



Guide à l'intention des patients et des familles 2015

# Comprendre l'angine de poitrine

## Table des matières

Qu'est-ce que la maladie coronarienne? .....	1
Qu'est-ce que l'angine de poitrine? .....	2
Quelle est la différence entre la crise cardiaque et l'angine? .....	3
Que faire si j'ai un malaise ou une douleur à la poitrine pendant que je suis à l'hôpital? .....	4
Que faire si j'ai un malaise ou une douleur à la poitrine quand je suis à la maison?.....	4
Quand dois-je me rendre à un service d'urgence? .....	5
Les symptômes de l'angine .....	5
Comment dois-je utiliser la nitroglycérine (nitro) en vaporisateur contre les malaises ou les douleurs à la poitrine?.....	6
Quels sont mes facteurs de risque de maladie cardiaque? .....	7
Comment puis-je réduire mes facteurs de risque de maladie cardiaque? .....	8
Alimentation saine pour le cœur .....	10
Le stress .....	16
Quelles activités puis-je faire une fois que je serai de retour à la maison? .....	18
L'exercice et l'activité physique .....	19
Signes d'une activité trop difficile.....	19
Prenez votre pouls .....	20
Exercices d'étirement.....	21
Un programme d'exercice à la maison.....	23
Quand puis-je avoir des relations sexuelles?.....	25
Médicaments .....	26
Quand dois-je consulter mon médecin de famille?.....	29
Qu'est-ce que la réadaptation cardiaque?.....	29
Ressources.....	31
Conseils importants .....	34

# Comprendre l'angine de poitrine

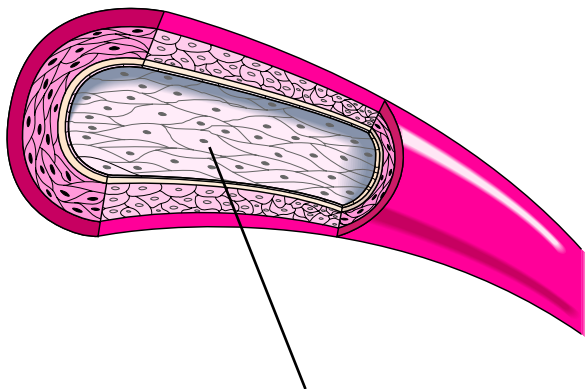
Le présent guide s'adresse à vous et à vos proches. Il est normal que vous ayez tous beaucoup de questions. Le guide a pour but de vous expliquer ce qu'est l'angine de poitrine et ce que vous pouvez faire pour améliorer votre condition. Il ne prétend pas répondre à toutes vos questions. Vous trouverez à la fin du guide une section où vous pourrez inscrire des notes et des questions. Votre équipe de soins répondra à toutes les questions que vous ou votre famille aurez.

Pendant que vous êtes à l'hôpital, renseignez-vous auprès de votre infirmière sur les autres dépliants à votre disposition. N'hésitez pas à parler avec quelqu'un dans votre équipe de soins si jamais vous avez des commentaires qui pourraient améliorer le présent guide et le rendre plus utile pour les prochains patients. Ne manquez pas d'apporter le guide avec vous quand vous irez voir votre médecin de famille.

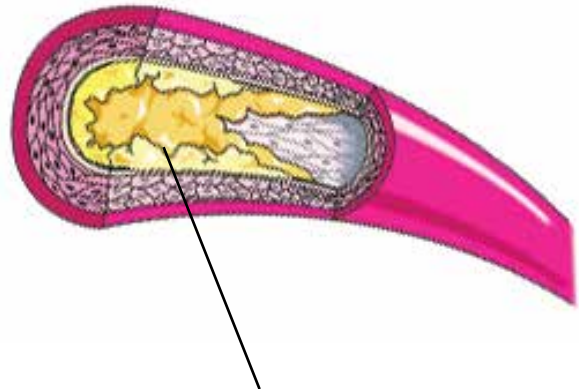
La présente publication a été rédigée au masculin pour en faciliter la lecture.

## Qu'est-ce que la maladie coronarienne?

Les artères coronaires sont les vaisseaux sanguins qui acheminent le sang et l'oxygène à votre muscle cardiaque. Petit à petit, ces artères se sont rétrécies en raison d'une accumulation de dépôts gras (cholestérol). Ce processus de rétrécissement s'appelle l'athérosclérose. Une artère plus étroite a donc moins d'espace pour permettre au sang de se rendre à votre muscle cardiaque; c'est ce que montre la photo ci-dessous. Vous entendrez peut-être aussi l'expression insuffisance coronaire (coronaropathie).



Artère normale – le sang y circule facilement.



Artère rétrécie – le sang y circule difficilement.

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

L'angine est une sensation de malaise dans la poitrine qui survient lorsque le cœur manque temporairement d'oxygène en raison d'un blocage partiel d'une artère coronaire.

Les gens qui font de l'angine décrivent leur malaise de nombreuses façons. Ils utilisent des mots comme :

- serrement, brûlure, douleur continue, pression, lourdeur, oppression ou sensation d'écrasement dans la poitrine;
- indigestion;
- aigreurs d'estomac;
- essoufflement.

La douleur peut se faire sentir au centre ou d'un côté ou de l'autre de la poitrine, ou irradier dans le cou, la mâchoire, les bras et le dos.

Habituellement, l'angine est déclenchée par un élément comme de l'activité physique, le stress, l'exposition au froid ou à une chaleur intense, ou encore par un repas copieux, riche et lourd. La douleur s'estompe généralement après quelques minutes, avec du repos et/ou l'administration de nitroglycérine sous la langue. Il est rare qu'elle ne dure que quelques secondes.

L'angine instable est une douleur ou un malaise qui peut survenir au repos comme à l'effort (activité physique) et qui ne disparaît pas nécessairement en 15 minutes, avec du repos et de la nitroglycérine. Elle peut aussi se manifester de façon changeante, soit après un effort moindre et en durant plus longtemps. Après une première manifestation d'angine, si les épisodes suivants sont fréquents ou graves, il s'agit probablement d'angine instable. L'angine instable peut mener à la crise cardiaque si elle n'est pas traitée rapidement.

Une crise cardiaque survient s'il y a un blocage complet de l'artère coronaire. Quand une personne a une crise cardiaque, c'est qu'une partie rétrécie d'une artère coronaire est bloquée, souvent par un caillot de sang, lequel est une combinaison de cholestérol et de sang. Une fois que l'artère est bloquée, le sang arrête d'y circuler et le cœur n'a pas suffisamment d'oxygène pour bien fonctionner. Cette partie du cœur présentera alors un dommage permanent.

La douleur de la crise cardiaque peut survenir à toute heure du jour ou de la nuit et sans avertissement. Elle ne disparaîtra pas avec de la nitroglycérine (nitro) sous la langue. La sensation est parfois plus forte que pour l'angine et peut être accompagnée de nausées, de vomissements, de sueurs ou d'essoufflement. L'ampleur du dommage au cœur dépend de l'endroit et de la durée du blocage. La partie endommagée du cœur formera du tissu cicatriciel sur une période de 6 à 8 semaines.

**Toute douleur qui persiste plus de 15 à 20 minutes, même après avoir pris de la nitroglycérine, peut être une crise cardiaque.**

**En vous rendant à l'hôpital rapidement, vous avez des chances de réduire le dommage à votre cœur.**

### **Quelle est la différence entre la crise cardiaque et l'angine?**

L'angine et la crise cardiaque ne sont pas la même chose. L'angine est un malaise causé par un manque temporaire d'oxygène dont le muscle cardiaque a besoin. On se sert le plus souvent de la nitro et du repos pour traiter l'angine. La nitro permet aux artères cardiaques de s'ouvrir davantage pour laisser passer plus de sang.

Voici les différences qui existent entre l'angine et la crise cardiaque :

<b>Crise cardiaque</b>	<b>Angine</b>
Domage permanent au muscle cardiaque	Pas de domage au muscle cardiaque
Dure habituellement plus de 30 minutes.	Dure habituellement moins de 30 minutes.
N'est pas soulagée par le repos ou par 3 doses de nitroglycérine en vaporisateur, prises chacune à 5 minutes d'intervalle.	Est habituellement soulagée par le repos et jusqu'à trois doses de nitroglycérine administrées en vaporisateur, prises chacune à 5 minutes d'intervalle.
Requiert un traitement immédiat à l'hôpital le plus proche.	Il s'agit d'un avertissement.

