



**CONFRONTATION  
AVEC LA RÉALITÉ :  
LES BABY-BOOMERS  
QUI RÊVENT DE  
VIVRE LONGTEMPS  
EN SANTÉ RISQUENT  
D'ÊTRE DÉÇUS**

# SANS CHANGER LEUR MODE DE VIE MAINTENANT, BIEN DES BABY-BOOMERS RISQUENT DE VIVRE LEURS DIX DERNIÈRES ANNÉES DE VIE DANS LA MALADIE OU INVALIDES



Un nouveau sondage mené par la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC\* a révélé que les Canadiens et Canadiennes de la génération du baby-boom ont l'intention de vivre une vie longue et bien remplie. Malheureusement, la vérité est que nombre d'entre eux risquent de ne pas être suffisamment en santé pour que ce rêve devienne réalité.

En raison des maladies du cœur, des AVC et de bien d'autres problèmes chroniques, le Canadien moyen risque de vivre les dix dernières années de sa vie malade, invalide et immobile. Des recherches ont démontré qu'il existe au pays un écart de 10 ans entre la durée de vie des gens et leur durée de vie en santé. D'autres études prouvent également qu'en changeant notre mode de vie, nous pouvons tous rester en santé plus longtemps et réduire cet écart de 10 ans.

Le rapport sur la santé au Canada 2013 de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC examine ce que fait la génération du baby-boom en matière d'habitudes de santé et de mode de vie, ainsi que les répercussions de ces choix sur l'écart de 10 ans. Il aborde également les changements qui peuvent être adoptés pour remédier à la situation.

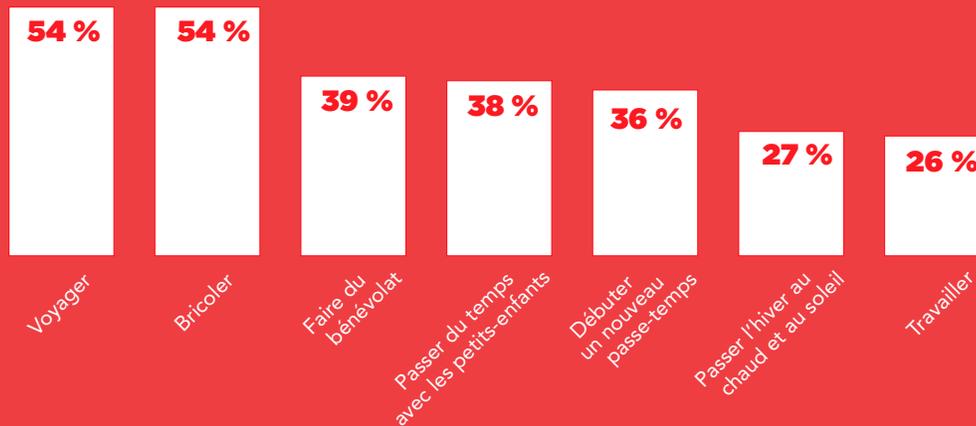
De plus, la Fondation lance sa campagne *Pour vivre longtemps... en santé* afin de motiver et d'aider les Canadiens et Canadiennes à vivre une vie longue et en santé. Elle propose ainsi des conseils et des outils sur ce que l'on peut faire pour vivre longtemps et en santé, y compris une évaluation des risques personnalisée, sur le site [Pour vivre longtemps... en santé](#).

Le sondage de la Fondation laisse entendre que les baby-boomers se préoccupent de leur santé et qu'ils désirent passer de vieux jours agréables, mais cela ne semble pas les motiver à agir pour autant.

## **POUR LA GÉNÉRATION DU BABY-BOOM, LA QUALITÉ L'EMPORTE SUR LA QUANTITÉ**

- Plus de 60 pour cent des baby-boomers du pays ont dit que la qualité de leur vie était plus importante que sa durée.
- Les baby-boomers n'ont pas l'intention de rester à se tourner les pouces : ils veulent voyager, faire de l'activité physique, essayer de nouveaux passe-temps et faire du bénévolat.

