



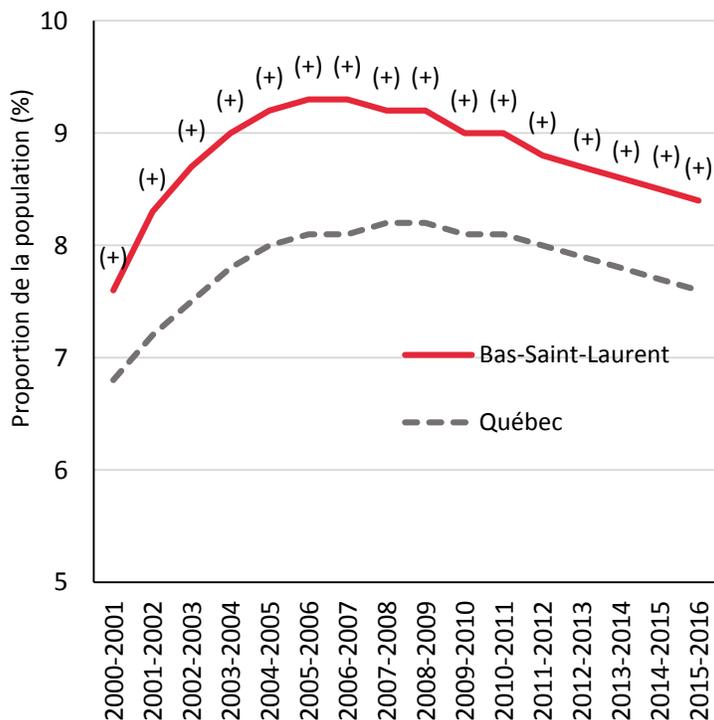
## En quelques mots

- Les cardiopathies ischémiques sont des conditions chroniques qui **obstruent ou bloquent l'apport d'oxygène au cœur** (INSPQ, 2017).
- Elles regroupent, entre autres, **l'angine de poitrine** et l'infarctus aigu du myocarde (souvent appelés **crises cardiaques**) qui sont les maladies cardiovasculaires les plus communes (INSPQ, 2017).
- Au Québec, en 2012-2013, **593 000** personnes âgées de 20 ans et plus étaient atteintes de la cardiopathie ischémique (INSPQ, 2017).

## Une prévalence croissante

- La prévalence des cardiopathies ischémiques diminue lentement depuis 2008-2009 au Bas-Saint-Laurent comme au Québec (Graphique 1).
- Entre 2000-2001 et 2015-2016, la prévalence de la région pour les cardiopathies ischémiques est supérieure à celle du Québec.

**Graphique 1**  
Prévalence<sup>1</sup> des cardiopathies ischémiques, population de 20 ans et plus, Bas-Saint-Laurent et Québec, 2000-2001 à 2015-2016



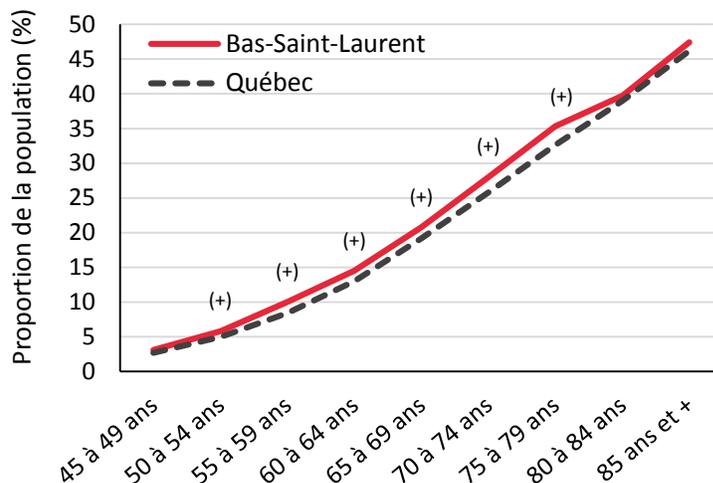
Notes

1 : Prévalence ajustée selon la structure par âge.

(+) Valeur significativement supérieure à celle du reste du Québec, au seuil de 1 %.

Source : INSPQ, SISMACQ, 2017.

