



Section 1.

Comprendre votre
cœur et les causes
des maladies du cœur

Le cœur

Le cœur est un muscle qui se situe derrière le sternum, l'os qui relie vos côtes. Sa taille est semblable à celle du poing et il pèse environ 300 grammes (une demi-livre). Chaque battement de cœur pompe le sang dans toutes les parties du corps, à raison de 100 000 battements par jour.

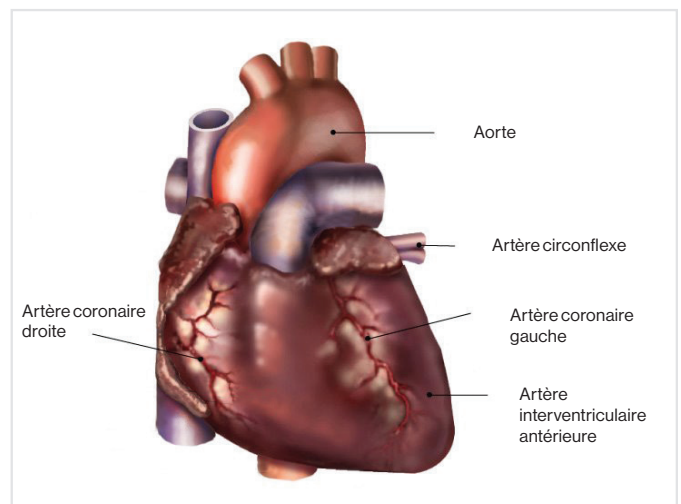
Chad raconte son histoire

Chad avait 28 ans lorsqu'il a été victime d'une crise cardiaque pendant un match amateur de hockey. Bien que plusieurs membres de sa famille soient morts d'une crise cardiaque, y compris son père, il affirme ceci : « J'étais jeune et naïf, et j'étais persuadé que ça ne pouvait pas m'arriver. » Chad recevait un traitement pour l'hypertension artérielle et l'hypercholestérolémie, mais il était dans la fleur de l'âge. « Je ne me sentais pas malade. »

Chad pense qu'il est essentiel d'être bien informé et souligne que les ressources destinées aux personnes atteintes de maladies du cœur sont d'une importance cruciale. « Nous n'avons qu'un seul cœur », déclare-t-il. Il fait remarquer que sa crise cardiaque a changé sa vie et qu'il est reconnaissant d'avoir pu obtenir de l'information qui l'a aidé à comprendre ces changements pendant son rétablissement ainsi qu'à y faire face. « Je fais partie des chanceux », estime-t-il. Lorsqu'on l'interroge au sujet de la prévention, Chad pointe l'importance des risques liés aux antécédents familiaux, mais ne manque pas de conseiller que « si vous pouvez éviter les maladies du cœur, faites-le à tout prix ».

Les vaisseaux sanguins

Les vaisseaux sanguins appelés artères et veines transportent le sang dans tout le corps. La longueur totale du système des vaisseaux sanguins du corps est d'environ 113 000 kilomètres. Les artères transportent le sang riche en oxygène, du cœur vers les autres parties du corps, et l'organisme l'utilise car il a besoin d'un apport constant d'oxygène. Les veines transportent le sang de l'organisme vers le cœur et les poumons, où il absorbe l'oxygène. Le cœur pompe ensuite à nouveau le sang riche en oxygène vers l'ensemble de l'organisme.



© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada

Les artères coronaires

Le cœur a également besoin d'un apport constant d'oxygène pour continuer à pomper. Les artères coronaires transportent le sang riche en oxygène vers le cœur.

Les maladies du cœur

Le terme « maladies du cœur » regroupe un certain nombre de maladies qui touchent le cœur. Votre professionnel de la santé vous a annoncé que vous êtes atteint d'une maladie coronarienne (coronaropathie).

On parle de coronaropathie lorsque l'une (ou plusieurs) de vos artères coronaires se rétrécissent ou sont obstruées. Cela empêche le cœur d'obtenir suffisamment d'oxygène afin de continuer à bien pomper. La coronaropathie peut entraîner :

- des douleurs thoraciques (angine);
- une crise cardiaque (infarctus); (arrêt cardiaque).
- un arrêt soudain du cœur

La coronaropathie

Normalement, le sang coule dans les vaisseaux sanguins comme l'eau dans un tuyau. Dans le cas d'une coronaropathie, les artères coronaires se rétrécissent ou sont obstruées, réduisant ainsi la circulation du sang vers le cœur. C'est ce qu'on appelle le durcissement des artères ou athérosclérose.

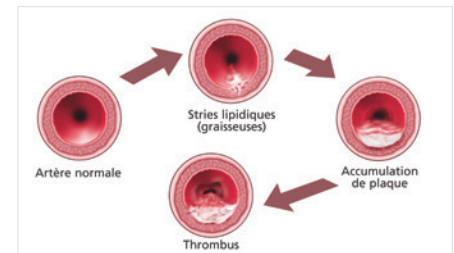
L'athérosclérose

L'athérosclérose est l'accumulation de plaque sur la paroi interne d'une artère. La plaque est un mélange visqueux de gras (stries lipidiques) qui s'accumulent et rendent la paroi des artères épaisse et dure. Les artères les plus souvent touchées sont les artères coronaires et celles du cou et des jambes.

L'athérosclérose commence généralement tôt dans la vie.

De nombreuses personnes présentent une accumulation de plaque vers le début de la quarantaine. Au fil du temps, l'artère se rétrécit ou est obstruée, ce qui y bloque la circulation du sang. Il arrive que la plaque se brise. Si cela se produit, un caillot sanguin (thrombus) se forme au point de rupture de la plaque et bloque la circulation sanguine.

En général, une accumulation modérée de plaque n'a pas beaucoup d'effet sur la circulation sanguine. Les sujets atteints d'athérosclérose ne présentent souvent aucun symptôme jusqu'à ce qu'au moins la moitié de l'ouverture de l'artère soit bloquée. Une obstruction importante des artères provoque des symptômes chez la plupart des gens. Le premier symptôme souvent observé en cas de coronaropathie est une douleur thoracique causée par une angine de poitrine.



© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada

L'angine de poitrine

Qu'est-ce que l'angine de poitrine?

L'angine de poitrine survient lorsque le débit sanguin vers le cœur diminue. Le muscle cardiaque ne reçoit donc pas suffisamment d'oxygène pour bien fonctionner. L'angine de poitrine est un grave signal d'avertissement. Elle peut survenir avant ou après une crise cardiaque ou sans raison particulière. Au fil du temps, une succession de crises d'angine de poitrine peut affaiblir le muscle cardiaque, qui ne pompe plus le sang aussi bien qu'il le devrait. Par conséquent, le corps ne reçoit plus la quantité d'oxygène dont il a besoin pour fonctionner normalement. Le stress peut provoquer une angine de poitrine, car le cœur travaille plus fort lorsqu'on est stressé.

Quels sont les signes de l'angine de poitrine?

Les signes varient d'une personne à l'autre et selon le sexe.

Douleur	<ul style="list-style-type: none">• Raideur, serrement ou malaise dans la poitrine.• Douleur ou inconfort dans d'autres parties du corps : cou, mâchoire, gorge, épaule, bras ou dos.• Sensation vague de douleur (plus fréquente chez les femmes).• Indigestion ou brûlures d'estomac.• Douleur qui disparaît avec le repos.
Essoufflement	<ul style="list-style-type: none">• Difficulté à respirer.
Fatigue	<ul style="list-style-type: none">• Sensation constante de fatigue sans raison apparente.• Difficulté à accomplir les activités courantes de la vie quotidienne.• Faiblesse.

L'angine de poitrine et la crise cardiaque sont deux maladies différentes, mais elles peuvent toutes les deux être causées par un rétrécissement des artères coronaires. Plusieurs éléments peuvent entraîner l'athérosclérose et la coronaropathie. Vous en apprendrez davantage sur les facteurs de risque plus loin dans cette section.

Que dois-je faire si j'ai de l'angine de poitrine?

Le repos ou un médicament appelé nitroglycérine (ou nitro) permettent généralement de soulager l'angine de poitrine. La nitroglycérine permet de dilater ou d'ouvrir les artères coronaires afin d'acheminer plus de sang vers le cœur. Si vous éprouvez une angine de poitrine, consultez un médecin. Gardez toujours sur vous la nitroglycérine qu'il vous prescrira.

Angine stable	Angine instable
<ul style="list-style-type: none">• Elle est identique chaque fois.• L'inconfort dure moins de 15 minutes.• L'activité physique, l'exercice ou le stress émotionnel sont les causes ou éléments déclencheurs les plus courants.	<ul style="list-style-type: none">• Elle est moins prévisible.• L'inconfort dure plus de 15 minutes.• Elle peut survenir à tout moment, même pendant le sommeil.• Vous ressentez une douleur thoracique, que vous n'éprouviez pas auparavant.

Que puis-je faire pour réduire mon risque d'angine de poitrine?

Évitez les quatre éléments suivants :

Effort – activité physique trop intense

Stress émotionnel

Consommation d'un repas copieux

Environnement – trop chaud ou trop froid

Chacun de ces éléments oblige le cœur à travailler plus fort, qui a ainsi besoin de plus d'oxygène. S'il ne reçoit pas suffisamment de sang, vous pourriez souffrir d'une angine de poitrine.

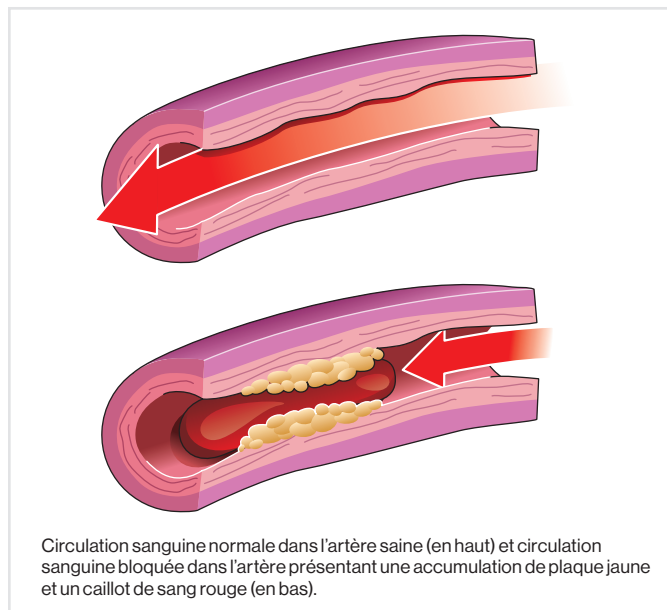
La crise cardiaque

Qu'est-ce qu'une crise cardiaque?

Une crise cardiaque (**infarctus du myocarde**) survient lorsque la circulation sanguine est bloquée dans une ou plusieurs artères coronaires. L'obstruction empêche l'oxygène d'atteindre certaines parties du cœur. C'est ce manque d'oxygène qui endommage les parties du cœur touchées. Plus vite vous consultez un médecin pour faire dégager l'artère, moins les dommages seront importants.

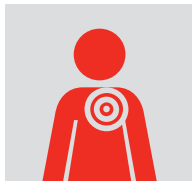
Une crise cardiaque peut avoir trois différentes causes :

- 1. Athérosclérose.** L'accumulation de plaque peut totalement bloquer la circulation sanguine dans une artère coronaire ou causer une importante obstruction de celle-ci ne laissant circuler qu'une faible quantité de sang. Lors d'une crise cardiaque, une partie de la plaque se détache ou un petit caillot de sang se forme dans l'artère.
- 2. Caillot de sang (thrombus).** La plaque est une structure fragile et le sang qui circule dans l'artère peut entraîner sa rupture. L'organisme tente alors de réparer cette rupture en formant un caillot. La formation d'un caillot de sang dans une artère coronaire peut bloquer la circulation sanguine et provoquer une crise cardiaque.
- 3. Spasme de l'artère coronaire.** Parfois, les artères coronaires subissent des spasmes (se resserrent et se ferment ou se contractent fortement, puis se relâchent). Cela peut bloquer la circulation du sang dans l'artère et provoquer une crise cardiaque. Souvent, les causes des spasmes sont inconnues.



