

Votre profil des facteurs de risque

Outil associé aux
facteurs de risque



Facteur de risque	Niveau souhaitable		Mon niveau	Mon niveau	Mon niveau
			Date :	Date :	Date :
Manque d'activité physique	Vie active quotidienne				
	Exercice aérobique	Intensité moyenne à élevée, 30 à 60 minutes cinq fois par semaine			
	Entraînement contre résistance	Intensité moyenne, 10 à 15 répétitions, 2 à 3 fois par semaine			
Nutrition	Gras : Moins de 30 % de l'apport quotidien en calories (< 7 % de calories issues de gras saturés; < 1 % de calories issues de gras trans)	Sodium : moins de 1 500 mg/jour	Fibres : au moins 30 g/jour		
Stress	Arrive à gérer : <input type="checkbox"/> Dépression <input type="checkbox"/> Apnée du sommeil <input type="checkbox"/> Stress psychosocial <input type="checkbox"/> Troubles du sommeil <input type="checkbox"/> Stress chronique <input type="checkbox"/> Événements stressants <input type="checkbox"/> Sentiment de perte de contrôle Pour évaluer votre risque de stress cardiaque, visitez ce site Web ou faites appel à un service d'aide psychologique : www.heartstressrisk.com .				
Tabagisme	Évitez de fumer ou d'inhaler de la fumée secondaire				
Tension artérielle	Moins de 140/90 mmHg				
	Si vous êtes diabétique : moins de 130/80 mmHg				
Cholestérol	LDL	Moins de 2,0 mmol/l ou réduction de 50 % ou plus			
	Rapport cholestérol/HDL	Inférieur à 4,0			
	HDL	Supérieur à 1,0 mmol/l			
	Triglycérides	Inférieur à 1,7 mmol/l			
Glycémie (taux de glucose dans le sang)	Glycémie à jeun	De 4 à 5,6 mmol/l			
		Si vous êtes diabétique : de 4 à 7 mmol/l			
	A1c	Si vous êtes diabétique : Inférieur à 7 % pour la plupart des personnes			
Tour de taille	Recommandation générale	Hommes < 102 cm (40 po) Femmes < 88 cm (35 po)			
	Europe, Afrique subsaharienne, Méditerranée orientale et Moyen-Orient	Hommes < 94 cm (38 po) Femmes < 80 cm (32 po)			
	Asie du Sud, Chine, Japon, Amérique du Sud et Centrale	Hommes < 90 cm (36 po) Femmes < 80 cm (32 po)			



Carnet de suivi de la tension artérielle

Exemple	Date	Heure de la journée	Tension artérielle	Commentaires
	12/8	11 h 45	138/80	Journée stressante au travail



Carnet de suivi de la glycémie avant et après l'exercice

Date	Heure	Glycémie avant l'exercice	Glycémie après l'exercice	Commentaires
Exemple 04/25	10 h	9,8	7,2	

S'il s'agit d'un nouveau programme d'exercices pour vous.

- Effectuez un suivi de votre glycémie avant et après chaque séance d'exercice pendant six séances d'exercice ou plus.

Si vous avez fait de l'exercice régulièrement au cours des derniers mois, vous voudrez peut-être envisager de vérifier votre glycémie avant et après l'exercice si :

- Vous avez de la difficulté à surveiller votre glycémie OU
- Vous suivez une nouvelle prescription d'exercices.



Fiche-conseil : Tension artérielle



Objectif santé

Moins de 140/90 mmHg	Si vous êtes diabétique : moins de 130/80 mmHg
----------------------	--

Qu'est-ce que la tension artérielle?

La tension artérielle est une mesure de la force exercée par le cœur en train de pomper du sang contre les parois de vos artères. La tension artérielle est exprimée par la succession de deux nombres, comme 120/80, et mesurée en millimètres de mercure (mmHg).

Le chiffre supérieur (la pression systolique) correspond à la force exercée par le sang lorsque le cœur se contracte. Le chiffre inférieur (la pression diastolique) correspond à la force exercée par le sang lorsque le cœur se relâche. Les deux chiffres sont importants.

Pourquoi l'hypertension constitue-t-elle un facteur de risque?

