Bien comprendre la maladie cardiaque

CENTRE D'EXPERTISE EN MALADIES CHRONIQUES

Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Est

Québec

Avertissement

Cet atelier éducatif est enseigné par les professionnel(-le)s du Centre d'expertise en maladies chroniques. Le contenu écrit de cette présentation peut être incomplet sans les explications de votre professionnel(-le) de la santé.

CENTRE D'EXPERTISE EN MALADIES CHRONIQUES

Les règlements de l'atelier

- Respect de soi-même et des autres
- Confidentialité
- Engagement
- Partage et participation
- Bienveillance
- Questions personnelles pour la fin

Avec votre présence aujourd'hui, nous considérons que vous avez consenti à participer à l'atelier ou cours de groupe. Vous pouvez retirer votre consentement en tout temps.

À noter qu'il est interdit d'enregistrer la présentation.

CENTRE D'EXPERTISE EN MALADIES CHRONIQUES

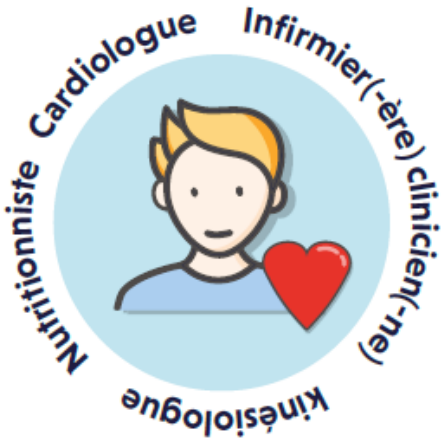
Le plan de présentation

1. Introduction et présentation de l'équipe
2. La maladie coronarienne
3. L'autosurveillance avec une maladie cardiovasculaire
4. La reprise des activités physiques

CENTRE D'EXPERTISE EN MALADIES CHRONIQUES

Mon programme en bref

	Accès à une équipe de professionnels de la santé
	Gratuit
	Recommandé par mon cardiologue
	Personnalisé selon mes besoins



Programme de 12 semaines

Phase de maintien de six mois avec des rencontres individuelles avec des professionnels de l'équipe.

CENTRE D'EXPERTISE EN MALADIES CHRONIQUES

Débutons ensemble

Vous participez pour vous offrir la possibilité :

- d'améliorer votre qualité de vie;
- d'intervenir en cas de signes et symptômes inquiétants;
- de prévenir des problèmes de cœur futurs;
- de faire de meilleurs choix alimentaires;
- de reprendre vos activités physiques et sportives en sécurité;
- d'être accompagné pour arrêter de fumer;
- d'être sécuritaire avec votre médication.

CENTRE D'EXPERTISE EN MALADIES CHRONIQUES

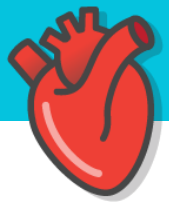
La maladie coronarienne

CENTRE
D'EXPERTISE
EN MALADIES
CHRONIQUES

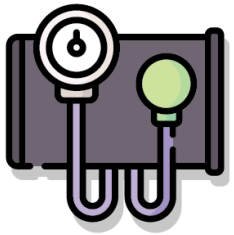
Quels facteurs de risques pouvez-vous contrôler?

