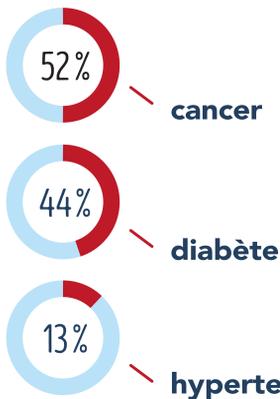


LES QUÉBÉCOIS ET L'HYPERTENSION

L'HYPERTENSION EST AU 1^{er} RANG

des facteurs de risque d'accidents vasculaires cérébraux et un des facteurs de risque majeurs de maladies du cœur. Elle peut doubler, voire tripler vos risques d'en être victime.

Les Québécois sont plus conscients au cancer et au diabète qu'à l'hypertension.



LES FAITS

L'HYPERTENSION EST UN DES PRINCIPAUX FACTEURS DE RISQUE DE DÉCÈS CAUSÉS PAR LES MALADIES DU CŒUR ET LES ACCIDENTS VASCULAIRES CÉRÉBRAUX.

Le TUEUR SILENCIEUX

ON ESTIME QUE 1 PERSONNE SUR 6



NE SAIT PAS QU'ELLE FAIT DE L'HYPERTENSION.

1 200 000 ADULTES QUÉBÉCOIS font de l'hypertension.



46% des Québécois se disent inquiets de faire de l'hypertension un jour.

LES FAITS



90% des adultes feront de l'hypertension au cours de leur vie.

Les Québécois croient que l'hypertension survient plus souvent chez les hommes que chez les femmes.



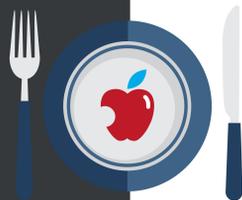
LES FAITS

Dès l'âge de 60 ans, l'hypertension est plus fréquente chez les femmes, et plus de la moitié d'entre elles en reçoivent un diagnostic.



LES FAITS

86% des Québécois sont conscients que les légumes et les fruits aident à réduire le risque d'hypertension, alors que 64% d'entre eux attribuent les mêmes bienfaits aux produits laitiers.



Les produits laitiers font partie d'une alimentation saine qui aide à mieux gérer la tension artérielle ainsi que les facteurs de risque de maladies du cœur et d'AVC.

Les Québécois ont tendance à croire que le mode de vie est plus susceptible que l'âge de causer l'hypertension.

Mode de vie : 50%



Hérédité : 28%

Âge : 22%

LES FAITS

Le risque de faire de l'hypertension augmente avec l'âge. Plus de 50% des personnes de plus de 60 ans en font.

UN MODE DE VIE SAIN PEUT AIDER À RÉDUIRE VOTRE RISQUE.



Mangez plus de légumes et de fruits et assurez-vous de consommer assez de produits laitiers.



Faites de l'exercice régulièrement.



Réduisez le sodium dans votre alimentation.



Cessez de fumer.



Diminuez votre consommation d'alcool.



Gérez votre poids.



Gérez votre stress.



Faites vérifier votre tension artérielle au moins une fois par année.



UTILISEZ L'APPLICATION CALCULASSIETTE.

Cette application vous permet de suivre ce que vous mangez pour vous assurer de consommer assez de ce dont vous avez besoin.



Chaque jour où vous utilisez l'application, Les Producteurs laitiers du Canada font un don de 1 \$* à la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC.

> consommezassez.ca/app



Statistiques provenant d'un sondage d'Ipsos, 2016
* Dons jusqu'à concurrence de 100 000 \$.

La Fondation des maladies du cœur et de l'AVC reconnaît l'importante contribution de ses commanditaires. Cette reconnaissance ne constitue pas une recommandation. ^{MC} Le logo de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC est une marque de commerce de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada et est utilisé sous licence.



En soutien à la
FONDATION^{MC}
DES MALADIES
DU CŒUR
ET DE L'AVC