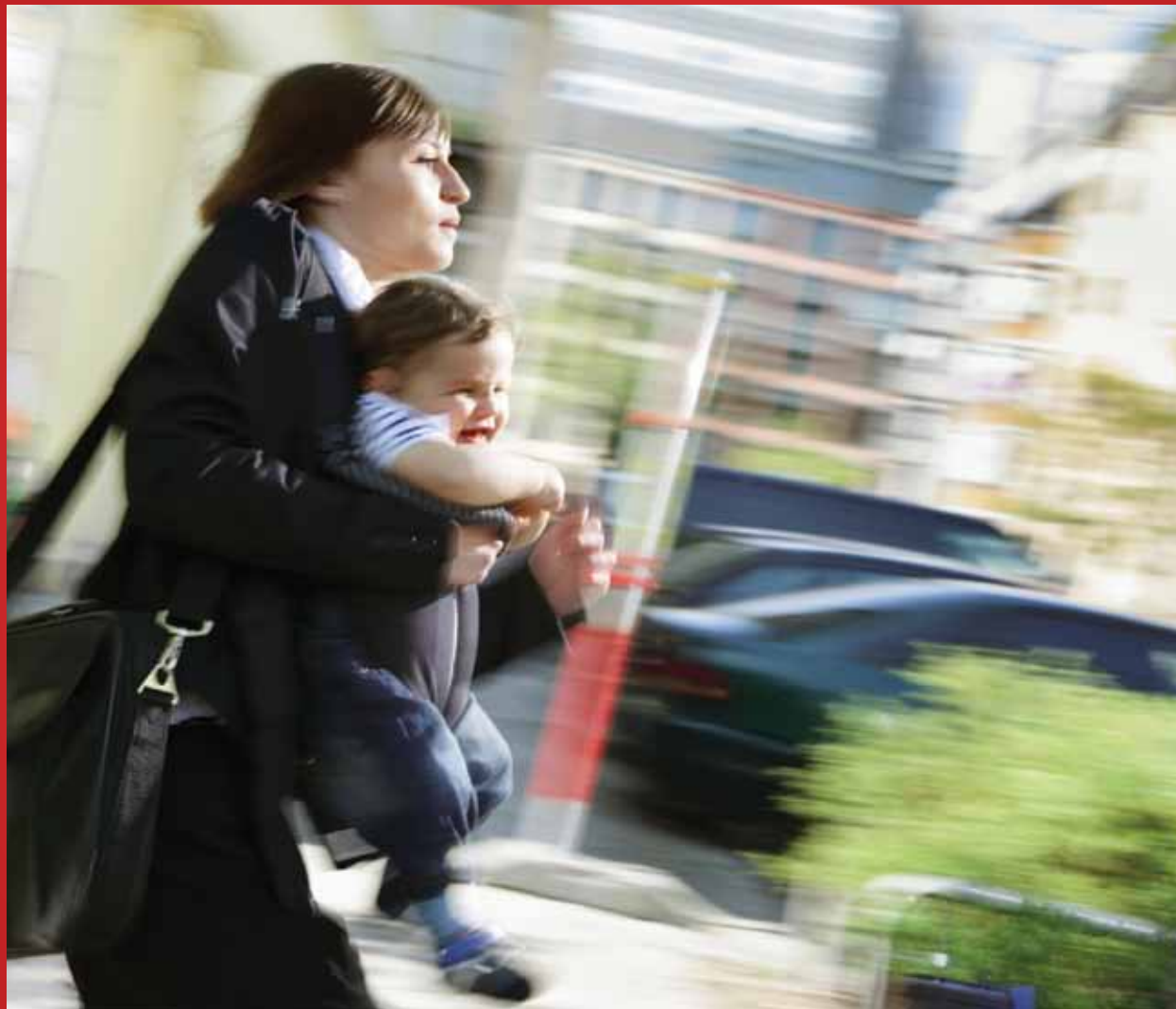


# LE MANQUE DE TEMPS VOLE PLUSIEURS ANNÉES DE VIE EN SANTÉ À LA POPULATION CANADIENNE



DES OBSTACLES PARFOIS RÉELS ET PARFOIS IMAGINAIRES  
CONTRIBUENT À LA RÉDUCTION DE L'ESPÉRANCE DE VIE

LA FONDATION DES MALADIES DU CŒUR  
RAPPORT SUR LA SANTÉ DES CANADIENS, NOVEMBRE 2011



FONDATION<sup>MC</sup>  
DES MALADIES  
DU CŒUR

# LE TEMPS EST UN OBSTACLE MAJEUR À LA SANTÉ DES CANADIENS



La Fondation des maladies du cœur du Canada avertit les Canadiens et les Canadiennes qu'ils se concentrent tellement sur le moment présent qu'ils laissent passer la chance de vivre une longue vie en santé. Selon un nouveau sondage<sup>1</sup> mené auprès de plus de 2 000 adultes, même si les gens du Canada savent comment protéger la santé du cœur, la plus grande partie d'entre eux ne veut ou ne peut pas y accorder le temps nécessaire.

« Au pays, huit personnes sur dix savent qu'il est possible de prévenir, retarder ou traiter les maladies du cœur et les AVC grâce aux choix santé. Pourtant, les gens continuent à se concentrer sur les obstacles plutôt que sur les occasions », affirme Francine Forget Marin, directrice Affaires santé et recherche, de la Fondation des maladies du cœur du Québec.

« Les trois quarts des répondants ont dit qu'ils seraient plus actifs et plus de la moitié nous ont dit qu'ils adopteraient une alimentation saine s'ils le pouvaient. Et quel est l'un des obstacles les plus importants qui les empêchent d'y parvenir? Le temps. »

## OBSTACLES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE LIÉS AU TEMPS

- Près de la moitié des Canadiens et Canadiennes (46 %) disent que les longues journées de travail et le manque de temps les empêchent de faire régulièrement de l'activité physique.
- À cause du travail, de la famille et d'autres obligations, 44 % des répondants disent ne pas avoir de temps à consacrer à la pratique régulière de l'activité physique.