CENTRE
D'EXPERTISE
EN MALADIES
CHRONIQUES

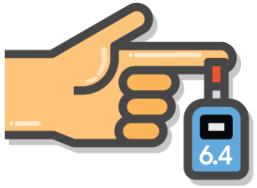
Les facteurs de risque modifiables



Hypertension artérielle

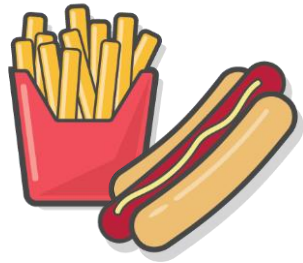


Diabète



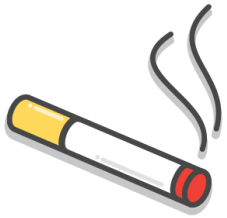
Mauvais cholestérol

Alimentation



Sédentarité

Tabagisme



Alcool

Stress

Poids

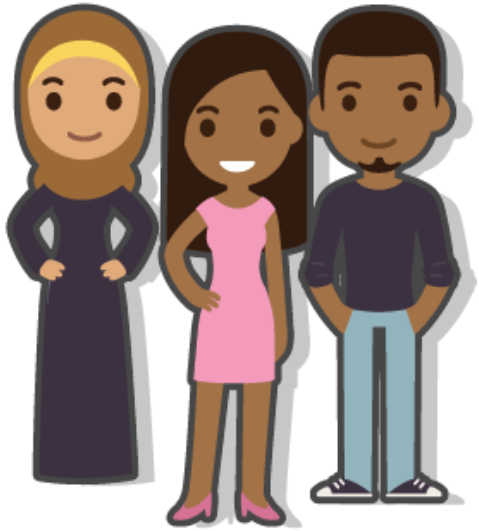
CENTRE D'EXPERTISE EN MALADIES CHRONIQUES

Les facteurs de risque non modifiables

Ce que vous ne pouvez pas contrôler :

la ménopause

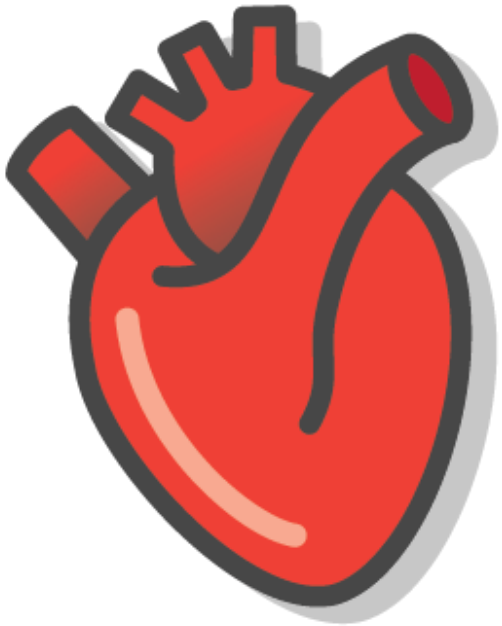
l'origine ethnique et l'hérédité



le vieillissement

CENTRE D'EXPERTISE EN MALADIES CHRONIQUES

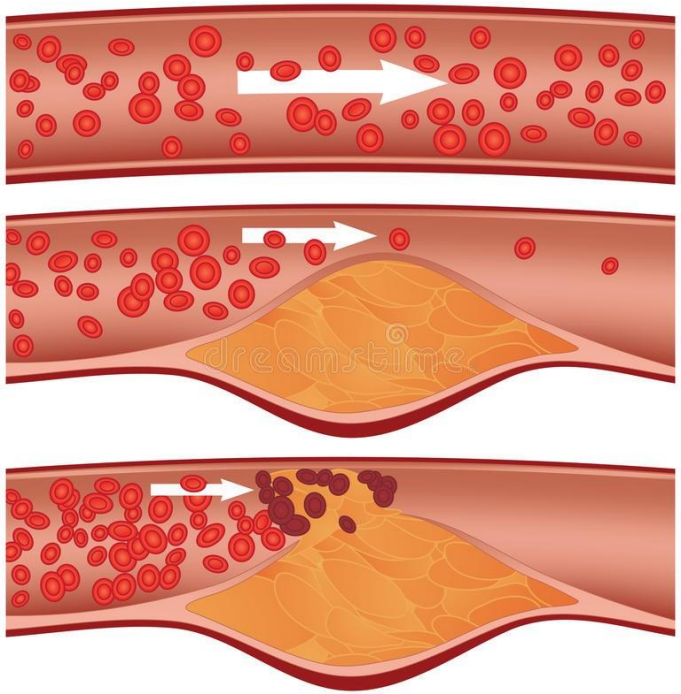
Le fonctionnement du cœur



- Le cœur est une pompe musculaire qui permet la circulation du sang dans le corps.
- Le sang transporte l'oxygène dans toutes les cellules du corps.
- Le sang doit aller nourrir le muscle du cœur en passant par les artères coronaires (gros vaisseaux) et les petits vaisseaux.