## **Que faire si j'ai un malaise ou une douleur à la poitrine pendant que je suis à l'hôpital?**

- Étendez-vous sur votre lit et appelez immédiatement votre infirmière.
- Si vous êtes en train de marcher dans un couloir, assoyez-vous et demandez à quelqu'un d'appeler votre infirmière.
- Ne vous administrez pas vous-même de nitro, à moins que votre infirmière ne vous ait dit de le faire.
- Votre infirmière vous administrera de l'oxygène, vérifiera votre tension artérielle et vous donnera votre nitro.
- Votre médecin peut vouloir vous faire passer un électrocardiogramme (ECG) pendant que vous éprouvez le malaise ou la douleur à la poitrine. L'ECG est un test qui enregistre l'activité électrique de votre cœur.

## **Que faire si j'ai un malaise ou une douleur à la poitrine quand je suis à la maison?**

Au premier signe d'une douleur à la poitrine ou dès que vous ressentez votre malaise habituel, arrêtez ce que vous êtes en train de faire, assoyez-vous ou étendez-vous, et reposez-vous.

- Vaporisez une dose de nitro sur ou sous votre langue.
- Détendez-vous et attendez 5 minutes.
- Si le malaise ou la douleur persiste, prenez une 2<sup>e</sup> dose de nitro.
- Attendez encore 5 minutes.
- Si le malaise ou la douleur à la poitrine persiste, prenez une 3<sup>e</sup> dose de nitro.
- Si vous ressentez toujours le malaise ou la douleur à la poitrine après avoir pris trois doses de nitro en vaporisateur en 15 minutes, appelez le 911 pour que les ambulanciers paramédicaux vous amènent immédiatement au service d'urgence le plus proche.
- Ne prenez pas votre véhicule pour vous rendre seul à l'urgence.

Les paramédicaux peuvent commencer à traiter votre douleur à la poitrine dès leur arrivée. Quand vous ressentez un malaise ou une douleur à la poitrine, votre cœur est en train de vous dire qu'il ne reçoit pas assez d'oxygène. Plus le muscle cardiaque manque d'oxygène, plus il peut subir des dommages. Il n'y a pas de temps à perdre.

Ne mangez rien, ne buvez rien et ne fumez pas pendant que vous utilisez de la nitroglycérine en vaporisateur pour traiter un malaise ou une douleur à la poitrine.

## **Quand dois-je me rendre à un service d'urgence?**

Rendez-vous au service d'urgence le plus près de chez vous :

- si votre malaise ou votre douleur à la poitrine persiste après trois doses de nitro prises avec un vaporisateur sur une période de 15 minutes;
- si vos symptômes sont différents de ceux qui caractérisent normalement votre malaise ou votre angine de poitrine;
- si votre malaise revient en quelques heures.

Appelez le 911. NE PRENEZ PAS VOTRE VÉHICULE pour vous rendre seul à l'hôpital. Les paramédicaux peuvent commencer à traiter votre malaise ou votre douleur à la poitrine dès leur arrivée. Il n'y a pas de temps à perdre.

## **Les symptômes de l'angine**

Les symptômes de l'angine sont notamment :

- un malaise ou une douleur à la poitrine;
- un essoufflement;
- un serrement de la gorge ou une sensation de plénitude dans la gorge;
- un malaise dans la mâchoire;
- un malaise dans les bras.

Le fait de se sentir étourdi ou faible ou d'avoir des palpitations (battements de cœur forts, irréguliers) ne constituent pas des symptômes de crise d'angine. Utilisez votre nitro uniquement lorsque vous avez des symptômes d'angine.

Il est fréquent d'avoir mal à la tête, d'être étourdi ou pris de vertige après avoir pris de la nitro.

Vous trouverez peut-être que certaines activités entraînent un malaise à la poitrine. La prise de nitro avant de commencer ces activités peut aider. Il peut être utile de prendre de la nitro avant tout événement excitant ou stressant. Parlez à votre médecin pour savoir quand prendre de la nitro.

Si vous avez pris des médicaments comme du sildénafil (Viagra®), du vardénafil (Levitra®) dans les 24 dernières heures, ou du tadalafil (Cialis®) dans les 48 dernières heures (2 jours), il n'est pas recommandé de prendre de la nitro puisque cela pourrait entraîner une baisse importante de la tension artérielle et vous nuire.

## **Comment dois-je utiliser la nitroglycérine (nitro) en vaporisateur contre les malaises ou les douleurs à la poitrine?**

Avant d'utiliser le vaporisateur pour la première fois, il faut l'amorcer en produisant 5 vaporisations dans l'air. Consultez la notice du fabricant pour d'autres informations sur l'amorçage. Vérifiez la date de péremption sur le contenant. Remplacez le vaporisateur de nitro avant la date de péremption.

**Ayez toujours votre nitro sur vous.**

1. Tenez le contenant en position verticale. Enlevez le couvercle de plastique. Ne secouez pas le contenant.
2. Placez votre doigt sur le dessus du bouton strié.
3. Vaporisez dans l'air jusqu'à ce que vous obteniez une brume (environ 5 fois).
4. Ouvrez la bouche. Placez le contenant aussi près que possible de votre bouche.
5. Pressez le bouton fermement avec votre doigt de façon à vaporiser un jet de nitro sur ou sous la langue. Ne respirez pas le jet.
6. Relâchez le bouton.



## Quels sont mes facteurs de risque de maladie cardiaque?

Tout ce qui augmente le risque d'avoir une crise cardiaque est considéré comme un facteur de risque. Certains facteurs de risque sont plus graves que d'autres. Vous pouvez prévenir ou maîtriser certains facteurs de risque. En réduisant vos facteurs de risque, vous pouvez améliorer votre santé et réduire le risque d'une crise cardiaque.

Les facteurs de risque pour lesquels vous ne pouvez rien faire :

- Antécédents familiaux
  - › Vous courez un risque plus élevé de maladie cardiaque si l'un de vos proches parents a souffert d'une maladie cardiaque – avant l'âge de 55 ans s'il s'agit d'un homme, et de 65 ans s'il s'agit d'une femme. Certaines familles présentent des risques plus élevés de maladie cardiaque que d'autres. Quiconque a des antécédents familiaux de maladie cardiaque devrait essayer de réduire ses facteurs de risque. Il est important que tous les membres de la famille réduisent leurs facteurs de risque. Ces personnes devraient en discuter avec leur médecin de famille.
- Âge
  - › Les hommes de plus de 45 ans et les femmes de plus de 55 ans sont plus susceptibles d'avoir une crise cardiaque que les hommes et les femmes plus jeunes qu'eux.
- Sexe
  - › Les hommes sont plus susceptibles que les femmes d'avoir une crise cardiaque.

Les facteurs de risque que vous pouvez influencer

- Tabagisme
- Hypertension
- Diabète
- Concentration élevée de cholestérol sanguin
- Excès de poids
- Stress
- Consommation excessive d'alcool
- Manque d'exercice et d'activité physique

Parlez à votre médecin et à vos infirmières des facteurs de risque qui vous touchent, vous et votre famille.

## Comment puis-je réduire mes facteurs de risque de maladie cardiaque?

### Cessez de fumer

Si vous fumez, cessez de fumer du tabac. C'est la chose la plus importante que vous puissiez faire pour réduire le risque d'avoir une autre crise cardiaque. Votre facteur de risque d'avoir une autre crise cardiaque est 50 % plus élevé si vous continuez à fumer du tabac. Le tabagisme a pour effet de rétrécir les vaisseaux sanguins et de forcer le cœur à travailler plus fort. L'exposition à la fumée secondaire augmente aussi considérablement le risque d'un non-fumeur de développer une maladie cardiaque.

Si vous ou un membre de votre famille avez besoin d'aide pour cesser de fumer, appelez la Ligne d'aide aux fumeurs ou parlez à votre médecin.

Programmes de renoncement au tabac  
Ligne d'aide aux fumeurs – Nouvelle-Écosse  
Sans frais : 1-877-513-5333

**Les thérapies de remplacement de la nicotine, au moyen du timbre ou de la gomme à mâcher, par exemple, peuvent doubler vos chances de réussir à arrêter de fumer.**

### Gestion de la haute tension artérielle (hypertension)

Votre tension artérielle est la pression que le sang exerce sur les parois de vos artères quand il circule à l'intérieur de celles-ci. L'hypertension crée un supplément de pression, ce qui force le cœur à travailler plus fort. Vous pouvez aider à gérer votre tension artérielle de différentes façons :

- Ne fumez pas.
- Consommez moins de sel.
- Essayez de réduire votre stress quotidien.
- Perdez du poids au besoin (à discuter avec votre médecin).
- Faites vérifier souvent votre tension artérielle.
- Prenez vos médicaments tels que prescrits.
- Faites de l'exercice.
- Limitez la quantité d'alcool que vous buvez.