**Graphique 2**  
Prévalence des cardiopathies ischémiques, population de 45 ans et plus selon le groupe d'âge, Bas-Saint-Laurent et Québec, 2015-2016



Note :

(+) Valeur significativement supérieure à celle du reste du Québec, au seuil de 1 %.

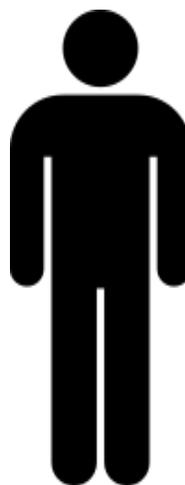
Source : INSPQ, SISMACQ, 2017.

## Augmentation avec l'âge

- La prévalence des cardiopathies ischémiques est à son plus haut niveau chez les personnes âgées de 85 ans et plus (Graphique 2).

## Une maladie chronique qui touche davantage les hommes

- Les hommes sont davantage touchés par les cardiopathies que les femmes, au Bas-Saint-Laurent comme dans le reste de la province (données non représentées).



**En 2015-2016, les cardiopathies ischémiques touchaient 10 % des hommes âgés de 20 ans et plus au Bas-Saint-Laurent.**

**Chez les hommes de 65 ans et plus, cette proportion est de 37%.**



## Des réalités locales différentes

**Les MRC où la prévalence des cardiopathies ischémiques est supérieure à celle de l'ensemble du Bas-Saint-Laurent :**

- Rimouski-Neigette;
- La Matanie;
- La Matapédia.

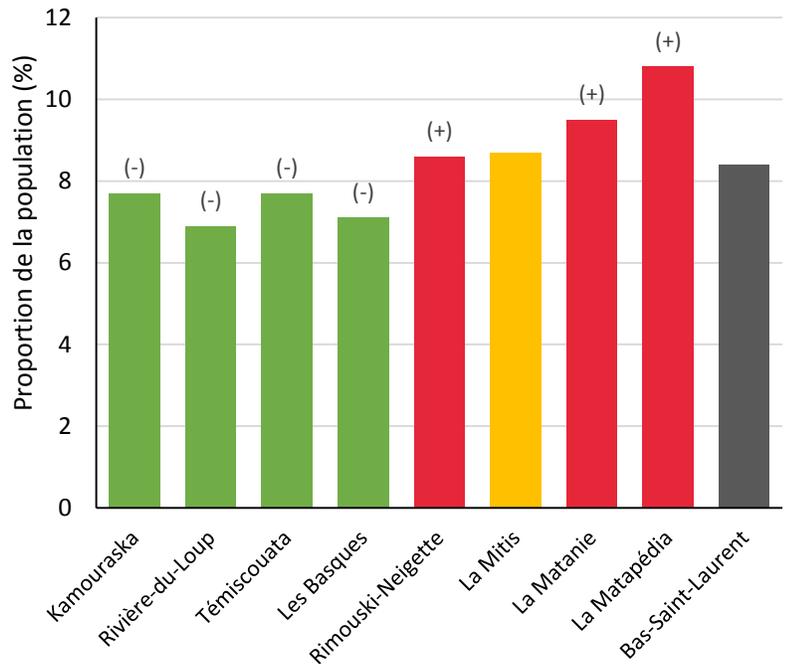
**La prévalence des cardiopathies ischémiques est semblable à celle du Bas-Saint-Laurent.**

- La Mitis.

**Les MRC où la prévalence des cardiopathies ischémiques est inférieure à celle de l'ensemble du Bas-Saint-Laurent :**

- Kamouraska;
- Témiscouata;
- Rivière-du-Loup;
- Les Basques.

**Graphique 2**  
Prévalence des cardiopathies ischémiques, population de 20 ans et plus, MRC du Bas-Saint-Laurent, 2015-2016



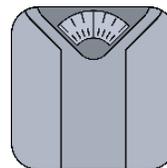
Note :  
(+)(-) Valeur significativement supérieure ou inférieure à celle du reste du Bas-Saint-Laurent, au seuil de 1 %.

Source : INSPQ, SISMALCQ, 2017.

## Adapter son mode de vie pour prévenir les cardiopathies ischémiques...



**Cesser de fumer ou ne jamais commencer**



**Maintenir un poids santé**



**S'alimenter sainement**



**Limiter sa consommation d'alcool**



**Adopter un mode de vie physiquement actif**



**Apprendre à gérer son stress**