



## 1. MOT DU PROMOTEUR

Bonjour,

Il est reconnu que la **sédentarité** est un facteur de risque indépendant et prédisposant à des maladies cardiovasculaires. Le risque est semblable à celui de l'hypertension, de l'hyperlipidémie ou du tabagisme. On doit noter que les effets bienfaits de l'activité physique disparaissent progressivement après la cessation, quelque soit le niveau de condition physique antérieur. Donc, ça doit être une préoccupation pour la vie, si on veut obtenir les effets préventifs des maladies cardiovasculaires.

De plus, la pratique régulière d'activités physiques contribue à diminuer les effets néfastes de certains facteurs de risque.

À titre d'exemples :

- des activités physiques modérées contribuent à diminuer l'hypertension artérielle;
- une pratique régulière d'activités physiques est une action préventive importante sur l'obésité et le diabète de type 2;
- l'intensité des activités physiques a une influence sur l'hyperlipidémie (↓ HDL, ↓ triglycérides).

Chez les personnes sédentaires, pour éviter de se décourager eu égard à un programme d'activités idéal, **il est conseillé de choisir des activités qui leur plaisent et de commencer en douceur.**

Peu à peu, il y aurait avantage d'augmenter vers un programme d'activités physiques adapté à ses besoins et de subir, s'il y a lieu, une évaluation médicale préalable et une évaluation de la condition physique si on désire pratiquer certains sports plus exigeants (jogging, ski de fond, tennis, etc.). Par contre, le défi principal consiste d'abord à convaincre et motiver la population à **pratiquer sur une base régulière des activités physiques comme style de vie. *Bouger, c'est la santé.***

Bonne lecture et nous vous incitons à transmettre à vos collaborateurs ce document d'information.

Roger Cadieux, MD  
Responsable du comité promoteur

## 2. ÉVÉNEMENTS DU MOIS

**Date : 19 octobre 2005**

**Rencontre médecins-pharmaciens**  
au restaurant SIMPLÉCHIC

**Thème : « La collaboration médecins-pharmaciens : comment l'améliorer »**

**Objectifs de la rencontre :**

- développer à l'intérieur d'une communauté, un système efficace de communication médecins-pharmaciens à l'aide des connaissances acquises;
- résoudre les différents problèmes survenant hors de la mise en place d'une stratégie de communication en utilisant diverses techniques de communication afin d'optimiser les interactions entre les deux corps professionnels.

**Ce souper-rencontre est possible grâce à une contribution à la formation octroyée par Pfizer Canada Ltée.**

**Visite du Jardin du cœur :**

Sur le terrain de la fabrique Notre-Dame-de-Lourdes  
rue de Verdun entre 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> avenues

**Caractéristiques :**

- Oasis de paix
- Parc sans fumée
- Sentiers de marche
- Promotion de la santé du cœur

## DES NOUVEAUTÉS

**pour les cliniques d'évaluation des facteurs de risque**

De nombreuses pharmacies participantes offrent à des intervalles réguliers toutes sortes d'activités de dépistage. On recommande de consulter sa pharmacie pour connaître les dates de ces cliniques ou des moyens disponibles.

**On organisera au cours de l'année trois journées-événements autour des facteurs de risque à la santé cardiovasculaire avec l'ensemble des établissements participants.**

**La première journée aura lieu en novembre 2005.**

**Des précisions dans le prochain « Info flash ».**

### 3. QUOI DE NEUF

#### Visite des commerces d'alimentation

Au cours du printemps, nous avons mis en place les marchés d'alimentation « J'ai le cœur à Verdun » avec un certain nombre de critères d'acceptation. Nous voulions valider à nouveau leur intérêt à s'investir dans le projet et, si possible, à établir des façons de contribuer à la promotion d'aliments sains pour la santé dans un milieu sans fumée.

Même si les établissements commerciaux sont en constante mouvance surtout au niveau des petits marchés et des dépanneurs, il existait au 30 mai 2005, 110 marchés d'alimentation.

Sur ce nombre, nous avons établi un contact de bon niveau auprès de 72 commerces où les résultats obtenus sont :

- 60 % de ces commerces ont adhéré au projet « J'ai le cœur à Verdun »;
- 22 % ont refusé de s'inscrire au projet pour de multiples raisons (espace sans fumée, contraintes, autorisation du siège social nécessaire, etc.);
- 18 % sont encore en réflexion.

Enfin, 38 % des commerces sont encore à rencontrer, mais il y a lieu de préciser des stratégies nouvelles notamment avec certaines communautés culturelles (interprétation, traduction de documents, etc.).