Discutez avec votre médecin pour savoir ce que devrait être votre tension artérielle idéale.

## **Gérez votre diabète**

Si vous faites du diabète, essayez de maintenir le niveau de sucre dans votre sang aussi près que possible de la normale. Suivez votre régime et votre programme d'exercice et prenez vos médicaments (s'il y a lieu).

Nous recommandons que votre taux d'hémoglobine A1C soit inférieur à 7. Parlez à votre médecin pour qu'il vous aide à atteindre cet objectif. Il peut vous mettre en contact avec un des Centres d'éducation sur le diabète que l'on trouve dans la province. Le Centre d'éducation sur le diabète peut vous fournir de l'information et travailler avec vous et avec votre médecin de famille pour gérer votre diabète.

## **Gérez votre hypercholestérolémie (concentration élevée de cholestérol sanguin)**

On vous a peut-être déjà dit que votre taux de cholestérol était normal. Maintenant que vous avez une maladie du cœur, votre médecin voudra peut-être abaisser votre taux de cholestérol. Discutez-en avec votre médecin pour déterminer le taux idéal pour vous.

## **Gardez un poids santé**

Vous pouvez atteindre un poids santé et le maintenir en mangeant moins et en étant plus actif. Si vous faites de l'embonpoint, une perte de poids peut faire diminuer vos taux de cholestérol sanguin et votre tension artérielle. Consultez votre médecin avant d'amorcer un programme d'exercice.

## **Gérez votre stress**

Le stress est ce que vous ressentez quand la vie vous en demande plus que vous ne pouvez en prendre ou en donner. Trouvez plus d'informations dans la section « Comment puis-je gérer mes émotions et mon stress? » que vous trouverez plus loin dans le guide.

## **Buvez de l'alcool avec modération**

Une consommation excessive d'alcool peut faire monter la tension artérielle et entraîner une maladie cardiaque ou un accident vasculaire cérébral (ACV). De plus, l'abus d'alcool attaque les reins et raidit les artères, ce qui peut faire augmenter la tension artérielle. Si vous buvez de l'alcool, il est recommandé d'en limiter la consommation. Parlez à votre médecin pour savoir combien il est acceptable d'en boire. Une consommation équivaut à 1 bouteille de bière de 341 ml (12 onces), à 114 ml (4 onces) de vin ou à 28,5 ml (1 once) de spiritueux.

## **Faites de l'exercice régulièrement**

L'exercice régulier renforce votre cœur et l'amène à mieux travailler. Vous aurez moins de symptômes comme l'angine (malaise et/ou douleur à la poitrine) et l'essoufflement. L'exercice améliorera également votre condition physique, ce qui vous permettra de faire plus d'activités tout en fournissant moins d'effort. L'exercice régulier vous aidera également à maîtriser ou à diminuer les facteurs de risque d'une maladie cardiaque, tels que l'hypertension, le diabète, l'hypercholestérolémie, l'obésité, le stress et l'inactivité.

## **Alimentation saine pour le cœur**

Une alimentation saine peut diminuer vos risques de maladie cardiaque en vous aidant à maîtriser des facteurs tels que le poids, le cholestérol et l'hypertension. Une alimentation saine peut vous aider à vous sentir bien et vous donner de l'énergie.

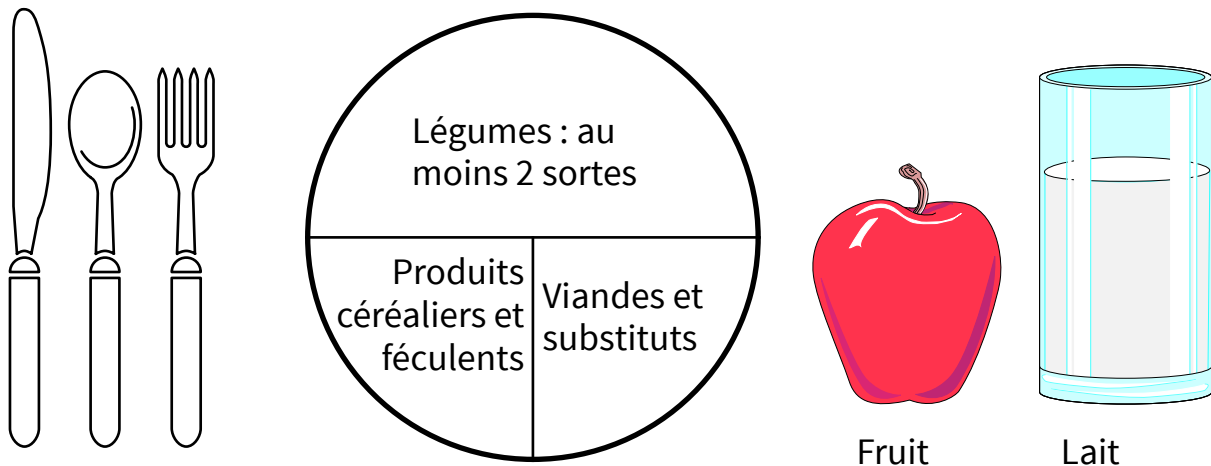
Parvenez à un poids santé et maintenez-le en mangeant bien et en faisant régulièrement de l'exercice. Si vous faites de l'embonpoint, le fait de perdre ne serait-ce que 7 à 10 p. 100 de votre poids aidera à améliorer votre taux de cholestérol, votre tension artérielle et votre taux de glycémie.

**Voyez ci-dessous les conseils pour vous aider à suivre un régime alimentaire bon pour la santé. Pour plus d'information, demandez les publications suivantes : Régime DASH, Conseils alimentaires favorisant la santé cardiaque ou encore Heart Healthy, Restricted Sodium guidelines 1.5 to 2 Grams Sodium.**

### **Qu'est-ce qui constitue un régime alimentaire bon pour la santé?**

- Manger régulièrement et suivez le Guide alimentaire canadien pour y trouver le nombre recommandé de portions dans chaque groupe alimentaire. Surveillez la taille de vos portions.
  - › Mangez beaucoup de fruits et de légumes.
  - › Prévoyez chaque jour que les produits de grains entiers représenteront au moins la moitié de vos produits céréaliers. Optez pour des produits céréaliers faibles en gras, en sucre et en sel.
  - › Buvez tous les jours du lait écrémé ou 1 % et choisissez des produits laitiers faibles en gras.
  - › Choisissez des viandes maigres et des substituts préparés avec peu de gras ou sans gras.
  - › Utilisez une assiette plus petite.

› Voici un exemple d'un repas santé :



- Mangez beaucoup de fibres alimentaires. Les fibres sont la partie des aliments que le corps ne digère pas. Les fibres alimentaires aident à réduire le taux de cholestérol et à vous sentir rassasié. Elles aident aussi à réduire votre taux de glycémie si vous êtes diabétique. Les légumes, les fruits, les légumineuses, les grains entiers et les céréales sont riches en fibres.
  - › Optez pour les légumes et les fruits. Il est recommandé d'en consommer 7 ou 8 portions par jour. Frais, surgelés ou en conserve sans sel – ce sont tous de bons choix. Ils sont une excellente collation faible en gras. Faites-en un ingrédient de tous vos repas et de toutes vos collations.
  - › Mangez des pains et des céréales de grains entiers plus souvent. Remplacez le pain blanc et les céréales faibles en grains entiers par des pains et des céréales de grains entiers.
  - › Ajoutez des haricots, des lentilles et des pois secs à vos repas. Leur contenu en fibres pourrait vous aider à réduire votre taux de cholestérol.
  - › Augmentez graduellement la quantité de fibres que vous consommez pour éviter les gaz, le ballonnement ou la diarrhée.

- Mangez de petites portions de viande, de volaille ou de poisson. La plupart d'entre nous mangeons plus de protéines que ce dont nous avons besoin. Une portion fait deux onces et demie (75 grammes), soit à peu près la taille d'un paquet de cartes.
  - › Mangez au moins 2 portions de poisson par semaine. Choisissez des viandes maigres ou des substituts préparés avec peu ou sans gras ni sel.
  - › Mangez un repas sans viande au moins deux fois par semaine. Légumineuses, lentilles et tofu sont d'excellentes sources de protéines faibles en gras. La soupe aux pois, le chili végétarien, la soupe aux lentilles et l'hummmus sont de bonnes options.
- Ne consommez pas trop de sel. Trop de sel augmente votre risque de développer de l'hypertension. Il est recommandé de ne pas consommer plus de 2 300 mg de sodium par jour. Voici quelques conseils pour réduire votre apport en sel :
  - › Ne mettez pas de sel sur la table.
  - › Essayez d'utiliser des mélanges d'assaisonnement sans sel (par exemple, les mélanges Mrs. Dash® Salt-Free ou McCormick's® No Salt Added).
  - › Préparez vos propres repas plus souvent. Les repas au restaurant ou pour emporter contiennent généralement beaucoup de sel.
  - › Limitez le plus possible votre consommation de viandes transformées comme le saucisson de Bologne, le bacon et les charcuteries.
  - › Limitez également votre consommation d'aliments transformés, de collations salées, de soupes en conserve et de repas surgelés.
  - › Utilisez uniquement de petites quantités de sel dans la cuisson et les pâtisseries, ou n'en utilisez pas du tout.
  - › Si vous utilisez des aliments en conserve, choisissez des produits « sans sel ajouté » ou avec moins de sel et rincez-les bien avant de les utiliser.

