



Rétablir la santé de mon cœur : *ma priorité*

Conseils pour bien vivre après un infarctus ou une crise d'angine

Vous venez d'être hospitalisé, et peut-être avez-vous subi une intervention, pour un infarctus ou une angine instable. Cet événement est un message clair : votre cœur a besoin que vous preniez soin de lui... et de vous.

Il est normal que vous ayez des questions et des préoccupations. Vous trouverez dans ce document de l'information pour vous aider à avoir un cœur en santé.

Invitez aussi vos proches à le lire. En étant bien informés sur ce que vous vivez, ils sauront mieux vous prêter main-forte pour rétablir la santé de votre cœur.

UNE PUBLICATION DE :



AVEC LA COLLABORATION DE :



AVEC L'APPUI DE :



- Collège québécois des médecins de famille
- Fédération des médecins omnipraticiens du Québec
- Fédération des médecins spécialistes du Québec
- Ordre des infirmières et infirmiers du Québec
- Ordre des pharmaciens du Québec

Comprendre l'angine et l'infarctus

Le cœur est un muscle puissant qui envoie du sang riche en oxygène vers toutes les parties du corps. Pour bien faire son travail, le cœur doit recevoir du sang oxygéné par les artères coronaires. **L'angine et l'infarctus sont deux problèmes qui surviennent quand une artère coronaire est bloquée par un caillot.**

Angine

L'angine est la douleur ressentie lorsque le cœur manque d'oxygène en raison du **blocage partiel d'une ou de plusieurs artères coronaires.**

Pour connaître les symptômes de l'angine, référez-vous à la dernière page de cette publication.

Angine instable

Il arrive que l'angine se déstabilise. Les symptômes surviennent alors au cours d'efforts de moins en moins importants. Ils peuvent même être présents au repos ou la nuit. La nitroglycérine peut les soulager, mais la douleur revient vite. **Le risque de subir un infarctus devient alors plus grand : il faut consulter rapidement.**

Infarctus

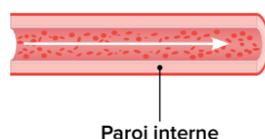
L'infarctus, ou crise cardiaque, survient lorsqu'un **caillot de sang bloque complètement et subitement la circulation.** S'il n'y a pas d'intervention rapide, une partie du cœur peut être privée d'oxygène et subir des dommages permanents. L'infarctus peut être mortel.

*Dans le milieu médical, on parle de **syndrome coronarien aigu** pour désigner l'angine instable et l'infarctus.*

Comment se bloque une artère ?

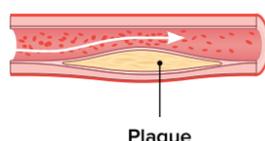
Artère normale

Les parois internes sont saines, et la circulation est fluide.



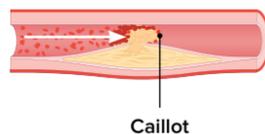
Artère rétrécie

Différentes substances comme du cholestérol et des cellules s'infiltrent dans la paroi interne de l'artère, ce qui forme de la plaque (athérosclérose).



Artère bloquée

Rupture de la plaque et formation d'un caillot qui bloque l'artère.



L'inflammation des parois internes des artères, provoquée par différents facteurs, favorise encore plus l'accumulation de plaque ainsi que la rupture de celle-ci.

Quels sont les facteurs de risque ?

Plusieurs facteurs peuvent provoquer l'inflammation des parois internes des artères ou conduire à un syndrome coronarien aigu.

FACTEURS NON MODIFIABLES

- Âge (en vieillissant, le risque augmente)
- Histoire familiale de maladie du cœur
- Sexe (les hommes de moins de 65 ans sont plus à risque que les femmes du même âge)

FACTEURS MODIFIABLES

- | Problèmes de santé | Habitudes de vie |
|--|------------------------------|
| • Hypertension | • Tabagisme |
| • Diabète | • Manque d'activité physique |
| • Trop de « mauvais » cholestérol (LDL) | • Alimentation inadéquate |
| • Pas assez de « bon » cholestérol (HDL) | • Trop de stress |
| • Surplus de poids | |

Les interventions

Il est possible que votre angine instable ou votre infarctus ait nécessité une intervention pour rétablir la circulation de l'artère coronaire obstruée par la plaque.