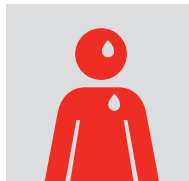
Circulation sanguine normale dans l'artère saine (en haut) et circulation sanguine bloquée dans l'artère présentant une accumulation de plaque jaune et un caillot de sang rouge (en bas).

Quels sont les signes les plus courants d'une crise cardiaque?

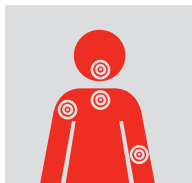


Douleur ou inconfort thoraciques

pression ou inconfort, serrement, douleur vive, sensation de brûlure ou de lourdeur à la poitrine



Sueurs



Inconfort à d'autres régions du haut du corps

cou, mâchoire, épaule, bras ou dos



Nausée



Essoufflement



Étourdissements

© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, 2017-2021.

Si vous éprouvez l'un de ces symptômes, prenez les mesures suivantes :

- **COMPOSEZ LE 9-1-1 ou le numéro local d'urgence immédiatement**, ou demandez à quelqu'un de le faire pour vous.
- Cessez toutes activités et assoyez ou allongez-vous, selon la position dans laquelle vous êtes le plus confortable.
- Si vous prenez habituellement de la nitroglycérine, prenez une dose normale.
- Mâchez et avalez un comprimé de 325 mg ou deux de 81 mg d'aspirine (AAS), à condition que vous n'y soyez pas allergique.
 - N'utilisez pas des analgésiques tels que l'acétaminophène (Tylenol) ou l'ibuprofène (Advil) au lieu de l'aspirine.
 - L'aspirine ne remplace pas les soins médicaux.
- Restez calme et attendez l'arrivée des services médicaux d'urgence (SMU).
- Gardez une liste de vos médicaments dans votre porte-feuille ou à proximité du téléphone. Les SMU auront besoin de cette liste.

Quelle est la différence entre une angine de poitrine et une crise cardiaque?

L'angine de poitrine n'est pas une crise cardiaque, mais elle peut le devenir. La principale différence entre ces deux affections réside dans les dommages au cœur qu'elles provoquent. L'angine de poitrine ne provoque pas de dommages ou la mort du muscle cardiaque (nécrose cardiaque), contrairement à la crise cardiaque. C'est pourquoi vous devez agir immédiatement si vous pensez être victime d'une crise cardiaque.

	Angine de poitrine	Crise cardiaque
À quels moments cette affection survient-elle?	Plus fréquemment pendant l'effort physique (exercice), dans les situations de stress, dans les environnements très froids, ou après un repas copieux.	Souvent au repos.
Que ressent-on alors?	<ul style="list-style-type: none">• La douleur ou l'inconfort peut s'étendre à la poitrine, au cou, à la mâchoire, aux épaules, aux deux bras (surtout le gauche) et au dos.• Une oppression thoracique, des brûlures, une lourdeur, une sensation d'écrasement ou le sentiment de ne pas pouvoir respirer.• Les personnes atteintes de diabète pourraient éprouver uniquement de la difficulté à respirer.	
Quels sont les autres symptômes?	Parfois des étourdissements, la pâleur, une faiblesse.	Souvent des nausées, des vomissements, une faiblesse, la fatigue et la transpiration.
Combien de temps cela dure-t-il?	De trois à cinq minutes, rarement plus de 15 minutes.	Généralement plus de 30 minutes.
Qu'est-ce qui permet de réduire ou de soulager les symptômes?	Le repos, la nitroglycérine.	La nitroglycérine ou le repos n'ont pas d'effet.
Quelles sont les répercussions sur le cœur?	Aucun dommage au muscle cardiaque.	Une petite ou grande zone de cicatrice au muscle cardiaque. Ce dommage peut être permanent si vous attendez trop longtemps avant de vous rendre à l'hôpital pour recevoir des soins médicaux.
Quelles sont les causes de cette affection?	Un manque d'oxygène au cœur temporaire ou pendant une courte période.	Un manque d'oxygène au cœur pendant une longue période. Cela survient habituellement lorsqu'une artère coronaire est obstruée par un caillot de sang.

Les facteurs de risque de coronaropathie

Les facteurs de risque de maladies du cœur sont des troubles de santé ou des habitudes de vie qui augmentent votre risque de développer une maladie du cœur. Certains facteurs de risque de coronaropathie peuvent être modifiés et d'autres non.



Les maladies du cœur sont l'une des causes principales de mortalité chez les personnes issues des Premières Nations. Toutefois, les choses pourraient en être autrement. Afin de remédier aux problèmes de santé précaire et d'obésité associés à ces maladies, nous devons consommer des aliments sains et faire de l'exercice au moins 30 minutes par jour.

Nous devons retrouver le mode de vie actif que nous avons à l'époque. En tant que président du Comité des Chefs sur la santé de l'APN, m'assurer que notre peuple a accès à des aliments sains et à des programmes de promotion et de prévention en santé est une priorité. Ensemble, nous pouvons prendre les mesures nécessaires pour être heureux et en santé ainsi qu'inspirer les autres à faire de même.

— **Isadore Day, chef régional, Ontario, de l'Assemblée des Premières Nations (APN)**

Problèmes de santé qui constituent des facteurs de risque

Ma pression artérielle est de

Hypertension artérielle

La pression artérielle est la pression qu'exerce le sang contre la paroi des artères. En cas d'hypertension artérielle (hypertension), votre muscle cardiaque doit fournir plus d'effort qu'en temps normal pour pomper le sang dans vos artères. Cette maladie peut fragiliser les parois de vos artères et augmenter votre risque de développer une maladie du cœur. La pression artérielle cible dépend de l'âge et de la présence ou non de diabète chez le sujet concerné. Renseignez-vous auprès de votre professionnel de la santé pour savoir quelle valeur de pression artérielle est considérée comme élevée pour vous.

