



## Heart disease and stroke prevention media backgrounder

Heart disease and stroke are the leading cause of death for Canadian women, but risk can be reduced by as much as 80 per cent<sup>1</sup> through simple lifestyle changes.

Because heart disease and stroke share many of the same root causes, many prevention efforts give women additional health benefits by protecting them against both heart disease and stroke.

### Key heart-healthy lifestyle changes include:

- 1. Quitting smoking – or never starting.** Not smoking is the number one thing women can do to reduce their risk of heart disease and stroke. Just 24 hours after quitting, chance of heart attack decreases, and after one year, risk of heart attack is half that of a smoker. Healthcare practitioners can offer support and information on treatment options available for people who want to quit smoking.
- 2. Exercising 30 minutes each day.** Risk of heart disease increases twofold with a sedentary lifestyle, and close to half of all women over the age of 12 are physically inactive. The Heart and Stroke Foundation recommends that Canadians incorporate 30 to 60 minutes of exercise into each day, a goal that can be built up to slowly. Women should consult a physician before beginning any new activity if they have a heart condition, are 45 or older, or are between 35 and 45 and have risk factors such as smoking, high blood pressure, elevated cholesterol, obesity, diabetes, or a family history of heart disease.
- 3. Eating right.** Following a low-fat diet, lowering salt intake and eating at least five servings of vegetables and fruit per day – the equivalent 2.5 cups - will put women on the right track to heart health. Eating a diet low in saturated and trans fats is important – eating too much saturated fat may raise the bad LDL cholesterol and lower the good HDL cholesterol, which can increase the risk of high blood pressure, narrowing of the arteries (atherosclerosis), heart attack and stroke.
- 4. Knowing and controlling blood pressure.** High blood pressure affects one in five Canadians. Monitoring and controlling blood pressure can reduce risk of stroke by up to 40 per cent, risk of heart disease by 50 per cent and risk of heart failure by up to 25 per cent. It's important for women to have blood pressure tested by a doctor, and to discuss what test results mean. Blood pressure can be reduced by lowering salt intake, following a healthy diet, achieving and maintaining a healthy weight, increasing physical activity and taking blood pressure medication.

...more



Chatelaine





**5. Managing cholesterol levels.** Close to 45 per cent of Canadian women between the ages of 18 and 74 have cholesterol levels that are too high. Cholesterol and triglycerides are naturally produced by the body, and they also come from food eaten — especially from foods high in saturated and trans fats. High triglyceride levels may be a more serious risk factor for women than for men.

It's important for women to know their actual cholesterol and triglyceride levels and to discuss with their doctor where their levels should be, and what treatment options are available for people who have high cholesterol. Triglyceride and LDL (Low Density Lipoprotein)-cholesterol levels can be lowered with a healthy eating plan, including substituting unsaturated for saturated and trans fats, and lowering fat intake overall.

### **About The Heart Truth campaign**

While one in three Canadian women die of heart disease and stroke, most don't know that it's their most serious health concern.<sup>2</sup> The Heart Truth campaign educates women about identifying their risks and warning signs of heart disease and stroke. The Heart Truth provides women with the tools they need to take charge of their heart health. The campaign is especially relevant for women 40 to 60 years old, whose risk increases as they age.

The Heart Truth campaign gratefully acknowledges the support of founding sponsor, Becel, and contributing sponsors Dempster's, Ocean Spray, Pfizer, Rogers Consumer Publishing, Shoppers Drug Mart and the Providence Heart + Lung Institute at St. Paul's Hospital in Vancouver without whom the program would not be possible.

### **About The Heart and Stroke Foundation**

The Heart and Stroke Foundation, a volunteer-based health charity, leads in eliminating heart disease and stroke and reducing their impact through the advancement of research and its application, the promotion of healthy living, and advocacy.

### **Sources:**

1. *How to make sure the beat goes on protecting a woman's heart*, Johnson PA, Manson JE - Circulation, 2005; 111: e 28-33
2. Harris/Decima Televox National Telephone Omnibus, December 2007

## Prévention des maladies cardiaques et des accidents cérébraux vasculaires (AVC)

### fiche d'informations médias

Les maladies cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux (AVC) sont les principales causes de décès des Canadiennes, mais ce risque peut être réduit de 80 pour cent<sup>1</sup> grâce à de simples changements de style de vie.

Les maladies cardiaques et les AVC ont souvent des origines communes; de nombreux efforts de prévention permettent de doubler les bienfaits pour la santé en protégeant contre les maladies cardiaques et les AVC.

