



MA BOÎTE À OUTILS APRÈS
UN ÉVÉNEMENT CARDIAQUE

Programme de réadaptation cardiaque

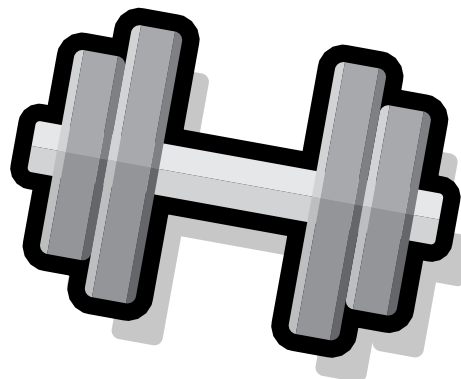
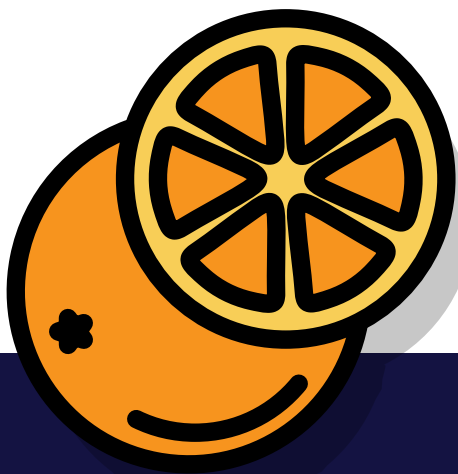


Table des matières

Introduction	3
Mon retour à la maison suite à un événement cardiaque	4
Mon état de santé et mon bien-être	4
Douleur thoracique	5
Douleur typique d'angine de poitrine	5
Hypotension et les étourdissements.....	5
La santé de mon cœur, mes facteurs de risque et mes habitudes de vie	6
Les saines habitudes de vie	6
Tabagisme	7
Alimentation.....	8
Consommation d'alcool	9
Consommation de drogues	10
Activités et exercices physiques	10
Étapes d'une séance d'exercices physiques	12
Exemples de stratégies possibles pour faciliter l'effort physique sécuritaire	13
Ma médication	14
Gestion de mes émotions (anxiété et humeur déprimée)	15
Réflexion en lien avec la modification de mes habitudes de vie	16
Stratégies et moyens	17
Aide-mémoire utile	18

Introduction

Vivre un événement cardiaque représente une période de changement et d'adaptation pouvant être une source de stress. Suite à cet événement, plusieurs questions en lien avec la santé et le bien-être peuvent survenir. Dans le but de vous accompagner, ainsi que vos proches, durant cette période souvent chargée en émotions et en questionnements, le Centre d'expertise en maladies chroniques a développé cette boîte à outils afin de vous outiller dès le retour à la maison.

Cette brochure, offerte dans le cadre du programme de réadaptation cardiaque, est une source de renseignements généraux fiables qui adresse la surveillance de la santé et du bien-être à la maison, les facteurs de risque de la maladie cardiaque, les saines habitudes de vie et une réflexion d'accompagnement pour l'adoption des saines habitudes de vie.

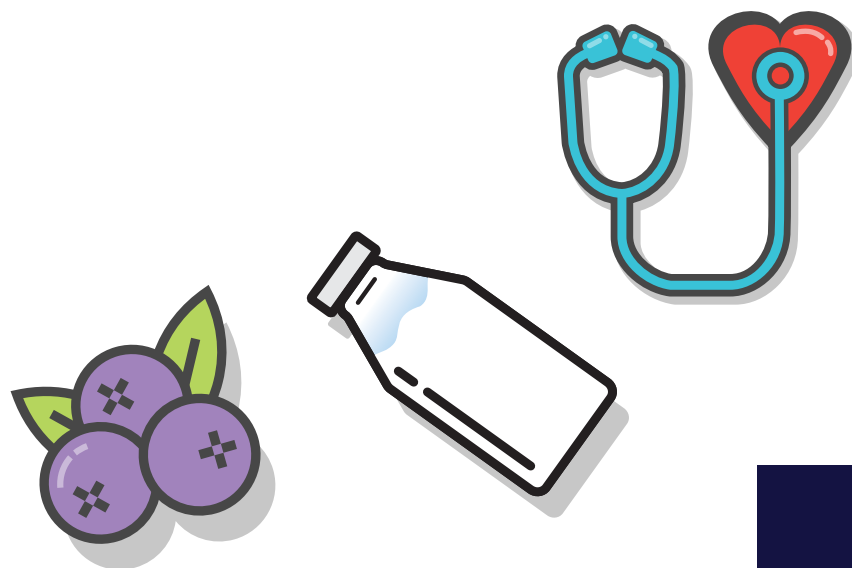
Elle est complémentaire au feuillet d'information **Recommandations de prévention cardiométabolique au congé hospitalier** qui vous a été remis lors de votre congé.