Dès l'automne, nous tenterons une mise à jour de ce dossier.

*Ce travail a pu être réalisé grâce à la précieuse collaboration de Théo Péroz, stagiaire au Forum économique de Verdun sous la supervision de Roger Cadieux.*

#### LE JARDIN « J'AI LE CŒUR À VERDUN »

##### Origine

Un groupe de citoyens du quartier Centre-ville réunis sous le vocable « Comité réussir sa croissance » développe depuis près de quatre ans l'aménagement des terrains du « Jardin Notre-Dame-de-Lourdes ».



##### Situation

Sur la rue de Verdun entre 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> avenues - sur le terrain de la fabrique Notre-Dame-de-Lourdes.

##### C'est quoi

Le jardin se veut un oasis de paix et de verdure avec comme toile de fond la promotion de la santé du cœur et de saines habitudes de vie.

#### Le site du projet « J'ai le cœur à Verdun »



Le site du projet « J'ai le cœur à Verdun » est désormais en ligne. Il met à votre disposition de nombreuses informations essentielles quant à votre nutrition et aux différents autres moyens de préserver votre santé.

Citons les composantes de notre site [www.coeuraverdun.com](http://www.coeuraverdun.com)

Dans la page d'accueil, on retrouve le thème c'est quoi le projet « J'ai le cœur à Verdun », les objectifs poursuivis, c'est pour qui, la durée, le bilan de la première phase et les actions préconisées. La page des outils traite du visa santé, des podomètres, des cliniques d'évaluation des facteurs de risque, des formulaires d'adhésion, des visuels. Une place est également disponible pour nos partenaires : commerces et entreprises (conditions d'adhésion), pharmacies (liste des cliniques d'évaluation), restaurants du cœur, magasins d'alimentation. Puis, on a désigné un onglet pour parler de communication : reportages, communiqués et articles, vidéo et photos. Les événements y sont abordés : lancement du projet en juin 2004, soirées, tournoi de golf « J'ai le cœur à Verdun », parc du Cœur (photos), lancement de la 2<sup>e</sup> année et concours de vitrines. Enfin, des conseils santé vous sont offerts pour votre plus grand bien-être.



Consultez-nous régulièrement afin de prendre connaissance des prochaines dates des cliniques d'évaluation du cœur ou de dépistage de la rétinopathie.

Votre visite peut également servir à prévoir votre participation aux prochains événements fixés ou obtenir des détails sur les activités passées grâce à l'Info flash en ligne.

##### Quelques caractéristiques

- **Espace sans fumée** pour contrer les méfaits du tabac et de la fumée secondaire.
- **Sentiers de marche et d'exercices** pour la promotion de l'exercice physique.
- **Oasis de tranquillité** pour combattre les effets néfastes du stress.
- **Signalisation éducative** pour la promotion du cœur et de saines habitudes de vie.

##### Réalisation des travaux

Contribution exceptionnelle de bénévoles, de citoyens corporatifs, des milieux privé et public tant pour l'exécution des travaux que pour le financement des infrastructures.

**Vous voulez participer à l'aménagement.**

**Vous désirez contribuer financièrement.**

**Contactez les responsables :** Madame Claire Garneau : 768-1777  
René-Jacques Rathé : 765-7315, poste 29

## 4. TÉMOIGNAGES

Dans la section **TÉMOIGNAGES**, nous avons donné la parole aux citoyens eu égard à deux facteurs de risque des maladies cardiovasculaires : le tabagisme chez les jeunes et la sédentarité chez les adultes de plus de 30 ans. Les opinions recueillies peuvent alimenter notre réflexion.

### La Loi 112

#### Les étudiants de l'école secondaire Mgr-Richard se prononcent sur la loi 112

Un sondage a été réalisé en mai 2005 à l'école secondaire Mgr-Richard sur le thème du tabagisme. 88 jeunes de 15 à 18 ans se sont prononcés à ce sujet.

À l'issu du questionnaire, on a pu constater que **84,4 % des jeunes se disent « pour » le projet de loi 112**. À ce sujet, un étudiant déclare : **« Trop de jeunes fument aujourd'hui; la cigarette nuit à la santé et à la société »**. Un autre cite les nombreux agents cancérigènes contenus dans la cigarette. De manière générale, les méfaits causés par la fumée secondaire et le manque de respect vis-à-vis des non-fumeurs sont les arguments majeurs mentionnés par les étudiants.

Les 14,6 % « contre » le projet de loi sont majoritairement des non-fumeurs (les  $\frac{3}{4}$ ). Il n'y a donc pas nécessairement de corrélation entre « être contre le projet de loi » et « être fumeur ».

