

**La « Semaine du Cœur » se tiendra du 22 au 28 septembre avec une question : « Connaissez-vous les chiffres de votre cœur ? ». A cette occasion, l'Observatoire de la Santé du Hainaut (OSH) rappelle que les maladies cardiovasculaires sont la première cause de décès dans le Hainaut. Les derniers chiffres disponibles font état de près de 2 400 décès annuels (2360) de femmes en province de Hainaut pour cause de maladies cardiovasculaires contre près de 2 000 hommes (1955). Des maladies dont on peut réduire les risques en optant, par des gestes parfois simples, pour des habitudes de vie plus favorables à la santé.**

Les maladies cardiovasculaires sont la première cause de décès dans le Hainaut. Elles représentent 30% des décès. A travers la « Semaine du Cœur », la Ligue Cardiologique belge veut cette année mettre l'accent sur la prévention. Elle insiste sur l'importance de détecter les différents facteurs de risque des maladies cardiovasculaires dont la pression artérielle élevée, le cholestérol élevé, le taux élevé de sucre dans le sang, la surcharge pondérale, le manque d'activité physique. Or, il ressort d'une enquête commandée par la Ligue Cardiologique belge que 1 Belge sur 3 entre 20 et 60 ans ne connaît aucune de ses valeurs clés, et que pratiquement 1 Belge sur 2 ne sait pas pourquoi il est important de les connaître. Il est donc particulièrement important d'informer et de sensibiliser la population des facteurs de risque sur lesquels des habitudes de vie plus favorables à la santé peuvent avoir une influence positive, comme le promeut l'Observatoire de la Santé du Hainaut.

Dans le Hainaut, 12% des femmes et 17% des hommes déclarent souffrir d'hypertension, selon des chiffres de 2008. Une maladie qu'il est essentiel de dépister puisqu'on estime qu'un hypertendu sur deux s'ignore. Or le dépistage peut s'effectuer très simplement par une mesure régulière de la pression artérielle lors de visites chez le médecin. Sans oublier que certains facteurs de risque de l'hypertension sont modifiables : trop de sel dans l'alimentation, pas assez de fruits et de légumes, trop d'alcool, pas assez d'activité physique.

Avec 33,8% des hommes et 48,7% des femmes, la proportion de personnes sédentaires est plus élevée en Hainaut qu'en Wallonie et en Belgique. Une activité physique modérée de 30 minutes apporte des bénéfices notables pour la santé. Elle peut être réalisée par des gestes simples du quotidien comme prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur, promener son chien, jardiner, se déplacer à pied ou en vélo.

En ce qui concerne les habitudes alimentaires, selon des chiffres de 2008, on assiste à un accroissement de la proportion de personnes qui déclarent manger des fruits tous les jours. La fréquence de consommation quotidienne de fruits en Hainaut (59%) est proche de celle de la Wallonie (60%), mais inférieure à la moyenne belge (64%). La consommation quotidienne de légumes est plus fréquente que celle de fruits et connaît également une augmentation, avec 83% de Hainuyers qui déclarent manger des légumes tous les jours. Il est recommandé de manger 5 portions de fruits et légumes chaque jour. Que ce soit un jus, un fruit au goûter, un légume cuit ou cru au dîner ou encore un bol de soupe, de nombreuses possibilités d'en consommer s'offrent à nous tout au long de la journée.

Quant au tabagisme, autre facteur de maladies cardiovasculaires, sa fréquence est plus élevée dans le Hainaut qu'en Belgique et similaire pour son niveau et son évolution à celle de la Wallonie. En 2008, les hommes du Hainaut sont 28% à déclarer fumer quotidiennement pour 23% de femmes. Arrêter de fumer comporte de nombreux bénéfices dont certains très immédiats. De nombreuses aides et astuces existent pour aider les fumeurs à laisser tomber la cigarette.

L'Observatoire de la Santé du Hainaut diffuse des brochures gratuites faisant la promotion, d'un meilleur équilibre alimentaire, d'un environnement sans tabac et de l'activité physique au quotidien.

Pour plus d'informations :

Véronique Janzyk - Cellule Communication

Tél. : 065 87 96 04 - 0496 18 56 43

- Christian Massot – Secteur Information Sanitaire

Tél. : 065 87 96 10 - 0498/ 07. 43. 35

Les données sont extraites du Tableau de bord de la santé 2013.

Nos brochures détaillent ces thématiques :

#### **0-5-30 Combinaison santé**

Cette brochure est riche en conseils pour parvenir à arrêter de fumer, à accroître sa consommation de fruits et légumes, et à prendre l'habitude d'intégrer le mouvement dans sa vie quotidienne.

#### **Pratiquer une activité sportive après 50 ans**

Ce dépliant souligne les multiples bénéfices du sport pour les plus de 50 ans. Il présente aussi quelques disciplines sportives et leurs bénéfices.

#### **Bouger pour votre santé, 30 minutes par jour suffisent**

Cette brochure présente les bienfaits pour la santé d'une activité physique régulière, la recommandation journalière pour un enfant ou un adolescent, pour un adulte et pour un senior ainsi que les occasions offertes pour lutter contre la sédentarité dans le cadre d'une journée.

#### **Marcher... pour le plaisir, pour la santé**

Ce dépliant présente les multiples vertus de la marche mais aussi des conseils pratiques et des adresses utiles.

#### **Tabac et si j'arrêtais**

Cette brochure aide à comprendre pourquoi l'arrêt tabagique reste si difficile notamment en lien avec les nombreuses dépendances qui sont liées au tabac et présente des outils pour vous permettre de tester votre dépendance.

#### **Alimentation, saveur et santé**

Les fruits, les graisses cachées et la teneur en cholestérol d'une série d'aliments, les modes de cuisson, et les collations sont au menu de cette brochure, que viennent agrémenter quelques recettes.

#### **Fruits et légumes, la santé au naturel**

Cette brochure détaille les bienfaits d'une consommation quotidienne de fruits et de légumes et propose différentes recettes originales pour vous aider à les introduire dans son alimentation, à les répartir tout au long de la journée.

#### **Le pain**

Le pain est précieux pour l'équilibre alimentaire, tout en étant un aliment bon marché, qui ne demande pas de préparation. Cette brochure répond à de nombreuses questions et présente les multiples avantages du pain au quotidien.

#### **Attention ma tension**

Une brochure et un dépliant consacrés à la prévention et au dépistage de l'hypertension artérielle.

Ces brochures et dépliant sont disponibles gratuitement à l'Observatoire de la Santé du Hainaut. Ils sont également téléchargeables sur <http://observatoiresante.hainaut.be>

Observatoire de la Santé du Hainaut  
Institut provincial de promotion de la santé  
Domaine du Bois d'Havré  
rue de Saint-Antoine 1 – 7021 Havré  
Tél. : 065 87 96 00 – Fax : 065 87 96 79  
Courriel : [observatoire.sante@hainaut.be](mailto:observatoire.sante@hainaut.be)  
Internet : <http://observatoiresante.hainaut.be>  
[www.facebook/hainaut.sante](http://www.facebook/hainaut.sante)