Au cours de votre programme, une équipe de professionnels de la santé vous offrira un accompagnement personnalisé pendant les premiers mois suivant votre événement cardiaque.

Ce présent guide d'accompagnement, à l'intention des usagers et leur famille, contient uniquement des informations et renseignements généraux, lesquels ne substituent en aucun cas aux recommandations émises par un professionnel de la santé. Le présent document est un guide sommaire et général qui n'est ni personnalisé ni un substitut au jugement de l'utilisateur et de sa famille.

Remerciements à l'équipe du Centre d'expertise en maladies chroniques et du programme de réadaptation cardiaque pour la conception et réalisation de ce guide.

Mise à jour : Octobre 2023



Programme de réadaptation cardiaque

Douleur thoracique (à la poitrine)

Après mon événement cardiaque, il est possible que je ressente parfois des douleurs à la poitrine (thorax).



Les douleurs au thorax ne sont pas toutes de l'angine de poitrine. L'angine de poitrine ne veut pas toujours dire que je fais une crise cardiaque.

Douleur typique d'angine de poitrine

Elle se situe au centre ou à gauche de mon thorax.	Elle est sous forme de serrement ou d'oppression.
Elle survient à l'effort ou suite à une émotion forte.	Elle est soulagée au repos en 5 à 10 minutes ou suite à la prise de nitroglycérine.

De quelle façon intervenir lorsque je ressens une douleur d'angine de poitrine ?

J'identifie ma douleur.

1) Est-ce de l'angine ? 2) Ai-je d'autres symptômes ?

J'arrête tout effort physique.

Je m'assois et reste calme.



J'utilise ma nitroglycérine

- Je ne prends pas de nitroglycérine pour une période de 24 à 48 heures après la prise d'un médicament qui facilite l'acte sexuel, par exemple *Viagra*^{MD}, *Cialis*^{MD}, *Lévitra*^{MD}, *Spedra*^{MD}.
- Avant de conduire mon automobile, j'attends au moins 30 minutes après la dernière dose de nitroglycérine et l'absence de douleur ou de malaise avant de conduire.

J'évalue ma douleur.

Aux 5 minutes jusqu'à mon soulagement complet.



Je consulte immédiatement à l'urgence si ma douleur augmente ou n'est pas soulagée après 3 vaporisations de nitroglycérine.

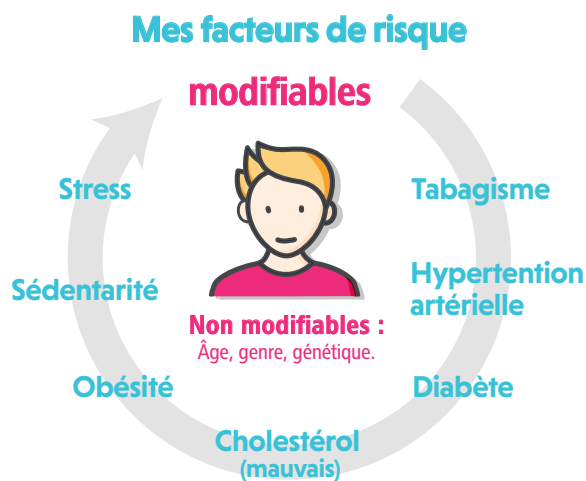
Hypotension et les étourdissements

Faisant suite à mon événement, il se peut que mon médecin ait modifié mes médicaments. Un certain nombre d'entre eux ont pour effet de diminuer la pression artérielle et peuvent causer des étourdissements et/ou de la faiblesse lors de changement de position. Si tel est le cas, je prends le temps lorsque je change de position, pour réduire ou éviter ces symptômes.

Par exemple :

- Je prends le temps de m'asseoir sur le rebord de mon lit en me réveillant le matin avant de me lever en position debout.
- J'évite de me pencher et de me redresser rapidement.