## VOICI CE QUE LES BABY-BOOMERS DU CANADA DISENT AVOIR L'INTENTION DE FAIRE AU COURS DE LEURS DERNIÈRES ANNÉES DE VIE :



### UNE CONFRONTATION AVEC LA RÉALITÉ EST NÉCESSAIRE POUR SORTIR DE CETTE VOIE QUI LES MÈNE DROIT VERS LA MALADIE ET L'INVALIDITÉ

Oui, les baby-boomers ont de grands plans, mais ils doivent se rendre compte que ces années de qualité qu'ils désirent tant ne s'offriront pas à eux s'ils n'apportent pas immédiatement des changements à leur mode de vie. Malheureusement, le sondage a démontré qu'au pays, les gens de la génération du baby-boom ne sont pas conscients de la réalité, qu'ils estiment que leur vie est plus saine qu'elle ne l'est vraiment.

Près de 80 pour cent d'entre eux pensent que leur médecin les jugerait en bonne santé, et pourtant, quand l'on examine cinq comportements à risque clés (l'inactivité physique, le tabagisme, le stress, la mauvaise alimentation et la consommation excessive d'alcool), on voit bien qu'il y a quelque chose qui cloche :

### La majeure partie d'entre eux ont une mauvaise alimentation

- Quatre-vingt-cinq pour cent d'entre eux ne mangent pas assez de légumes et de fruits tous les jours, et 19 pour cent consomment trop de sodium

### Ils sont trop nombreux à être sédentaires

- Plus de 40 pour cent disent ne pas faire de l'activité physique d'intensité modérée entre 30 et 60 minutes au moins 3 fois par semaine

### Ils sont trop stressés

- La grande majorité des baby-boomers disent être stressés par moment, et près de 30 pour cent d'entre eux affirment être souvent ou toujours stressés

### Le tabagisme est trop fréquent

- Un baby-boomer sur cinq (21 pour cent) fume

### Beaucoup d'entre eux consomment de l'alcool de façon excessive

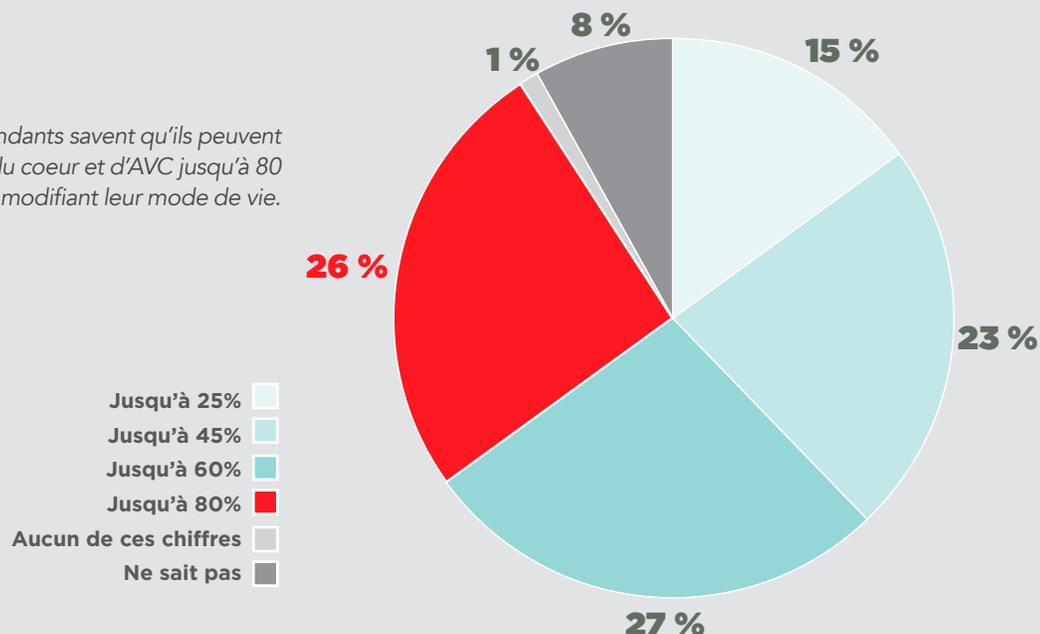
- Un baby-boomer sur 20 (5 %) consomme de l'alcool de façon excessive, tandis que 12 % sont des buveurs excessifs