L'hypertension n'est souvent accompagnée d'aucun signal d'avertissement ou symptôme. C'est pour cette raison que l'on appelle souvent l'hypertension un « tueur silencieux ». Au fil du temps, l'hypertension peut causer des lésions au niveau des parois des artères. Ces lésions peuvent entraîner une accumulation de plaque dans les artères, ce qui obstrue le flux sanguin jusqu'au cœur. En l'absence de traitement, l'hypertension peut aussi entraîner une maladie rénale, une attaque cérébrale ou un fonctionnement cardiaque altéré (insuffisance cardiaque).

D'autres facteurs peuvent entraîner une hausse de la tension artérielle, comme un régime riche en sel, une surcharge pondérale ou le stress.

Comment limiter votre tension artérielle?

- Connaissez votre tension artérielle. Conservez les résultats des mesures effectuées lors de vos rendez-vous chez le médecin.
- Prenez vos médicaments contre l'hypertension conformément à votre prescription, même si vous vous sentez bien.
- Faites de l'exercice cinq fois par semaine, y compris de l'exercice aérobique (marche, cyclisme, etc.) et de l'entraînement contre résistance (haltérophilie) deux fois par semaine. Faire de l'exercice régulièrement peut, petit à petit, faire baisser votre tension artérielle.
- Maintenez un poids santé.
- Augmentez votre consommation d'aliments riches en potassium, en calcium et en magnésium, comme : des fruits, des légumes, des noix ou graines, des grains entiers, des haricots et des lentilles, et réduisez votre consommation de produits laitiers gras.
- Réduisez la teneur en sodium de votre régime à moins de 1 500 mg/jour.
- Si vous buvez de l'alcool, faites-le avec modération : pas plus de 1 à 2 verres par jour pour les hommes ou moins de 14 verres par semaine. Pour les femmes : pas plus d'un verre par jour ou moins de 9 verres par semaine. Si vous ne buvez pas d'alcool, ne commencez pas à le faire.
- Apprenez à maîtriser des techniques de relaxation — respiration en profondeur, relaxation musculaire progressive, visualisation et méditation — si vous remarquez que le stress accroît votre tension artérielle.
- Discutez avec votre équipe de réadaptation cardiaque pour qu'elle vous aide à élaborer votre plan d'action.



Fiche-conseil : Niveau de glycémie (sucre)

Objectif santé

Glycémie à jeun	De 4 à 5,6 mmol/l
Si vous êtes diabétique	De 4 à 7,0 mmol/l
Hémoglobine bA1c	Inférieur à 7,0 % pour la plupart des personnes

Qu'est-ce que la glycémie (taux de sucre dans le sang) à jeun?

- La glycémie à jeun est la mesure du taux de glucose dans le sang à l'issue d'une période d'au moins huit heures sans manger. La glycémie à jeun est souvent mesurée au réveil, après une nuit de sommeil.
- La glycémie à jeun peut vous aider à savoir si vous êtes diabétique ou si vous risquez de le devenir.
- Le taux d'hémoglobine A1c (HbA1c) reflète la glycémie au cours des deux à trois derniers mois.

Pourquoi une glycémie anormale constitue-t-elle un facteur de risque?

- Une glycémie élevée peut accroître le risque de diabète et de maladie cardiaque.
- Un organe du corps appelé le pancréas sécrète une hormone appelée insuline, qui réduit la glycémie. Elle fait office de clé et permet de déverrouiller les cellules des muscles. Ainsi, le glucose pénètre dans le muscle et sert de source d'énergie pour le corps. Au fil du temps, une surcharge pondérale peut entraîner une « résistance à l'insuline ». On parle de résistance à l'insuline lorsque le corps ne peut plus utiliser l'insuline de cette façon. Cela signifie que le glucose présent dans le sang reste dans le flux sanguin.

- Si vous avez :
 - Une glycémie à jeun supérieure à 5,6 mmol/l ou
 - Un taux de HbA1c supérieur à 5,5 %.

Si vous avez un ou plusieurs des facteurs de risque présentés dans ce chapitre, vous êtes peut-être « prédiabétique ». Un changement de mode de vie comme faire de l'exercice régulièrement ou adopter un régime sain peut retarder ou prévenir l'apparition du diabète en réduisant la glycémie.