Angioplastie

Aussi appelée intervention coronarienne percutanée (ICP), l'angioplastie a pour but d'élargir le passage dans une artère du cœur afin d'en améliorer la circulation du sang. Pour ce faire, on introduit dans une artère de l'aîne ou du poignet un mince tube (cathéter) au bout duquel se trouve un ballonnet. Le tout est transporté jusqu'à l'endroit où l'artère coronaire est bloquée par de la plaque. Le ballonnet est alors gonflé pour comprimer la plaque et l'empêcher de bloquer la circulation. Le ballonnet est ensuite dégonflé et le tout, retiré.

À surveiller après une angioplastie

Consultez un médecin

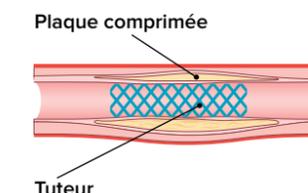
- si vous constatez un changement au site de l'intervention : bosse, durcissement, écoulement, rougeur ou saignement
- si vous faites de la température

Si un saignement apparaît, allongez-vous, faites une pression sur le site jusqu'à l'arrêt du saignement et mettez un pansement.

Si le saignement est important, composez le 9-1-1.

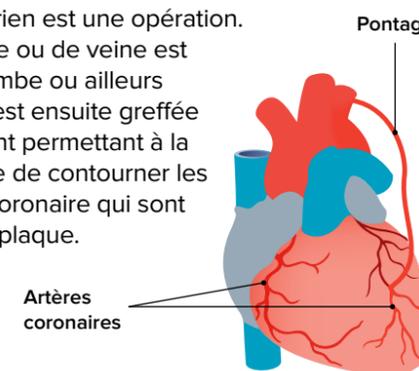
Angioplastie avec pose d'un tuteur

Souvent, un tuteur, ou *stent*, est implanté à l'endroit où l'artère a été dilatée. Il s'agit d'un treillis métallique qui empêche l'artère de se refermer. Certains tuteurs sont enrobés de médicaments.



Pontage coronarien

Le pontage coronarien est une opération. Une section d'artère ou de veine est prélevée dans la jambe ou ailleurs dans le corps. Elle est ensuite greffée afin de créer un pont permettant à la circulation sanguine de contourner les parties de l'artère coronaire qui sont bloquées par de la plaque.



À surveiller après un pontage

Consultez un médecin si vous constatez l'un des problèmes suivants :

- Douleur, rougeur, enflure, saignement ou écoulement au site d'incision
- Fièvre ou frissons
- Problèmes respiratoires
- Battements cardiaques irréguliers
- Enflure aux jambes

Composez le **9-1-1** en cas de saignements abondants, de douleurs à la poitrine, d'évanouissement ou de tout autre symptôme inhabituel.

Le retour à la maison

Il est tout à fait possible de retrouver une vie normale après une intervention au cœur ou un infarctus. Dès votre retour à la maison, **vous pouvez reprendre vos activités progressivement tout en respectant vos capacités et les recommandations des professionnels de la santé**. Les premières semaines, vous aurez probablement moins d'énergie que d'habitude. C'est normal, car vous venez de subir un stress physique et émotif important. Évitez de vous fatiguer et prenez souvent des pauses. Apprenez à évaluer votre tolérance à l'effort.

Les activités de la vie quotidienne

Être en convalescence ne veut pas dire de rester au lit. Au contraire, c'est important de vous lever, de vous habiller et de vous activer. Cela vous aidera à récupérer et à maintenir votre moral.

Dès les premiers jours, vous devriez être en mesure de marcher, de monter un étage et de faire des tâches légères, comme préparer vos repas.

À éviter après une intervention

Dans les 3 jours suivant une angioplastie, évitez :

- de faire des gestes brusques avec le bras ou la jambe qui a subi l'intervention
- de soulever plus de 5 kg (10 lb)
- de pratiquer des activités physiques intenses
- de prendre des bains; prenez plutôt des douches

Dans les 4 semaines suivant un pontage, évitez :

- de presser sur votre poitrine
- de faire des mouvements de contraction au niveau de l'abdomen (ex. : forcer pour aller à la selle)
- de manipuler des poids de plus de 2,5 kg (5 lb)

Au fur et à mesure que vous vous rétablissez, vous pouvez ajouter des activités.