- Ne mangez pas trop de gras. Vous avez besoin d'une certaine quantité de gras dans votre alimentation, mais attention aux types et à la quantité de gras que vous mangez. Vous devriez limiter la quantité de gras saturés provenant du beurre, du lard, de l'huile de noix de coco, des jus de cuisson et des huiles végétales hydrogénées ou partiellement hydrogénées. Les gras non saturés sont meilleurs, par exemple l'huile de canola, l'huile d'olive et la margarine non hydrogénée.
  - › Mangez moins d'aliments à teneur élevée en gras comme les croustilles, les aliments frits, les viandes transformées, les sauces et les sauces à base de crème ou les coupes de viande grasse.
  - › Faites cuire vos aliments au grill, au four, à la vapeur ou sur le barbecue ou faites-les bouillir ou rôtir pour éviter d'ajouter du gras.
  - › Choisissez des coupes de viande faible en gras et enlevez le gras excédentaire.
  - › Évitez d'ajouter du gras inutile aux aliments. Par exemple, utilisez moins de margarine sur le pain et mesurez de petites portions d'huile pour la cuisson.
  - › Achetez des produits laitiers faibles en gras comme du lait écrémé ou 1 %, du yogourt ou du fromage faible en gras avec moins de 10 % de M.G. (matière grasse du lait).
  - › Méfiez-vous des gras cachés qui se trouvent dans des produits comme les muffins, les gâteaux et les biscuits. Ils contiennent beaucoup de gras saturés et trans.
- Ajoutez des acides gras oméga-3 à votre régime alimentaire. Il s'agit de gras qui sont bons pour la santé et qui peuvent aider à réduire le risque de maladie cardiaque. La meilleure façon de les consommer est de manger des aliments particuliers. Des poissons gras comme le saumon, le maquereau, la sardine (emballée dans de l'eau), le hareng ou la truite sont les meilleures sources d'oméga-3. Certaines plantes, comme le canola, le soja et le lin, sont une source d'acides gras oméga-3 et on en tire une huile; n'oublions pas que les graines de lin moulues et les noix de Grenoble sont aussi source d'oméga-3. Il existe des suppléments d'oméga-3 sur le marché, mais parlez d'abord à votre médecin avant d'en prendre.

- Limitez la consommation de sucre, de bonbons, de desserts sucrés et de boissons gazeuses. Les aliments et les boissons sucrés contiennent beaucoup de calories et peuvent contribuer à l'embonpoint.
  - › Essayez de ne pas ajouter de sucre au thé, au café et aux céréales de petit déjeuner. Votre goût pour le sucre changera avec le temps. S'il le faut absolument, utilisez un édulcorant artificiel.
  - › Si vous mangez des desserts sucrés, n'en mangez pas trop.
- Limitez la consommation de caféine. Le lien entre la caféine et les maladies cardiaques fait toujours l'objet d'études. Il semble qu'une consommation modérée, soit de une à deux tasses par jour, ne soit pas dommageable.
- Parlez à votre médecin au sujet de l'alcool. Boire trop d'alcool peut entraîner de graves problèmes de santé. En général, les hommes devraient se limiter à deux consommations par jour, les femmes, à une. L'alcool peut modifier le fonctionnement de certains médicaments, alors consultez votre médecin ou votre pharmacien avant de boire de l'alcool.
- Buvez de l'eau au lieu de boire des boissons gazeuses, des boissons-diètes ou des jus.
- Apprenez à lire les tableaux de la valeur nutritive et remarquez la taille des portions.
  - › Comparez les étiquettes pour choisir les produits qui ont moins de gras saturés, de gras trans, de sucre et de sodium.
  - › L'ingrédient le plus important figure en premier sur l'étiquette. L'ingrédient dont la quantité est la moindre dans le produit figure en dernier. Réduisez ou évitez les produits dont le premier ingrédient est un gras ou qui contient beaucoup de gras et d'huiles.
  - › En plus de la liste des ingrédients, les étiquettes contiennent des renseignements sur la Valeur nutritive. Quand il est possible de le faire, choisissez des aliments dont la teneur en sodium ou en gras est inférieure à 5 % de la valeur quotidienne (pour la portion que vous voulez manger). Évitez les aliments dont la teneur en sodium et en lipides dépasse 15 % de la valeur quotidienne.
  - › Optez pour des aliments qui ne contiennent pas de gras trans.



Choisissez judicieusement quand vous sortez manger. Les aliments dans les restaurants et les repas pour emporter peuvent avoir une teneur très élevée en sel et en gras.

- Optez pour des restaurants qui préparent les aliments de différentes façons, et non pas seulement en friture.
- Demandez comment les aliments sont cuits. « Croustillant » veut souvent dire « frit ». Poêlé ou sauté signifie que la cuisson se fait avec du gras.
- Commandez de petites portions ou partagez le plat avec un ami.
- Demandez qu'on vous serve les sauces et les vinaigrettes à part et n'utilisez-en qu'un peu. Les sauces, comme la béchamel, la béarnaise et la hollandaise, contiennent beaucoup de gras. Demandez une vinaigrette légère et n'en prenez qu'une petite quantité.
- Attention aux salades. La salade César et les « ingrédients » dans un comptoir à salades (salade au poulet, salade aux pommes de terres, salade de pâtes alimentaires, etc.) contiennent beaucoup de gras. Si vous ajoutez du poulet ou des fruits de mer à une salade, assurez-vous que l'ingrédient est grillé ou cuit au four et non pas frit.
- Équilibrez le reste de votre journée avec des aliments à faible teneur en gras et en sel.

Un régime alimentaire de style méditerranéen ou le régime DASH (*dietary approaches to stop hypertension* – conseils alimentaires pour stopper l'hypertension) sont des régimes bons pour le cœur et que vous pouvez suivre.

- Un régime alimentaire méditerranéen contient
  - › plus de légumes, de fruits, de légumineuses, de noix, de graines et de grains entiers;
  - › plus de poisson;
  - › peu de viande;
  - › des produits laitiers faibles en gras;
  - › des huiles bonnes pour la santé comme l'huile d'olive.

## Coup de pouce supplémentaire

Il existe beaucoup de livres de cuisine pour vous aider à ajouter de la variété à vos repas. Tous les livres de cuisine de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, des Diététistes du Canada ou de l'Association canadienne du diabète contiennent de très bons renseignements. Vous trouverez ces livres de cuisine dans la plupart des bibliothèques et des librairies.

Consultez ces sites Web pour plus d'information et pour trouver des recettes :

- Les diététistes du Canada
  - › <http://www.dietitians.ca>
- Fondation des maladies du cœur et de l'AVC
  - › <http://www.fmcoeur.com>
- Pulse Canada pour des recettes à base de lentilles, de haricots et d'autres légumineuses
  - › [www.pulsecanada.com](http://www.pulsecanada.com)
- Les producteurs de haricots blancs de l'Ontario pour des recettes à base de haricots
  - › [www.ontariobeans.on.ca](http://www.ontariobeans.on.ca)

## Le stress

### Comment puis-je gérer mes émotions et mon stress?

Le stress est ce que vous ressentez quand vous pensez que la vie vous en demande plus que vous ne pouvez en prendre ou en donner. Les « facteurs de stress » sont les choses qui, dans notre vie, font que nous nous sentons stressés.

### Qu'est-ce qui peut causer le stress?

Le stress peut découler de situations qui sont frustrantes ou négatives mais aussi positives, et il peut découler de changements qui sont les bienvenus.

Voici quelques exemples de facteurs de stress :

- Avoir des difficultés financières
- Éprouver des problèmes de santé
- Faire la queue
- Être pris dans un embouteillage

- Perdre ses clés
- S'adapter à la naissance ou à l'adoption d'un enfant
- Se marier et changer sa routine
- Assumer de nouvelles responsabilités après une promotion au travail

### **Quels sont les symptômes d'un excès de stress?**

Les gens éprouvent le stress de différentes manières. Au nombre des symptômes, notons la tension musculaire, les maux de tête, mal dormir, être facilement frustré ou manquer de concentration.