La santé de mon cœur, mes facteurs de risque et mes habitudes de vie



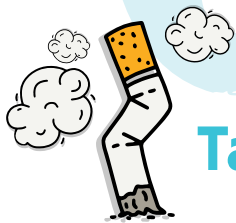
Je peux agir sur mes facteurs de risque modifiables!

- Je peux diminuer mon risque de subir de futurs événements ou des complications cardiaques ou vasculaires.
- Toutes mes actions, même petites, permettent d'améliorer mon bien-être et ma santé.
- Je peux mettre en place des stratégies pour améliorer mes habitudes de vie.

Les saines habitudes de vie

Adopter des saines habitudes de vie me permet de :

- Contrôler mes facteurs de risque (diabète, haute pression et autres).
- Améliorer la gestion de mon stress et de mes émotions pour améliorer mon bien-être et ma santé.
- Améliorer la qualité de mon sommeil et mon niveau d'énergie.
- Diminuer mon risque de subir de futurs événements et/ou complications cardiaques et/ou vasculaires.
- Favoriser une saine gestion de mon poids.



Tabagisme

Avantages reliés à l'abandon du tabac :

- Vivre plus longtemps avec une meilleure santé.
- Mieux respirer et diminuer ma toux.
- Goûter davantage les aliments que je mange et sentir davantage les odeurs de mon environnement.
- Mieux contrôler mon cholestérol, ma fréquence cardiaque et ma tension artérielle.
- Diminuer mon risque de subir de futurs événements à mon cœur, mes poumons, mon cerveau et autres.
- Économiser de l'argent.

Stratégies d'abandon du tabac :

- Prendre des traitements de remplacement, par exemple des timbres de nicotine et certains médicaments.
- Être accompagné par des professionnels de la santé.







Ressources

- Centre de cessation du tabac du CISSS de la Montérégie-Est : 1-833-887-7669
- Programme québécois *J'arrête* : 1-866-527-738
<https://quebecsanstabac.ca/jarrete>



Alimentation

Exemples de stratégies possibles pour favoriser une saine alimentation

	<p>Je cuisine et mange équilibré</p>	<p>Je cuisine et mange équilibré.</p>
	<p>Mon hydratation</p>	<p>Je m'hydrate. Si recommandé par mon médecin ou ma nutritionniste :</p>
	<p>Ma consommation de sel</p>	<p>Je limite ma consommation d'aliments riches en sel (sodium).</p>
	<p>Ma consommation de mauvais gras</p>	<p>Je limite ma consommation d'aliments riches en mauvais gras (saturés).</p>
	<p>Ma consommation de sucre</p>	<p>Je limite ma consommation d'aliments riches en sucre.</p>
	<p>Ma consommation de fruits et légumes</p>	<p>Je mange plus de fruits et des légumes.</p>



Consommation d'alcool

Une consommation d'alcool excessive ou en quantité plus importante, et ce, régulièrement peut être dangereux pour ma santé donc pour mon cœur (toxique) et causer par exemple :

- Des troubles électriques à mon cœur (*arythmie*).
- La diminution de la force de mon cœur (*insuffisance cardiaque*).
- Augmenter ma pression artérielle et/ou perturber mon diabète.
- Nuire à ma vie sexuelle.

Avantages reliés à une faible consommation d'alcool (en absence de contre-indication) :

- Diminuer mon risque d'événements futurs à mon cœur.
- Mieux contrôler mon diabète, ma pression artérielle et de mon cholestérol.

Stratégies d'arrêt ou de réduction de ma consommation d'alcool :

- Je consomme avec modération.
- Je me fixe un nombre de consommations à ne pas dépasser.
- Je bois de l'eau et mange un repas ou une collation.
- Je peux remplacer l'alcool par des breuvages non alcoolisés (par exemple : bière ou cocktail sans alcool, boisson fruitée et/ou pétillante).



Selon la fréquence et la quantité d'alcool que je consomme, il est possible de ressentir, dans les premiers jours, des effets secondaires reliés au sevrage et l'arrêt de l'alcool. Pour être sécuritaire, je consulte un professionnel de la santé qui pourra m'informer et accompagner ma démarche.