Si un **tuteur** vous a été implanté, vous pourrez reprendre vos activités progressivement **après une semaine**.

Dans le cas d'un **pontage**, prévoyez de **6 à 12 semaines** pour un retour à vos activités habituelles.

Des symptômes à surveiller

Si vous ressentez l'un de ces symptômes pendant une activité, c'est signe que vous faites un effort trop intense. Ralentissez ou prenez une pause.

- Essoufflement
- Fatigue
- Étourdissements
- Battements de cœur rapides ou irréguliers
- Douleurs angineuses
- Nausées et vomissements

Attendez jusqu'à 1 ½ heure après un repas avant de faire une activité qui demande un effort considérable.

IMPORTANT Avisez un médecin si vos symptômes sont fréquents ou s'ils apparaissent au repos.

Si vous craignez une récurrence, voir l'information à la dernière page.



La conduite automobile

Un délai s'impose avant de reprendre le volant. Il est généralement de 2 à 7 jours après une angioplastie, de 1 à 3 mois après une crise cardiaque ou un pontage. Pour autoriser la conduite, votre médecin tiendra compte de votre condition médicale, des médicaments que vous prenez et de la classe de votre permis.

La vie sociale, les loisirs et les voyages

Sortir et voir des gens aide à garder le moral. Ne vous privez pas de ce plaisir, tout en tenant compte de votre tolérance. Au besoin, établissez vos limites : vos proches comprendront.

Voyager en **auto** comme passager ne pose pas de problème, mais limitez la durée de vos déplacements, durant les premières semaines, pour ne pas vous fatiguer.

Avant de prendre l'**avion**, consultez votre médecin pour connaître les risques et les précautions à prendre. Vérifiez aussi auprès de votre assureur si des restrictions s'appliquent.

Après mon pontage, j'ai eu de l'aide de mon centre local de services de santé (ex. : CLSC) le temps de refaire mes forces. C'était la meilleure façon de retrouver toute mon autonomie.

Doris, 72 ans

Et le travail ?

Certaines personnes sont impatientes de reprendre le travail. D'autres angoissent à cette idée. D'autres encore profitent de cette épreuve pour revoir leur situation professionnelle.

Chaque cas est unique, mais le retour au travail s'effectue en moyenne :

- de 1 à 2 semaines après une angioplastie subie à la suite d'une angine instable
- de 4 à 12 semaines après une angioplastie subie à la suite d'un infarctus
- de 6 à 12 semaines après un pontage

Vous fixerez la date et les modalités de votre retour avec votre médecin. Votre **état de santé** et la **nature de votre travail** sont les principaux éléments à considérer. Vérifiez auprès de votre employeur si des aménagements sont possibles pour vous permettre de faire un retour progressif.

La vie sexuelle

Il est possible que vous ressentiez de l'inquiétude à l'idée d'avoir des activités sexuelles. Sachez toutefois que celles-ci ne sont pas plus exigeantes pour le cœur que monter deux étages ou faire de la marche rapide. Comme pour toute autre activité, ce qui compte, c'est de respecter vos capacités. Évitez de créer une pression sur votre poitrine si vous avez subi un pontage.

La fatigue, le choc émotif ou les médicaments peuvent diminuer le désir ou rendre l'érection difficile. N'hésitez pas à confier vos préoccupations à un médecin, à une infirmière ou à un pharmacien. Ils peuvent vous aider à trouver des solutions. Ne prenez aucun médicament pour la dysfonction érectile sans l'avis d'un professionnel.

Mon cardiologue avait beau me rassurer sur mon état, à la moindre petite douleur, j'avais peur que ce soit un autre infarctus. Un psychologue m'a aidé à sortir de la spirale de l'anxiété.

Robert, 48 ans



Et votre santé psychologique ?