- Près du tiers des répondants (31 %) affirment que le temps qu'ils doivent consacrer aux déplacements entre la maison et le travail gruge le temps qu'ils aimeraient consacrer à l'activité physique.

« Au pays, huit personnes sur dix savent qu'il est possible de prévenir, retarder ou traiter les maladies du cœur et les AVC. Pourtant, les gens continuent à se concentrer sur les obstacles plutôt que sur les occasions. »

<sup>1</sup> Sondage électronique réalisé auprès de 2 160 Canadiens et Canadiennes de 18 ans et plus par Environics Research Group en octobre 2011.

« Ce manque de temps est une triste ironie, car c'est lui qui empêche les gens de faire le nécessaire pour éviter les maladies du cœur et les AVC, et ainsi de vivre plus longtemps », affirme le Dr George Honos, cardiologue et porte-parole de la Fondation des maladies du cœur du Canada. « Ces résultats ne sont pas très encourageants. »

Un nouveau sondage mené auprès de plus de 2 000 adultes du Canada par la Fondation des maladies du cœur du Canada (FMCC) a révélé un écart significatif entre les régions pour ce qui est de la manière dont la population fait face aux défis que présente un mode de vie sain et actif.

Ainsi, c'est au Québec, la province ayant le taux le plus faible de personnes actives dans le temps consacré aux loisirs (49 %) selon Statistique Canada, qu'on retrouve la plus faible proportion d'adultes affirmant que des obstacles les empêchent d'être actifs (66 %, par rapport à une moyenne nationale de 76 %).



Les Ontariens, eux, sont les plus susceptibles de blâmer des obstacles pour leur inactivité (81 %). Est-ce parce qu'ils sont obsédés par leur travail et qu'ils perdent beaucoup de temps pour se rendre au bureau? Si c'est le cas, ils ne sont pas les seuls. Au Canada, le pourcentage de personnes