Ressources

- Je peux m'informer et obtenir un soutien via certaines ressources disponibles comme le Programme Alcochoix+, offert gratuitement au CLSC : <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/alcool-drogues-jeu/alcochoix#c713>



Consommation de drogues

La consommation de drogue psychostimulante comme la cocaïne, l'amphétamine ou l'ecstasy (MDMA) peut être dangereuse pour mon cœur et causer :

- Un manque d'oxygène aux muscles de mon cœur (*Infarctus*).
- Des troubles électriques à mon cœur (*Arythmie*).
- La diminution de la force de mon cœur (*Insuffisance cardiaque*).
- L'arrêt de mon cœur (*Arrêt cardiaque: décès*).

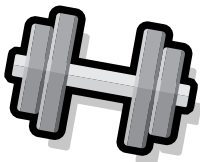
En ce qui concerne la consommation de cannabis, je discute avec un professionnel de la santé comme mon médecin ou mon pharmacien pour connaître leurs recommandations selon mon état de santé et de ma médication.



Selon la fréquence, la quantité et le type de drogue que je consomme, il est possible de ressentir, dans les premiers jours, des effets secondaires reliés au sevrage et l'arrêt de la substance. Pour être sécuritaire, je consulte un professionnel de la santé qui pourra m'informer et accompagner ma démarche.

Ressources

- Je peux m'informer et obtenir un soutien via certaines ressources disponibles comme :
Drogue – Aide et référence
Téléphone : 1-800-265-2626
Site internet : www.drogue-aidereference.qc.ca



Activités et exercices physiques




faible intensité

Exemples d'activités de la vie quotidienne	Exemples d'exercices physiques récréatifs
<ul style="list-style-type: none">• Marcher (intensité faible)• Faire du ménage (intensité faible)• Jardiner (intensité légère à modérée)• Racler les feuilles au sol (intensité modérée)• Pelleter de la neige (intensité élevée)	<ul style="list-style-type: none">• Yoga (intensité faible)• Vélo de plaisance (intensité faible à modérée)• Kayak, raquette, patin (intensité modérée)• Danse, tennis, natation, aquaforme (intensité modérée à élevée)

Afin de reprendre en sécurité et progressivement mes activités quotidiennes et mes exercices physiques, je suis les **conseils** généraux suivants :

	J'y vais progressivement	<ul style="list-style-type: none"> • Je reprends progressivement mes activités et mes exercices physiques. • Je respecte ma tolérance et cesse tout effort physique si je ressens un malaise.
	La fréquence et la durée	<ul style="list-style-type: none"> • Je fais 30 minutes d'exercices physiques, 5 fois par semaine ou 150 minutes réparties sur une semaine.
	J'évalue l'intensité	<ul style="list-style-type: none"> • J'évalue l'intensité de mon effort physique (voir échelle proposée plus bas). • Je débute par des exercices de faible intensité et de courte durée. • Je fais des efforts physiques légers et modérés. • J'attends l'évaluation médicale du programme de prévention et réadaptation cardiométabolique ou l'avis de mon médecin avant d'amorcer des exercices d'intensité élevée.
	Si j'ai subi une chirurgie cardiaque	<ul style="list-style-type: none"> • Je suis prudent(e) si je sollicite le haut de mon corps pour 12 semaines. • J'évite de soulever plus de 4,5 Kg (10 lbs) pendant 6 à 8 semaines. • J'évite les activités à risque d'impact ou de traumatisme à mon thorax.
	Mes activités sexuelles	<p>Je peux reprendre mes activités sexuelles selon ma tolérance et mes symptômes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 7 à 10 jours après mon congé de l'hôpital en absence d'une chirurgie. • 6 à 8 semaines après ma chirurgie cardiaque.

Évaluer l'intensité de mon effort physique sur 10 (échelle de Borg modifiée)

	0	Aucun effort physique ressenti
	1 à 2	Effort physique ressenti comme étant très facile ou facile
	3 à 5	Effort physique ressenti comme étant moyen à difficile
	6 à 7	Effort physique ressenti comme étant difficile à très difficile
	8 à 9	Effort physique ressenti comme étant très difficile à très très difficile
	10	Effort physique ressenti comme étant le maximum que je peux atteindre

1 2 3

Étapes d'une séance d'exercices physiques



1 Échauffement

La période d'échauffement permet à mon corps de se préparer, de réchauffer mes muscles et permet à mon cœur d'augmenter progressivement la fréquence de mes battements.

