



MOT DU PROMOTEUR

Bonjour,

Dans le cadre du projet « J'ai le cœur à Verdun », nous escomptons mettre en place un centre de santé du cœur qui se veut un centre d'information, de dépistage et de suivi des facteurs de risques modifiables des maladies cardiovasculaires.

Le projet sera lancé officiellement le jeudi 24 août 2006 au Chapiteau Physergo. Une étude est actuellement en cours en collaboration avec l'Université de Sherbrooke pour valider certaines hypothèses d'unités satellites tant dans le milieu du travail que dans le milieu institutionnel.

Une équipe est en voie de se mettre en place et elle devrait être opérationnelle au cours des prochains mois. Vous voulez en savoir davantage pour votre milieu de travail, pour votre organisation, pour vous-même, contactez-nous.

C'est une première à Verdun.

Roger Cadieux, MD
Responsable de l'implantation
du Centre de santé du cœur de Verdun



Origine du projet

Depuis le début du projet « J'ai le cœur à Verdun », nous avons, avec de nombreux collaborateurs (surtout les pharmacies de Verdun), réalisé de nombreuses cliniques de dépistage de facteurs de risque des maladies du cœur chez plusieurs Verdunois(es). Actuellement, plusieurs partenaires continuent à offrir ces dépistages sur une base plus individuelle dans leur établissement. **Une problématique demeure en ce qui concerne les patients au prise avec des facteurs de risque connus et modifiables qui sont souvent très difficiles à contrôler sans des modifications des habitudes de vie et le contrôle de certains indicateurs** tels que la glycémie, la prise de tension artérielle, le tour de taille, le bilan lipidique, etc.

Le dépistage est important mais pour plusieurs, il y a lieu de mettre en place un **centre de suivi de ces facteurs de risque**.

Le Centre de Santé du Cœur, c'est quoi ?

Le centre vise à développer un concept et à mettre en place des moyens en vue de :

- favoriser la responsabilisation du patient vis-à-vis les facteurs de risques en ce qui concerne certaines pathologies telles que
 - **hypertension artérielle** : fidélisation au traitement et constitution du profil de tension artérielle par des contrôles personnels de la pression artérielle sur une base régulière
 - **diabète** : contrôle régulier de sa glycémie avec un glucomètre
 - **obésité** : mesure du tour de taille et de la pesée
 - **hyperlipidémie** : contrôle régulier du bilan lipidique
- faciliter la modification de certaines habitudes de vie telles que
 - **l'activité physique** pour contrer les méfaits de la sédentarité
 - **la saine alimentation** (choix d'aliments, préparation, portions)
 - par des moyens simples, efficaces et à la portée de tous
- contribuer à développer dans la communauté des facteurs facilitants pour la santé
- utiliser un visa santé du cœur pour suivre les paramètres des divers facteurs de risque modifiables sur une base régulière

Le Centre de Santé du Cœur, c'est pour qui ?

Les clientèles cibles sont des populations adultes de Verdun présentant **au moins un facteur de risque modifiable** et qui désirent sur une base volontaire développer des moyens simples et efficaces pour soit les éliminer ou du moins les contrôler.

Le Centre de Santé du Cœur, c'est où ?

Le siège social du centre est localisé au **5260, rue de Verdun, dans les locaux de la Clinique médicale Physergo** du Sud-Ouest. Des démarches sont en cours pour offrir des unités satellites dans des milieux où une concentration de personnes à risque y sont localisées tels que milieux de travail, immeubles à résidences multiples (HLM, condos, etc.), associations professionnelles, etc.

De plus, selon les ressources dans la communauté, des activités peuvent être coordonnées par le centre tels que les parcours de marche ou d'exercices, centres de prélèvement, séance de motivation, témoignages, restaurants du cœur, etc.