Taux élevé de cholestérol et de triglycérides sanguins

Trois principaux types de gras (lipides) sont normalement présents dans le sang et les cellules de l'organisme :

- Le cholestérol LDL est appelé mauvais cholestérol, car il peut favoriser l'accumulation de plaque (athérosclérose). Un taux élevé de cholestérol LDL dans votre sang augmente votre risque de subir une crise cardiaque.
- Le cholestérol HDL est appelé bon cholestérol, car il contribue au transport du mauvais cholestérol vers le foie, où il est éliminé. Un faible taux de cholestérol HDL dans le sang augmente le risque de subir une crise cardiaque; un taux élevé de cholestérol HDL est bénéfique pour la santé.
- Les triglycérides constituent un type de gras (et non de cholestérol). Le corps transforme en triglycérides certaines calories provenant de l'alimentation.



LDL



HDL

Le cholestérol est important. On le retrouve dans toutes les cellules de l'organisme. Le cholestérol présent dans le sang est principalement produit par l'organisme; seulement un cinquième provient des aliments.

Mon taux de cholestérol est de _____

Diabète

Le diabète est une maladie qui survient lorsque l'organisme ne produit pas suffisamment d'insuline ou n'utilise pas bien cette dernière. L'insuline est une hormone. Elle décompose le sucre dans le sang en énergie pour l'organisme. Si votre organisme ne produit pas suffisamment d'insuline ou ne peut pas l'utiliser correctement, vous aurez une glycémie élevée, laquelle favorise l'accumulation de la plaque et le rétrécissement des artères (athérosclérose), augmentant ainsi le risque d'hypertension artérielle, d'AVC et de crise cardiaque.

Prééclampsie

La prééclampsie durant la grossesse est une condition qui accroît le risque d'hypertension artérielle et de maladie du cœur.

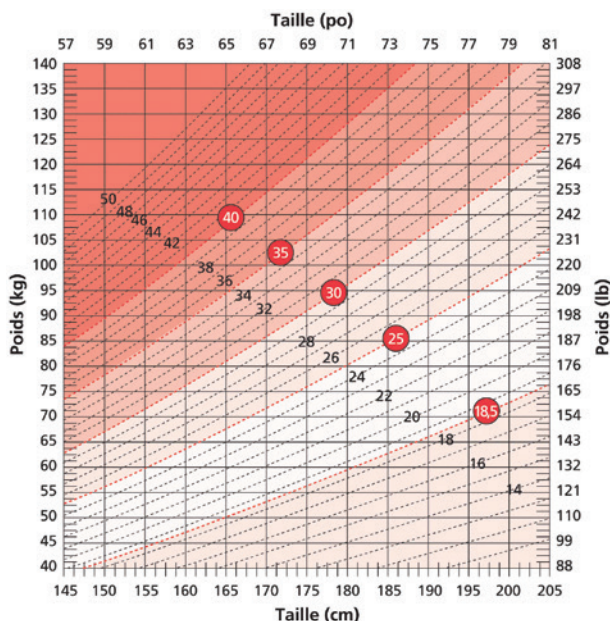
Apprenez-en davantage sur le diabète en visitant le site Web de Diabète Québec à diabete.qc.ca.

Facteurs de risque liés aux habitudes de vie

Poids malsain

L'embonpoint et l'obésité sont des facteurs de risque de maladies du cœur. L'atteinte et le maintien d'un poids santé peuvent réduire votre risque de maladies du cœur, de même que contribuer à la prise en charge de l'hypertension artérielle, de l'hypercholestérolémie (taux de cholestérol élevé dans le sang) et du diabète. Vous pouvez évaluer votre poids à partir de deux mesures : en calculant votre indice de masse corporelle (IMC) et en mesurant votre tour de taille.

L'IMC se calcule à partir de votre poids et de votre taille. Il peut vous indiquer si votre poids est trop élevé, normal ou insuffisant. Ce tableau est conçu pour les personnes de 18 à 65 ans, à l'exclusion des femmes enceintes ou qui allaitent et des personnes qui ont une forte musculature.

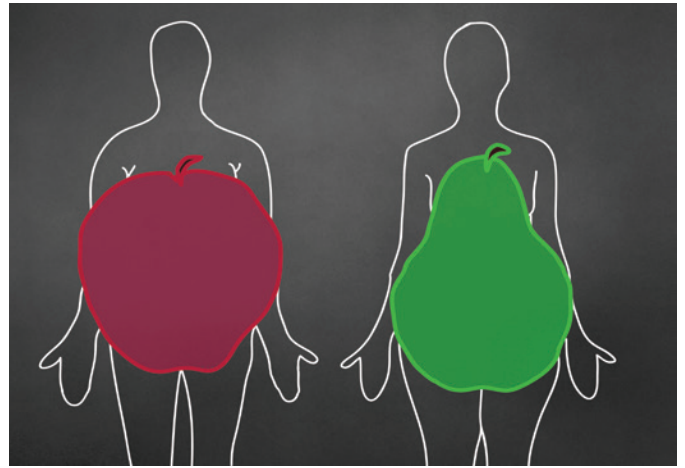


Mon IMC est de _____

Source : Santé Canada, Lignes directrices canadiennes pour la classification du poids chez les adultes. Ottawa : Ministre des Travaux publics et Services gouvernementaux du Canada; 2003, disponible en ligne au http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/weights-poids/guide-ld-adult/bmi_chart-graph_imc-fra.php

La mesure de votre tour de taille peut vous aider à déterminer si vous présentez un risque élevé de maladies du cœur. Même si vous avez un poids santé, un surplus de gras autour de la taille peut augmenter votre risque d'hypertension artérielle, d'hypercholestérolémie, de maladies du cœur et de diabète de type 2.

