

# LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES: COMMENT LES PRÉVENIR PAR LE BIAIS DU MILIEU DE TRAVAIL?



## INTRODUCTION

Chaque année au Canada, environ 23 000 personnes meurent d'une crise cardiaque soit l'équivalent d'une petite ville au complet. Ce qui est le plus frustrant est que la grande majorité des cas peuvent être prévenus. En effet, « **Nous disposons des connaissances scientifiques nécessaires pour créer un monde dans lequel la plupart des maladies cardiaques et des accidents cérébro-vasculaires pourraient être éliminés.** » (Conseil consultatif, Conférence internationale sur la santé cardiovasculaire, 1992)

La prévention des maladies cardiovasculaires (MCV) n'est pas une chose simple. Effectivement, elle repose sur des interventions visant plusieurs fronts à la fois. En tant qu'entreprise, votre rôle a son importance la plus fondamentale au niveau de la prévention primaire. Il s'agit de réduire l'incidence de la maladie en contrôlant les facteurs de risque. Bonne nouvelle, il n'est pas nécessaire d'investir des sommes faramineuses pour développer d'excellents programmes.

Dans ce document, nous traiterons donc les facteurs de risque les plus importants un à la fois. Nous porterons une attention particulière à ceux qui sont contrôlables en proposant quelques avenues de solution. Les enquêtes canadiennes de santé cardiovasculaire révèlent que **41% des hommes et 33% des femmes de 18 à 74 ans présentent au moins deux facteurs de risque majeurs contrôlables** (tabagisme, hypertension artérielle, hypercholestérolémie, sédentarité ou obésité).

## LES FACTEURS DE RISQUE NON-CONTRÔLABLES

### L'ÂGE

L'âge est le facteur de risque le plus important des MCV. Toutes les principales formes de cardiopathies augmentent avec l'âge. Donc, plus la moyenne d'âge de vos employés augmente, plus il devient essentiel de prévenir les MCV car on peut s'attendre à ce que le nombre de personnes atteintes augmente.

## **LE SEXE**

Lorsqu'ils sont en bas âge, les hommes sont plus menacés que les femmes par les MCV. Chez la femme, l'apparition de ce type de maladies semble retardée de 10 ans. Cependant, les MCV sont la principale cause de décès pour les deux sexes. Bref, plus vous avez d'hommes dans votre entreprise, plus le nombre de MCV risque d'être élevé puisqu'ils sont plus à risque en bas âge.

## **LES ANTÉCÉDENTS FAMILIAUX**

Toute personne qui a des antécédents familiaux de MCV précoce est beaucoup plus à risque de développer ce type de maladie. Plusieurs facteurs participent à cette association, il s'agit entre autres des dyslipidémies familiales, du mode de vie et des anomalies moléculaires de la physiologie vasculaire qui rendent la paroi des vaisseaux plus sensible à l'athérosclérose.

## **LA RACE**

Au travers du Canada, 17 % de la population est née hors du pays. Une recherche faite sur les Canadiens nés en Asie du Sud et en Chine a révélé que les taux de mortalité attribuable aux MCV ne sont pas les mêmes chez ces personnes que chez les natifs du Canada. La prévalence des facteurs de risque d'AVC et leur contribution aux maladies cardiovasculaires dans ces deux sous-groupes demeurent inconnues pour l'instant.

## **LES FACTEURS DE RISQUE CONTRÔLABLES**

### **LE TABAGISME**

Le tabagisme est la cause de maladies et de décès la plus contrôlable au Canada. Fumer augmente considérablement le risque de MCV. De plus, l'exposition à la fumée secondaire augmente également de façon importante les risques de MCV pour les non-fumeurs. Cependant, lorsque vous arrêtez de fumer, le risque de MCV diminue rapidement et au bout de quelques années, il est presque aussi faible que si vous n'aviez jamais fumé.

**En tant qu'entreprise**, vous pouvez donc créer un milieu de travail sans fumée. La majorité des employés vous seront reconnaissants. De plus, vous pouvez faire venir des conférenciers ou des motivateurs pour cesser de fumer. Si vous avez peu de temps et d'argent à investir, vous pouvez simplement afficher une liste des ressources disponibles pour les gens désirant cesser de fumer.

### **LA SÉDENTARITÉ**

Une activité physique régulière permet de réduire le poids, les lipides et le cholestérol sériques, la tension artérielle et la glycémie et ainsi d'atténuer le risque cardiovasculaire global. Il suffit de quelques minutes par jour pour obtenir ces bénéfices. Dans les lignes directrices nationales, il est recommandé d'adopter un régime de vie actif qui inclut 60 minutes d'activité physique légère ou 30 minutes d'activité physique moyenne par jour.

**En tant qu'entreprise**, vous pouvez organiser des clubs de marche ou des clubs sportifs. Vous pouvez également payer une partie de l'abonnement aux employés qui s'abonnent dans des centres de conditionnement physique. Il est également possible d'instaurer des micro-pauses actives avec des étirements adaptés ou des échauffements pré-travail. Il est également intéressant d'offrir des cours de conditionnement physique sur place ou bien d'installer des appareils de conditionnement physique si plusieurs employés sont intéressés.