## COMPARAISONS ENTRE LES RÉGIONS : ACTIVITÉ PHYSIQUE\*

	Canada	Provinces de l'Atlantique	Québec	Ontario	Provinces des Prairies	C.-B.
Je fais de l'activité physique tout le temps ou presque (au travail, dans mes loisirs ou pour me rendre au travail)	43 %	42 %	42 %	45 %	40 %	45 %
Je suis sédentaire	24 %	26 %	30 %	22 %	23 %	18 %
Des obstacles m'empêchent de faire autant d'activité physique que je le voudrais	76 %	78 %	66 %	81 %	78 %	75 %
Le temps qu'il me faut pour les déplacements entre le travail et la maison gruge le temps que je voudrais consacrer à l'activité physique	31 %	33 %	33 %	34 %	24 %	26 %
Je manque de temps en raison de mes obligations liées au travail, à la famille ou à autre chose	44 %	48 %	39 %	49 %	43 %	37 %
Je manque de motivation pour ce qui est d'être actif ou d'adopter un mode de vie sain	52 %	49 %	53 %	53 %	52 %	49 %
Je regarde la télévision au moins 15 h par semaine (personnes de 20 ans et plus) **	29 %	31 %	31 %	29 %	29 %	27 %
J'utilise un ordinateur au moins 11 h par semaine (personnes de 20 ans et plus) ***	15 %	13 %	12 %	16 %	13 %	18 %

\* Sondage de la FMCC

\*\* Pourcentage des répondants qui regardent 15 heures ou plus de télévision par semaine, par province/territoire et par région sociosanitaire, population à domicile âgée de 20 ans ou plus, Canada, 2007 <http://www.statcan.gc.ca/pub/82-003-x/2008002/article/10600/t/5202431-fra.htm>;

\*\*\* Pourcentage des répondants qui utilisent l'ordinateur 11 heures ou plus par semaine, par province/territoire et par région sociosanitaire, population à domicile âgée de 20 ans ou plus, Canada, 2007 <http://www.statcan.gc.ca/pub/82-003-x/2008002/article/10600/t/5202432-fra.htm>



affirmant être inactives en raison des longues journées de travail est le même en Ontario, au Canada atlantique et dans les provinces des Prairies. De plus, la proportion de gens blâmant le temps pour se rendre au travail est semblable en Ontario, au Québec et dans les provinces de l'Atlantique.

Il est possible qu'une partie du problème soit liée au manque d'accès à des installations et programmes récréatifs. Une étude antérieure menée par l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie laisse penser que seul le tiers des résidents des provinces de l'Atlantique et des Prairies a accès à de nombreux programmes et installations d'activité physique dans leur collectivité. Cette proportion augmente quelque peu au Québec, en Ontario et en C.-B.

La présence d'installations et de programmes ne représente toutefois qu'une première étape : les gens doivent également avoir la capacité et la motivation nécessaires pour en profiter. Malheureusement, la motivation semble être l'un des problèmes les plus importants. Dans toutes les provinces, près de la moitié des répondants affirme manquer de motivation lorsqu'il s'agit de faire de l'activité physique.

Même en Colombie-Britannique, la province qui, selon Statistique Canada, possède le plus haut taux au pays d'activité physique exécutée comme loisirs (59 %), un adulte sur deux (49 %) admet ne pas avoir assez de motivation pour être actif.



## OBSTACLES À L'ALIMENTATION SAINNE LIÉS AU TEMPS

- Quarante-et-un pour cent des personnes ayant répondu au sondage affirment qu'il est trop long de préparer des repas sains.
- Plus de la moitié (51 %) des répondants disent que trop souvent, les établissements de restauration rapide de leur collectivité n'ont pas de choix santé.
- Selon sept répondants sur dix, les restaurants n'ont pas assez de plats à base de fruits et de légumes.

Dans le cadre du sondage de la FMCC, 51 % des adultes du Canada ont affirmé consommer au moins cinq portions

de fruits et légumes par jour, tous les jours ou presque, un taux supérieur au 44 % révélé par l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes 2009-2010.

En tout, au Canada, six personnes sur dix disent que des obstacles les empêchent de manger sainement. L'obstacle mentionné le plus souvent (par 70 % des répondants) est le fait que les restaurants n'ont pas assez de choix à base de fruits et de légumes.

Par contre, on remarque un important écart entre les différentes régions du pays.