Les personnes qui ont le corps en forme de pomme présentent un risque plus élevé de maladies du cœur que celles dont le corps est en forme de poire. Le meilleur moyen de savoir si votre tour de taille augmente votre risque est de le mesurer.



	Risque élevé	Risque très élevé
Homme*	Plus de 94 cm (37 po)	Plus de 102 cm (40 po)
Femme*	Plus de 80 cm (31,5 po)	Plus de 88 cm (35 po)

* Certains groupes ethniques ou les personnes présentant des facteurs de risque peuvent avoir un risque élevé même si les dimensions de leur tour de taille sont faibles.

Même si les dimensions de votre tour de taille sont faibles, vous pouvez avoir un risque élevé si vous faites partie d'un groupe ethnique à risque, si vous avez des antécédents familiaux de maladies du cœur ou si vous êtes atteint d'autres problèmes de santé comme l'hypertension artérielle ou le diabète.

Mon tour de taille est de

Consommation d'alcool et de drogues à usage récréatif

La consommation excessive d'alcool est un facteur de risque d'hypertension artérielle, de gain de poids et de maladies du cœur. Les drogues à usage récréatif peuvent augmenter le risque d'AVC ou de maladies cardiovasculaires. L'alcool peut également réduire l'efficacité de vos médicaments. Communiquez avec un professionnel de la santé pour obtenir plus d'information.

Manque d'activité physique

Le manque d'activité physique peut entraîner une maladie du cœur ou le diabète, de même qu'une baisse du bon cholestérol (HDL).

Tabagisme

Le tabagisme est la principale cause évitable de mortalité au pays. En effet, près de la moitié des morts liées à une maladie du cœur sont causées par le tabagisme. Même l'exposition à la fumée secondaire augmente votre risque. Le tabagisme oblige le cœur à fournir un effort plus intense et diminue la quantité d'oxygène dans le sang. Les dommages causés aux artères peuvent également favoriser l'accumulation de plaque.

Si vous êtes un fumeur, arrêter de fumer est l'une des choses les plus importantes que vous pouvez faire pour réduire votre risque de maladies du cœur.

Stress

Certaines personnes très stressées – ou qui sont exposées au stress pendant une longue période – ont des niveaux de cholestérol et de pression artérielle plus élevés.

Alimentation

Avoir une alimentation saine, c'est-à-dire un régime alimentaire équilibré, est l'une des manières les plus efficaces de protéger votre santé. Votre régime alimentaire peut vous permettre de diminuer votre risque de maladies de cœur et d'AVC en améliorant votre taux de cholestérol, en réduisant votre pression artérielle, en vous aidant à gérer votre poids et en contrôlant votre taux de glycémie.

Les facteurs de risque de coronaropathie que vous ne pouvez pas maîtriser

Âge

Le risque d'AVC augmente avec l'âge.

Sexe

Le risque de maladies du cœur et d'AVC augmente à la ménopause.

Antécédents médicaux et familiaux

Votre risque est plus élevé si l'un de vos proches parents a été atteint d'une maladie du cœur à un jeune âge.

Origine autochtone

Les personnes issues des Premières Nations, les Métis et les Inuits ont un risque plus élevé de coronaropathie que la population générale. En effet, ils sont plus susceptibles de souffrir d'hypertension artérielle (pression artérielle élevée) et de diabète, problèmes de santé qui peuvent entraîner une maladie coronarienne.

Origines africaine et sud-asiatique

Les personnes d'origine africaine ou sud-asiatique sont plus susceptibles d'avoir de l'hypertension artérielle, le diabète ou d'autres facteurs de risque.

Situations personnelles

Les situations personnelles et les facteurs environnementaux ont une incidence sur votre santé. Il peut s'agir de l'accès à des aliments sains, à de l'eau potable, à des soins de santé et à des services sociaux.

Vos facteurs de risque

La première mesure à prendre pour réduire votre risque de maladies du cœur est de chercher à connaître vos facteurs de risque. Communiquez avec les membres de votre équipe soignante. Ensemble, vous pouvez déterminer ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé.

Quels sont vos facteurs de risque? Énumérez-les ici :

Les mesures que vous pouvez prendre pour réduire votre risque



Les personnes atteintes d'une maladie du cœur doivent obtenir l'information dont elles ont besoin auprès de leur équipe soignante et la prendre suffisamment au sérieux pour changer leurs habitudes de vie. Nous n'avons qu'un seul cœur.

— Chad

Il en revient à vous de déterminer ce que vous voulez changer ainsi que l'ampleur des changements que vous souhaitez apporter. Demandez-vous : « Qu'est-ce que j'aimerais faire pour améliorer ma santé au cours des prochaines semaines ou des prochains mois? » Vous ne pouvez commencer à apporter des changements que lorsque vous vous êtes fixé un objectif. Établissez-en un pour chaque changement que vous souhaitez adopter. Il peut s'agir d'arrêter de fumer, de boire moins d'alcool ou de faire davantage d'activité physique. Vous pouvez souhaiter modifier plusieurs habitudes de vie. Souvenez-vous qu'il est toutefois difficile de les changer. Il est donc conseillé de concentrer vos efforts sur un objectif à la fois. Vous trouverez à la page 19 des conseils pour adopter de saines habitudes de vie à long terme.

Maîtriser votre pression artérielle

Connaissez votre mesure de pression artérielle afin de pouvoir maîtriser cette dernière. Voici quelques mesures que vous pouvez prendre :

- Faites mesurer régulièrement votre pression artérielle par un professionnel de la santé.
- Si vous choisissez de vous procurer un tensiomètre (appareil pour mesurer la pression) à utiliser à domicile, votre médecin ou votre pharmacien peuvent vous aider à choisir le bon ainsi que la bonne taille de brassard. Demandez-leur de vous montrer comment utiliser le tensiomètre.
- Communiquez avec un médecin pour obtenir de l'information sur vos valeurs cibles de pression artérielle.