Il est normal de s'en faire quand on a un problème cardiaque. Vous et votre famille éprouverez des émotions qui dureront plusieurs semaines après votre crise cardiaque. Les gens peuvent se sentir déprimés, inutiles, ou s'en faire beaucoup parce qu'ils ne peuvent pas aider leur famille, leurs collègues ou la collectivité comme ils le faisaient avant, ou simplement s'inquiéter au sujet de l'avenir. Ces sentiments finissent habituellement par disparaître d'eux-mêmes. Vous devriez consulter votre médecin si vous continuez à être déprimé, si vous perdez ou prenez du poids, ou si vous dormez trop ou trop peu – deux mois ou plus après votre crise cardiaque.

Si vous avez besoin d'aide pour surmonter vos émotions, demandez des suggestions à votre médecin de famille, à votre famille ou à vos amis, ou consultez les ressources qui figurent à la fin du guide.

Prenez soin de votre santé. Généralement, plus vous serez en santé, plus vous serez en mesure de gérer votre stress. Il est important de :

- prendre vos médicaments comme ils sont prescrits;
- manger des repas équilibrés, bons pour la santé;
- faire de l'exercice régulièrement;
- dormir suffisamment;
- trouver un programme qui vous aidera à cesser de fumer (voir les ressources énumérées à la fin du guide);
- limiter votre consommation d'alcool.

## **Quelles activités puis-je faire une fois que je serai de retour à la maison?**

L'activité physique est essentielle à la bonne santé et elle est un élément important du rétablissement après une crise cardiaque.

De retour à la maison, vous pouvez continuer à faire toutes les choses que vous faisiez à l'hôpital, mais vous aurez peut-être besoin d'aide les premiers jours après votre retour. Il est important de maintenir un équilibre entre le repos et les activités. Nous vous recommandons fortement de reprendre lentement vos activités habituelles. La présente brochure vous donnera certains trucs pour éviter de vous faire prendre dans un tourbillon d'activités et pour vous permettre de reprendre votre routine normale en toute sécurité.

L'économie d'énergie signifie :

- vous servir de votre gros bon sens pour trouver des façons plus simples de faire les choses pour ne pas vous fatiguer;
- en arriver à un bon équilibre entre le repos et les activités.

### **Comment puis-je économiser mon énergie?**

- Prenez votre temps.
- Arrêtez avant de vous épuiser.
- Apprenez à reconnaître vos limites quant à vos diverses activités – si vous désirez en faire plus, faites-le par petites étapes.
- Reposez-vous entre les tâches.

## L'exercice et l'activité physique

De retour à la maison, il vous faut trouver un équilibre entre le repos et les activités. Le programme d'exercice que vous trouverez plus loin évolue à un rythme qui donnera à votre cœur le temps nécessaire pour guérir.

N'oubliez pas que l'exercice ou qu'une activité physique devrait vous faire sentir bien. Vous ne devriez pas vous essouffler. Si vous ne pouvez pas « marcher tout en parlant », vous devez ralentir le rythme.

Le retour aux activités difficiles et très difficiles ne se fera qu'après en avoir parlé à votre médecin.

Demandez à votre médecin de vous donner des lignes directrices concernant la reprise d'activités difficiles.

Le pelletage, le hockey, la plongée en scaphandre et les activités en haute altitude sont des activités qui présentent un plus grand risque. De grâce, parlez à votre médecin avant de vous adonner à l'une ou l'autre de ces activités.

Écoutez votre corps

- Vérifiez votre pouls quand vous entreprenez une activité pour la première fois, jusqu'à ce que vous vous sentiez à l'aise de la faire. Votre pouls ne devrait pas augmenter de plus de 5 battements en 15 secondes. (Voyez la section sur l'exercice et l'activité physique du guide pour savoir comment prendre votre pouls.)

### Signes d'une activité trop difficile

Arrêtez-vous et reposez-vous si vous notez l'un de ces signes d'avertissement :

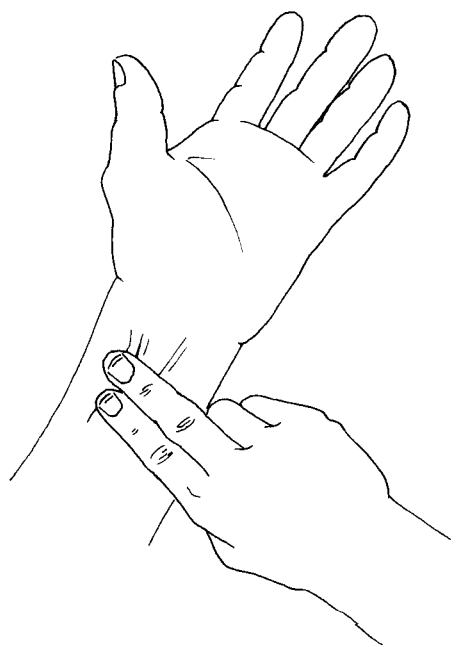
- Douleurs, sensations de resserrement ou de malaise à la poitrine, à la mâchoire, aux bras, au cou ou au dos.
- Difficulté à reprendre votre souffle.
- Étourdissement, nausées, confusion ou malaise.
- Rythme cardiaque irrégulier.
- Plus grande fatigue que prévu après un exercice.
- Douleur ou inconfort inhabituel dans les muscles ou dans les articulations après un exercice.
- Transpiration inhabituelle.

Il est très important de garder à l'esprit les signes d'une activité trop difficile. Arrêtez-vous et reposez-vous si vous remarquez l'un de ces signes d'avertissement quand vous faites une activité. La prochaine fois, il vous faudra diminuer l'intensité. Informez toujours votre médecin de famille lorsque ces signes d'avertissement se manifestent souvent.

## Prenez votre pouls

Votre cœur battra plus vite quand vous ferez de l'exercice. Pour vous assurer que vous ne forcez pas votre cœur, vous pouvez prendre votre pouls. Prenez-le deux fois : au repos et en période d'exercice. Pratiquez-vous à prendre votre pouls quand vous êtes au repos.

- Ayez une montre ou une horloge munie d'une aiguille des secondes à portée de la vue.
- En vous servant de votre index et de votre majeur, trouvez votre pouls, soit à la base du pouce au niveau de votre poignet, soit sur la ligne médiane du cou, à côté de la pomme d'Adam.
- Comptez les battements pendant 15 secondes. Il s'agit de votre pouls au repos pendant 15 secondes.
- Votre pouls ne devrait pas augmenter de plus de 5 battements en 15 secondes. Si c'est le cas, ralentissez ce que vous faites.



## Exercices d'étirement

Les exercices d'étirement :

- sont un bon moyen de récupérer après une séance d'exercices;
- aident à diminuer les raideurs au lever après une période de repos;
- aident à assouplir votre démarche;
- constituent un bon échauffement avant une séance d'exercices.

Vous pouvez commencer ces étirements dès votre retour à la maison. Faites chaque étirement en adoptant une certaine cadence et un rythme moyen. Il est important de ne pas retenir votre souffle en vous étirant, mais plutôt de respirer normalement. Asseyez-vous sur une chaise ferme, à dossier droit et sans accoudoirs. Répétez chaque étirement de 3 à 5 fois.

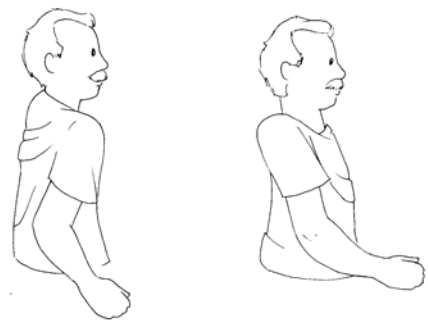
### 1. Levée latérale des bras

Inspirez en levant les bras sur les côtés. Rapprochez vos mains pour qu'elles se touchent au-dessus de votre tête. Expirez en redescendant les bras.



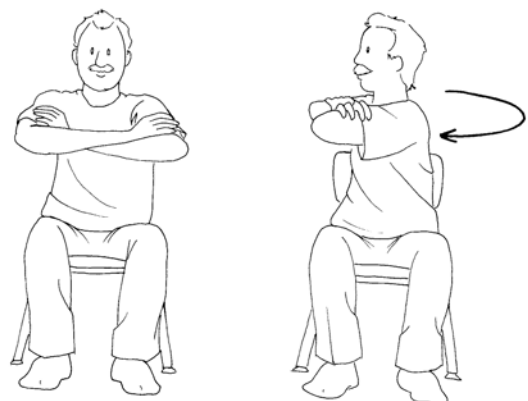
### 2. Rotation des épaules

Roulez les épaules vers l'arrière. Roulez ensuite les épaules vers l'avant. Répétez chaque mouvement 5 fois.