En effet, au Québec, les gens disent moins souvent percevoir des obstacles (42 %, par rapport à une moyenne nationale de 57 %) et ne sont que 38 % à blâmer leurs habitudes d'alimentation malsaine sur le temps, le prix ou la restauration rapide. Par comparaison, le prix des fruits et des légumes est perçu comme un obstacle chez plus de 60 % des adultes du Canada atlantique et chez près de 50 % des résidents de l'Ontario et des Prairies. Il ne s'agit peut-être là que du sommet de l'iceberg : selon une étude menée par la Fondation des maladies du cœur en 2009 au sujet des emplettes, le prix des fruits et des légumes est encore plus élevé dans les collectivités rurales et éloignées, notamment dans le Nord du Canada.

Le manque de choix santé dans les établissements de restauration rapide a été mentionné par près de 60 % des répondants du Canada atlantique, de l'Ontario et des Prairies, et par 50 % de ceux de la C.-B. Quarante pour cent des résidents du Canada atlantique, de l'Ontario et des Prairies pensent également qu'il est trop long de préparer



des repas santé. Le sondage mené par Environics Research Group en octobre 2011 pour la Fondation des maladies du cœur a révélé que 82 % des Canadiens et Canadiennes savent qu'il est possible de prévenir les maladies du cœur et les AVC. Malheureusement, ces connaissances ne sont pas mises en pratique pour les facteurs de risque modifiables les plus importants en vue de réduire le risque de ces maladies.

Les Canadiens et Canadiennes savent qu'il est possible de prévenir les maladies du cœur et les AVC. Mais ces connaissances ne sont pas mises en pratique.

## COMPARAISONS ENTRE LES RÉGIONS : ALIMENTATION SAINNE \*

	Canada	Provinces de l'Atlantique	Québec	Ontario	Provinces des Prairies	C.-B.
Je consomme au moins 5 portions de fruits et légumes par jour, tous les jours ou presque	51 %	40 %	56 %	49 %	47 %	57 %
Je consomme rarement ou jamais 5 portions de fruits et légumes par jour	18 %	23 %	13 %	22 %	15 %	12 %
Des obstacles m'empêchent de manger sainement	57 %	67 %	42 %	63 %	62 %	54 %
Les repas sains sont trop longs à préparer	41 %	41 %	37 %	46 %	40 %	36 %
Je ne peux pas me permettre de consommer au moins 5 portions de fruits et légumes par jour	47 %	64 %	39 %	50 %	47 %	43 %
Trop souvent, les établissements de restauration rapide de ma collectivité n'ont pas de choix santé	51 %	59 %	38 %	57 %	56 %	51 %
Les restaurants n'ont pas assez de choix à base de fruits et légumes	70 %	72 %	64 %	74 %	71 %	70 %

\* Sondage de la FMCC

## LES AVANTAGES DE TROUVER DU TEMPS



« La difficulté de trouver du temps est une réalité pour la majorité des travailleurs du pays, et même pour tous ceux qui ont des obligations familiales très prenantes », ajoute le D<sup>r</sup> Honos. « Quoi qu'il en soit, il est absolument essentiel de s'attaquer à cette question du manque de temps. Les statistiques sont consternantes, mais révélatrices : les maladies du cœur et les AVC sont la cause d'un décès sur trois au Canada, et ils arrivent au premier rang des causes de décès chez les femmes. Nous devons faire l'effort de prendre le temps qu'il faut pour adopter tous ces petits changements qui procurent des bienfaits importants sur le plan de la santé. »

La nouvelle campagne de la Fondation des maladies du cœur, La mort peut attendre, encourage les Canadiens et les Canadiennes à s'occuper de la santé du cœur et à poser 1 million de gestes pour leur santé d'ici la fin de février 2012.