CENTRE D'EXPERTISE EN MALADIES CHRONIQUES

L'athérosclérose

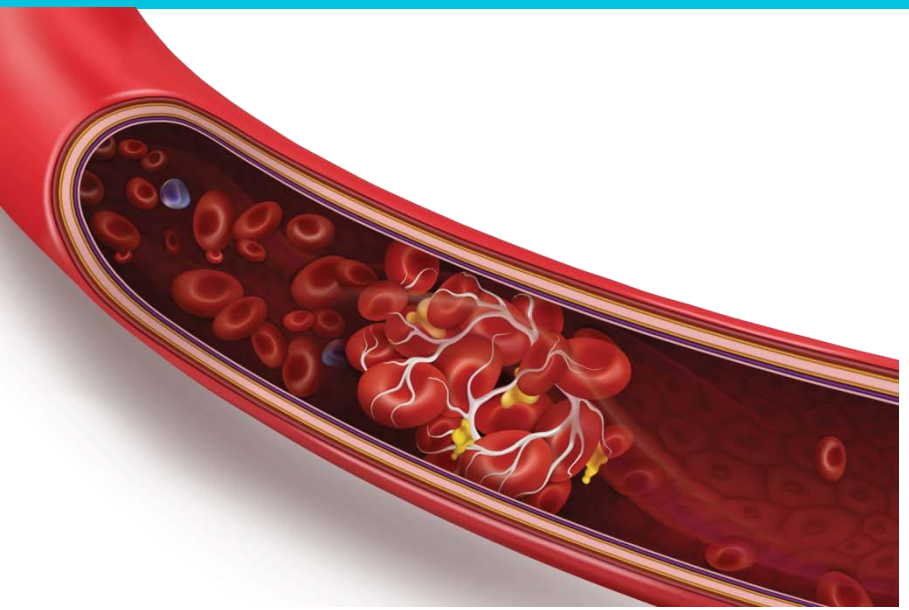


Référence : Institut de cardiologie de Montréal

- C'est une maladie causée par l'accumulation de dépôts graisseux et d'autres substances à la surface interne des artères (plaques).
- Les plaques rendent les artères plus rigides et diminuent leur diamètre interne.
- La circulation sanguine peut alors devenir insuffisante pour assurer un apport en oxygène adéquat aux différentes parties du corps.

CENTRE D'EXPERTISE EN MALADIES CHRONIQUES

La formation d’un caillot



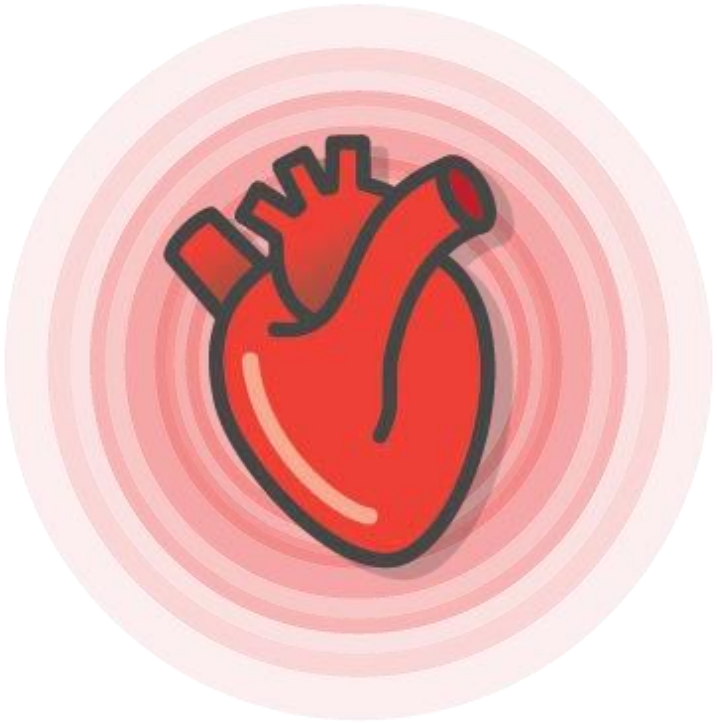
La formation d'un caillot bloque le site de saignement et permet la guérison de la blessure (cicatrisation) adéquat aux différentes parties du corps.

La formation anormale d’un caillot cause des problèmes de santé par exemple :

- Si un caillot bloque un vaisseau du cœur = crise cardiaque (infarctus)
- Si un caillot bloque un vaisseau du cerveau = accident vasculaire cérébrale (AVC)

CENTRE D’EXPERTISE EN MALADIES CHRONIQUES

L’infarctus



- L’infarctus se produit lorsque le muscle cardiaque manque d’oxygène. S'il n'y a pas de traitement rapide, il y aura une atteinte irréversible.
- L’infarctus se déclare chez les personnes dont les artères coronaires sont bloquées par du cholestérol (athérosclérose) ou par un caillot.