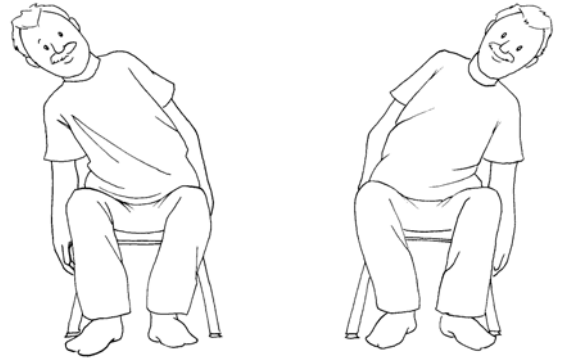
### 3. Torsion de la taille

Croisez vos bras à l'horizontale à la hauteur de votre poitrine. Tournez votre taille à droite et revenez au centre. Tournez ensuite à gauche. Répétez 5 fois de chaque côté.



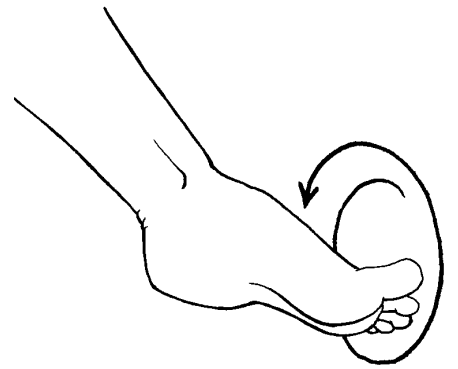
#### 4. Étirement latéral

Tenez-vous assis bien droit. Penchez-vous lentement d'un côté et glissez votre main vers le bas, le long de la chaise. Revenez en position verticale puis répétez de l'autre côté.



#### 5. Flexion et rotation des chevilles

Soulevez une jambe de façon à ce que votre pied soit légèrement au-dessus du sol. Faites aller votre pied de haut en bas dans un mouvement de pompe. Décrivez ensuite des cercles avec votre cheville dans chaque direction. Reposez votre pied au sol et répétez avec l'autre pied.



#### 6. Étirement des jarrets

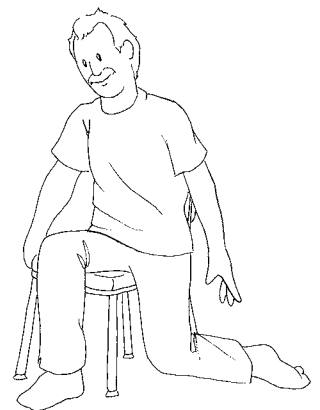
Étendez une jambe devant vous. Étirez vos deux bras vers votre pied aussi loin que possible, sans forcer. Maintenez la position de 10 à 20 secondes, sans bouger.

Revenez en position assise et répétez avec l'autre jambe.



#### 7. Étirement des quadriceps

Glissez votre fessier droit sur le côté gauche de la chaise. Fléchissez votre jambe gauche de manière à ce que le genou soit face au sol. Maintenez la position de 10 à 20 secondes et revenez en position assise. Répétez avec la jambe droite.





## 8. Étirement des mollets

Placez-vous debout près d'un mur ou du dossier de votre chaise. Mettez le pied au sol devant vous, le genou légèrement fléchi. Gardez l'autre jambe tendue derrière vous. Les deux talons doivent être bien ancrés au sol. Déplacez lentement vos hanches vers l'avant jusqu'à ce que vous ressentiez la tension. Maintenez la position de 20 à 30 secondes, sans bouger. Répétez avec l'autre jambe.



## Un programme d'exercice à la maison

La marche est le meilleur type d'exercice pour le cœur et les poumons. Pour la plupart d'entre nous, la marche est souvent le moyen le plus simple de faire de l'exercice. Nous pouvons marcher dehors, dans le corridor de l'immeuble à appartements ou au centre commercial. Trouvez ce qui vous convient le mieux. Si vous avez de la difficulté à marcher, essayez une bicyclette stationnaire (d'exercice) ou une activité où vous pouvez y aller à votre rythme.

Vérifiez votre pouls avant de commencer l'exercice (au repos) et durant l'exercice. N'oubliez pas que votre pouls ne devrait pas augmenter de plus de 5 battements aux 15 secondes. Si c'est le cas, vous y allez trop fort. Ralentissez le rythme.

Ayez toujours votre vaporisateur de nitro sur vous.

Faites les exercices d'étirement présentés dans le guide avant ou après votre programme d'exercice. N'oubliez pas d'ajouter cinq minutes avant pour vous échauffer et cinq minutes après pour récupérer après avoir fait de l'exercice pendant 20 minutes. Voir un peu plus loin pour des renseignements sur l'échauffement et la récupération.

## **Pour commencer**

Entamez votre programme de marche et d'exercice à un niveau ou à un rythme qui vous permettra de bien vous sentir.

Si vous n'avez jamais fait d'exercice, il est bon de commencer par une ou deux séances de 5 à 10 minutes par jour.

Si, quand vous étiez à l'hôpital, vous étiez en mesure de marcher plus de 5 à 10 minutes sans difficulté, entamez alors votre programme à la maison avec le même degré d'activité que vous aviez à l'hôpital.

Peu à peu, augmentez la durée de la séance d'exercice de 1 à 2 minutes par jour, dans la mesure où vous vous sentez bien et que rien n'indique que vous en faites trop (voir les signes d'avertissement dans les pages précédentes).

Une fois que vous pourrez faire de l'exercice pendant 15 à 20 minutes à la fois, vous pourrez viser une séance d'exercice par jour.

Augmentez peu à peu la durée de la séance d'exercice.

Votre but est de faire au moins 30 minutes d'exercice, 5 fois par semaine. Le temps qu'il faudra pour parvenir à ce point dépendra de chaque personne.

## **Comment vous échauffer et récupérer**

Quand vous faites 20 minutes d'exercice, il est important d'ajouter des périodes d'échauffement et de récupération à votre programme d'exercice.

L'échauffement préparera lentement votre cœur à l'effort que vous vous apprêtez à fournir. De plus, l'échauffement amène les artères coronaires à s'ouvrir davantage, ce qui permet à une plus grande quantité de sang et d'oxygène de passer par votre cœur. L'échauffement vise à réduire tout risque de blessures musculaires et articulaires. Pour vous échauffer, faites d'abord de l'exercice à un rythme plus lent pendant environ 5 à 10 minutes. Vous pouvez également faire les étirements proposés dans les pages précédentes.

La récupération permet à votre rythme cardiaque et à votre tension artérielle de retourner graduellement à leurs niveaux de repos. Elle diminue les risques d'irrégularités du rythme cardiaque, de vertiges et d'étourdissements. Pour récupérer, terminez en faisant des exercices à une cadence ralentie pendant 5 ou 10 minutes. Faites les étirements des jambes dont nous avons déjà parlé (numéros 6 à 8). Cela diminuera les douleurs musculaires et améliorera votre souplesse.

## **Exercices de renforcement musculaire**

Des exercices de renforcement musculaire avec des poids légers (de 2,25 à 4,5 kg (5 à 10 livres) au plus) peuvent être utiles. Vous devriez d'abord en parler à votre médecin de famille.

### **Monter les escaliers et les collines**

Essayez d'éviter de monter plus d'une volée d'escalier à la fois. Si vous devez monter plus d'une volée d'escalier à la maison, allez-y lentement. Si vous monter une colline, marchez plus lentement que d'habitude et arrêtez-vous pour vous reposer. Vérifiez votre pouls et vérifiez comment vous vous sentez les quelques premières fois.

### **Quand puis-je avoir des relations sexuelles?**

L'activité sexuelle fait partie intégrante d'un mode de vie sain. Les relations sexuelles demandent à peu près la même énergie que de marcher pendant 5 minutes et de monter deux volées d'escalier (2 fois 12 marches). L'activité sexuelle est sans danger si vous pouvez marcher pendant 5 minutes et ensuite monter deux volées d'escalier sans vous essouffler ou vous sentir mal physiquement.