**Pour en savoir plus sur la campagne de la Fondation, La mort peut attendre, visitez le [www.fmcoeur.ca/lamortpeutattendre](http://www.fmcoeur.ca/lamortpeutattendre)**



## DES GESTES SIMPLES POUR VIVRE PLEINEMENT ET LONGTEMPS

De simples étapes saines peuvent faire toute une différence afin de vivre pleinement plus longtemps, mais aussi apporter d'impressionnants bienfaits. En voici un aperçu :

- Avec 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse par semaine, il est possible de réduire ses risques de maladie du cœur, d'AVC, d'hypertension artérielle et de diabète de 30 %. Il est possible d'y arriver par tranches de 10 minutes ou plus. L'inactivité retranche dans bien des cas près de quatre ans à notre espérance de vie.<sup>2</sup>
- Manger cinq portions ou plus de fruits et légumes par jour permettrait de réduire les risques de maladies du cœur et d'AVC d'environ 20 %. Une consommation insuffisante de fruits et légumes peut raccourcir la vie d'une personne de 1,3 an.<sup>3</sup>
- Maîtriser sa pression artérielle permet en moyenne de réduire le risque d'AVC de 40 % et celui de crise cardiaque de 25 %. L'hypertension artérielle peut faire perdre jusqu'à deux ans et demi de vie.<sup>4</sup>

Le sondage a révélé que 82 % des Canadiens et Canadiennes savent qu'il est possible de prévenir les maladies du cœur et les AVC. Malheureusement, ces connaissances ne sont pas mises en pratique pour les facteurs de risque modifiables les plus importants en vue de réduire le risque de ces maladies.

« Il est absolument essentiel de s'attaquer à cette question du manque de temps : les maladies du cœur et les AVC sont la cause d'un décès sur trois au Canada. »

## Théodore Paquet : La mort peut attendre

« Je fais partie des chanceux », affirme le représentant dans le secteur médical Théodore Paquet. « Il m'a fallu un diagnostic de maladie du cœur pour que je prenne enfin au sérieux ces questions de santé et que je commence à prendre le temps nécessaire pour m'en occuper. Je sais à quel point il est difficile de trouver le temps de faire de l'activité physique, j'ai donc opté pour des solutions simples. Après tout, selon moi, la prévention est le meilleur remède. »



M. Théodore Paquet prend désormais le temps de marcher tous les jours, en visant généralement les 30 minutes. « Je veux m'assurer d'être là pour mes enfants, mais aussi de leur donner l'exemple », poursuit-il.

« Malheureusement, il arrive trop souvent qu'une personne a besoin de vivre une vive frayeur comme M. Théodore Paquet pour avoir la motivation nécessaire en vue d'adopter les changements sains pouvant prévenir les maladies du cœur », explique le Dr George Honos.

La Fondation des maladies du cœur souligne à quel point il est important de donner l'exemple aux jeunes. De plus en plus d'enfants font de l'embonpoint au pays et, pour la première fois dans l'histoire, on prévoit que les jeunes générations du pays auront une espérance de vie plus courte que leurs parents en raison de l'obésité.

<sup>1</sup> Les données de l'étude Framingham Heart Study ont permis de calculer les effets de trois niveaux d'activité (faible, modérée et intense) sur l'espérance de vie de personnes âgées de 50 ans et plus. Pour les hommes, la différence d'espérance de vie entre le groupe faible et intense activité était de 3,7 années et pour les femmes 3,5 ans. La moyenne des deux est de 3,6 ans. Source: Franco OH et al. Effects of physical activity on life expectancy with cardiovascular disease. Arch Intern Med 2005;165:2355-2360.

<sup>2</sup> Étude menée au Danemark utilisant des statistiques et des résultats basés sur la table de survie d'un échantillon de 20 % de la population danoise ayant fait l'objet d'un suivi entre 1993 et 1997. L'espérance de vie était de 77,0 ans pour les personnes qui mangeaient le plus de fruits et de légumes (500 g/jour) comparée à 75,7 ans pour celles qui en mangeaient le moins (250 g/jour). La différence est de 1,3 an. Source: Gundgaard J et al. Increased intake of fruit and vegetables: Estimation of impact in terms of life expectancy and healthcare costs. Public Health Nutrition 6:25-30.

<sup>3</sup> Selon une étude de suivi sur 19 ans en Finlande. Le rapport conclut que: "La différence d'espérance de vie entre les hommes ayant une tension artérielle normale et ceux souffrant d'hypertension était de 2,7 ans, dont 2,0 années étaient liées à des maladies cardiovasculaires. Chez les femmes la différence était de 2,0 et 1,5 ans. Moyenne de 2,7 et 2,0 est de 2,35 (2,4). Source: Kiiskinen U et al. Long-term cost and life-expectancy consequences of hypertension. J Hypertens 1998;16:1103-12.