## RÉPARTITION SELON LES PROVINCES DES COMPORTEMENTS MALSAINS DES BABY-BOOMERS

	C.-B.	Alb.	Man./Sask.	Ont.	Qc.	Atl.
Consommation de moins de 5 portions de fruits et de légumes par jour	83 %	87 %	92 %	85 %	83 %	87 %
Activité physique d'intensité modérée d'une durée de 30 à 60 minutes moins de 3 fois par semaine	35 %	38 %	45 %	41 %	48 %	37 %
Toujours ou souvent stressé	25 %	30 %	32 %	31 %	27 %	9 %
Consommation d'aliments à teneur élevée en sodium ou ajout de sel dans les aliments 3 fois ou plus par semaine	17 %	12 %	21 %	23 %	18 %	9 %
Fume au moins occasionnellement	25 %	23 %	20 %	21 %	19 %	22 %
Consommation excessive d'alcool (femmes : 11 consommations et plus par semaine; hommes : 16 consommations et plus par semaine)	4 %	8 %	1 %	4 %	6 %	11 %

## Q: SELON VOUS, DE COMBIEN POUVEZ-VOUS RÉDUIRE VOTRE RISQUE DE MALADIES DU CŒUR ET D'AVC?

Seulement 26 pour cent des répondants savent qu'ils peuvent réduire leurs risques de maladie du cœur et d'AVC jusqu'à 80 pour cent en modifiant leur mode de vie.



### LES DONNÉES PROBANTES DÉMONTRENT QUE CES CHOIX MALSAINS MÈNENT LES CANADIENS ET CANADIENNES TOUT DROIT VERS UNE MALADIE CARDIOVASCULAIRE

Au pays, neuf personnes sur 10 présentent au moins un facteur de risque de maladie du cœur et d'AVC, et presque quatre sur 10 en ont au moins trois. Environ 1,3 million de personnes au pays vivent avec les répercussions d'une maladie du cœur; 315 000 personnes vivent avec les répercussions de l'AVC, qui peuvent comprendre une hospitalisation prolongée et une baisse de mobilité. Pour dire vrai, les maladies cardiovasculaires sont la cause principale d'hospitalisation au Canada, avec 1 000 visites à l'hôpital chaque jour.

### LES BABY-BOOMERS DISENT SE PRÉOCCUPER DE LEUR SANTÉ POUR LEURS VIEUX JOURS, MAIS LEURS HABITUDES ET LEUR MODE DE VIE NE CONCORDENT PAS.

Même si certains d'entre eux se préparent à adopter des changements sains, selon les outils électroniques

de la Fondation, moins de 30 pour cent d'entre eux sont prêts à passer à l'action immédiatement :

- Seuls 27 pour cent se préparent à devenir actifs
- Seuls 29 pour cent se préparent à atteindre un poids plus sain
- Seuls 29 pour cent se préparent à adopter un régime alimentaire plus sain

### LES BABY-BOOMERS DU PAYS DOIVENT SAVOIR QUE CHANGER LEUR MODE DE VIE PEUT AVOIR UNE INFLUENCE CONSIDÉRABLE SUR LEURS RISQUES DE MALADIE DU CŒUR ET D'AVC

- Trois quarts (74 pour cent) des baby-boomers ne savent pas qu'ils peuvent réduire leurs risques de maladie du cœur et d'AVC jusqu'à 80 pour cent en modifiant leur mode de vie.
- En apportant des changements à son mode de vie, il est possible de changer son avenir et d'être en meilleure santé au cours de ses vieux jours pour vivre la vie que l'on souhaite.



## CHANGER SON MODE DE VIE POUR VIVRE LONGTEMPS... EN SANTÉ : LES CINQ CLÉS POUR DES ANNÉES DE SANTÉ

La bonne nouvelle? Personne ne doit simplement accepter de vivre une dizaine d'années de maladie. Les Canadiens et les Canadiennes peuvent vivre longtemps... en santé et raccourcir cet écart de 10 ans en se concentrant sur cinq comportements qui peuvent influencer le risque de maladies du cœur : la sédentarité, l'alimentation malsaine, le stress, le tabagisme et la consommation excessive d'alcool.

### SÉDENTARITÉ

**Les personnes sédentaires perdent près de quatre années de vie en santé\*\***

Un mode de vie actif permet de garder un cœur en santé tout au long de sa vie. Malheureusement, seuls 15 pour cent des adultes du Canada respectent la recommandation consistant à faire 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse par semaine, à coups de 10 minutes ou plus. Pour être actif, il n'est pas nécessaire d'aller à un centre de conditionnement physique : presque toutes les activités peuvent influencer la santé de votre cœur pour le mieux, y compris la marche, la danse, etc. Le site Web de la Fondation des

maladies du cœur et de l'AVC vous offre des **conseils** pour devenir actif et vous fournira un lien vers les *Directives canadiennes en matière d'activité physique*.