À la question « Pensez-vous que ce projet de loi pourrait inciter les fumeurs à diminuer ou arrêter de fumer? », les étudiants sont plutôt positifs. En effet, 60 % des jeunes questionnés s'accordent à penser que **la loi aura un impact positif** sur la diminution de la consommation de cigarettes.

*55 autres jeunes ont été interrogés oralement dans le but de mesurer le niveau de connaissance du projet « J'ai le cœur à Verdun ». 68,4 % d'entre eux mentionnent connaître le projet du cœur. Pour eux, il est essentiellement synonyme de respect et de fierté pour la communauté verdunoise.*

*Sondage réalisé par Théo Péroz, stagiaire au Forum économique de Verdun*

## SAVIEZ-VOUS QUE

- Être inactif est aussi dommageable pour la santé que de fumer un paquet de cigarettes par jour.
- L'activité physique au cours d'une journée peut être fractionnée avec des résultats aussi bénéfiques (exemple : 3 séances de marche de 10 minutes plutôt qu'une seule de 30 minutes).
- En 1998, 27,5 % de la population québécoise utilisait la marche trois fois par semaine pour aller au travail, faire des courses, etc. En 1993, le pourcentage était de 33,9 %.
- Les personnes sédentaires courent 2 fois plus de risque de souffrir de maladies cardiovasculaires et d'accidents vasculaires cérébraux (AVC) que les gens actifs physiquement.
- Les maladies du cœur et les accidents vasculaires cérébraux sont la 1<sup>re</sup> cause de décès au Québec.

## SONDAGE • SONDAGE • SONDAGE

### Sondage éclair sur l'activité physique

Lors d'un événement récent au Chapiteau Physergo, on a interrogé au hasard 51 personnes sur 160 concernant l'activité physique. L'âge des répondants concernait des adultes de plus de 30 ans.

#### Quelques faits saillants :

Sur l'activité physique sur une base quotidienne :

- 16 % aucune activité journalière
- 2 % activité sportive quotidienne
- 20 % activité physique 2 à 3 fois par semaine
- 84 % activité physique pour activité courante de la vie soit la marche

#### Sur la durée de l'activité physique quotidienne :

- 22 % moins de 20 minutes
- 8 % de 20 à 30 minutes
- 37 % de 30 à 60 minutes
- 33 % plus de 60 minutes dont la plupart se déclare des personnes actives professionnellement

#### Sur la connaissance des facteurs de risque des maladies cardiovasculaires :

- 98 % considèrent l'obésité comme facteur de risque
- 92 % considèrent le tabac comme facteur de risque
- 53 % mentionnent le stress comme facteur de risque
- 37 % soulignent la sédentarité comme facteur de risque
- 27 % font référence à d'autres problèmes (diabète, hypertension artérielle, etc.)

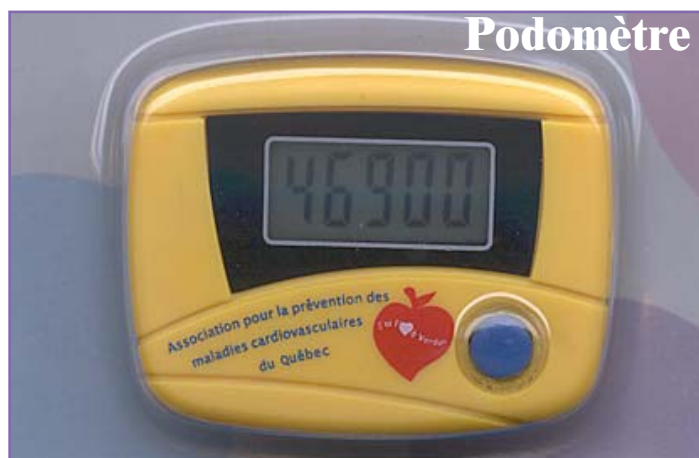
Sur le rapport activité physique et amélioration de la santé

83 % considèrent que 30 minutes ou plus contribuent à améliorer la santé

#### Ce qu'on doit en conclure :

- La marche est l'activité physique largement dominante surtout dans le cadre des activités courantes de la vie.
- Les activités courantes surtout des personnes actives professionnellement nécessitent en général plus de 30 minutes par jour.
- La sédentarité est nettement moins connue comme facteur de risque des maladies cardiovasculaires.
- Le podomètre est un instrument à faire connaître et à promouvoir dans notre milieu.