Apprendre qu'on a une maladie de cœur est certainement un événement stressant et bouleversant. Différentes réactions sont possibles et normales :

- Le **choc émotionnel** (imaginer le pire, soit l'invalidité permanente ou la mort, sans avoir un portrait clair de la situation)
- La **colère** (« pourquoi ça m'est arrivé à moi ? », être révolté de se sentir diminué)
- Le **déni** (faire comme si rien n'était arrivé ou en minimiser l'importance)
- La **peur** (d'une récurrence ou de ne pas retrouver une vie quotidienne satisfaisante)

Ne soyez pas gêné par ces émotions. **Parlez-en !** Donnez-vous le temps d'apprivoiser votre nouvelle réalité. En vous informant sur votre maladie et en vous investissant dans votre traitement, vous pouvez retrouver un plus grand contrôle sur votre vie et vous sentir moins menacé par la situation.

N'hésitez pas à aller chercher l'aide dont vous avez besoin pour traverser les moments difficiles. Les professionnels de la santé (médecin, infirmière, psychologue, pharmacien, diététiste, kinésologue, etc.) ainsi que les groupes de soutien sont là pour vous épauler.

Dépression et trouble anxieux

Si vous ressentez de la tristesse, du découragement, de la colère ou de l'anxiété pendant plus de 4 à 6 semaines, il peut s'agir d'une dépression ou d'un trouble anxieux. Ces maladies demandent un traitement approprié. Il est donc important de consulter un professionnel de la santé.

Vos proches aussi sont touchés

L'événement que vous venez de vivre affecte sans aucun doute les membres de votre famille et vos amis. Il est normal qu'ils soient tristes de vous savoir malade et qu'ils s'inquiètent pour votre santé et votre avenir. Ils doivent, eux aussi, s'adapter à différents changements provoqués par la maladie : des changements qui vous touchent directement ou qui touchent la routine familiale.

Ils peuvent vous aider

Tout comme vous, vos proches souhaitent que votre rétablissement se passe bien. Ne refusez pas leur aide, que ce soit pour vos soins personnels ou médicaux. N'hésitez pas à leur préciser ce dont vous avez le plus besoin.

Si vous vous sentez surprotégé ou, à l'inverse, vous trouvez qu'on vous en demande trop, osez en discuter. Une bonne communication est toujours gagnante. Et un « p'tit merci » fait toujours plaisir !

À la suite d'un infarctus, 1 personne sur 3 est atteinte de dépression. Si elle n'est pas soignée, cette maladie double le risque de vivre un autre épisode cardiaque.

Au cœur de votre rétablissement

De saines habitudes de vie

Adopter de saines habitudes de vie est déterminant pour la prévention et le traitement autant du syndrome coronarien aigu que de plusieurs autres problèmes de santé.

Combinées à la prise des médicaments que l'on vous a prescrits, **les saines habitudes de vie réduiront votre risque de subir un autre événement cardiaque.** De plus, elles vous aideront à regagner de l'énergie, à vous sentir mieux et à améliorer votre santé en général.

Vivre sans fumée

Si vous fumez, arrêter est certainement la meilleure chose que vous puissiez faire pour votre santé. **La liste des avantages est immense !** À commencer par un risque moins élevé de revivre un problème cardiaque. Une personne qui fume court un risque de deux à trois fois plus grand d'avoir une maladie cardiovasculaire qu'une personne qui ne fume pas.

Cesser de fumer est une démarche exigeante, mais **avec une bonne préparation et du soutien, vous pouvez réussir !** Un suivi par un professionnel en cessation tabagique améliorera vos chances de succès. En appelant la ligne 1 866 jarrête (1 866 527-7383), vous pourrez parler à un conseiller et connaître les ressources près de chez vous.

Demandez conseil à votre médecin, infirmière ou pharmacien au sujet des aides pharmacologiques qui pourraient vous convenir. Si vous avez déjà essayé d'arrêter, **profitez de vos expériences passées** pour mieux vous préparer. Et n'oubliez pas de faire appel au soutien de vos proches.

La fumée secondaire

La fumée secondaire présente aussi un risque pour la santé. Demandez aux gens de votre entourage de ne pas fumer à l'intérieur de la maison et de la voiture.

Bouger tous les jours

L'activité physique a de nombreux avantages. Elle aide votre cœur à se renforcer. Elle contribue à contrôler la tension artérielle, le taux de cholestérol, la glycémie (taux de sucre dans le sang), le poids. Sans compter son effet bénéfique sur le stress et le moral.