### ALIMENTATION MALSAINE

**Les personnes qui ont une mauvaise alimentation perdent près de trois années de vie en santé\*\***

Les régimes alimentaires nutritifs et équilibrés procurent de nombreux bienfaits, y compris pour la gestion du poids, de la pression artérielle, de la glycémie et du taux de cholestérol. De plus, l'alimentation saine favorise le bien-être et vous donne davantage d'énergie et de vitalité au quotidien. Malgré tous ces avantages, seuls 40 pour cent des Canadiens et Canadiennes disent consommer des fruits et des légumes au moins cinq fois par jour. Selon le *Guide alimentaire canadien*, les femmes de 19 à 50 ans devraient même prendre sept ou huit portions de fruits et de légumes par jour, tandis que les hommes du même âge devraient en prendre entre huit et dix. La **brochure** « Mangez sainement. Vivez plus longtemps. » de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC peut



vous aider à mieux manger; elle comprend notamment des recommandations du *Guide alimentaire canadien*. Une autre ressource utile est l'application *Visez santé* de la Fondation.

### NIVEAU ÉLEVÉ DE STRESS

#### Les personnes excessivement stressées perdent près de deux années de vie en santé\*\*

Le stress peut tomber brusquement, à la suite d'un événement majeur (décès, changement d'emploi, fin des études), ou monter petit à petit en raison des tracas de la vie (conflits, échéances au travail, difficultés financières). Si vous ressentez trop de stress, il est possible que vous en subissiez des répercussions sur votre santé, notamment sous la forme d'une hausse du taux de cholestérol ou de la pression artérielle. De plus, le stress peut vous empêcher d'adopter un mode de vie sain en vous poussant à manger mal, à rester sédentaire, à consommer une quantité excessive d'alcool ou en fumant. Par conséquent, quand vous ressentez beaucoup de stress ou quand vous en

ressentez pendant longtemps, il est important de prendre soin de votre santé physique et mentale. Consultez la [brochure](#) *Le stress apprivoisé* de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC.

### TABAGISME

#### Les Canadiens et Canadiennes qui fument perdent deux ans et demi de vie en santé\*\*

Le tabagisme et l'exposition à la fumée secondaire peuvent tous deux avoir de graves répercussions sur votre santé, notamment en augmentant vos risques de maladies du cœur et d'AVC. En vivant sans fumée et en évitant d'être exposé(e) à la cigarette, vous pourrez vraiment obtenir une meilleure santé. Plus vous le faites tôt, plus votre corps récupérera vite! Et puis si vous avez besoin d'aide, le site de la Fondation a des [conseils et des ressources](#) pour vous.

- En l'espace de 48 heures, vos risques de crise cardiaque diminuent, alors que seulement un an après avoir cessé de fumer, les risques de décès par une maladie du cœur liée au tabagisme baissent de moitié.
- En l'espace de 10 ans après avoir commencé à vivre sans fumée, les risques de décès par cancer du poumon sont réduits de moitié.
- Après 15 ans de vie sans fumée, les risques de décès sont presque les mêmes que ceux d'un non-fumeur.

### CONSOMMATION EXCESSIVE D'ALCOOL

#### Les personnes qui boivent trop perdent deux ans de vie en santé\*\*

La consommation excessive d'alcool entraîne une hausse de la pression artérielle et des risques de maladies du cœur et d'AVC. En 2011, environ 19 pour cent des Canadiens et Canadiennes de 12 ans et plus étaient qualifiés de « buveurs excessifs » (quelqu'un qui consomme au moins cinq consommations en une occasion au moins une fois par mois). Si vous buvez de l'alcool, n'oubliez pas de le faire avec modération : les femmes devraient se limiter à deux consommations par jour et à 10 par semaine, tandis que les hommes ne devraient pas prendre plus de trois consommations par jour ni plus de 15 par semaine. Pour de plus amples renseignements sur les [lignes directrices de consommation d'alcool](#), rendez-vous sur le [fmcoeur.ca](#).