#### Voici quelques changements clés de style de vie pour un cœur sain:

- 1. Cesser de fumer - ou ne jamais commencer.** Cesser de fumer est la toute première étape que les femmes peuvent entreprendre pour réduire leur risque de maladies cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux. Tout juste 24 heures après avoir cessé de fumer, le risque de crise cardiaque diminue; après un an, le risque de crise cardiaque est diminué de moitié par rapport à celui d'un fumeur. Les professionnels de la santé peuvent offrir un soutien et des informations sur les diverses options de traitement aux personnes qui veulent cesser de fumer.
- 2. Faire 30 minutes d'exercice par jour.** Le risque de crise cardiaque est deux fois plus élevé chez les personnes sédentaires; près de la moitié des femmes de plus de 12 ans sont physiquement inactives. La Fondation des maladies du cœur recommande que les Canadiens intègrent de 30 à 60 minutes d'exercice à leurs activités quotidiennes, un objectif qui peut être réalisé en procédant par étapes. Les femmes devraient consulter un médecin avant d'entreprendre une nouvelle activité si elles ont une maladie cardiaque, sont âgées de 45 ans ou plus ou sont âgées de 35 à 45 ans et présentent des facteurs de risque comme le tabagisme, une tension artérielle élevée, un taux de cholestérol élevé, l'obésité, le diabète ou des antécédents familiaux de maladies cardiaques.
- 3. Bien manger.** Suivre une diète faible en gras, réduire l'apport de sel et manger au moins cinq portions de fruits et légumes par jour - l'équivalent de 2,5 tasses - sont des mesures permettant aux femmes d'avoir un cœur plus sain. Une diète faible en gras saturés et en gras trans est un choix important - une trop grande quantité de gras saturés élève le mauvais cholestérol LDL et diminue le bon cholestérol HDL et peut augmenter le risque de tension artérielle élevée, de rétrécissement des artères (athérosclérose), de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral.

...davantage



4. **Connaître et contrôler la tension artérielle.** Un Canadien sur cinq présente un problème de tension artérielle élevée. La surveillance et le contrôle de la tension artérielle peuvent réduire le risque d'accident vasculaire cérébral de 40 pour cent, le risque de maladie cardiaque de 50 pour cent et le risque de défaillance cardiaque de 25 pour cent. Il est important que les femmes fassent prendre leur tension artérielle par un médecin et qu'elles discutent de la signification des résultats. La tension artérielle peut être réduite en diminuant l'apport de sel, en suivant une saine diète, en atteignant et en maintenant un poids santé, en augmentant leur activité physique et en prenant des médicaments pour la tension artérielle.
5. **Gérer les niveaux de cholestérol.** Près de 45 pour cent des Canadiennes de 18 à 74 ans ont des taux de cholestérol trop élevés. Le cholestérol et les triglycérides sont produits naturellement par le corps; ils se trouvent également dans la nourriture, particulièrement dans les aliments dont la teneur en gras saturés et en gras trans est élevée. Des taux élevés de triglycérides peuvent représenter un facteur de risque encore plus grave pour les femmes que pour les hommes.

Il est important que les femmes connaissent leurs taux réels de cholestérol et de triglycérides et qu'elles discutent avec leur médecin des taux recommandés et des options de traitement pour les personnes présentant un taux de cholestérol élevé. Les niveaux de triglycérides et de cholestérol LDL (lipoprotéine de basse densité) peuvent être diminués grâce à une alimentation saine, incluant le remplacement des gras saturés et des gras trans par des gras non saturés et en réduisant l'apport global en gras.

#### **À propos de la campagne Le cœur tel qu'elles**

Bien qu'une Canadienne sur trois meure d'une maladie du cœur, la plupart des femmes ne savent pas que cette préoccupation est la plus sérieuse.<sup>2</sup> La campagne **Le cœur tel qu'elles** informe les femmes afin de leur permettre d'identifier leurs risques et les signes avant-coureurs de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral. **Le cœur tel qu'elles** offre aux femmes les outils dont elles ont besoin pour prendre la responsabilité de leur santé cardiaque. La campagne s'adresse particulièrement aux femmes de 40 à 60 ans, pour lesquelles le risque augmente avec l'âge.

La campagne **Le cœur tel qu'elles** remercie sincèrement le commanditaire fondateur, Becel, pour son soutien, et les commanditaires participants Bon Matin, Ocean Spray, Pfizer, Rogers Consumer Publishing, Shoppers Drug Mart et Providence Heart + Lung Institute sans lesquels le programme ne pourrait exister.

#### **Au sujet de la Fondation des maladies du cœur**

La Fondation des maladies du cœur, un organisme bénévole de bienfaisance en santé, mène la lutte pour 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, à la promotion de modes de vie sains, et à la représentation auprès des instances responsables des politiques de santé.

**Sources :** 1. *How to make sure the beat goes on protecting a woman's heart*, Johnson PA, Manson JE - *Circulation*, 2005; 111: e 28-33 2. Harris/Decima Televox National Telephone Omnibus, décembre 2007