- **Durée** : environ 5 minutes.
- **Intensité** : très faible à faible (0-2/10 à l'échelle de ma perception d'intensité).
- **Exemple** : je marche sur place ou lentement.



2 Exercices de type aérobie

Les exercices de type aérobie représentent tout effort suffisamment intense pour augmenter davantage la fréquence des battements de mon cœur et ma respiration.

- **Durée** : entre 15 à 30 minutes, selon tolérance.
- **Intensité** : de faible à modérée (2-3/10 à l'échelle de ma perception d'intensité).
- **Exemple** : marcher rapidement, monter et descendre des escaliers, jogging léger, faire du vélo.



3 Retour au calme

Je termine mon exercice physique en diminuant progressivement l'intensité.

- **Durée** : environ 5 minutes.
- **Intensité** : très faible à faible (0-2/10 à l'échelle de ma perception d'intensité).
- **Exemple** : je marche et diminue progressivement ma vitesse.







4 Relaxation

Durée : **Intensité** : (0-2/10 à l'échelle de ma perception d'intensité). **Exemple** : (respiration pleine conscience)



Exemples de stratégies possibles pour faciliter l'effort physique sécuritaire

	Je pense à la température	<ul style="list-style-type: none">• Lorsqu'il fait froid ou très chaud, ou que le vent est fort, l'effort physique sera plus intense.
	Je mange et m'hydrate	<ul style="list-style-type: none">• Je mange avant de faire un effort physique, surtout si je suis diabétique.• Après avoir mangé, j'attends au moins 1 heure avant de faire de l'exercice.• Je m'hydrate régulièrement.
	Je choisis des vêtements et souliers adaptés	<ul style="list-style-type: none">• Je choisis des vêtements et des souliers confortables et adaptés.• Je porte un soutien-gorge après ma chirurgie cardiaque ou pour mon confort.
	Je choisis le moment	<ul style="list-style-type: none">• Je choisis les moments de la journée où j'ai le plus d'énergie.• Je peux répartir mes activités et exercices physiques durant la journée.• J'évite de faire de l'exercice physique juste avant l'heure du coucher.



Médication

Avantages reliés à la prise de ma médication, comme prescrit :

- Diminuer mon risque d'événements futurs et de complications reliés à mon cœur.
- Mieux contrôler mon diabète, ma pression artérielle et mon cholestérol.
- Vivre plus longtemps et en meilleure santé.
- Diminuer ou soulager les symptômes comme l'angine de poitrine.

Exemples de stratégies possibles pour améliorer la gestion de ma médication

Connaître ma médication	Je m'informe sur ma médication pour connaître : <ul style="list-style-type: none">• Quels sont les raisons (avantages) et les effets secondaires associés (désavantages) ?• Quelles sont les précautions à prendre concernant la prise adéquate et les interactions possibles reliées à l'alcool, un médicament en vente libre ou un produit naturel ?
Prévenir les oublis	<ul style="list-style-type: none">• Je fais un calendrier ou je me mets des alertes.• J'utilise une dosette que je prépare moi-même ou préparée par ma pharmacie.• Je place mes médicaments à un endroit visible.• En cas d'oublis, je m'informe auprès de mon pharmacien pour la conduite à suivre.
Avant l'arrêt d'un médicament	<p>1 Quelle est la raison qui me motive à arrêter un ou des médicaments ?</p> <ul style="list-style-type: none">• Je n'ai pas besoin de prendre un ou ces médicaments.• Je ne comprends pas pourquoi je prends un ou ces médicaments.• J'ai un ou des effets secondaires indésirables.• Le coût de ma médication est trop dispendieux. <p>2 Est-ce que mon choix est éclairé ? Pour répondre, je me demande par exemple :</p> <ul style="list-style-type: none">• Est-ce que je comprends pourquoi ce médicament est prescrit ?• Est-ce que je comprends les risques reliés à l'arrêt de un ou ces médicaments ? <p>! Pour ma sécurité, si je fais le choix éclairé d'arrêter ce ou ces médicaments :</p> <ul style="list-style-type: none">• J'informe mon pharmacien et mon médecin de ma décision.• Je m'informe auprès de mon pharmacien et/ou professionnel de la santé, pour connaître les conseils de sécurité, par exemple les risques reliés à un arrêt brusque.