(suite page 4)

QUOI DE NEUF

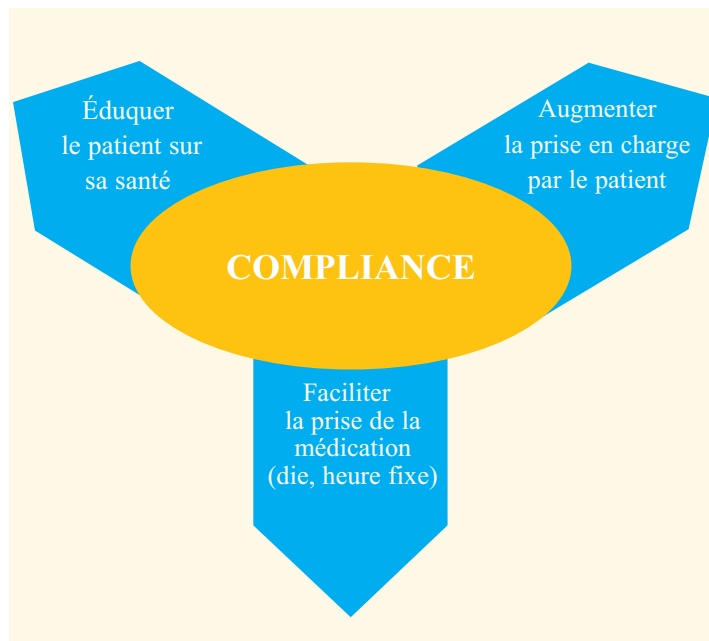
Hypertension artérielle et le Centre de Santé du Cœur de Verdun

À chaque année, nous recevons des recommandations sur l'hypertension notamment de la Fondation des maladies du cœur du Canada*. **Qu'en est-il pour 2006 et que doit-on retenir pour le Centre de Santé du Cœur de Verdun ?**

Certes, la problématique de l'hypertension artérielle (HTA) concerne la pratique médicale, mais il y a lieu de retenir les préoccupations préventives des nouvelles recommandations 2006.

- HTA est un facteur de risque pour les maladies cardiovasculaires
- HTA est une maladie en général silencieuse
- La prise de mesure de la tension artérielle (T.A.) doit se faire de façon régulière
- La prise en charge de l'HTA doit se faire rapidement
- Le dépistage de l'HTA doit être augmenté :
 - 95 % des cas d'HTA ont une étiologie inconnue dont
 - 60 %, une origine environnementale et
 - 40 %, une origine génétique
- L'implication du patient dans son suivi est un gage de succès, car le 1/3 des patients hypertendus ne considèrent par l'HTA comme un problème important.

*Recommandations canadiennes sur l'hypertension, 2006.
Fondation des maladies du Cœur du Canada.
<http://www.hypertension.ca>



Certaines considérations concernent le diagnostic

La prise de T.A. est inhérente à la pratique médicale. Elle peut cependant aussi être évaluée par l'auto-mesure à domicile et la Mesure Ambulatoire de Pression Artérielle (MAPA)

Les conditions idéales pour la prise de T.A.

Environnement : calme, confortable, pas de café 1 heure avant, pas de nicotine 30 min avant	Patient : assis confortablement, pieds par terre, jambes non croisées	Équipement : appareil calibré, brassard de taille adéquate, brassard bien positionné	Prise de mesure : après 5 min de calme, confirmation 1 min après, aux deux bras initialement, garder la mesure la plus élevée
---	---	--	--

Pour l'auto-mesure de la T.A. à domicile, il y a lieu d'avoir deux valeurs et ce, matin et soir sur une période initiale de sept jours.

Classement de la T.A. pour l'adulte (valeurs au bureau) :

Optimale	120 / 80
Normale	130 / 85
Normale haute	130-139 / 85-89

Hypertension

stade 1	140-159 (Systolique) ou 90-99 (Diastolique)
stade 2	160-179 (Systolique) ou 100-109 (Diastolique)
stade 3	180 (Systolique) ou 110 (Diastolique)

L'urgence « relative » est définie comme une hypertension sévère ou accélérée : HTA stade 3 ou signes fonctionnels associés (cardiaque, neurologique, rénal).

La valeur à domicile ou ambulatoire est de 5 mmHg moindre qu'au bureau.

Traitements

Non pharmacologiques

- Diète
 - Faible en sel et en gras saturés
 - Produits laitiers faibles en gras
 - Riche en fruits et légumes frais
- Perte de poids s'il y a lieu
- Activités physiques modérées continues ou cumulées pour 30-60 min, 4 à 7 fois par semaine (marche, course, bicyclette, natation)
- Cessation du tabac
- Diminution de la consommation d'alcool

Pharmacologique

- S'ajoute au traitement non pharmacologique souvent une thérapie combinée

- Image de marque de Verdun en nette amélioration
- Nouvelle clientèle à Verdun attirée par l'environnement
- Prix des terrains à Verdun ont rejoint ceux de Montréal
- Prix des condos sous-estimés par rapport à Montréal
- Distances multiples entre Verdun terre ferme et île des Sœurs (lien à améliorer, pont) entre les deux berges