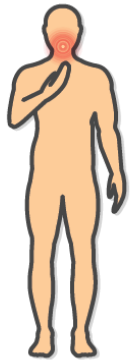
CENTRE D’EXPERTISE EN MALADIES CHRONIQUES

Quels sont les signes les plus courants d’un infarctus?

CENTRE D’EXPERTISE EN MALADIES CHRONIQUES

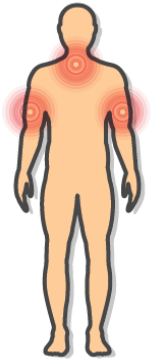
Les symptômes courants d'un infarctus

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

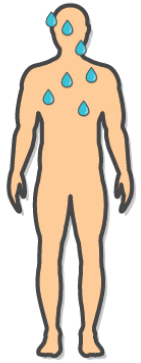


Essoufflement

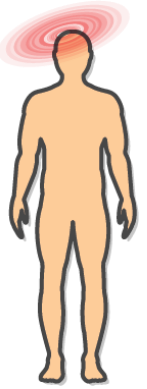
Nausée



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



Sueurs



Étourdissements

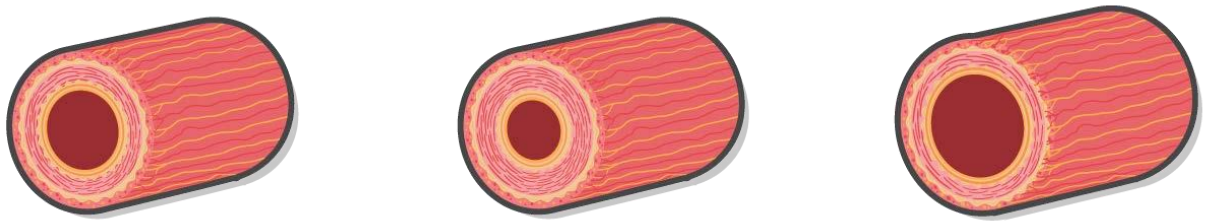
© Fondation des maladies du cœur du Canada

CENTRE D'EXPERTISE EN MALADIES CHRONIQUES

La vasoconstriction et la vasodilatation

Nos artères s'ajustent en fonction de notre besoin en oxygène.

Dans certaines situations (fortes émotions, effort physique, hausse de la pression artérielle, consommation de drogue ou artères coronaires bloquées), **notre besoin en oxygène est plus grand donc nos artères ont besoin d'augmenter de volume (se dilatent) davantage pour répondre à ce besoin.**



Normal **Vasoconstriction** **Vasodilation**

La maladie cardiaque influence ce phénomène.

La maladie cardiaque diminue l'efficacité du cœur à s'ajuster (portion des cellules mortes ou durcissement des artères) en fonction des besoins.

CENTRE D'EXPERTISE EN MALADIES CHRONIQUES

L'angine

C'est une sensation de douleur ou de malaise qui se produit lorsque le muscle du cœur ne reçoit pas assez de sang.

Qu'est-ce que vous pouvez ressentir?

- Vous pouvez ressentir une douleur ou un inconfort au thorax (au centre à la gauche).
- Une sensation d'oppression, de brûlure, de lourdeur ou d'écrasement peut se faire ressentir.
- La douleur peut s'étendre à la poitrine, la mâchoire, les épaules, le bras (gauche) et au dos.

Combien de temps dure-t-elle?

- Cette sensation de douleur dure entre trois et cinq minutes.
- Elle disparaît au repos ou suite à la prise de médicament (nitroglycérine).

