



Habitudes de vie une prescription gagnante pour la santé du cœur



LA RÉDUCTION DE LA PRÉVALENCE des maladies cardiovasculaires depuis les années 1970, liée notamment à la diminution du tabagisme, est en voie de subir un revirement en raison de l'augmentation des cas d'obésité et de diabète. Plusieurs facteurs de risque des maladies cardiovasculaires sont fortement influencés par les habitudes de vie et, en ce sens, nous gagnerions souvent à encourager nos patients à prendre le virage santé.

Pour la première fois dans l'histoire, l'espérance de vie des jeunes est moins grande que celle de leurs parents. Tout en poursuivant la lutte antitabac, il est impérieux de « vendre » une vie plus active et de meilleures habitudes alimentaires à l'ensemble de la population dès les premières années de vie. À cet égard, les bienfaits de ces comportements santé sur l'amélioration de la qualité de vie, du bien-être et de la santé psychologique sont déjà des arguments vendeurs de taille pour motiver plusieurs de nos patients. Leurs répercussions sur la prévention des maladies cardiovasculaires, du syndrome métabolique et aussi d'autres maladies chroniques ainsi que de certains cancers sont indéniables.

Comme médecins, nous bénéficions d'un statut privilégié qui peut nous permettre d'être de puissants agents de changement auprès de nos patients. Nos interventions, même de courtes durées, peuvent avoir une portée



Agrément. La Fédération des médecins omnipraticiens du Québec et ses activités de formation continue, dont *Le Médecin du Québec*, sont agréées par le Collège des médecins du Québec. Tous les articles de cette section sont révisés par le comité de rédaction scientifique.

Post-test. Chaque mois, dans *Le Médecin du Québec*, vous trouverez à la fin de la section de formation médicale continue un post-test composé d'au plus 10 questions à réponse unique. Veuillez inscrire vos réponses sur le coupon au verso de la page de questions ou remplir le questionnaire en ligne et le retourner à la FMOQ. **Trois heures** de crédits de formation de catégorie 1 seront accordées aux médecins qui auront obtenu une note de passage de **60 %**. (Aucun crédit ne sera accordé au-dessous de cette note.) N'encerclez qu'**une seule** réponse par question. Les réponses seront publiées trois mois plus tard à la fin de la section avec les références.



qu'il ne faut pas sous-estimer. Pas besoin de faire de longs counsellings. Souvent, une réflexion faite au bon moment ou encore seulement quelques minutes de notre temps peuvent être des « déclencheurs » qui inciteront les patients à prendre leur santé en main.

Nous gagnons à instaurer le réflexe d'aborder les problématiques du tabagisme, de la sédentarité et de la mauvaise alimentation d'une façon non culpabilisante et qui invite au changement. Dans cet esprit, les articles de ce numéro se veulent pratiques. Ils ont été conçus de façon à vous fournir des lignes directrices pour orienter votre démarche et vous offrir des messages clés sur lesquels vous pourriez mettre l'accent lorsque vous parlez d'activité physique, d'alimentation et de poids. Vous trouverez aussi de nombreux trucs pour faciliter vos interventions ainsi que des ressources concrètes pour guider vos patients qui veulent aller plus loin. La thématique du tabac ne fait pas l'objet d'un article puisqu'elle a été couverte dans le numéro d'octobre 2005 du Médecin du Québec.

Avant de vous présenter M. Vadeboncœur, notre patient vedette atteint du syndrome métabolique, le D^r Martin Juneau, directeur de la prévention et du Centre ÉPIC de l'Institut de Cardiologie de Montréal, résume certaines nouveautés dans le domaine des maladies cardiovasculaires et ouvre la porte aux prescriptions relatives aux habitudes de vie que nous aurions avantage à intégrer à notre pratique... malgré la « superpharmacothérapie » existante. Nous devons vendre à nos patients le message « Ça vaut la peine ! ».

Je tiens à remercier M^{me} Sylvie Desroches, nutritionniste, pour son travail colossal dans la préparation de ce numéro. Un grand merci aussi à toute l'équipe des auteurs.

Louis Gagnon, omnipraticien

Président du groupe ACTI-MENU

ACTI-MENU a bénéficié d'une subvention sans restriction d'AstraZeneca Canada pour la rédaction de la section de formation continue de ce numéro et pour l'élaboration d'une série de brochures sur la santé cardiovasculaire.