Gestion de mes émotions

(anxiété et humeur déprimée)

Je consulte un professionnel de la santé lorsque :

- Mes symptômes reliés à mon anxiété et/ou mon humeur déprimée durent depuis plus de 2 semaines.
- Mon anxiété ou mon humeur déprimée nuit ou m'empêche de fonctionner normalement.
- Mes proches et/ou moi-même exprimons des inquiétudes reliées à mon bien-être.
- J'ai des idées noires ou je pense à me faire du mal ou encore, à faire du mal.

Stratégies pour améliorer la gestion de mes émotions

- Je vise à maintenir ou rétablir un équilibre de vie.
- J'adopte de saines habitudes de vie incluant une bonne hygiène de sommeil.
- Je limite ma consommation de caféine, d'alcool et de drogue.
- Je m'accorde suffisamment de temps de qualité.
- Je prends du temps pour entretenir les liens avec mes proches.
- Je verbalise et exprime mes émotions.

Ressources

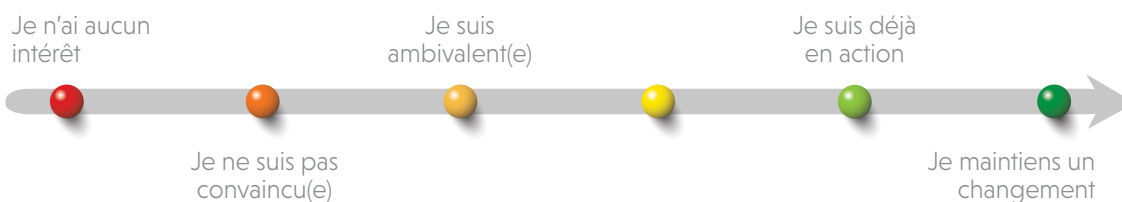
- Je peux m'informer et obtenir un soutien par le biais de certaines ressources disponibles au CISSS de la Montérégie-Est : <https://www.santemonteregie.qc.ca/services/services-psycho sociaux>
- Je peux contacter l'Ordre des psychologues du Québec : <https://www.ordrepsy.qc.ca>

Réflexion en lien avec la modification de mes habitudes de vie

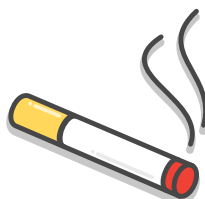
? Est-ce que **je veux** améliorer mes habitudes de vie ?

OUI NON

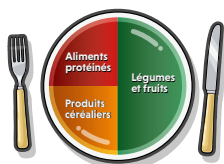
? Suis-je **prêt(e)** à faire des modifications pour améliorer mes habitudes de vie ?



? Quelle(s) habitude(s) de vie est-ce que **je souhaite** modifier ?



Tabagisme



Alimentation
hydratation



Consommation
d'alcool et drogue



Activité physique



Stress et anxiété



Médication




Sommeil

Stratégies et moyens

? Quels sont les **stratégies et les moyens** qui pourraient m'aider à modifier mon ou mes habitudes de vie ?








? J'ai des questions ou des préoccupations liées à ma santé ?



Je consulte un professionnel de la santé qui me connaît.

L'équipe des professionnels de la santé du programme de prévention et réadaptation cardiométabolique vous accompagnera dans votre démarche de modification des habitudes de vie en fonction de vos objectifs.