L'exercice est sécuritaire tant que vous respectez votre tolérance à l'effort et les limites imposées par votre intervention (voir à la page 4). Si vous ressentez de la fatigue ou d'autres symptômes, arrêtez et reposez-vous.

Après un événement cardiaque, **la marche est l'exercice le plus approprié.** Allez dehors le plus souvent possible, sauf par temps très froid ou très venteux ou encore lorsqu'il y a beaucoup de pollution dans l'air.



À vous de marcher !

- Essayez de **marcher tous les jours.**
- Commencez par des marches lentes de 5 à 10 minutes et augmentez-en la **durée** graduellement.
- Quand vous aurez atteint 15 minutes, vous pourrez augmenter votre **vitesse** si vous vous en sentez capable.
- Quand vous aurez atteint au moins 30 minutes d'activité modérée chaque jour, **maintenez cette habitude santé !**



Manger sainement

Tout comme l'activité physique, une saine alimentation agit sur de nombreux facteurs qui influencent la santé de votre cœur : tension artérielle, taux de cholestérol, poids, etc.

✓ Votre cœur aime

- les légumes et les fruits en quantité, mais pas trop de jus de fruits.
- les produits céréaliers (pain, pâtes, riz, flocons d'avoine, etc.), de préférence à grains entiers.
- le poisson, la volaille sans la peau, les légumineuses, le tofu, les viandes maigres.
- les produits laitiers faibles en matières grasses (lait et yogourt à moins de 2 % de M.G., fromage léger ou partiellement écrémé) ou leurs substituts (ex. : boisson de soya enrichie).
- les repas préparés à la maison avec des aliments nutritifs.

Consommez chaque jour une petite quantité de bons gras, qui sont présents tout particulièrement dans ces aliments : **huiles** (d'olive, de canola), **poissons gras** (saumon, truite, hareng, sardines, maquereau), **noix et graines** (amandes, noix de Grenoble, graines de lin ou de chia moulues, graines de citrouille, beurre d'arachide naturel), **margarine non hydrogénée, avocat**.



✗ Votre cœur n'aime pas

- l'excès de sel (sodium), qui se cache surtout dans les aliments du commerce comme les viandes froides, les soupes et les sauces, les croustilles, les mets de restauration rapide, de nombreux plats préparés, etc. La salière est aussi à utiliser avec modération.
- les gras trans et les gras saturés, qui se trouvent dans les pâtisseries, les fritures, les beignes, les craquelins, etc.
- le sucre ajouté (boissons gazeuses, biscuits, chocolat, bonbons, confiture, etc.)
- l'excès de calories provenant du grignotage entre les repas ou des portions copieuses, au restaurant par exemple.

Prudence avec l'alcool!

Avant de consommer de l'alcool, vérifiez avec votre médecin si cela présente un risque pour vous, compte tenu de votre état de santé et des médicaments que vous prenez. Demandez-lui quelle quantité est appropriée. Il est bon de ne pas boire tous les jours.

Agir sur le poids

L'excès de graisse, surtout celle qui se situe au niveau de la taille, menace la santé du cœur.

Plusieurs facteurs peuvent influencer le poids : le type d'alimentation, le manque d'activité physique, un niveau de stress élevé, l'environnement social (famille, amis, travail, quartier), etc. Si vous devez perdre du poids, comprendre les causes de votre surplus de poids vous aidera à trouver des stratégies qui vous conviennent.

Les « régimes miracles » et les privations, comme sauter des repas ou éliminer des groupes d'aliments, ne sont pas efficaces à long terme. Ils peuvent même avoir des effets physiques et psychologiques néfastes. Pour perdre du poids, il vaut mieux être à l'écoute de ses signaux de faim, prendre des portions raisonnables et éviter le grignotage. Et bien sûr, bouger tous les jours!

Gérer le stress

Il est de plus en plus reconnu qu'à la longue, un stress trop important peut contribuer à la maladie cardiaque. Il peut aussi entraîner des habitudes néfastes pour la santé, comme une surconsommation d'alcool ou une alimentation peu équilibrée.