- Si vous êtes atteint d'une maladie cardiaque, il est recommandé d'effectuer un test de glycémie. Discutez avec votre médecin pour savoir à quelle fréquence il convient d'effectuer ce test.
- Si vous êtes diabétique, discutez avec votre équipe de réadaptation cardiaque de la prise en charge de votre glycémie.

Comment limiter votre glycémie?

- Connaissez votre glycémie à jeun et votre taux de HbA1c. Discutez avec votre équipe de soins de santé pour savoir à quelle fréquence il convient d'effectuer ces tests.
- La plupart des personnes ayant un diabète de type 2 devraient s'efforcer d'avoir un taux inférieur à 7 %.
- Évitez de consommer des aliments à haute teneur en sucre, comme des jus, des bonbons et des sucres simples.
- Faites de l'exercice cinq fois par semaine. Faites aussi bien des exercices aérobiques (comme la marche et le vélo) que de l'entraînement contre résistance (comme de l'haltérophilie). L'exercice aide l'insuline à faire en sorte que le sucre pénètre dans les muscles et serve de source d'énergie.
- Soyez actif tous les jours.
- Consultez un diététiste agréé pour obtenir plus d'aide.
- Discutez avec votre équipe de réadaptation cardiaque pour qu'elle vous aide à élaborer votre plan d'action.



Fiche-conseil : Taux de cholestérol et de triglycérides

Objectif santé

Cholestérol total	Inférieur à 4,5 mmol/l
Cholestérol HDL	Supérieur à 1,0 mmol/l
Cholestérol LDL	Inférieur à 2,0 mmol/l ou réduction de 50 %
Triglycérides	Inférieur à 1,7 mmol/l
Rapport cholestérol total sur cholestérol HDL	Inférieur à 4,0

Qu'est-ce que le cholestérol?

Le cholestérol est un lipide (gras) présent dans le sang et dont notre corps a besoin. Le corps obtient son cholestérol de deux sources : 1) le foie et 2) les produits alimentaires d'origine animale que nous consommons.

Types de cholestérol : Le cholestérol est véhiculé dans le sang par des lipoprotéines :

- Les lipoprotéines à faible densité (LDL) : le « mauvais » cholestérol
- Les lipoprotéines à haute densité (HDL) : le « bon » cholestérol

Que sont les triglycérides?

Les triglycérides sont une forme de graisse transportée dans le sang qui finit par se retrouver dans les tissus corporels. Une consommation élevée d'aliments à forte teneur en gras, de sucres et d'alcool contribue à la hausse du taux de triglycérides.

Pourquoi le cholestérol et les triglycérides constituent-ils un facteur de risque?

Un taux de cholestérol LDL trop élevé contribue à la formation (accumulation) de plaque dans les artères coronaires. Le cholestérol LDL fait office de « camion-benne » et dépose le cholestérol dans les artères, ce qui entraîne des obstructions. Une obstruction complique la circulation du sang dans les vaisseaux, ce qui peut entraîner une crise cardiaque.

Un faible taux de cholestérol HDL entraîne également une hausse du risque de crise cardiaque. Le cholestérol HDL fait office de « camion à ordures » en prélevant le cholestérol des artères et en l'éliminant dans le foie.

Un taux élevé de triglycérides augmente le risque d'obésité, de diabète et de maladie cardiaque.

Comment limiter vos taux de cholestérol?

- Connaissez vos taux de cholestérol. Discutez avec votre médecin pour décider de la fréquence à laquelle vous devriez effectuer des tests sanguins et conservez vos résultats d'analyse pour effectuer un suivi de vos taux.
- Prenez vos médicaments contre le cholestérol comme prescrit. Les statines, une catégorie de médicaments, aident à ramener les taux de cholestérol sanguin dans la fourchette souhaitable ET permettent d'éliminer la plaque des artères coronaires. Cela peut également contribuer à faire régresser une maladie cardiaque.
- Faites de l'exercice cinq fois par semaine, y compris de l'exercice aérobique (marche, cyclisme, etc.) et de l'entraînement contre résistance (muscultation).
- Augmentez votre consommation de fibres solubles. Consommez des aliments comme l'avoine, les graines de lin moulues, les haricots et les lentilles.
- Mangez des légumes et des fruits à chaque repas.
- Choisissez des produits laitiers à faible teneur en gras ou des substituts équivalents.
- Enlevez tous les gras visibles des viandes avant de les cuire (enlevez par exemple la peau de la volaille).