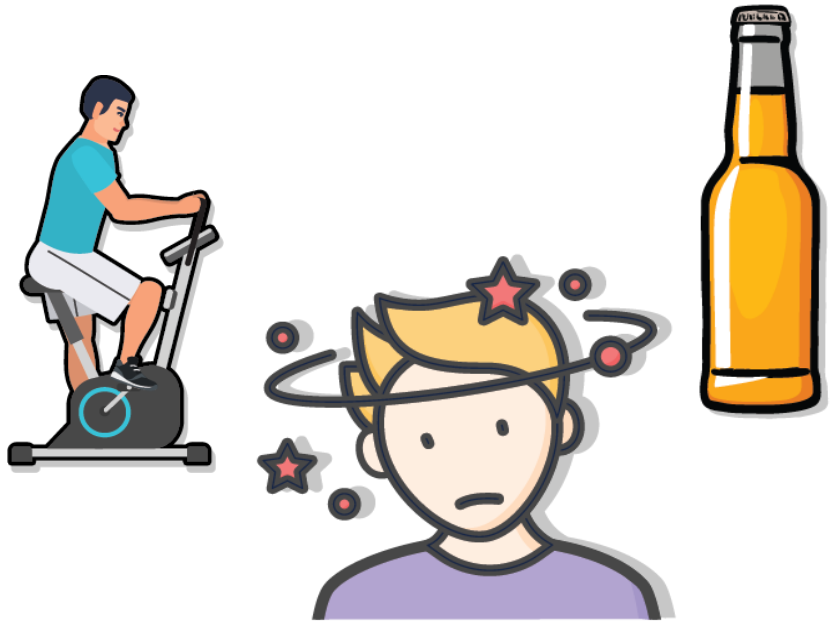
Cause-t-elle des dommages au cœur?

- Comme il s'agit d'un symptôme, elle n'engendre aucune lésion au muscle cardiaque.

CENTRE D'EXPERTISE EN MALADIES CHRONIQUES

Quels sont les facteurs pouvant déclencher l'angine?

- Un effort physique;
- Un bouleversement émotionnel;
- Un repas copieux ou une consommation d’alcool;
- Une température extrême.



CENTRE D'EXPERTISE EN MALADIES CHRONIQUES

En résumé

Douleur non angineuse	Douleur d'angine	Infarctus
• Un endroit précis; • Un pincement ou un élancement.	• Une raideur, un serrement ou un malaise dans la poitrine; • Un inconfort dans la mâchoire, au cou, à la gorge, à l'épaule, au bras ou au dos; • Une indigestion ou une brûlure d'estomac; • Une difficulté à respirer; • Une fatigue sans raison apparente.	
• Une douleur augmentée à la toux, à la respiration ou au toucher; • Une durée de quelques secondes à plusieurs heures; • Une douleur soulagée par un massage ou un verre d'eau.	• Une douleur se présentant souvent à l'effort, au stress, au froid ou après un gros repas; • Une durée de trois à cinq minutes; • Une disparition de la douleur avec le repos; • Aucun dommage au cœur.	• Une apparition de la douleur au repos; • D'une durée de plus de 30 minutes; • Peu ou pas de soulagement avec la prise de nitroglycérine et le repos; • Un dommage au cœur si vous attendez trop longtemps avant de vous rendre à l'hôpital.

CENTRE D'EXPERTISE EN MALADIES CHRONIQUES

La nitroglycérine : quand l'utiliser?

Présence d'une douleur thoracique (angine)	
Étape 1	**Lorsque vous ressentez une douleur thoracique (angine), installez-vous en position assise et reposez-vous pendant cinq minutes.**
Étape 2	**Si la douleur est encore présente après cinq minutes, effectuez une ou deux vaporisations sous la langue, selon les indications du médecin ou du pharmacien.** 1. Après cinq minutes supplémentaires, si la douleur est toujours présente, répétez. 2. Après cinq minutes supplémentaires, si la douleur est toujours présente, répétez. 3. En l'absence de soulagement après trois doses (15 minutes), consultez à l'urgence.

ATTENTION!

Ne pas prendre dans les 24 heures après la prise de Viagra® ou de Levitra® et 48 heures après la prise de Cialis®.

CENTRE D'EXPERTISE EN MALADIES CHRONIQUES

Vrai ou faux?

Si vous ressentez des palpitations, vous devez prendre votre nitroglycérine.

FAUX

CENTRE D'EXPERTISE EN MALADIES CHRONIQUES

Les examens et les interventions possibles

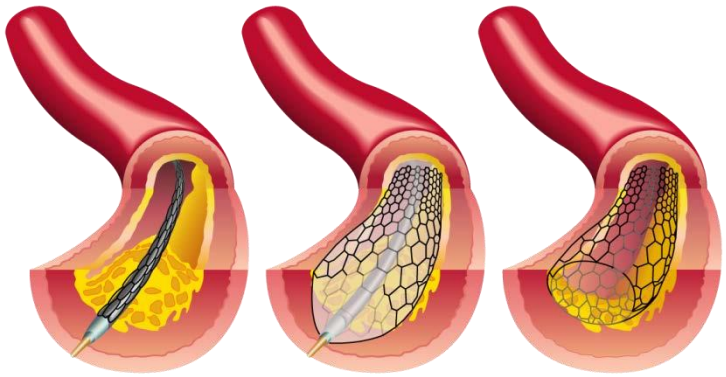
CENTRE
D'EXPERTISE
EN MALADIES
CHRONIQUES