Lien qualité de vie – bien-être et habitation

- Rejoint les objectifs du projet « J'ai le cœur à Verdun. »
- Qualité du milieu de vie (environnement sain, sécuritaire, etc.)
- Vie de quartier à proximité du centre-ville
- Contribue à l'identité de l'image de Verdun qui se précise
- Rue commerciale Wellington à sens unique
- Pour les pistes cyclables, avoir des connexions avec les voies avoisinantes
- Installer des supports à bicyclettes
- Créer des habitations pour accueillir de nouvelles familles

Événements à organiser

- Surtout pour les nouveaux arrivants
- Journée de bienvenue – le kit de bienvenue pour mieux faire connaître nos produits et les services offerts
- Tour à pied pour découverte (circuit de...)
- Tour de ville pour les professeurs et les travailleurs de la santé non résidents
- Kiosque d'information et de promotion
- Clientèles cibles : nouveaux arrivants, les employés des secteurs de la santé, de l'éducation, etc.

Développer des vitrines (grand public)

- Vitrines aux accès de l'arrondissement
- Document promotionnel (attraits, services, écoles, garderies, etc.)
- Panneaux, site Internet, affiches, présentoirs
- Mieux faire connaître les projets de construction
- Développer un cahier promotionnel des affaires

Membres de la table de réflexion sur l'habitation

Réjean Beaulieu

SDC Promenade Wellington

Roger Cadieux

Forum économique de Verdun

Bernard Circé

Fondation du développement local de Verdun

Marilena Di Stefano

TD Canada Trust

Jacques Doiron

Société immobilière Tricorp Ltée

Gilles Hébert

Forum économique de Verdun

Nancy Jutras

École Notre-Dame-de-la-Garde

Amjad Khan

6045111 Canada inc.

Alain Laroche

Arrondissement de Verdun

Solange Lauzon

Décoration Original

Martin Lavigne

RBC Banque Royale

Claude Leclerc

Loginoue, La Poudrière Construction JMC

François Loiselle

Notaire

Louise P. Martin

Caisse Desjardins Atwater-Centre

Diana Polisèno

Zénat Creation

Michel Paquette

Re/Max Alliance M.P

René Jacques Rathé

Forum économique de Verdun

Bernard Savard

La Capitale de l'Île inc.

Christiane Sirois

RBC Banque Royale

Dany Tremblay

Arrondissement de Verdun

Caroline Trudel

SDC Promenade Wellington

Les activités récréotouristiques de plein air et le développement de projets culturels **cadrent très bien dans les objectifs du projet « J'ai le cœur à Verdun. »**

Le développement de ce secteur d'activités, notamment l'émergence des entreprises culturelles, contribuent à la nouvelle identité de Verdun.

Organiser ou participer à des événements majeurs tels que :

- foire, bouffe, art, bière
- festival ou journée de santé
- événement promotionnel sur la rue commerciale principale
- activités du projet « En ballon nous » (dans les parcs)
- semaine de la culture en septembre

Tenir un festival pour la jeunesse sous l'égide des entrepreneurs culturels à la fin de l'été (25-26-27 août) (ateliers d'apprentissage, spectacles pour la jeunesse).

Association de l'École de cirque de Verdun aux activités développées, car elle peut contribuer à l'image de l'identité de Verdun.

Développer un centre (kiosque ou autre) pour faire la promotion des activités culturelles et récréotouristiques des entreprises verdunoises,

- y associer un volet Centre d'information touristique
- favoriser des activités de promotion sur une base annuelle
- faire connaître le côté historique de Verdun (patrimoine)

Développer des vitrines pour annoncer sur une base régulière les activités.

Quelques idées suggérées :

- « Verdun se dévoile » (fabrication de voiles pour les jeunes)
- projets spéciaux (bal masqué, concours de châteaux de sable, etc.)