# LES OBSTACLES À UNE VIE SAINÉ : SONTS-ILS RÉELS OU IMAGINAIRES?



## 1. Le manque de temps : OBSTACLE RÉEL OU IMAGINAIRE?

Près de la moitié (46 %) des répondants du sondage disent ne pas avoir le temps d'intégrer l'exercice dans leurs journées déjà bien occupées et que les repas sains sont trop longs à préparer. De plus, 31 % des répondants qui occupent un emploi blâment le temps nécessaire pour se rendre au travail.

**Verdict : obstacle imaginaire**

Le temps est constamment mentionné comme l'un des obstacles à l'alimentation saine : les répondants en voudraient davantage pour planifier leurs repas, faire leurs emplettes, préparer des plats sains, etc. Oui, plusieurs facteurs font en sorte que les Canadiens et Canadiennes manquent de temps. Pour n'en donner qu'un exemple, les résultats de l'Enquête sociale générale canadienne 2010 ont montré que le tiers (36 %) des travailleurs du pays doivent passer au moins 30 minutes par jour pour se rendre au travail (la durée indiquée correspond à un trajet dans un seul sens). Le temps de déplacement moyen est plus long dans les six villes les plus grandes du Canada (30 minutes, trajet dans un sens seulement), mais plus court dans les banlieues (23 minutes) et les villages (19 minutes). Quoi qu'il en soit, Statistique Canada indique également qu'au pays, près du tiers (29 %) des gens de 20 ans et plus passent au moins deux heures par jour (au moins 15 h par semaine) à regarder la télévision. 16 % des gens ont même affirmé y passer au moins 20 heures par semaine. De plus, 15 % des Canadiens et Canadiennes de 20 ans et plus disent passer au moins 1,5 heure de loisirs par jour à l'ordinateur.

**Ce que dit la FMCC :** Il suffit de consacrer un peu de son temps à l'activité physique pour en tirer de grands bienfaits. « Une partie du temps consacré à des loisirs sédentaires pourrait facilement être consacré à des activités saines », affirme le D<sup>r</sup> George Honos. « Ceux qui disent manquer de temps seront peut-être rassurés d'apprendre que de simples tranches de 10 minutes d'activité physique sont bénéfiques. »



Pour ce qui est de la préparation des repas, il existe bien des façons de gagner du temps : on peut planifier les repas pour la semaine, choisir des recettes ainsi que dresser une liste d'épicerie et la respecter. Le programme Visez santé – [www.visezsaute.org](http://www.visezsaute.org) – est l'une des manières par lesquelles la Fondation aide les Canadiens et Canadiennes à faire des choix santé dans les épiceries et les restaurants.

« Les personnes qui disent ne pas avoir de temps pour faire de l'activité physique devraient savoir que même des segments de 10 minutes sont bénéfiques pour la santé. »



## LES OBSTACLES À UNE VIE SAINE : SONTS-ILS RÉELS OU IMAGINAIRES?



### 2. Le manque d'installations : **OBSTACLE RÉEL OU IMAGINAIRE?**

Le quart des répondants affirment que le manque d'installations les empêche de faire suffisamment d'activité physique.

**Verdict : obstacle imaginaire**



Il n'est pas nécessaire de se rendre dans un établissement spécial pour faire de l'activité physique. Une étude menée par l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie a constaté que selon 66 % des Canadiens et Canadiennes, il existe des endroits sécuritaires propices aux promenades dans leur collectivité. De plus, près de la moitié des répondants (45 %) affirment qu'il existe proche de chez eux plusieurs installations consacrées à l'activité physique et au sport. Bien entendu, cela ne signifie pas qu'il n'y a pas place à l'amélioration. Dans le cadre du sondage mené par la FMCC, la moitié (47 %) des répondants ont jugé que leur collectivité pouvait être modifiée de manière à favoriser l'activité physique.