### **Quelques suggestions**

- Reprenez votre activité sexuelle avec votre partenaire habituel.
- Parlez de vos inquiétudes à votre partenaire.
- Si vous ne vous sentez pas prêt pour des relations sexuelles, il existe bien des façons d'être intime avec votre partenaire. Songez aux câlins, aux caresses et autres formes d'attention qui font que vous vous sentez bien ensemble.
- Optez pour un endroit familier et tranquille.
- Choisissez un moment où vous et votre partenaire êtes reposés et détendus.
- N'ayez pas de relations sexuelles tout de suite après avoir mangé ou fait de l'exercice.
- Certaines positions peuvent être plus confortables (le patient cardiaque en dessous, les deux partenaires allongés sur le côté ou assis face à face). Vous ne devriez pas essayer de changements importants dans vos positions sexuelles si cela vous rend, ou rend votre partenaire, fatigué ou anxieux. L'anxiété et la fatigue peuvent forcer le cœur à travailler davantage.

**Vous et votre partenaire vous posez peut-être des questions sur l'activité sexuelle.**

**Les inquiétudes les plus courantes sont :**

- la peur de faire du tort à son cœur en ayant des relations sexuelles;
- la perte d'intérêt pour le sexe causée par un état dépressif, la peur ou la nervosité;
- l'incapacité de maintenir une érection à cause de certains médicaments prescrits;
- l'anxiété devant une réponse sexuelle normale (augmentation des rythmes cardiaque et respiratoire, tension musculaire). Dans ce cas, discutez-en avec votre médecin.

Si vous avez pris des médicaments comme du sildénafil (Viagra®), du vardénafil (Levitra®) dans les 24 dernières heures, ou du tadalafil (Cialis®) dans les 48 dernières heures (2 jours), il n'est pas recommandé de prendre de la nitro puisque cela pourrait entraîner une baisse importante de la tension artérielle et vous nuire.

## **Médicaments**

Il existe différents médicaments pour soigner les maladies du cœur, et la plupart des patients doivent suivre un traitement reposant sur une combinaison de médicaments choisis par leur médecin. Le traitement au moyen de ces médicaments a pour but :

- de réduire le risque de nouvelles crises cardiaques;
- de réduire le risque de mourir d'une maladie cardiaque;
- de maîtriser les symptômes ou les facteurs de risque tels que l'hypertension artérielle et l'hypercholestérolémie.

Un membre de l'équipe de soins vous parlera des médicaments dont vous aurez besoin. Vous recevrez un calendrier qui vous aidera à savoir quand prendre vos médicaments.

## Médicaments contre les maladies cardiaques

Les médicaments contre l'agrégation plaquettaire empêchent les plaquettes de s'agglutiner et donc de former des caillots de sang qui pourraient bloquer les artères cardiaques. Au nombre des médicaments contre l'agrégation plaquettaire, qu'on appelle aussi des inhibiteurs plaquettaires, notons l'acide acétylsalicylique (ASA, de l'aspirine), le clopidogrel (Plavix®) et le ticagrelor (Brilinta®). Ces médicaments sont généralement combinés pour aider à prévenir de nouvelles crises cardiaques. Ils peuvent également servir à protéger contre la formation de caillots de sang dans une endoprothèse (*stent*) si vous avez eu une angioplastie.

Les bêtabloquants servent à réduire la charge de travail imposée au cœur, à réduire la tension artérielle et le pouls, à améliorer la fonction cardiaque si la fonction de pompage est faible, et à réduire le risque de nouvelles crises cardiaques. Certains de ces produits sont le métoprolol, l'aténolol, le bisoprolol et le carvedilol.

Les inhibiteurs de l'enzyme de conversion de l'angiotensine (ECA) et les antagonistes des récepteurs de l'angiotensine (ARA) servent à prévenir les nouvelles crises cardiaques, à réduire la tension artérielle et à renforcer la fonction de pompage du cœur. Certains ECA utilisés couramment sont le périndopril, le ramipril et le trandolapril. Certains ARA utilisés couramment sont le candésartan, le telmisartan et le valsartan.

Les médicaments à effet hypocholestérolémiant (les statines) servent à réduire le risque de nouvelles crises cardiaques et d'accident vasculaire cérébral, et servent aussi à réduire le risque que les symptômes réapparaissent. L'accumulation de cholestérol provoque le rétrécissement des artères cardiaques. Les statines aident à réduire le cholestérol et à minimiser le blocage des artères cardiaques. On pourrait vous en prescrire même si vos taux de cholestérol sont normaux.

La nitroglycérine (nitro) sert à élargir les vaisseaux sanguins afin de faciliter la circulation du sang et de l'oxygène vers le cœur. La nitro ne sert qu'à prévenir ou à traiter les douleurs à la poitrine (l'angine). La nitro se prend au moyen d'un vaporisateur ou sous forme d'un timbre ou de comprimé. Au moment du retour à la maison, on vous prescrira un vaporisateur de nitro dont vous vous servirez au besoin.

Tout dépendant de votre situation, on vous prescrira tous ces médicaments ou seulement certains d'entre eux.

Pour prévenir de nouvelles crises cardiaques, il est essentiel d'arrêter de fumer, de suivre un bon régime alimentaire, de faire de l'exercice et de prendre ses médicaments.

## **Choses importantes dont vous devez vous rappeler au sujet de vos médicaments**

Prenez vos médicaments exactement comme ils sont prescrits et ne cessez jamais de les prendre sans avoir d'abord consulté votre médecin.

Gardez sur vous, dans votre portefeuille, une liste de tous vos médicaments (nom, force et dose). Vous trouverez cela pratique si vous voyez un nouveau médecin ou si vous êtes admis à l'hôpital de façon imprévue.

Planifiez de prendre vos médicaments à des moments précis de votre routine quotidienne (heures des repas, du coucher). Consultez votre calendrier-médicaments pour l'heure où il faut prendre vos médicaments. Si vous oubliez de prendre une dose, appelez votre pharmacien pour lui demander conseil. Ne doublez jamais la dose suivante.

Les produits naturels et à base de plantes médicinales peuvent interagir avec vos médicaments pour le cœur. N'oubliez pas d'informer votre médecin, votre pharmacien et votre fournisseur de soins de tous les produits en vente libre que vous utilisez. Le fait qu'un produit soit naturel ne signifie pas qu'il est nécessairement sécuritaire.

Gardez vos médicaments dans leurs contenants d'origine (sauf si vous remplissez une boîte à pilules pour la semaine). Ne prenez pas de médicaments non prescrits (tels ceux pour le rhume ou la toux) avant d'en avoir discuté avec votre médecin ou votre pharmacien.

Voyez la section Ressources à la fin du guide pour des renseignements sur les programmes provinciaux d'aide à l'achat de médicaments. Parlez à votre médecin de famille, à l'infirmière ou au travailleur social si vous avez des inquiétudes concernant l'achat des médicaments qui vous sont prescrits.

## **Quand dois-je consulter mon médecin de famille?**

Allez voir votre médecin de famille dans la semaine qui suit votre congé de l'hôpital.

Remettez-lui le rapport du cardiologue de l'hôpital. Le rapport résume votre séjour à l'hôpital et le plan de soin que le cardiologue recommande.

Consultez votre médecin de famille si vous présentez l'un des symptômes suivants :

- Votre cœur bat très vite ou manque de nombreux battements.
- Vous prenez trois livres en deux jours ou cinq livres en une semaine.
- Vos jambes et vos pieds enflent.
- Vous transpirez et vous vous sentez faible sans aucune raison.
- Les crises d'angine/les douleurs à la poitrine se produisent plus souvent, durent plus longtemps ou sont plus intenses que d'habitude.
- La crise d'angine/la douleur à la poitrine ne disparaît pas avec la dose habituelle de nitro.
- Vous faites de l'angine ou avez une douleur à la poitrine quand vous êtes au repos.

## **Qu'est-ce que la réadaptation cardiaque?**

Le programme de réadaptation cardiaque englobe des exercices, de l'information et du soutien, et il propose des moyens de réduire les facteurs de risque, le tout pour améliorer votre santé cardiaque.

L'équipe de soins réunit des infirmières, des diététistes et des physiothérapeutes. Au besoin, on pourra organiser une consultation auprès d'un cardiologue. Le renvoi à d'autres professionnels de la santé se fait selon les besoins.

## **Quels sont les avantages de la réadaptation cardiaque?**

Elle peut vous aider à :

- améliorer votre degré d'énergie;
- améliorer votre forme physique;
- renforcer votre cœur;
- réduire les symptômes d'angine ou d'essoufflement;
- maîtriser votre diabète;
- maîtriser ou réduire votre tension artérielle;

- maîtriser ou réduire votre taux de cholestérol;
- maîtriser ou réduire votre poids;
- améliorer votre souplesse et la force de vos muscles;
- renforcer vos os;
- favoriser votre retour au travail;
- devenir un non-fumeur;
- réduire votre anxiété et votre dépression.

