'exercice, augmenter progressivement jusqu'à 150min. d'exercice modéré par semaine, marcher plus souvent
- Adopter une saine alimentation : parler avec la nutritionniste, suivre le Guide alimentaire canadien
- Limiter sa consommation d'alcool : limiter consommation à  $\leq 2$  cons/jr pour les hommes,  $\leq 1$  cons/jr pour les femmes, ne pas boire tous les jours, éviter les beuveries
- Connaître les ressources dans sa communauté : parler avec l'équipe de vos besoins

## MANAGING CARDIOVASCULAR RISK : Risk factors

If you aim to properly manage your cardiovascular disease and prevent further events, it is important to reduce your cardiovascular risk by identifying risk factors and controlling them. Here are presented biological markers and behaviors related with plaque build up in the arteries with the suggested lifestyle change to counter them.

### Non-modifiable risk factors

AGE and SEX :  $\geq 45$  yo for men and  $\geq 55$  yo or postmenopausal for women.

FAMILY HISTORY : father/brother with CVD  $\leq 55$  yo or mother/sister  $\leq 65$  yo.

ETHNIC GROUP : people from African or Asian origins are at increased risk.

### Modifiable risk factors

SEDENTARITY : less than 3x30min physical activity per week.

LOW EXERCISE CAPACITY ( $\leq 5$  METs) : a less performant pump (heart) is at higher risk.

NUTRITION : strongly associated with health of heart, arteries and brain.

ABDOMINAL OBESITY (Men  $\geq 102$  cm; Women  $\geq 88$  cm) : visceral fat is the most nocive form of obesity for cardiovascular risk.

BAD CHOLESTEROL (LDL in blood test) : bring fat from the liver to the arteries

GOOD CHOLESTEROL (HDL in blood test) : collects fat from the arteries to eliminate in the liver.

DIABETES : high blood sugar is an irritant for arteries and favorise plaque accumulation.

HYPERTENSION (135/85 mmHg) : favor hardening/rupturing of plaque and increase pressure against which the heart as to work to make blood circulate.

ALCOHOL : drinking is related to hypertension, obesity, arrhythmias and weaken cardiac muscle. Even in moderation, alcohol as very few health benefits.

### Lifestyle changes for cardiovascular health

- Take your medication : take as prescribed, talk with nurse/pharmacist if side effects.
- Find support : in your family, friends and within the CCO-CRC team.
- Stop smoking : talk with the nurse to learn and choose best tools to help you.
- Manage your stress : physical activity, relaxation, meditation, talk with the psychologist.
- Limit sitting time : stand up more often, adopt active hobbies, limit time spent in front of screens
- Physical activity and exercise : follow the advice of our exercise specialists, increase progressively towards 150min of moderate exercise per week, walk more often.
- Adopt healthy eating habits : talk with the dietician, follow the Canada's Food Guide
- Limit drinking : limit to  $\leq 2$  drk/d for men,  $\leq 1$  drk/d for women, avoid drinking everyday, avoid binge drinking.
- Know the resources in your community : voice your needs to the CCO-CRC team.