SANTÉ CARDIOMÉTABOLIQUE

ENQUÊTE DE SANTÉ *QANUILIRPITAA ?* 2017

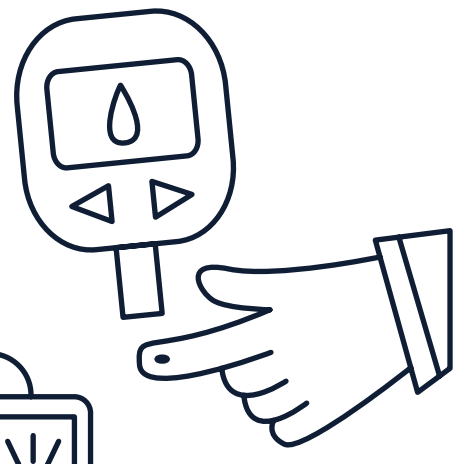
La santé cardiométabolique inclut le cœur et les vaisseaux sanguins ainsi que des facteurs et des maladies qui y sont associés tels que le diabète, l'hypertension artérielle, l'obésité abdominale (tour de taille élevé) et un profil lipidique anormal.

Un cœur fort et des vaisseaux sanguins sains aident aux déplacements et à l'exécution des activités quotidiennes telles que travailler ou faire des sorties sur le territoire.

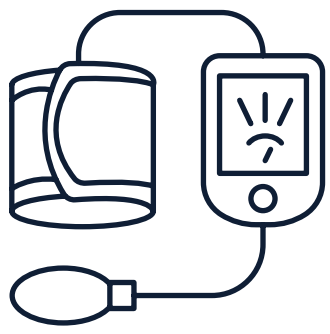
Il est possible de prévenir et de traiter les maladies cardiométaboliques.

PRINCIPAUX RÉSULTATS

Environ 1 personne sur 20 souffrait de **DIABÈTE** en 2017. Le diabète semble être en augmentation dans la région et devient plus fréquent que dans la population non autochtone. Toutefois, la **PRÉVALENCE** du diabète demeure **BEAUCOUP MOINS ÉLEVÉE** que dans d'autres populations autochtones.

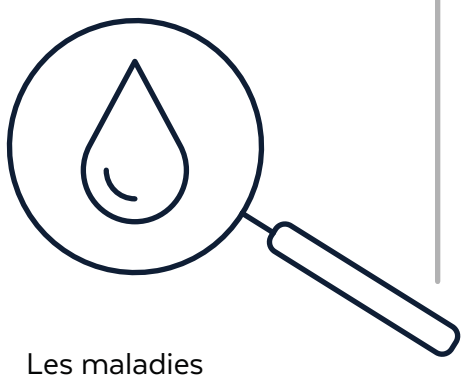


Un plus grand nombre de Nunavimmiuts souffraient d'**HYPERTENSION ARTÉRIELLE** par rapport à 2004.

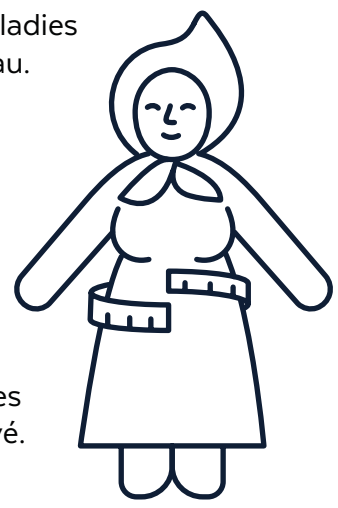


- Plus d'hommes (29 %) que de femmes (18 %) en souffrent. Une proportion étonnamment élevée de **JEUNES HOMMES** souffre d'hypertension artérielle.
- L'hypertension artérielle semble largement sous-diagnostiquée et non traitée au Nunavik. Son traitement peut prévenir des maladies du cœur ou du cerveau.

3 personnes sur 4 (75 %) avaient un **PROFIL LIPIDIQUE NORMAL**, c'est-à-dire assez de bon cholestérol et pas trop de mauvais cholestérol dans le sang.