*Sondage réalisé par François Le Duin, stagiaire au Forum économique de Verdun.*



## 5. CONSEILS DU MOIS

- Soyez actif à votre façon.
- Mettez l'activité physique à votre programme de vie de tous les jours.
- Dans vos déplacements, menez une vie physiquement active.
- Intégrer la marche à vos activités courantes :
  - faire ses emplettes à pied lorsque c'est possible;
  - stationner sa voiture à 10 minutes de son lieu de travail;
  - utiliser l'escalier pour monter 2 ou 3 étages.
- Choisissez des activités physiques agréables. Maintenez votre motivation en vous joignant à un groupe.
- Ne surestimez pas vos capacités à l'effort (il faut toujours être en mesure de pouvoir parler durant une activité).

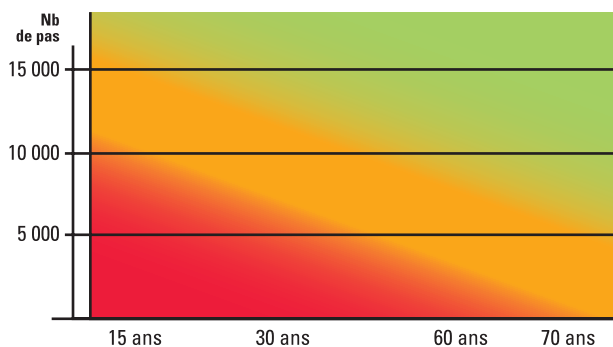
### Podomètre

Appareil qui enregistre les pas grâce à une petite pendule suspendue à un ressort.

Certaines conditions (tour de taille) peuvent affecter la précision.

Selon le Guide d'activités physiques canadien pour une vie active saine, il est recommandé de faire 30 minutes d'activités par jour ou 10 000 pas par jour. On peut selon ses goûts adopter un programme particulier d'entraînement. La marche est un exercice facile à réaliser, accessible et appréciée en général de tous.

Estimation du niveau d'activité à partir du nombre de pas quotidien.



Le podomètre est perçu comme une source de motivation, car il donne une rétroaction immédiate.

## 6. « J'AI LE CŒUR À VERDUN » EN CHIFFRES

### La sédentarité

- 60 % des Canadiens sont inactifs.
- 3 000 pas équivalent à 30 minutes de marche.
- 150 minutes par semaine d'activités physiques à l'école (un minimum souhaitable).
- 19 000 personnes au Québec meurent chaque année d'une maladie cardiovasculaire.
- Toutes les 27 minutes, quelqu'un meurt d'une maladie du cœur.

### Quantité d'exercices nécessaires pour améliorer la santé et diminuer les risques de maladies cardiovasculaires

- 30 minutes / jour d'activités physiques d'intensité modérée; ou
- 60 minutes / jour d'activités physiques d'intensité légère; ou
- 30 minutes 3 fois par semaine d'intensité plus grande (jogging);
- 60 minutes / jour chez les jeunes et les adolescents;
- 20 minutes 3 fois par semaine chez les personnes âgées.

<b>ZONE VERTE</b> bonne activité physique-santé	<input type="checkbox"/> <b>Je suis :</b> <b>Actif</b> 10 000 et +
<b>ZONE ORANGE</b> activité moyenne	<input type="checkbox"/> <b>Modérément actif</b> 4 000 à 7 000
<b>ZONE ROUGE</b> activité insuffisante pour la santé !	<input type="checkbox"/> <b>Inactif</b> 2 000 à 4 000 pas par jour

## 7. POUR EN SAVOIR PLUS

- Guide d'activité physique canadien [www.santecanada.ca/activitephysique](http://www.santecanada.ca/activitephysique)
- Kino-Québec [www.kino-quebec.qc.ca](http://www.kino-quebec.qc.ca)
- Société canadienne du cancer [www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)
- Défi santé 5/30 [www.defisante.canoe.com](http://www.defisante.canoe.com)
- Q-AAP et vous <http://www.csep.ca/formulaire.asp>
- Clinique de kinésiologie Université de Montréal [www.kinesiologie.com](http://www.kinesiologie.com)
- Société canadienne de physiologie de l'exercice [www.csep.ca](http://www.csep.ca)

**Vous avez des suggestions ou des commentaires vous pouvez nous joindre :**

Gilles Hébert, agent de communication  
au 514 765-7315, poste 32  
[jaile@coeuraverdun.com](mailto:jaile@coeuraverdun.com)

### Le prochain numéro : novembre 2005

#### Production :

Service d'infographie du Forum économique de Verdun

#### Collaborateurs à ce numéro :

Roger Cadieux, Sylvie Gourdeau, Gilles Hébert, Geneviève Leboeuf, Théo Péroz et François Le Duin

J'ai l'♥ à Verdun