Ma pression artérielle et mon taux de cholestérol correspondent à mes valeurs cibles pour la première fois depuis de nombreuses années.

— Chad

Ma valeur cible de pression artérielle est de

Visitez le site Web coeuretavc.ca/pressionarterielle pour obtenir de plus amples renseignements sur la prise en charge de la pression artérielle :

- Apprenez à la mesurer à domicile.
- Utilisez un outil électronique pour suivre l'évolution de vos valeurs de pression artérielle mesurées au fil du temps.
- Découvrez comment le régime DASH peut réduire votre pression artérielle.

Si on vous a prescrit des médicaments afin de réduire votre pression artérielle, prenez-les conformément aux indications qui vous ont été fournies. Vous ne devez pas arrêter de les prendre sans en parler d'abord avec votre médecin.

- Connaissez votre valeur cible de pression artérielle.
- Ayez une saine alimentation.
- Limitez votre consommation de sel.
- Maintenez un poids santé.
- Faites de l'activité physique.
- Gérez et réduisez votre stress.
- Cessez de fumer.

Contrôler vos taux de cholestérol et de triglycérides

Les membres de votre équipe soignante surveillent l'évolution de votre état de santé en comparant les taux de gras indiqués dans votre analyse de sang à vos valeurs cibles. Communiquez avec un professionnel de la santé pour obtenir de plus amples renseignements sur les valeurs cibles qui peuvent vous permettre de réduire votre risque de maladies du cœur.

Mon taux de cholestérol cible est de

- Ayez une saine alimentation.
- Surveillez et limitez votre consommation d'alcool.
- Faites régulièrement de l'activité physique.
- Arrêtez de fumer.
- Maintenez un poids santé.
- Si on vous a prescrit des médicaments contre le taux élevé de cholestérol, prenez-les selon les indications qui vous ont été fournies.

Contrôler votre diabète

Si vous vivez avec le diabète, la meilleure façon d'en réduire l'impact sur votre santé est de contrôler vos autres facteurs de risque :

- Atteignez et conservez un poids santé.
- Adoptez une alimentation saine.
- Collaborez étroitement avec votre équipe de soins de santé afin de définir vos objectifs de glucose sanguin et connaissez vos niveaux cibles.
- Apprenez à surveiller votre glycémie et parlez-en à votre médecin si vous ne pouvez la contrôler.
- Soyez physiquement actif.

Surveiller la prééclampsie

Les femmes souffrant de prééclampsie doivent faire l'objet de dépistage et être traitées pour l'hypertension artérielle, l'obésité, le tabagisme et un taux élevé de cholestérol sanguin durant et après la grossesse.

Avoir une alimentation saine

Voyez la section 3 pour obtenir plus d'information sur l'alimentation et son effet sur la santé du cœur.

Maintenir un poids santé

La valeur de votre tour de taille ou de votre IMC au cours d'une journée donnée ne constitue qu'une partie des renseignements dont vous avez besoin pour prendre en charge vos problèmes de poids. La mesure régulière de votre tour de taille et de votre poids au fil du temps est un excellent moyen pour vous et votre professionnel de la santé de voir comment votre corps évolue au fur et à mesure que vous prenez de l'âge et d'évaluer votre risque de maladies du cœur et d'AVC.

Maintenir un poids santé n'est pas toujours facile, tout comme avoir une saine alimentation et faire de l'activité physique régulièrement, mais c'est un très bon départ.



Suivez les instructions qui explique comment mesurer votre tour de taille sur le site Web coeuretavc.ca/poidssante.

Mon IMC est de _____

Mon tour de taille est de _____

Voyez les sections 3 et 4 pour obtenir plus d'information sur le maintien d'un poids santé.

Limiter votre consommation d'alcool

Assurez-vous de savoir combien de consommations vous prenez par jour et par semaine. Si vous buvez de l'alcool, limitez votre consommation à de petites quantités. Buvez lentement et prenez beaucoup d'eau en même temps.

Où obtenir de l'aide?

- De nouvelles recommandations pour la consommation d'alcool à faible risque ont été publiées et font l'objet d'un examen. Pour obtenir des renseignements à jour sur l'alcool, les maladies du cœur et l'AVC, veuillez visiter le coeuretavc.ca/alcool.
- Au besoin, demandez à votre équipe de soins de vous recommander un programme visant à gérer les problèmes de consommation d'alcool.

Faire de l'activité physique

L'activité physique régulière peut littéralement vous sauver la vie. En faire pendant 150 minutes ou plus par semaine peut vous permettre de réduire votre risque de maladies du cœur. L'activité physique est également un excellent moyen de maintenir un poids santé, de réduire votre pression artérielle, de diminuer votre taux de cholestérol et de gérer le stress. La section 4 contient plus d'information sur l'activité physique et les programmes d'exercices.

Cesser de fumer

Il s'agit de l'une des manières les plus efficaces de réduire votre risque de crise cardiaque. Vingt minutes après votre dernière cigarette, votre pression artérielle et votre fréquence cardiaque commencent à baisser. De même, le stress occasionné à votre cœur et vos vaisseaux sanguins diminue.

- Après 48 heures, votre risque de crise cardiaque commence à diminuer, et votre sens du goût et de l'odorat commence à s'améliorer.
- En un an, votre risque de crise cardiaque est réduit de moitié.
- Après 10 à 15 ans, votre risque de crise cardiaque est presque identique à celui d'un non-fumeur.

Si vous craignez qu'il soit trop difficile d'arrêter de fumer, il existe de nombreuses ressources pour vous aider au moment où vous serez prêt. Ne vous découragez pas et n'abandonnez pas. Il n'est jamais trop tard pour cesser de fumer.

Où puis-je obtenir de l'aide?

- Composez le **1866 366-3667** pour parler à quelqu'un de votre intention d'arrêter de fumer. Il existe de nombreux documents utiles, des programmes en ligne et des services de soutien pour vous aider tout au long du processus.
- Votre équipe soignante peut vous proposer des traitements pour cesser de fumer, notamment la thérapie de remplacement par la nicotine.