## COMMENT LES ACTIVITÉS DE LA FONDATION DES MALADIES DU CŒUR ET DE L'AVC PERMETTENT DE VIVRE LONGTEMPS..EN SANTÉ

Par l'entremise de ses programmes et initiatives, la Fondation cherche à aider les Canadiens et Canadiennes à vivre longtemps en santé. Voici quelques-unes des activités de la Fondation pour vous aider à vivre pleinement, plus longtemps :

**Recherche :** La Fondation finance des recherches de calibre international menées par de grands experts du domaine des maladies du cœur et de l'AVC. En appuyant de nouvelles recherches novatrices, nous en apprenons davantage sur ce que les gens peuvent faire pour vivre plus longtemps en santé et pour réduire leurs risques de maladies cardiovasculaires. Parmi les initiatives dans ce domaine, mentionnons simplement la recherche sur l'obésité au McMaster Health Sciences Centre, la recherche sur l'hypertension à l'Université de l'Alberta, la recherche sur la cessation du tabagisme à l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa et la recherche en génétique à l'Université de Montréal.

**Représentations en faveur de la santé :** La Fondation collabore avec les gouvernements de part et d'autre du Canada afin d'influencer l'élaboration de lois,

de règlements, des dépenses en programmes, des initiatives et des lignes directrices visant à sensibiliser le public pour réduire le risque de maladies du cœur et d'AVC (comme un poids santé, la saine alimentation, l'activité physique, le tabagisme et plus) dans le but commun de promouvoir un Canada en meilleure santé.

**Promotion de la santé et éducation :** La Fondation, ressource digne de confiance pour la prévention des maladies cardiovasculaires, propose toute une gamme d'outils, aussi bien en ligne que dans diverses collectivités du pays. Les subventions communautaires permettent de financer des programmes qui encouragent l'activité physique et la saine alimentation à l'échelle locale. Des documents imprimés, des campagnes de sensibilisation et d'autres renseignements aident les Canadiens et Canadiennes à prendre conscience des signes et des symptômes de maladie du cœur et d'AVC, tout en les aidant à vivre des vies plus saines. De plus, la Fondation appuie le perfectionnement professionnel de médecins, d'infirmières et d'autres professionnels



# ENSEMBLE, ÉLIMINONS LES MALADIES DU CŒUR ET LES AVC POUR VIVRE EN SANTÉ.

de la santé grâce à des conférences et à d'autres ressources, comme l'élaboration de lignes directrices de traitement, pour leur permettre de rester au courant des dernières pratiques exemplaires et de fournir de meilleurs soins aux patients.

**Outils électroniques :** Internet prend de plus en plus de place comme source importante de renseignements sur la santé. La Fondation s'est engagée à créer des outils et des ressources pour permettre aux Canadiens et Canadiennes d'atteindre leurs objectifs de mode de vie sain. Parmi ceux-ci, l'application du défi **<30 jours<sup>MC</sup>**, **Mon Évaluation de risque cardiovasculaire<sup>MC</sup>**, et **Mon Plan d'action de tension artérielle<sup>MC</sup>** pourront vous aider à cerner les facteurs qui augmentent vos risques de maladies cardiovasculaires ainsi qu'à déterminer ce que vous pouvez faire pour vivre pleinement, plus longtemps.

La Fondation des maladies du cœur et de l'AVC encourage tous les gens du pays à se rendre sur le site [PourVivreLongtempsEnSante.ca](http://PourVivreLongtempsEnSante.ca). Consultez les ressources de la Fondation, y compris ses outils électroniques qui vous aideront à cerner les comportements à risque et ses renseignements dont vous pourrez vous servir pour vivre en santé plus longtemps.

Organisme bénévole de bienfaisance en santé, la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC 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.

\* Le sondage de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC a été mené en ligne par Léger Marketing auprès de 800 baby-boomers du Canada (nés entre 1947 et 1966) en novembre 2012. Un échantillon de probabilité de la même taille aurait une marge d'erreur de +/- 3,5 %, 19 fois sur 20.

\*\* Sept années en plus : Incidence du tabagisme, de la consommation d'alcool, de l'alimentation, de l'activité physique et du stress sur la santé et l'espérance de vie en Ontario. Rapport ICES/PHO. Avril 2012. (en anglais seulement)