### **L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE**

L'hypertension artérielle est qualifiée ainsi lorsque la tension systolique devient élevée et demeure à plus de 140 à plusieurs reprises. Il en est de même lorsque la tension diastolique devient élevée et demeure à plus de 90 à plusieurs reprises. L'hypertension est qualifiée de « tueur silencieux » parce qu'elle ne provoque généralement aucun symptôme avant d'avoir déjà causé une atteinte grave. L'hypertension est un risque majeur de MCV ainsi que de nombreux autres problèmes de santé allant de problèmes rénaux à la cécité. Elle accroît de deux à trois fois le risque cardiovasculaire global. Il est essentiel de faire vérifier régulièrement sa tension artérielle puisque plusieurs personnes sont aux prises avec ce problème sans le savoir. Il est essentiel que les personnes chez lesquelles on relève une tension artérielle élevée consultent un médecin, qui peut confirmer un diagnostic d'hypertension artérielle et traiter le problème de façon adéquate.

**En tant qu'entreprise**, vous pouvez organiser des campagnes de vérification de la tension artérielle sur une base régulière. Les gens ayant une tension trop élevée pourront donc être traités adéquatement et diminuer leurs risques de troubles de santé et de MCV. De plus, il est important de rendre disponible facilement pour les employés de l'information sur les moyens de maintenir une tension artérielle adéquate. Nous suggérons donc de remettre de l'information sur ce sujet lors des campagnes de vérification de la tension artérielle et d'en avoir de disponible en tout temps dans l'entreprise pour les employés.

### **L'HYPERCHOLESTÉROLÉMIE ET LA DYSLIPIDÉMIE**

Un taux anormalement élevé de cholestérol, de lipoprotéines de basse densité (LDL) et de triglycérides, ainsi qu'un faible taux de lipoprotéines de haute densité (HDL) sont d'importants facteurs de risque de MCV. Les médicaments conçus pour abaisser le taux de cholestérol sanguin se sont avérés des outils très précieux dans le traitement des maladies coronariennes, permettant de réduire les infarctus aigus du myocarde d'environ 25 % sur une période de quatre ans dans la plupart des études. Selon les Enquêtes sur la santé cardiovasculaire de 1985-1990, chez 45 % des hommes et 43 % des femmes, le taux de cholestérol plasmatique total était supérieur au taux recommandé de 5,2 mmol/L; 30 % des hommes et 27 % des femmes se trouvaient dans le groupe à risque moyen (5,2- 6,1 mmol/L) et 18 % et 17 % se trouvaient respectivement dans le groupe à risque le plus élevé (> 6,2 mmol/L); et la proportion des hommes et des femmes ayant un taux de cholestérol élevé (>5,2 mmol/L) augmentait avec l'âge - doublant à 35 ans chez les hommes et à 45 ans chez les femmes.

**En tant qu'entreprise**, vous pouvez organiser des campagnes de vérification du taux de cholestérol sur une base régulière. Les gens ayant un taux de cholestérol trop élevé pourront donc être traités adéquatement et diminuer leurs risques de MCV. De plus, il est important de rendre disponible facilement pour les employés de l'information sur les moyens de maintenir un taux de cholestérol adéquat. Nous suggérons donc de remettre de l'information sur ce sujet lors des campagnes de vérification du taux de cholestérol et d'en avoir de disponible en tout temps dans l'entreprise pour les employés.

## **L'EMBONPOINT**

L'excès de poids, soit l'embonpoint (défini comme un indice de masse corporelle (IMC) de 26 ou 27) ou l'obésité (un IMC de plus de 27) est l'un des facteurs qui influent le plus souvent sur le développement de l'hypertension artérielle et du diabète. Ces deux affections sont pour leur part d'importants facteurs de risque de MCV. Le tour de taille est également un bon indicateur du risque de MCV. Chez les personnes dont le tour de taille dépasse 90 cm (36 po), le risque est considérablement plus important. Plus l'excès pondéral est grand, plus il y a risque de MCV. En général, une nutrition saine et une activité physique régulière peuvent atténuer les problèmes d'embonpoint. Il est donc conseillé de consulter un professionnel de la santé lorsqu'un surpoids se présente.

**En tant qu'entreprise**, vous devez promouvoir l'activité physique chez les employés (voir section « sédentarité » pour les stratégies proposées). De plus, l'idéal est de fournir aux employés un soutien au niveau alimentaire. Il est important d'offrir des menus-santé à la cafétéria. On peut également faire venir un conférencier qualifié pour parler des stratégies à adopter pour une saine alimentation. Il est également important (et gratuit) d'avoir sur place des « Guides alimentaires pour manger sainement ». D'autres stratégies comme des programmes alimentaires suivis, des analyses alimentaires, et des menus « boîte à lunch » peuvent être mises en place.