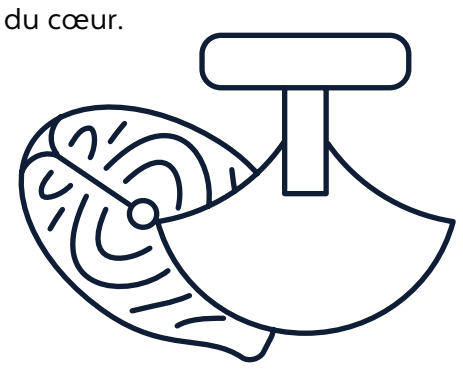
Un plus grand nombre de personnes avaient un **TOUR DE TAILLE ÉLEVÉ** (46 % en 2017 par rapport à 36 % en 2004). Plus de **FEMMES** que d'hommes ont un tour de taille élevé.



Les maladies cardiométaboliques peuvent entraîner des troubles hépatiques et rénaux. Néanmoins, **LA PLUPART** des Nunavimmiuts ont un **FOIE** et des **REINS EN BONNE SANTÉ** (90 %).

QUE POUVONS-NOUS FAIRE ?

Manger des **ALIMENTS TRADITIONNELS**. Les bons gras que contiennent les aliments traditionnels peuvent contribuer à la santé du cœur.

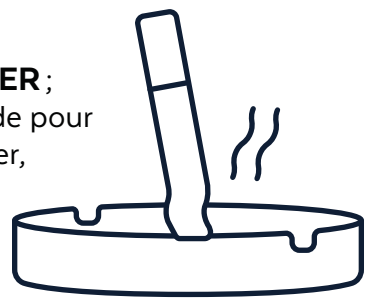


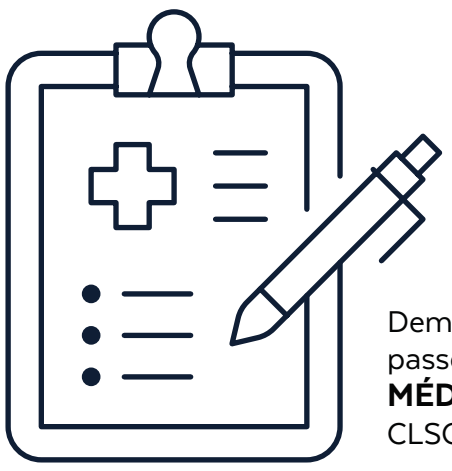
ÊTRE PHYSIQUEMENT ACTIF – aller faire des activités sur le territoire, faire du sport et marcher quand cela est possible.

Boire principalement de l'**EAU**. Réduire la consommation de boissons sucrées.

Manger des **REPAS PRÉPARÉS À LA MAISON** et éviter les aliments transformés (tels que les pizzas surgelées et les croustilles) qui contiennent beaucoup de sel, de sucre et de gras.

NE PAS FUMER ; obtenir de l'aide pour cesser de fumer, au besoin.





Demander de passer un **EXAMEN MÉDICAL** au CLSC local.

Suivre le **TRAITEMENT MÉDICAL** prescrit, le cas échéant.

POUR OBTENIR DE L'AIDE CONCERNANT VOTRE SANTÉ, COMMUNIQUEZ AVEC VOTRE CLSC LOCAL

Les organismes de la région s'engagent à travailler avec les communautés afin d'améliorer l'accès à des aliments sains, de promouvoir des modes de vie actifs et d'assurer l'accès à des services médicaux suffisants et adaptés à la culture.

Qanuilirpitaa ? 2017 est une enquête de santé qui a été réalisée au Nunavik d'août à octobre 2017. Au total, 1 326 personnes âgées de 16 ans et plus et provenant des 14 villages nordiques y ont participé.

574 personnes âgées de 16 à 30 ans
752 personnes âgées de 31 ans et plus

873 femmes

453 hommes

ᖃᓄᐃᓕᐸᐃᑦ ? Qanuilirpitaa ? NUNAVIK 2017

Pour plus d'information : nrbhss.ca/fr/enquetes-de-sante

Nous remercions tous les Nunavimmiut qui ont contribué à cette enquête de santé !