Gérer le stress

Pour obtenir plus d'information sur la gestion du stress, consultez la section 5.

Autres renseignements utiles sur le cœur et les maladies du cœur?

Les médicaments contenant des œstrogènes

Les médicaments qui contiennent des œstrogènes (hormone féminine) augmentent le risque de crise cardiaque. L'hormonothérapie substitutive, ou de remplacement (habituellement prescrite pour les symptômes de la ménopause), et plusieurs pilules contraceptives contiennent des œstrogènes. Les fumeuses âgées de plus de 35 ans sont les plus à risque. Si vous prenez des pilules contraceptives ou si vous êtes sous hormonothérapie substitutive, discutez des avantages et des risques associés à ces traitements avec votre professionnel de la santé.

L'apnée du sommeil

L'**apnée du sommeil** est un problème de santé grave qui se caractérise par une interruption de la respiration plusieurs fois au cours du sommeil. Elle est étroitement liée à l'hypertension artérielle, aux maladies du cœur et à l'AVC. Même de courtes interruptions de la respiration pendant le sommeil exposent le cœur à un stress élevé, car elles diminuent la quantité d'oxygène qu'il reçoit. Il est important de traiter l'apnée du sommeil. Consultez un professionnel de la santé si vous pensez que vous (ou votre conjoint) êtes atteint de cette maladie.

L'arythmie

L'**arythmie** est une anomalie du rythme cardiaque. Celui-ci peut être trop rapide, trop lent ou irrégulier. Un apport insuffisant de sang au cœur peut causer une arythmie, qui peut durer une courte période ou représenter le rythme cardiaque habituel d'une personne. Elle peut avoir très peu d'importance ou être un problème de santé très grave.

Pour obtenir plus d'information sur l'arythmie, veuillez consulter le site Web coeuretavc.ca/coeur.

La maladie artérielle périphérique

Qu'est-ce que la maladie artérielle périphérique

La maladie artérielle périphérique (MAP) est un durcissement des artères (athérosclérose) situées à l'extérieur du cœur qui entraîne une réduction de la circulation sanguine. Elle touche le plus souvent les jambes, et peut avoir des répercussions sur l'aorte (la principale artère du corps) et sur les artères qui transportent le sang vers le cerveau, les bras, les reins et l'estomac.

La MAP est une maladie grave qui augmente votre risque de maladies du cœur et d'AVC, et qui peut même entraîner la perte d'une jambe. Le dépistage et le traitement précoce de cette maladie peuvent réduire le risque de crise cardiaque et d'AVC, ainsi que le risque de perte d'un membre.

Quelles sont les causes de la maladie artérielle périphérique?

Les causes de la maladie artérielle périphérique sont les mêmes que celles de la coronaropathie. Plus vous avez de facteurs de risque, plus votre risque est élevé.

Quels sont les symptômes de la maladie artérielle périphérique?

La maladie artérielle périphérique se développe lentement, sur plusieurs années. Dans les premiers stades de la maladie, la plupart des gens ne présentent aucun symptôme. Plusieurs personnes atteintes de cette maladie manifesteront éventuellement les symptômes suivants :

- crampes, fatigue ou douleur (claudication);
- douleur au pied ou aux orteils qui perturbe le sommeil;
- coupures ou plaies au pied qui guérissent lentement (deux à trois mois) ou pas du tout.

Il est très important de consulter un médecin si vous ressentez une douleur dans la partie inférieure des jambes, dans les cuisses ou aux fesses. Cette douleur pourrait être un signe précurseur de la maladie artérielle périphérique.

Comment apporter des changements pour de saines habitudes de vie

Demandez-vous : « Qu'aimerais-je faire pour améliorer ma santé? Que puis-je faire pour améliorer ma qualité de vie avec la maladie du cœur? »

Le secret est d'adopter de bonnes habitudes auxquelles vous ne dérogez pas. Le changement que vous adoptez doit devenir une habitude, un geste que vous accomplissez naturellement chaque jour, comme vous brossez les dents. Voici sept conseils qui vous aideront à planifier vos changements.



J'ai appris à gérer ma nouvelle vie et je m'y suis fait. Il fallait que j'apporte des changements à mes habitudes de vie.

— Chad

1. Fixez-vous un objectif S.M.A.R.T.

Votre équipe soignante peut vous aider à déterminer les changements qui auront la plus grande incidence sur votre santé globale et votre maladie du cœur. Assurez-vous d'être en mesure de les apporter.

Une fois que vous avez déterminé votre objectif, examinez-le du point de vue des critères S.M.A.R.T. :

- **S**pécifique : Un objectif imprécis ne peut donner que des résultats imprécis. Assurez-vous que votre objectif répond aux questions « Quoi? », « Quand? », « Où? » et « Comment? ».
- **M**esurable : Définissez un objectif précis avec un chiffre afin de mieux mesurer vos progrès.
- **A**tteignable : Assurez-vous d'être en mesure d'atteindre votre objectif. Si celui que vous avez défini est extrêmement difficile, l'échec est garanti.
- **R**éaliste : S'agit-il d'un objectif pour lequel vous vous sentez prêt et capable de faire des efforts?
- **T**emporellement défini : Précisez l'échéance à laquelle vous devrez avoir atteint votre objectif.

Établissez un objectif que vous serez en mesure d'atteindre assez rapidement. Il pourrait s'agir de faire le tour de votre quartier tous les jours pendant une semaine. N'oubliez pas que votre objectif doit être à la fois spécifique et réaliste. Mettez toutes les chances de votre côté!

2. Pensez aux moyens d'atteindre l'objectif

La planification est l'un des meilleurs moyens de réussir. Demandez-vous : « Que dois-je faire pour atteindre mon objectif? »

Ensuite, planifiez toutes les étapes que vous devrez suivre. Ainsi, si votre objectif consiste à manger sept portions de légumes et fruits chaque jour, vous pourriez réaliser les étapes suivantes :

Combien de portions de légumes et fruits par jour est-ce que je consomme actuellement?