- Évitez les aliments frits.
- Ajoutez des stérols végétaux : on en trouve en petite quantité dans les fruits, les légumes, les céréales, les noix et les graines. Ils sont également ajoutés aux aliments comme la margarine, les jus et les céréales.

Comment limiter votre taux de triglycérides?

- Réduisez votre consommation de sucres ajoutés, de bonbons et de glucides raffinés et transformés.
- Buvez moins d'alcool.
- Ajoutez du poisson à vos repas plus souvent. Essayez de manger du « poisson gras » à teneur élevée en Omega-3, deux à trois fois par semaine.
- Réduisez votre consommation de gras saturés et de gras trans.

Consultez un diététiste agréé pour obtenir de plus amples conseils. Discutez avec votre équipe de réadaptation cardiaque pour qu'elle vous aide à élaborer votre plan d'action.



Fiche-conseil : Niveau d'activité (quantité d'exercice que vous faites)

Objectif santé



Quotidiennement	Passez moins de temps assis et déplacez-vous davantage pendant la journée
Exercice aérobique	Intensité moyenne à élevée, 30 à 60 minutes, 5 fois par semaine
Entraînement contre résistance	Intensité moyenne, 10 à 15 répétitions, 2 à 3 fois par semaine

À quoi fait référence le « Niveau d'activité »?

- Le niveau d'activité correspond à la quantité d'exercice que vous faites.
- Vous êtes inactif si vous ne faites pas au moins 30 minutes d'exercice d'une intensité modérée la plupart — voire la totalité — des jours de la semaine.
- Il ne faut pas confondre être actif et faire de l'exercice.
 - Être actif ne requiert aucune planification. Par exemple, marcher jusqu'à l'arrêt de bus, faire du jardinage, danser, marcher d'un bon pas, faire du vélo, etc.
 - Faire de l'exercice est une activité planifiée, structurée, programmée et qui a un objectif. Il peut par exemple s'agir de marcher cinq kilomètres en l'espace de 53 minutes sur une route ou un tapis roulant, cinq fois par semaine.
- Il est possible de réduire son risque de maladie cardiaque en planifiant attentivement un programme d'exercice régulier.

Pourquoi le fait d'être inactif constitue-t-il un facteur de risque?

- Être inactif peut accroître l'hypertension, l'hypercholestérolémie, le diabète et l'obésité. Le fait d'être inactif peut aussi entraîner la formation de plaque dans les vaisseaux sanguins, ce qui peut réduire le flux sanguin. Tous les problèmes de santé énumérés ci-dessus peuvent entraîner une maladie cardiaque.
- En soi, le fait d'être inactif constitue un facteur de risque de maladie cardiaque aussi important que le tabagisme, l'hypertension et l'hypercholestérolémie.

- Être assis trop longtemps constitue aussi un facteur de risque pour la santé.
- Être actif et planifier des séances d'exercice peut permettre de contrôler ces problèmes et améliorer la santé de vos vaisseaux sanguins.

Quelles mesures pouvez-vous prendre?

- Ajoutez des séances d'exercice aérobique et d'entraînement contre résistance (haltérophilie ou bandes élastiques) à votre programme d'exercice.
- Les deux types d'exercice peuvent aider à : réduire la graisse corporelle, accroître la masse musculaire maigre, améliorer le taux de glycémie et améliorer la forme physique.
- Élaborez un plan englobant les deux types d'exercice conformément au principe F.I.T.T (voir ci-après).
- Augmentez lentement vos niveaux d'activité. Utilisez l'échelle de Borg (ou mesure de la perception de l'effort – MPE).
- Établissez un plan d'action qui vous permettra de rester actif.
- Veillez à ce que le fait d'être actif fasse partie de votre routine quotidienne, tous les jours.
- Ne restez pas assis trop longtemps. Levez-vous toutes les heures, déplacez-vous ou faites des étirements.
- Discutez avec votre équipe de réadaptation cardiaque pour qu'elle vous aide à élaborer un plan d'action ne présentant aucun risque.