## **LE DIABÈTE**

Le diabète est une affection où l'organisme ne produit pas d'insuline ou n'utilise pas l'insuline correctement. Le rôle de l'insuline est de transformer les sucres et les féculents en énergie pour combler les besoins quotidiens. Chez un adulte, l'apparition du diabète constitue un facteur de risque important des MCV. Afin de bien contrôler votre taux de sucre dans le sang, il est recommandé d'avoir un régime alimentaire sain, de faire de l'activité physique régulièrement et de maintenir un poids adéquat pour la santé.

**En tant qu'entreprise**, votre rôle est d'offrir de l'information à ce sujet et d'effectuer des actions pour contrer la sédentarité et promouvoir une saine alimentation. Vous pouvez donc vous référer aux sections sur la « sédentarité » et l'« embonpoint ». Bien sûr, si plusieurs personnes sont concernées par ce problème, les recommandations ou les conférences sur l'alimentation doivent traiter des particularités au niveau de l'alimentation en relation avec le diabète.

## **LA CONSOMMATION EXCESSIVE D'ALCOOL**

L'habitude de prendre plus de deux consommations d'alcool par jour est associée à un risque accru d'hypertension artérielle et de MCV. Au cours d'une semaine, vous devez également limiter votre consommation à un maximum de 14 consommations pour les hommes et de 9 consommations pour les femmes. Une consommation quotidienne modérée de n'importe quel type d'alcool peut réduire le risque de crise cardiaque et de certains types d'accidents vasculaires cérébraux. Néanmoins, il y a des méthodes plus sûres de réduire les risques comme avoir des habitudes de vie saines.

**En tant qu'entreprise**, vous devez offrir des ressources confidentielles pour aider les gens aux prises avec une consommation d'alcool excessive. De plus, il est important que les employés puissent avoir accès à de l'information sur les effets néfastes d'une consommation excessive. De plus, ils doivent avoir les renseignements nécessaires pour savoir si leur consommation d'alcool (ou celle d'un proche) est considérée comme excessive. Évidemment, la discrétion et la confidentialité sont essentielles pour les éléments se rapportant à ce sujet.

## **LE STRESS**

Il est maintenant bien reconnu que l'ischémie myocardique peut être précipitée par le stress mental. Celui-ci peut être déclenché par des états émotionnels courants, tels que l'anxiété ou la colère. On croit que le stress accroît l'influx nerveux sympathique, faisant du même coup augmenter le besoin d'oxygène myocardique. Il peut également provoquer une agrégation plaquettaire et une vasoconstriction, qui pourraient déclencher des événements cardiaques. L'effet du stress est influencé par la capacité de l'individu d'y faire face et par le réseau de soutien sur lequel il peut compter. Le stress peut émaner de bien des sources, dont le milieu de travail, la pauvreté, la famille, la violence, la discrimination, etc.

**En tant qu'entreprise**, vous pouvez organiser des ateliers ou des conférences avec un spécialiste des méthodes de gestion du stress. Affichez également dans l'entreprise les principaux moyens de gérer le stress afin que les employés puissent les consulter au besoin. Certaines techniques de relaxation sont simples et peuvent devenir des outils importants pour les employés. De plus, le fait de promouvoir l'activité physique aura également un impact positif sur la réduction du stress.

## **CONCLUSION**

La prévention des maladies cardiovasculaires est un processus global impliquant plusieurs aspects différents. L'efficacité de la prévention est prouvée et cette dernière est bénéfique pour tous tant au niveau financier qu'au niveau humain. En tant qu'entreprise, il est important d'offrir aux employés les outils préventifs nécessaires. Surtout que l'on peut obtenir des résultats majeurs pour des investissements raisonnables!

Pour plus d'informations, nous vous conseillons de consulter l'adresse suivante : <http://ww2.fmcoeur.ca/>

\*\*\*\*\* Contactez-nous pour obtenir plus d'informations ou pour obtenir gratuitement la trousse « **COEUR EN SANTÉ** » de Santé Canada afin d'aider les employés à réduire leur risque.

**CET ARTICLE VOUS EST OFFERT GRACIEUSEMENT PAR L'ÉQUIPE DE SPÉCIALISTES DE :**



# PROMOTION NOVEMBRE 2003

**\* ORGANISEZ UNE JOURNÉE D'ÉVALUATION DU TAUX DE **CHOLESTÉROL** ET DE LA **TENSION ARTÉRIELLE** SUR PLACE DANS VOTRE ENTREPRISE!**

Seulement 250\$ par bloc de 4 heures + **5\$ par employé** testé!  
Des forfaits pour les petites entreprises sont également disponibles!

**\* ÉVALUEZ LES **BESOINS** ET **INTÉRÊTS** DES EMPLOYÉS ENVERS LA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL AFIN DE PLANIFIER DES INTERVENTIONS EFFICACES POUR LES ANNÉES À VENIR!**

Forfaits disponibles à partir de **99\$** jusqu'à la fin 2003!



**POUR INFORMATIONS :**



(819) 347-4555



isosante@yahoo.ca