Si vous vous sentez stressé et vous remarquez que votre corps vous envoie des signaux (problèmes de sommeil ou de digestion, maux de tête, sautes d'humeur, etc.), tentez de mettre le doigt sur les sources de stress qui vous affectent. Voir les choses autrement, apprendre à lâcher prise sur ce qui est superflu ou sur ce qui ne peut pas être changé, se faire aider sont des exemples d'attitudes à adopter pour mieux gérer son stress.

Vers de nouvelles habitudes

Votre hospitalisation vous a peut-être fait remettre en question certains de vos choix de vie : vos priorités ne sont plus les mêmes. Peut-être aurez-vous envie de dire « adieu » à certaines habitudes de vie pour en acquérir de nouvelles afin de vous rétablir plus rapidement et de diminuer votre risque de récurrence. Ne ratez pas cette occasion!

8 conseils pour changer avec succès

- 1 | **Changez par choix et non par obligation.** L'information et les conseils peuvent venir de l'extérieur, mais le changement doit reposer sur VOTRE réflexion, VOS sources de motivation et VOS valeurs.
- 2 | **N'essayez pas de tout changer en même temps.** Commencez par quelque chose de simple et de réaliste dont vous êtes convaincu des avantages et que vous avez confiance de réussir.
- 3 | **Trouvez des façons de rendre votre nouvelle habitude agréable.** Voyez-la d'un œil positif et non comme un fardeau.
- 4 | **Essayez de prévoir les difficultés** que vous pourriez éprouver et pensez à des solutions pour les déjouer. Ne voyez pas les « faux pas » comme la fin, mais comme une occasion de vous ajuster pour mieux continuer.
- 5 | **Demandez à vos proches de vous soutenir** sans leur imposer de changer de leur côté.
- 6 | **Faites régulièrement un bilan** pour voir comment se passe le changement. Félicitez-vous pour vos efforts et célébrez vos réussites... petites et grandes.
- 7 | **Traitez-vous comme vous le feriez avec un ami!** Soyez compréhensif envers vous-même et ne laissez pas les pensées négatives vous envahir.
- 8 | **Donnez-vous du temps.** Ce n'est qu'après quelques semaines qu'un nouveau comportement se transforme en habitude.



Informez-vous auprès des personnes qui vous soignent ou sur le site de l'Association canadienne de prévention et de réadaptation cardiovasculaires pour savoir si un **programme de réadaptation cardiaque** est offert dans votre région. Vous pourrez y obtenir des conseils de différents spécialistes afin d'améliorer votre santé et votre bien-être tout en y rencontrant des personnes qui font face aux mêmes défis que vous.

Au cœur de votre rétablissement

Des médicaments

À votre sortie de l'hôpital, le médecin vous prescrira probablement différents médicaments. Chacun joue un rôle important. Assurez-vous de bien comprendre quand et comment les prendre. **Ne cessez pas de les prendre et n'en changez pas la dose sans l'avis d'un médecin ou d'un pharmacien.** Si vous avez des inquiétudes ou que vous ressentez des effets indésirables, ces professionnels pourront vous proposer des solutions appropriées.



Antiplaquettaires

RÔLE

- Prévenir la formation de caillots sanguins.
- Une petite dose d'aspirine est souvent prescrite pour toute la vie.
- Si on vous a installé un tuteur, on devrait vous avoir prescrit un deuxième antiplaquettaire pour quelques mois ou jusqu'à 1 an : Brilinta, Effient ou Plavix. Ce médicament empêche le sang de former un caillot à l'intérieur du tuteur.

EFFETS INDÉSIRABLES POSSIBLES

- Ecchymoses (bleus), saignements du nez
- Réaction allergique (ex. : démangeaison)
- Essoufflement

RECOMMANDATIONS

- Ne jamais sauter de doses de Brilinta, d'Effient ou de Plavix, et les prendre à des heures régulières.
- Repoussez toute intervention non urgente (ex. : colonoscopie de contrôle) si vous prenez du Brilinta, du Effient ou du Plavix.
- Avant de recevoir des soins dentaires, avisez votre dentiste que vous prenez un antiplaquettaire.
- Évitez les sports de contact et soyez prudent pour ne pas vous couper ou vous blesser.
- Pour prévenir les saignements de nez, maintenez l'humidité dans votre domicile à environ 40%. Utilisez un lubrifiant pour le nez au besoin. En cas de saignement, penchez votre tête légèrement vers l'avant et pincez votre nez juste au-dessous de l'os environ 15 minutes. Vous pouvez aussi appliquer de la glace. Si les saignements sont fréquents ou abondants, consultez un médecin.