- J'en consomme quatre par jour. Par conséquent, je dois en prendre trois de plus pour atteindre mon objectif.

Quelques idées pour augmenter le nombre de portions quotidiennes

- Prendre une salade de légumes colorés au dîner.
- Préparer une soupe aux légumes pour le dîner.
- Manger un fruit comme collation l'après-midi.
- Commander un sauté de légumes au restaurant.

Ce que je peux faire pour y parvenir

- Planifier mes repas de la semaine.
- Aller à l'épicerie avec une liste qui tient compte des portions supplémentaires de légumes et de fruits.
- Laver et couper à l'avance les légumes et fruits dont j'aurai besoin.
- Faire le suivi de la quantité de légumes et fruits que je mange chaque jour.

3. Envisagez les obstacles

Pensez d'avance aux difficultés que vous risquez de rencontrer. Ayez un plan pour les surmonter. Par exemple, il est possible qu'un rendez-vous médical vous oblige à renoncer à une promenade du matin. Prévoyez alors aller marcher après le dîner ou le souper.

4. Demandez de l'aide

Les programmes de réadaptation cardiaque sont développés par des experts qui peuvent vous aider à apporter des changements à vos habitudes de vie et à accepter votre situation. Ils sont offerts en personne, par téléphone ou en ligne.

Consultez le site de l'Association canadienne de prévention et de réadaptation cardiovasculaires à l'adresse cacpr.ca pour trouver un programme près de chez vous. Si aucune ressource n'est offerte dans votre région, informez-vous auprès de votre médecin.

Il n'y a pas que les professionnels qui peuvent vous aider : votre famille et vos amis sont également une source sûre de soutien. Si vous vivez avec quelqu'un, demandez-lui d'adopter lui aussi votre nouvelle habitude. Voici quelques conseils supplémentaires pour obtenir le soutien de votre entourage :

- Demandez à un membre de votre famille, à un ami ou à un voisin de vous accompagner dans vos promenades.
- Demandez à quelqu'un de vous aider à couper les légumes et les fruits.
- Si les achats d'épicerie ne font pas partie de vos tâches, demandez à la personne qui s'en occupe d'acheter uniquement des collations saines.
- Demandez aux personnes avec lesquelles vous vivez de ne pas fumer à la maison ou en votre présence.
- Demandez à votre équipe soignante de vous fournir de l'information et de vous encadrer. Votre physiothérapeute pourrait, par exemple, vous recommander des programmes sécuritaires d'activité physique. Votre nutritionniste pourrait vous donner des conseils en matière de saine alimentation.



5. Faites le suivi de vos progrès

Plus vous faites le suivi des progrès que vous accomplissez, plus vous augmentez vos chances d'atteindre votre objectif. Ainsi, s'il s'agit d'aller vous promener après le souper quatre fois par semaine, un simple journal comme celui-ci vous permettra de calculer le temps que vous passez à marcher au quotidien.

Vous n'avez à faire ce suivi qu'au début, jusqu'à ce que votre nouvelle habitude soit bien ancrée.

6. Tenez bon en cas d'imprévu

Il n'est pas toujours facile de respecter un plan quand vous êtes fatigué ou stressé, ou que vous ne vous sentez pas bien. Cela dit, sachez que les petits contretemps font partie du processus : ce ne sont pas des échecs. Surtout, n'abandonnez pas. Voici quelques conseils pour vous aider à reprendre le cours de votre objectif après un imprévu :

- Rappelez-vous les raisons pour lesquelles vous souhaitez apporter ce changement. Pensez à toute l'importance qu'il revêt à vos yeux.
- Tenez compte de tout ce que vous avez accompli à ce jour. Trop souvent, la nature humaine veut que l'on se concentre sur ce qui ne fonctionne pas, mais essayez plutôt de vous féliciter comme il se doit pour les progrès que vous avez réalisés.
- Recommencez à tenir un journal.
- Examinez les causes du contretemps. Qu'allez-vous faire si la même difficulté surgit à nouveau?
- Obtenez du soutien. Demandez à votre famille de vous aider à vous ressaisir.
- Examinez de nouveau vos objectifs. Sont-ils spécifiques, réalisables et mesurables? Devez-vous les changer?
- Serait-il utile de modifier votre plan?

7. Célébrez vos réussites!

Chaque fois que vous réalisez des progrès dans l'atteinte de votre objectif, prenez le temps de vous féliciter. Offrez-vous comme récompense un petit quelque chose qui vous plaît, par exemple l'occasion de lire un bon livre après votre promenade. N'oubliez jamais de vous concentrer sur chacun des petits pas que vous faites vers l'atteinte de votre objectif. Si vous désiriez marcher tous les jours pendant une semaine et qu'en fin de compte, vous ne vous êtes promené que cinq fois, ne vous dites pas que vous n'avez pas atteint le but que vous vous étiez fixé. Rendez-vous plutôt compte que vous avez réussi à aller marcher cinq jours consécutifs!

Date	Temps passé à marcher
Dim.	
Lun.	
Mar.	
Mer.	
Jeu.	
Ven.	
Sam.	



coeuretavc.ca

© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, 2016-2023 | ^{MC} L'icône du cœur et de la / seule et l'icône du cœur et de la / suivie d'une autre icône ou de mots sont des marques de commerce de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.

Cette publication *Bien vivre avec une maladie du cœur : Un guide destiné aux personnes atteintes de coronaropathie* est destinée strictement à des fins d'information et ne doit pas être considérée ou utilisée comme des conseils médicaux, ni pour remplacer l'avis d'un médecin, un diagnostic médical ou le traitement prescrit par un médecin ou un autre professionnel de la santé qualifié. Vous êtes responsable d'obtenir des conseils médicaux appropriés de la part d'un médecin ou d'un autre professionnel de la santé qualifié avant d'agir en fonction de toute information disponible par l'entremise de cette publication.