Le principe F.I.T.T.

Exercice aérobique

- **Fréquence** : 5 fois par semaine
- **Intensité** : Modérée*
- **Temps** : 30 à 60 minutes, de manière continue ou intermittente
- **Type** : une activité faisant appel aux grands groupes musculaires, comme la marche, le cyclisme et la natation.

*Discutez avec votre équipe de réadaptation cardiaque pour obtenir des instructions spécifiques quant à la quantité d'effort que vous devriez faire.

Entraînement contre résistance

- **Fréquence** : 2 ou 3 fois par semaine (pas tous les jours – prenez une journée de repos entre deux)
- **Intensité** : commencez par une série de 10 à 15 répétitions*
- **Temps** : varie entre 20 et 45 minutes
- **Type** : 8 à 10 exercices ciblant les principaux groupes musculaires, au moyen d'haltères, de bandes élastiques ou d'appareils

*Discutez avec votre équipe de réadaptation cardiaque pour obtenir des instructions spécifiques quant au poids à soulever.



Fiche-conseil : Stress



Objectif santé

<p>Faites face à l'ensemble des sept facteurs de stress cardiaque</p>	<input type="checkbox"/> Événements stressants <input type="checkbox"/> Sentiment de perte de contrôle <input type="checkbox"/> Dépression	<input type="checkbox"/> Apnée du sommeil <input type="checkbox"/> Stress psychosocial	<input type="checkbox"/> Troubles du sommeil <input type="checkbox"/> Stress chronique
--	--	---	---

Consacrez 10 minutes de votre temps à remplir le questionnaire accessible à l'adresse www.HeartStressRisk.com pour déterminer vos facteurs de stress (en anglais seulement).

Qu'est-ce que le stress?

Le stress est la réponse du corps au changement. Les facteurs de stress sont les facteurs involontaires à l'origine de changements. Notre réaction face au stress et notre façon de le gérer déterminent la façon dont il affecte notre corps.

Quels types de changement (facteurs de stress) peuvent générer du stress?

Des changements au niveau de votre santé, de vos relations, de votre travail, de votre famille, de vos amis, de votre mode de vie ou de vos finances peuvent constituer des facteurs de stress. Ces changements impliquent souvent la notion de perte. Un niveau élevé de stress ou un stress chronique peuvent générer de l'anxiété, voire une dépression. La dépression et l'anxiété, si elles se prolongent, constituent d'importants facteurs de stress.

La recherche médicale a mis en évidence sept facteurs susceptibles d'aggraver votre niveau général de stress :

- 1) Dépression
- 2) Apnée du sommeil
- 3) Détresse psychosociale
- 4) Troubles du sommeil
- 5) Sentiment de perte de contrôle
- 6) Stress chronique à la maison ou au travail
- 7) Grand nombre d'événements stressants au cours de l'année écoulée.

Pourquoi le stress constitue-t-il un facteur de risque?

La plupart du temps, le stress ne constitue pas un problème immédiat. Un stress qui dure plusieurs mois d'affilée (appelé stress chronique) est préoccupant. Chaque fois que vous êtes stressé, votre corps libère des hormones du stress (comme le cortisol), ce qui peut avoir un impact négatif à long terme sur votre santé. Des pics répétés de vos facteurs de stress vont entraîner une hausse de votre niveau général de stress et peuvent accroître votre risque de crise cardiaque.

Comment savoir si votre niveau de stress est élevé?

Vous savez peut-être déjà que certains de vos facteurs de stress cardiaque sont élevés. Pour en savoir plus, consultez le site www.HeartStressRisk.com et répondez à une série de questions pour déterminer le niveau de chacun de vos facteurs de stress cardiaque. Vous pouvez également prendre rendez-vous avec un psychologue ou un travailleur social. Consultez à nouveau le module 7 pour obtenir de plus amples renseignements sur les facteurs de stress.

Comment réduire votre stress?