**Ce que dit la FMCC** : Des stratégies pour des aménagements de la collectivité propices à un mode de vie sain et actif (comme un bon système de transport en commun,

des parcs bien entretenus et des voies piétonnières et cyclables sécuritaires) facilitent la pratique d'activités physiques dont la population canadienne a besoin pour promouvoir la santé cardiaque, prévenir les accidents vasculaires cérébraux et adopter durablement un mode de vie sain. À ceux qui souhaitent avoir des sentiers de randonnée sécuritaires, des pistes cyclables et d'autres milieux propices à la santé dans leur quartier, la Fondation des maladies du cœur propose sa trousse d'outils pour l'aménagement des collectivités qui vous aidera à être le champion des changements sains dans votre collectivité.

Les Canadiens et Canadiennes n'ont pas besoin de se rendre dans un établissement pour être actifs!

## LES OBSTACLES À UNE VIE SAINÉ : SONTS-ILS RÉELS OU IMAGINAIRES?



### 3. Le prix : OBSTACLE RÉEL OU IMAGINAIRE?

Le quart (25 %) des répondants affirme qu'il n'y a pas assez de magasins dans leur quartier qui vendent des fruits et légumes frais. La moitié d'entre eux (51 %) signalent qu'il existe trop d'établissements de restauration rapide n'offrant pas de choix santé et plus des deux tiers (71 %) disent que les restaurants n'offrent pas assez de plats à base de fruits et légumes.

**Verdict : obstacle réel**

Les revenus et la géographie jouent un rôle des plus importants dans l'accès à des aliments sains et abordables. Malheureusement, les choix malsains sont souvent ce qu'il y a de plus accessible et de meilleur marché pour un bon nombre de Canadiens et de Canadiennes.

Dans le cadre de l'enquête de la FMCC, près de la moitié (47 %) des répondants ont affirmé que le prix des fruits et légumes frais les empêchait de manger sainement, surtout au Canada atlantique (64 % des répondants), mais moins au Québec (39 %). Sans grande surprise, les foyers à faible revenu et les personnes vivant dans les quartiers pauvres sont plus susceptibles que les autres de juger que le prix est un obstacle à l'alimentation saine.

**Ce que dit la FMCC :** En vue d'améliorer l'accès aux aliments sains, tous les secteurs (le gouvernement, le secteur privé et les organisations non gouvernementales) doivent mettre en œuvre un certain nombre de mesures

Malheureusement, les choix malsains sont souvent ce qu'il y a de plus accessible et de meilleur marché pour un bon nombre de Canadiens et de Canadiennes.



en vue d'aider la population canadienne à prendre des décisions santé, notamment :

- Des initiatives aidant les Canadiens et Canadiennes à faible revenu à avoir accès à des choix alimentaires sains;
- Des politiques et subventions agricoles en vue de rendre les fruits et légumes moins chers et plus accessibles;
- Plus de magasins offrant des choix santé.

## LES OBSTACLES À UNE VIE SAINE : SONTS-ILS RÉELS OU IMAGINAIRES?



### 4. Le manque de motivation : **OBSTACLE RÉEL OU IMAGINAIRE?**

La moitié des Canadiens et Canadiennes affirment ne pas être capables d'être motivés et, pire encore, de garder leur motivation en vue de faire des choix santé.

**Verdict : obstacle réel**

Quatre répondants sur 10 disent qu'ils ont déjà essayé de faire plus d'activité physique, mais qu'ils n'ont pas été capables de continuer à long terme. De plus, le tiers d'entre eux affirment avoir essayé d'améliorer leur régime alimentaire, mais que les changements ont été de courte durée. Plusieurs défis existent, notamment le fait que presque la moitié des répondants (44 %) se servent de la nourriture pour remédier à des problèmes émotionnels comme le stress ou la dépression, que 41 % pensent qu'il est trop long de préparer des repas sains et que 35 % sont convaincus que les aliments santé ne sont pas aussi bons au goût.