La coronarographie

- Un examen diagnostique qui se fait à l'aide de rayons X.
- Elle permet de visualiser l'état des artères coronaires grâce à une injection de colorant à base d'iode.
- Elle permet d'identifier le meilleur traitement pour votre condition, soit par :
  - un ajustement de vos médicaments;
  - une dilatation coronarienne (angioplastie);
  - une chirurgie de pontage.

CENTRE D'EXPERTISE EN MALADIES CHRONIQUES

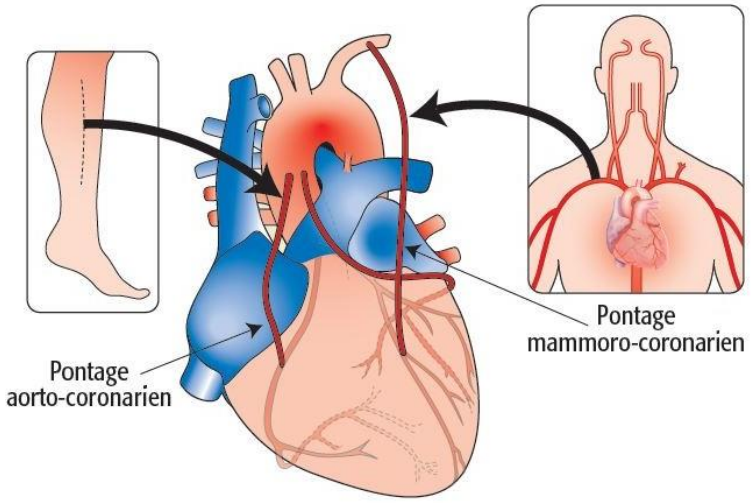
La coronarographie



- Une intervention qui permet d'élargir les artères rétrécies du cœur sans inciser la peau.
- Une insertion d'un cathéter muni d'un ballonnet qui est gonflé.
- Une installation possible d'une endoprothèse (stent) à l'intérieur de l'artère afin d'éviter que l'artère s'obstrue à nouveau.
- Elle procure un soulagement immédiat des symptômes et améliore la qualité de vie.
- Elle ne guérit pas la maladie du cœur.

CENTRE D'EXPERTISE EN MALADIES CHRONIQUES

Le pontage coronarien



Chirurgie cardiaque Marseille, s. d.

- Une chirurgie qui vise à rétablir la circulation sanguine au muscle cardiaque en créant un « détour » de la circulation des vaisseaux « bloqués » par l'accumulation de plaque (athérosclérose).
- Il consiste à prélever un segment de vaisseau sanguin ailleurs dans l'organisme (veine saphène ou artère mammaire interne) et à les greffer au niveau du muscle cardiaque.
- Il s'agit d'une intervention de troisième intention.

CENTRE
D'EXPERTISE
EN MALADIES
CHRONIQUES

L’autosurveillance d’une maladie cardiovasculaire

CENTRE D’EXPERTISE EN MALADIES CHRONIQUES

Pour évaluer votre pression artérielle

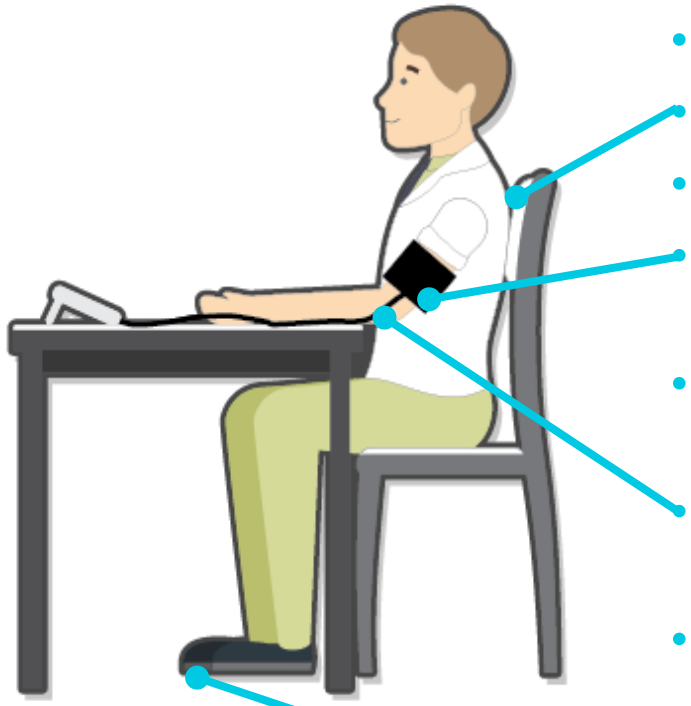
Vous devez vous fier à vos symptômes ou prendre votre pression artérielle.