Les classes d'exercice durent une heure et se tiennent une ou deux fois par semaine. Durant la classe, vous utiliserez des tapis roulants et vous ferez des exercices pour les bras et les jambes. Chaque classe comportera une période d'échauffement et de récupération à laquelle tout le groupe pourra participer. Un programme d'exercices à faire à la maison est également offert aux participants admissibles. Un programme d'exercices particuliers sera préparé à votre intention en fonction de votre test d'effort, de vos antécédents médicaux et de vos objectifs.

### **Quels sujets seront abordés durant les séances d'information du programme?**

- La maladie cardiaque et le fonctionnement du cœur
- Les facteurs de risque de maladie cardiaque
- Les changements de comportements
- Les médicaments
- La nutrition
- Les exercices
- La gestion du stress
- La gestion de votre maladie cardiaque
- Des stratégies pour gérer votre poids

**Nous vous suggérons fortement de participer à un programme de réadaptation cardiaque, si cela est possible.**



## **Ressources**

### **Qui peut m'aider dans ma localité?**

Cette liste était à jour quand la présente brochure a été rédigée, mais certains programmes peuvent avoir été ajoutés et d'autres annulés depuis. Vous pouvez avoir besoin d'une recommandation de votre médecin pour participer à certains de ces programmes.

### **Travailleur social**

Un travailleur social peut vous aider, vous et votre famille, si vous avez des inquiétudes concernant votre maladie ou votre séjour à l'hôpital. Il peut vous fournir des renseignements sur les services qui pourraient vous aider durant votre rétablissement. Demandez à votre infirmière d'entrer en contact avec le travailleur social ou appelez pour des renseignements si vous avez des questions.

### **Régimes d'assurance-médicaments de la Nouvelle-Écosse**

Il s'agit de programmes à la disposition de tous les Néo-Écossais, tout dépendant de votre situation familiale et du revenu de votre ménage. Il y a des programmes pour les familles et pour les personnes âgées et un programme d'aide à l'achat de médicaments pour les prestataires de l'aide au revenu, administré par le biais du ministère des Services communautaires.

Téléphone : 902-429-6565

Sans frais : 1-800-544-6191

Site Web : <http://novascotia.ca/DHW/msi>

## Fondation des maladies du cœur et de l'AVC

Communiquez avec le bureau le plus proche de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC pour obtenir plus de renseignements sur le programme de réadaptation et d'éducation cardiaques ou sur les programmes de soutien.

Heart and Stroke Foundation of Nova Scotia (Fondation des maladies du cœur et de l'AVC de la N.-É.) Téléphone : 902-423-7530 Sans frais : 1-800-423-4432	Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Nouveau-Brunswick Téléphone : 506-634-1620 Sans frais : 1-800-663-3600
Heart and Stroke Foundation of Prince Edward Island (Fondation des maladies du cœur et de l'AVC de l'Î.-P.-É.) Téléphone : 902-892-7441	Heart and Stroke Foundation of Newfoundland and Labrador (Fondation des maladies du cœur et de l'AVC de T.-N.-L.) Téléphone : 709-753-8521

## Programmes de réadaptation cardiaque

Ces programmes proposent des exercices, des renseignements, de l'aide pour réduire vos facteurs de risque et du soutien.

Cardiovascular and Pulmonary Health in Motion – Halifax Téléphone : 902-473-3846	Community Cardiovascular Hearts in Motion – Dartmouth, Sackville, Spryfield Téléphone : 902-473-3744
One Door Chronic Disease Management Centre – Comté de Pictou Téléphone : 902-752-7600, poste 4700	Heart Health Clinic (Hearts in Motion) – Antigonish, Canso, Guysborough, Port Hawkesbury, Sherbrooke Téléphone : 902-867-4500 x4720
Réadaptation cardiaque et pulmonaire – Cap-Breton Téléphone : 902-563-8566	Extended Warranty II Valley Cardiac Rehabilitation – Kentville Téléphone : 902-679-2657 x1360
Réadaptation cardiaque – Côte-Sud Téléphone : 902-543-4604, poste 2222	

## **Programmes d'arrêt tabagique**

Ligne d'aide aux fumeurs – Nouvelle-Écosse

Sans frais : 1-877-513-5333

## **Préoccupations de nature émotionnelle**

Renseignements sur les groupes d'entraide

Self-Help Connection

Téléphone : 902-466-2011

Sans frais : 1-866-765-6639

Site Web : <http://selfhelpconnection.ca>

## **Ressources en santé mentale**

Association canadienne pour la santé mentale – Section de la Nouvelle-Écosse

Sans frais : 1-877-466-6606

Site Web : <http://www.cmha.ca/fr/>

## **Pour en savoir plus sur les psychologues en pratique privée**

Association of Psychologists of Nova Scotia

(Association des psychologues de la N.-É.)

Téléphone : 902-422-9183

## **Pour en savoir plus sur les travailleurs sociaux en pratique privée**

Nova Scotia Association of Social Workers

(Association des travailleurs sociaux de la Nouvelle-Écosse)

Téléphone : 902-429-7799

Site Web : [www.nsasw.org](http://www.nsasw.org)

**Cette liste ne présente pas tous les programmes offerts dans votre région.**

Adressez-vous à la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC pour une liste complète.

Si vous avez accès à Internet, consultez le site de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC à l'adresse <http://www.fmcoeur.com/> pour plus d'information.

## **Conseils importants**

**Évitez de fumer et de respirer la fumée secondaire pour le restant de vos jours.**

**Devenez graduellement plus actif.**

**Prenez tous vos médicaments sur ordonnance conformément aux instructions de vos fournisseurs de soins de santé.**

**Ne cessez pas de prendre vos médicaments à moins que votre médecin ne vous ait dit de le faire.**

**Ne laissez pas expirer vos ordonnances de médicaments.**

**Suivez le Guide alimentaire canadien pour manger sainement.**

## **Que faire si j'ai une douleur à la poitrine à la maison?**

- Au premier signe de douleur à la poitrine ou de votre malaise habituel, arrêtez ce que vous êtes en train de faire, assoyez-vous ou étendez-vous, et reposez-vous.
- Vaporisez une dose de nitro sur ou sous la langue
- Détendez-vous et attendez 5 minutes.
- Si la douleur à la poitrine/le malaise persiste, vaporisez une deuxième dose de nitro.
- Attendez encore 5 minutes.
- Vaporisez une troisième dose si la douleur à la poitrine/le malaise persiste.
- Si la douleur à la poitrine/le malaise n'a pas complètement disparu après trois vaporisations de nitro sur une période de 15 minutes, appelez le 911 pour que les infirmiers paramédicaux vous amènent au service d'urgence le plus proche.
- Ne prenez pas votre véhicule pour vous rendre seul à l'urgence.
- Les ambulanciers peuvent commencer à vous traiter dès leur arrivée.
- Ne mangez et ne buvez rien et ne fumez pas pendant que vous utilisez un vaporisateur de nitro pour votre douleur à la poitrine.

## Questions à poser à l'équipe de soins

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*This is the French translation of WG85-0408, Understanding Angina, revised March 2015*

Vous voulez d'autres renseignements liés à la santé?  
Adressez-vous à votre bibliothèque locale pour des livres, des vidéos, des magazines et d'autre documentation.  
Renseignements : <http://library.novascotia.ca>  
La Régie régionale de la santé Capital favorise un environnement sans fumée, sans vapotage et sans parfums.  
Veuillez ne pas utiliser de produits parfumés. Merci!  
Régie régionale de la santé Capital, Nouvelle-Écosse  
[www.cdha.nshealth.ca](http://www.cdha.nshealth.ca)

Préparation : Professionnels de la santé de la Régie régionale de la santé Capital  
Illustrations : LifeART Super Anatomy 2 et Health Care 1 Images, Copyright © 1994, TechPool Studios Corp. USA;  
Illustrations pour les étirements : Jennifer Strong, Régie régionale de la santé Capital  
Conception : Services de bibliothèque de la Régie régionale de la santé Capital, équipe d'éducation des patients  
Impression : Imprimerie de l'Université Dalhousie

Les renseignements fournis dans la présente publication sont destinés uniquement à des fins d'éducation et d'information.  
Ils ne sont pas des conseils de santé ou médicaux et ne doivent pas être interprétés de cette manière.  
Si vous avez des questions, adressez-vous à votre fournisseur de soins de santé.

FF85-1125 Contenu révisé en mars 2015

Les renseignements contenus dans la présente publication sont mis à jour tous les trois ans.