**Ce que dit la FMCC :** Encore une fois, on peut aller loin même avec de petits pas. Il n'est pas nécessaire de courir tout un marathon, mais vous devez tout de même vous lever du canapé. Les activités en compagnie d'un partenaire, l'utilisation d'un podomètre et le suivi de vos

Encore une fois, on peut aller loin même avec de petits pas. Il n'est pas nécessaire de courir tout un marathon, mais vous devez tout de même vous lever du canapé.



activités sont trois méthodes qui aident beaucoup de gens à rester motivés et actifs. Faites-vous une liste de recettes faciles et rapides et gardez toujours les ingrédients à portée de main. N'hésitez pas non plus à vous servir des conseils et outils offerts par la Fondation des maladies du cœur : téléchargez l'application **mon aide-recette Visez santé<sup>MC</sup>** et consultez le site [www.visezsanterg.org](http://www.visezsanterg.org) pour des conseils, des outils et des recettes rapides. Visitez aussi le site [www.fmcoeur.ca](http://www.fmcoeur.ca) pour apprendre comment intégrer l'activité physique tout au long de votre journée.



## UN AVENIR SAIN



La Fondation s'est donné un objectif ambitieux : réduire le nombre de décès liés aux maladies du cœur et aux AVC de 25 % d'ici 2020. « C'est un vaste programme, mais nous allons y arriver en prenant la tête d'un mouvement visant à aider les Canadiens et les Canadiennes à être les meilleurs défenseurs de leur propre santé », explique Francine Forget Marin de la Fondation. « Avec notre 60<sup>e</sup> anniversaire qui approche, nous faisons le point. Depuis six décennies, nous aidons la population du pays à vivre une vie longue et en santé. Cependant, comme encore aujourd'hui un décès sur trois au pays est lié aux maladies du cœur et aux AVC, nous pouvons être sûrs que notre travail est loin d'être achevé. Nous nous sommes engagés à réduire le fardeau de ces maladies sur la vie des Canadiens et Canadiennes. »

La Fondation encourage les gens à s'occuper de la santé du cœur et à poser 1 million de gestes pour leur santé d'ici février 2012. Il peut s'agir aussi bien de changements simples apportés à leur mode de vie, comme faire des promenades, que de grands défis comme la cessation du tabagisme. « Notre campagne nationale multimédias La mort peut attendre a pour but d'aider les Canadiens et Canadiennes à vivre mieux et plus longtemps », ajoute Mme Forget Marin. « Nous voulons qu'ils prennent la santé de leur cœur au sérieux. » Les Canadiens et Canadiennes peuvent se joindre au mouvement La mort

peut attendre en inscrivant leurs actions saines sur le site [www.fmcoeur.ca/lamortpeutattendre](http://www.fmcoeur.ca/lamortpeutattendre).

Depuis 1952, la Fondation a investi plus de 1,3 milliard de dollars en recherche sur les maladies du cœur et les AVC, collaboré avec le gouvernement afin d'appuyer des politiques relatives à la santé pour réduire le fardeau de ces maladies, et créé des outils et des programmes éducatifs en vue d'aider à informer les gens des risques et de la manière dont ils peuvent passer à l'action.

« Malheureusement, les Canadiens et les Canadiennes sont bien trop peu nombreux à connaître les statistiques inquiétantes et à agir pour les contrer », explique Mme Forget Marin.

Le sondage de la FMCC a révélé que seuls 56 % des Canadiens et Canadiennes se sentent concernés par les maladies du cœur et les AVC, et qu'à peine plus de la moitié d'entre eux savent qu'il s'agit du tueur n° 1 chez les femmes au Canada.

« Nous devons tous trouver le temps nécessaire pour prendre les quelques mesures nécessaires en vue de prévenir les conséquences dévastatrices des maladies du cœur et des AVC », ajoute Mme Forget Marin. « Nous savons que notre objectif ne peut être atteint qu'avec des solutions trouvées grâce à une association entre la Fondation, les gouvernements et la population du pays. »

Organisme bénévole de bienfaisance en santé, la Fondation des maladies du cœur mène la lutte vers l'élimination des maladies du cœur et des accidents vasculaires cérébraux (AVC) et la réduction de leur impact, en contribuant activement à l'avancement de la recherche et sa mise en application, la promotion de modes de vie sains et la représentation auprès des instances responsables des politiques de santé. [www.fmcoeur.ca](http://www.fmcoeur.ca) | 1.888.473.4636



FONDATION<sup>MC</sup>  
DES MALADIES  
DU CŒUR