- Faites de l'exercice cinq fois par semaine, y compris de l'exercice aérobique (marche, cyclisme, etc.) et de l'entraînement contre résistance (haltérophilie). Faire de l'exercice régulièrement éteint la réponse négative au stress et réduit les effets néfastes du stress.
- Faites attention à vos habitudes alimentaires. Le stress peut amener à faire de mauvais choix diététiques et peut conduire à de mauvaises habitudes.
- Apprenez à maîtriser des techniques de relaxation : respiration en profondeur, relaxation musculaire progressive, visualisation et méditation. Pour en savoir plus, consultez le site www.helpguide.org (en anglais seulement).
- Relevez les facteurs de stress qui se répètent. Apprenez à maîtriser des stratégies pour les gérer différemment.
- Tissez des liens avec d'autres personnes. Discutez de vos préoccupations et des choses qui vous rendent heureux.
- Apportez de petits changements quant à la façon dont vous réagissez aux facteurs de stress courants dans votre vie.
- Distrayez-vous : écoutez de la musique, lisez, regardez la télévision, pratiquez vos passe-temps et essayez d'avoir le sens de l'humour.
- Discutez avec votre équipe de réadaptation cardiaque pour qu'elle vous aide à élaborer votre plan d'action. Suivez l'atelier sur le renversement des effets du stress.



Fiche-conseil : Le tabagisme

Objectif santé

- 0 cigarette par jour
- Ne pas être exposé à la fumée secondaire



Que sont le tabagisme et la fumée secondaire?

Fumer du tabac (cigarette, cigare ou pipe) ou mâcher du tabac augmente le risque de développer ou aggraver une maladie cardiaque. La fumée secondaire peut avoir deux origines :

- 1) La fumée provenant de l'extrémité d'une cigarette, d'un cigare ou d'une pipe
- 2) L'air expiré par un fumeur

Tous deux peuvent accroître le risque de développer ou d'aggraver une maladie cardiaque.

Pourquoi le tabagisme et la fumée secondaire constituent-ils un facteur de risque?

Le monoxyde de carbone et les nombreux autres produits chimiques nocifs que contiennent les cigarettes entraînent des problèmes de santé, notamment en provoquant des lésions artérielles. Ces lésions peuvent entraîner une accumulation de plaque dans les artères, ce qui obstrue le flux sanguin. Le tabagisme augmente votre risque de formation de caillots sanguins et réduit la quantité d'oxygène dans le sang. Il peut également accroître votre tension artérielle et solliciter votre cœur davantage. La nicotine est une substance fortement addictive qui conduit un fumeur à rechercher sans cesse ces expositions nocives.

La fumée secondaire contient les mêmes produits chimiques et a les mêmes répercussions sur la santé. Il n'existe aucune distance sécuritaire entre une personne et une cigarette allumée.

Comment limiter votre tabagisme, votre envie de tabac et votre exposition à la fumée secondaire?

Tabagisme

- Commencez par **envisager** de cesser de fumer – comparez les inconvénients du tabagisme à ses avantages.
- **Préparez-vous** à cesser de fumer – comprenez pourquoi vous fumez et prenez l’engagement d’arrêter.
- **Cessez** de fumer – fixez la date à laquelle vous allez cesser de fumer et identifiez les facteurs qui déclenchent votre envie de fumer.
- Abstenez-vous de fumer – préparez-vous aux rechutes possibles.
- Demandez à votre médecin ou à un autre professionnel de la santé de vous donner de plus amples renseignements, de vous conseiller ou de vous aider.

Envies

Il existe trois types d’envies :

- 1) Parmi les symptômes du sevrage à la nicotine figurent : la mauvaise humeur, la dépression, l’anxiété, les maux de tête et la volonté de manger davantage (hausse de l’appétit).
- 2) Les habitudes : le tabagisme peut être associé à d’autres habitudes comme fumer en conduisant, en buvant de l’alcool ou un café, après un repas ou lorsque vous êtes stressé.
- 3) Les souvenirs : vous pouvez vous rappeler à quel point il est agréable de se détendre en fumant une cigarette.

Les envies et les envies irrépressibles vont et viennent, mais elles disparaissent avec le temps.

- Rappelez-vous qu’elles finissent par passer.
- Faites autre chose, comme de l’exercice, lorsque vous êtes pris d’une envie.
- Respirez profondément.
- Évitez de faire ce que vous faisiez lorsque vous fumiez.