Aide-mémoire utile

Sources d'informations disponibles et fiables sur le Web		
 <p>Maladies cardiaques</p>	<ul style="list-style-type: none"> > Observatoire prévention (ICM) <ul style="list-style-type: none"> • https://observatoireprevention.org > Icardio (CHUM) <ul style="list-style-type: none"> • http://icardio.ca/fr/accueil > Réadaptation cardiaque <ul style="list-style-type: none"> • https://www.ottawaheart.ca/fr/document/readaptation-cardiaque-activite-physique 	<ul style="list-style-type: none"> > Autosurveillance <ul style="list-style-type: none"> • https://www.ottawaheart.ca/fr/document/readaptation-cardiaque-restez-sur-la-bonne-voie > Insuffisance cardiaque <ul style="list-style-type: none"> • https://sqic.org/insuffisance-cardiaque-definition > Cœur et AVC <ul style="list-style-type: none"> • https://www.coeuretavc.ca
 <p>Maladies vasculaires</p>	<ul style="list-style-type: none"> > Maladie vasculaire artérielle périphérique <ul style="list-style-type: none"> • https://www.ottawaheart.ca/fr/the-beat/2018/07/03/mieux-marcher-avec-la-maladie-artérielle-périphérique-grâce-à-un-nouveau 	<ul style="list-style-type: none"> > Wounds Canada <ul style="list-style-type: none"> • https://www.woundscanada.ca/index.php > Soins des pieds <ul style="list-style-type: none"> • guidelines.diabetes.ca/cdacpg/media/documents/patient-resources/fr/Footcare_FR_2014.pdf
 <p>Facteurs de risques</p>	<ul style="list-style-type: none"> > Hypertension artérielle <ul style="list-style-type: none"> • https://guidelines.hypertension.ca/ressources-pour-les-patients > Diabète <ul style="list-style-type: none"> • http://www.diabete.qc.ca/fr/vivre-avec-le-diabete 	<ul style="list-style-type: none"> > Cholestérol <ul style="list-style-type: none"> • https://www.ottawaheart.ca/fr/maladie-du-coeur/hypercholestérolémie-et-hypertriglycéridémie > Tabagisme <ul style="list-style-type: none"> • https://www.coeuretavc.ca/maladies-du-coeur/risque-et-prevention/facteurs-de-risque-lies-au-mode-de-vie/tabagisme
 <p>Activité physique</p>	<ul style="list-style-type: none"> > Activité physique <ul style="list-style-type: none"> • https://www.ottawaheart.ca/fr/readaptation-cardiaque-activite-physique > Cœur et AVC <ul style="list-style-type: none"> • https://www.coeuretavc.ca 	<ul style="list-style-type: none"> > Vidéo <ul style="list-style-type: none"> • https://observatoireprevention.org/capsule-videos
 <p>Alimentation</p>	<ul style="list-style-type: none"> > Observatoire prévention (ICM) <ul style="list-style-type: none"> • https://observatoireprevention.org/category/alimentation > Icardio (CHUM) <ul style="list-style-type: none"> • http://icardio.ca/fr/accueil > Institut cardiologie Ottawa <ul style="list-style-type: none"> • https://www.ottawaheart.ca/fr/document/readaptation-cardiaque-alimentation 	<ul style="list-style-type: none"> > Hypertension Canada <ul style="list-style-type: none"> • https://sqha2.hypertension.qc.ca/prise-en-charge-2 > Cœur et AVC <ul style="list-style-type: none"> • https://www.coeuretavc.ca
 <p>Anxiété et dépression</p>	<ul style="list-style-type: none"> > Gestion stress <ul style="list-style-type: none"> • https://www.ottawaheart.ca/fr/document/readaptation-cardiaque-gestion-du-stress > Anxiété et dépression <ul style="list-style-type: none"> • https://www.ottawaheart.ca/fr/document/readaptation-cardiaque-depression-et-anxiété > Sommeil <ul style="list-style-type: none"> • https://www.ottawaheart.ca/fr/document/readaptation-cardiaque-module-sur-le-sommeil 	<ul style="list-style-type: none"> > Article sommeil <ul style="list-style-type: none"> • https://observatoireprevention.org/category/sommeil > Article stress <ul style="list-style-type: none"> • https://observatoireprevention.org/category/stress
 <p>Médication</p>	<ul style="list-style-type: none"> > Insuffisance cardiaque <ul style="list-style-type: none"> • https://sqic.org/traitement-de-linsuffisance-cardiaque 	<ul style="list-style-type: none"> > Vidéo <ul style="list-style-type: none"> • http://ottawaheart.ca/fr/maladie-coronarienne-guide-à-l'intention-des-patients/médicaments • https://www.ottawaheart.ca/fr/insuffisance-cardiaque/médicaments-contre-l'insuffisance-cardiaque



Coordonnées

Programme de réadaptation cardiaque

SECTEUR PIERRE-BOUCHER

Téléphone : 450 468-7700

Courriel : maladies.chroniques.pb.ciissme16@ssss.gouv.qc.ca

SECTEUR RICHELIEU-YAMASKA

Téléphone : 450 773-4387

Courriel : maladies.chroniques.ry.ciissme16@ssss.gouv.qc.ca

SECTEUR PIERRE-DE SAUREL

Téléphone : 450 551-8051

Courriel : maladies.chroniques.pds.ciissme16@ssss.gouv.qc.ca