Si vous avez de la difficulté à respirer ou d'autres symptômes importants, composez le 9-1-1.

Nitroglycérine (nitro, TNT)

RÔLE

- Soulager rapidement les symptômes de l'angine.

EFFETS INDÉSIRABLES POSSIBLES

- Maux de tête, étourdissements, chute de tension artérielle, battements cardiaques irréguliers, perte de conscience.

RECOMMANDATIONS

- Ne prenez pas de médicaments pour la dysfonction érectile (ex. : Viagra, Cialis, Lévitra) lorsqu'un traitement de nitroglycérine vous est prescrit. La combinaison de ces médicaments peut s'avérer dangereuse. Consultez un professionnel de la santé afin de discuter des autres options.
- Gardez toujours une pompe de nitro à portée de la main et vérifiez régulièrement son état (ex. : dispositif fonctionnel, date d'expiration).

Consultez la dernière page pour savoir comment reconnaître les symptômes de l'angine et prendre la nitro.

Statines (hypolipémiants)

RÔLE

- Diminuer le taux de cholestérol afin d'éviter l'accumulation de plaque dans les artères.

EFFETS INDÉSIRABLES POSSIBLES

- Douleurs dans les muscles ou les articulations
- Brûlement d'estomac
- Diarrhée

Vérifiez si l'un de vos médicaments est incompatible avec le pamplemousse. Évitez ce fruit, et son jus, si c'est le cas.

Bêtabloquants

RÔLE

- Réduire la charge de travail du cœur en diminuant la fréquence cardiaque et la tension artérielle.

EFFETS INDÉSIRABLES POSSIBLES

- Essoufflement et moins de tolérance à l'effort (le premier mois)
- Fatigue, somnolence
- Mains et pieds froids (en cas de pâleur ou de blancheur, consultez un médecin)
- Faiblesses, étourdissements
- Sécheresse de la bouche, des yeux et de la peau
- Problèmes érectiles
- Cauchemars
- Rythme cardiaque trop ralenti

RECOMMANDATION

- Si les effets secondaires ne passent pas après quelques semaines, consultez un médecin ou un pharmacien.

Hypotenseurs

RÔLE

- Abaisser la tension artérielle.

EFFETS INDÉSIRABLES POSSIBLES

- Baisse trop importante de la tension artérielle : étourdissements fréquents, fatigue, tête légère, systole (premier chiffre) plus bas que 100 mm Hg (ex. : 95/50 mm Hg).

RECOMMANDATIONS

- Demandez à un membre de votre équipe soignante de vous indiquer à quelle fréquence mesurer votre tension artérielle et quelles valeurs vous devriez avoir. Conservez les résultats et présentez-les à votre médecin à vos rendez-vous.
- Si des symptômes de basse tension se présentent souvent (étourdissements, fatigue, tête légère), vérifiez votre tension. Si elle n'est pas dans les valeurs recommandées, consultez un médecin, un pharmacien ou une infirmière.

De bons conseils

Demandez toujours l'avis d'un professionnel de la santé **avant de prendre des médicaments en vente libre ou des produits naturels** (ex. : vitamines, suppléments). Certains produits peuvent interagir avec vos médicaments ou être contre-indiqués pour votre état de santé.

Il est préférable de **toujours acheter vos médicaments à la même pharmacie**. Les professionnels qui y travaillent ont alors accès à votre dossier complet et peuvent mieux vous conseiller.

Gardez une **liste à jour de vos médicaments** dans votre porte-monnaie ou votre sac à main.

Songez à porter un **bracelet d'identification médicale** pour indiquer que vous faites de l'angine ou prenez des antiplaquettaires. C'est toujours utile en cas d'urgence.



Une récurrence est-elle possible ?

Des **médicaments** vous sont prescrits et de bonnes **habitudes de vie** vous sont recommandées pour diminuer votre risque de subir de nouvelles crises d'angine ou un nouvel infarctus. **Plus vous prenez votre traitement à cœur, plus vous vous donnez la chance d'éviter une récurrence.** Celle-ci demeure tout de même possible. Il est donc important d'apprendre à en reconnaître les symptômes.