Fumée secondaire

- Faites en sorte que votre domicile et votre voiture soient sans fumée.
- Évitez les endroits où il est permis de fumer.
- Discutez avec les membres de votre famille qui fument et élaborer ensemble un plan respectueux des deux environnements.



Fiche-conseil : Tour de taille



Objectif santé

Objectif santé en termes de tour de taille	<ul style="list-style-type: none"> • Hommes : moins de 102 cm (40 po) • Femmes : moins de 88 cm (35 po)
Europe, Afrique subsaharienne, Méditerranée orientale et Moyen-Orient	<ul style="list-style-type: none"> • Hommes : moins de 94 cm (38 po) • Femmes : moins de 80 cm (32 po)
Asie du Sud, Chine, Japon, Amérique du Sud et Centrale	<ul style="list-style-type: none"> • Hommes : moins de 90 cm (36 po) • Femmes : moins de 80 cm (32 po)

Comment mesurer son tour de taille

Tiré du site Web de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC :

www.heartandstroke.com/site/c.iklQLcMWJtE/b.3876195/

- Enlevez tous vos effets de la zone entourant votre estomac : vêtements, ceinture ou accessoires. Tenez-vous debout, face à un miroir. Écartez les pieds à la largeur des épaules et relâchez votre estomac. Enrouler le ruban à mesurer autour de votre taille.
- Trouvez l'extrémité supérieure de vos côtes en faisant passer le bord de vos mains et l'indexe (pas le bout des doigts) le long de l'os iliaque en appuyant vers le haut et vers l'intérieur.

Conseil : Beaucoup de personnes confondent une partie de l'os iliaque située à l'avant du corps (facile à sentir) avec le haut de leur taille. En réalité, cette partie de l'os n'est pas le sommet de l'os iliaque. Néanmoins, en suivant ce point vers le haut et vers l'arrière, en direction du flanc du corps, vous devriez être en mesure de déterminer l'emplacement véritable du sommet de l'os iliaque.

- À l'aide du miroir, alignez le bord inférieur du ruban à mesurer avec le sommet de l'os iliaque, sur les deux flancs.

Conseil : Une fois l'emplacement du sommet de l'os iliaque déterminé, il peut s'avérer utile de le marquer à l'aide d'un stylo ou d'un marqueur à pointe-feutre afin de pouvoir plus facilement positionner le ruban à mesurer.

- Veillez à ce que le ruban soit parallèle au plancher et à ce qu'il ne soit pas entortillé.
- Détendez-vous et respirez deux fois normalement. À la deuxième expiration, serrez le ruban autour de la taille. Le ruban devrait être en contact avec la peau, mais ne pas exercer une pression trop forte.

Conseil : N'oubliez pas de relâcher votre estomac.

- Tout en continuant à respirer normalement, prenez la mesure. Il s'agit de votre tour de taille.
- Cette méthode est la meilleure pour déterminer votre risque de maladie cardiaque et sa progression.

Pourquoi votre tour de taille constitue-t-il un facteur de risque?

- Le fait de porter un certain poids au milieu du corps modifie la façon dont le corps utilise la graisse et le sucre.
- La présence d'une quantité accrue de graisse autour de la taille et à proximité des organes peut entraîner le développement d'une maladie cardiaque et d'autres maladies liées à l'obésité, comme le diabète de type 2, l'hypertension et l'hypercholestérolémie. Cela dit, des changements positifs de mode de vie peuvent améliorer la composition du corps, ce qui peut améliorer le taux de glycémie, abaisser la tension artérielle et réduire le taux de cholestérol.

Comment limiter votre tour de taille?

- Faites de l'exercice cinq fois par semaine, y compris de l'exercice aérobique (marche, cyclisme, etc.) et de l'entraînement contre résistance (haltérophilie). La combinaison des deux méthodes d'exercice est plus susceptible de générer de grands changements dans la composition du corps.
- Adoptez un régime faible en gras et en sel et riche en fruits, en légumes et en fibres. Consultez un diététiste pour obtenir de plus amples conseils. Consultez également la fiche-conseil sur la nutrition pour obtenir de plus amples renseignements.
- Changer la composition de son corps prend du temps et requiert de la patience. Il est essentiel de s'engager à manger sainement et à suivre un programme d'exercice efficace.