Cet été, c'est ici que ça se passe

Membres de la table de réflexion

Marina Atlaga

Forum économique de Verdun

Réjean Marc Beaulieu

SDC Promenade Wellington

Roger Cadieux

Forum économique de Verdun

Bernard Circé

Caisse Desjardins Atwater-Centre
Fondation du développement local de Verdun

Louise Gaudet

École primaire Lévis-Sauvé

Caroline Gélinas

Athanore

Diane Gélinas

I.D. Artronic

Frédéric Guibrunet

Ani+ Lumigrane

Gilles Hébert

Forum économique de Verdun

Huguette Lamarre

Grande Verdunoise

Alain Laroche

Arrondissement de Verdun

Mireille Lauzon

Le Terra Nostra, Bed & Breakfast

Thomas Le Flanhec

Forum économique de Verdun

Christiane Poulin

École de cirque de Verdun

Michel Poulin

Athanore

Oualid Querfani

Forum économique de Verdun

René Jacques Rathé

Forum économique de Verdun

François Voyer

Arrondissement de Verdun

Équipe de démarrage

Responsable de la mise sur pied du centre : Roger Cadieux, MD*

Coordonnateur des activités du centre : Antoine Richard

Chargée de recherche sur des unités satellites : Julie Gauthier*

Infirmière clinicienne : Danielle Vadeboncoeur

Technicien en éducation physique : à déterminer

Conseiller en nutrition : à déterminer

Accueil-réception : ressources de la Clinique médicale Physergo

Agent d'information : Gilles Hébert*

Responsable des stagiaires : Gabrielle Lafontaine, coordonnatrice*

* Forum économique de Verdun



Les partenaires

De très nombreuses ressources ont comme mission de se préoccuper de la santé du cœur d'où il y a nécessité pour le Centre de Santé du Cœur de susciter des alliances, voire de signer des ententes contractuelles. Parmi ces partenaires déjà bien au courant de la mise en place du centre, il y lieu de mentionner :

- Acti Menu
- Fondation des maladies du cœur du Canada
- Certaines compagnies pharmaceutiques et d'alimentation
- Pfizer Canada inc.
- Les organismes officiels du réseau de la santé et des services sociaux notamment le CSSS Sud-Ouest Verdun qui a la responsabilité légale de la santé des Verdunois
- Le CLD Verdun qui a reconnu le Centre de santé du cœur de Verdun comme une entreprise d'économie sociale
- La Fondation du développement local de Verdun qui est très associée avec le projet « J'ai le cœur à Verdun »
- Le Forum économique de Verdun pour son expertise en développement local et dans le domaine de la santé des populations
- Les cliniques médicales, les pharmacies, les organisations vouées au bien-être, etc.

Conditions minimales d'éligibilité des clients

- Adulte présentant au moins un facteur de risque modifiable
- Inscription volontaire pour une durée minimale d'un an
- Consentir à avoir un médecin traitant, un pharmacien
- Remplir avec l'aide de personnes ressources du centre le « Visa santé du cœur » pour suivre les indicateurs mesurables des facteurs de risque

Ce que le Centre de Santé du Cœur n'est pas

- Une clinique médicale avec des médecins traitants
- Une clinique d'urgence pour les maladies cardiovasculaires
- Un centre de dépannage pour renouveler la médication
- Un club sportif ou un centre de divertissement

Les facteurs de risque, un problème de taille au Canada

Une étude récente publiée par l'Agence de santé publique du Canada dans la revue « Maladies chroniques au Canada » fait état de la prévalence (à savoir le nombre de cas enregistrés dans une population donnée) de la présence chez les Canadiens de quatre facteurs de risque :

- le tabagisme
- la consommation d'alcool
- l'inactivité physique
- le surpoids

Les résultats indiquent que parmi les Canadiens :

- 21 % ne sont exposés à aucun facteur de risque
- 53,5 % sont inactifs physiquement
- 21,5 % fument actuellement
- 44,8 % présentent un surpoids
- 6 % sont des buveurs à risque élevé
- 79 % présentent un de ces facteurs de risque
- 39 % présentent deux de ces facteurs de risque

Il est à noter que la prévalence pour la plupart des facteurs de risque se situe entre 35 et 64 ans, sauf pour l'activité physique.

Dans tous les groupes d'âge, les hommes sont moins inactifs, mais sont plus nombreux :

- à fumer
- à consommer une grande quantité d'alcool
- à être en surplus de poids

Source : Julia E. Klein-Geltink, Bernard CK Choi et Richard N Fuy, *Maladies chroniques au Canada*, vol. 27, no 1, 2006, p. 27.



Production :

Service d'infographie du Forum économique de Verdun

Collaborateurs à ce numéro :

Roger Cadieux, Sylvie Gourdeau, Frédéric Morel, Gilles Hébert

Le prochain numéro : octobre-novembre 2006

J'ai l' à Verdun

Comment nous joindre
jaile@coeuraverdun.com