Symptômes de l'infarctus



Douleur ou inconfort thoraciques
(pression ou inconfort, serrement, douleur vive, sensation de brûlure ou de lourdeur à la poitrine)*



Inconfort dans d'autres régions du haut du corps (cou, mâchoire, épaule, bras ou dos)*

Autres symptômes possibles :

Essoufflement, sueurs, nausée, étourdissements

* © 2014, Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada
Reproduction autorisée. www.fmcoeur.ca

Principaux symptômes de l'angine

Douleurs thoraciques (à la poitrine) ou malaises qui peuvent s'étendre à l'épaule, au bras, au dos, au cou ou à la mâchoire.

Ces symptômes surviennent en général pendant ou après un effort ou un stress émotif et se calment avec du repos ou l'utilisation de nitroglycérine.

Important : si les symptômes s'aggravent (durée, intensité ou fréquence) ou s'ils se manifestent au repos, il faudrait consulter sans tarder.

Des ressources pour vous aider

Votre équipe de soins : informez-vous sur la façon de les joindre en cas de problème.

Le 811 d'Info-Santé : ce service téléphonique gratuit permet de parler à une infirmière en tout temps pour des situations non-urgentes.



FONDATION^{MC}
DES MALADIES
DU CŒUR
ET DE L'AVC

www.fmcoeur.ca



Discutons Santé
PARTENAIRES PATIENT - PROFESSIONNEL

S'occuper de sa santé, c'est aussi se préparer pour ses rendez-vous. Visitez **DiscutonsSante.ca**.

Que faire si vous présentez les symptômes de l'infarctus ?

- **Arrêtez vos activités.**
- **Si vous n'avez pas de nitro, composez le 9-1-1 immédiatement** ou demandez à quelqu'un de le faire pour vous.
- **Si vous avez de la nitro**, prenez-en comme suit ou selon les directives reçues :
 - ✓ N'agitez pas la bouteille. Faites 2 vaporisations dans les airs.
 - ✓ Faites 1 vaporisation sous ou sur votre langue. N'aspirez pas le médicament.
 - ✓ Attendez 5 minutes. Si la douleur est toujours présente, faites une 2^e vaporisation.
 - ✓ Attendez 5 minutes. Si la douleur est toujours présente, faites une 3^e vaporisation.
 - ✓ Attendez 5 minutes. Si la douleur n'est toujours pas soulagée, **composez le 9-1-1 sans tarder.**
- **Si le standardiste du 9-1-1 vous le conseille**, mâchez et avalez un comprimé pour adulte ou 2 comprimés de 80 mg d'AAS (acide acétylsalicylique ou aspirine) à condition que vous n'y soyez pas allergique ou intolérant.
- **Restez calme et attendez l'arrivée des secours.** Ne vous rendez pas à l'hôpital par vos propres moyens.

Les renseignements contenus dans cette publication sont présentés à titre informatif et ne remplacent pas les recommandations d'un professionnel de la santé.

Cette publication a été élaborée par **Capsana** avec la collaboration de **Martin Juneau**, cardiologue, Institut de Cardiologie de Montréal; **Paul Poirier**, cardiologue, Institut de cardiologie et de pneumologie de Québec; **Heidi Claveau** et **Maryse Caron**, infirmières, clinique GOSPEC (Gestion optimale des soins postévènements coronariens) de l'Institut de Cardiologie de Montréal; **Johanne Blais**, médecin de famille, Unité de médecine familiale Saint-François-d'Assise; **Guillaume Leduc**, pharmacien, Ordre des pharmaciens du Québec; **Suzanne Durand**, infirmière, Ordre des infirmières et infirmiers du Québec.

Capsana est une organisation à vocation sociale détenue par les **fondations de l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont** et du **Centre Épic**, qui est en lien avec l'Institut de Cardiologie de Montréal, ainsi que par la **Fondation PSI**.

Les professionnels de la santé et les entreprises peuvent commander ce document à publications.capsana.ca.

© Capsana 2015. Tous droits réservés. Utilisation commerciale non permise.

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2015.