CENTRE
D'EXPERTISE
EN MALADIES
CHRONIQUES

La prise de la pression artérielle

Le meilleur moment pour prendre la pression artérielle :

- Avant de manger ou deux heures après le repas;
- Avant la médication;
- Après cinq minutes de repos en position assise;
- Après être allé à la toilette;
- Ne pas consommer de café, de chocolat ou de tabac dans l'heure précédant la mesure;
- Ne pas faire d'exercice physique dans les 30 minutes précédant la mesure.



Au moment de la mesure :

- Être en position assise;
- Avoir le dos appuyé;
- Dégager et soutenir le bas;
- Utiliser un brassard de taille appropriée au bras;
- Placer le milieu du brassard à la hauteur du cœur;
- Placer le bord inférieur du brassard à 3 cm (un pouce) au-dessus du pli du coude;
- Ne pas parler et ne pas bouger durant les mesures;
- Décroiser les jambes;
- Poser les pieds à plat du sol.

CENTRE D'EXPERTISE EN MALADIES CHRONIQUES

Le journal de la pression artérielle

Les valeurs ciblées sont :

- inférieures à 130/80 mm HG pour la population générale.

INSCRIPTION DES RÉSULTATS DES MESURES :
complétez le tableau en indiquant toutes les mesures réalisées (2 le matin et 2 le soir).
Si vous n'avez pas réalisé une ou des mesures, simplement faire un X dans la case correspondante.

Jour	DATE	MESURE	MATIN		SOIR		POULS	
			SYSTOLIQUE	DIASTOLIQUE	SYSTOLIQUE	DIASTOLIQUE	MATIN	SOIR
1		1re						
		2e						
2		1ère						
		2e						
3		1ère						
		2e						
4		1ère						
		2e						
5		1ère						
		2e						
6		1ère						
		2e						
7		1ère						
		2e						
		TOTAL						
		MOYENNE HEBDOMADAIRE						

* Le tableau peut être photocopié

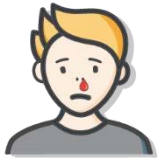
CENTRE D'EXPERTISE EN MALADIES CHRONIQUES

SOCIÉTÉ QUÉBÉCOISE D'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

Le risque de saignement

ATTENTION!

Plusieurs médicaments ou produits naturels en vente libre augmentent le risque de saignement (ex. : la prise régulière de certains médicaments anti-inflammatoires (Motrin®, Advil®, Célébrex®, Naproxen®, et autres)).



Saignement de nez

Blessure sur la peau

- Avoir une plaie ou des « bleus » (ecchymoses).

Les saignements vaginaux

- Avoir des menstruations plus abondantes ou de plus longue durée.

Les saignements à la toilette

- Vomir du sang rouge clair;
- Avoir des selles noires ou rouges claires;
- Avoir une urine rouge ou rosée;
- Avoir une présence de sang sur le papier de toilette.

CENTRE D'EXPERTISE EN MALADIES CHRONIQUES

La reprise des activités physiques

CENTRE
D'EXPERTISE
EN MALADIES
CHRONIQUES

Un 24 heures actif

UN 24 HEURES SAIN COMPREND :

ACTIVITÉ PHYSIQUE

- 150 minutes par semaine d'activités physiques aérobies d'intensité moyenne à élevée
- Des activités pour renforcer les muscles au moins deux fois par semaine
- Plusieurs heures d'activités physiques d'intensité légère, incluant des périodes en position debout
- Des activités physiques qui font appel à l'équilibre

COMPORTEMENT SÉDENTAIRE

- Un maximum de 8 heures de sédentarité
- Un maximum de 3 heures de temps de loisir devant un écran
- Une interruption aussi fréquente que possible des longues périodes en position assise

SOMMEIL

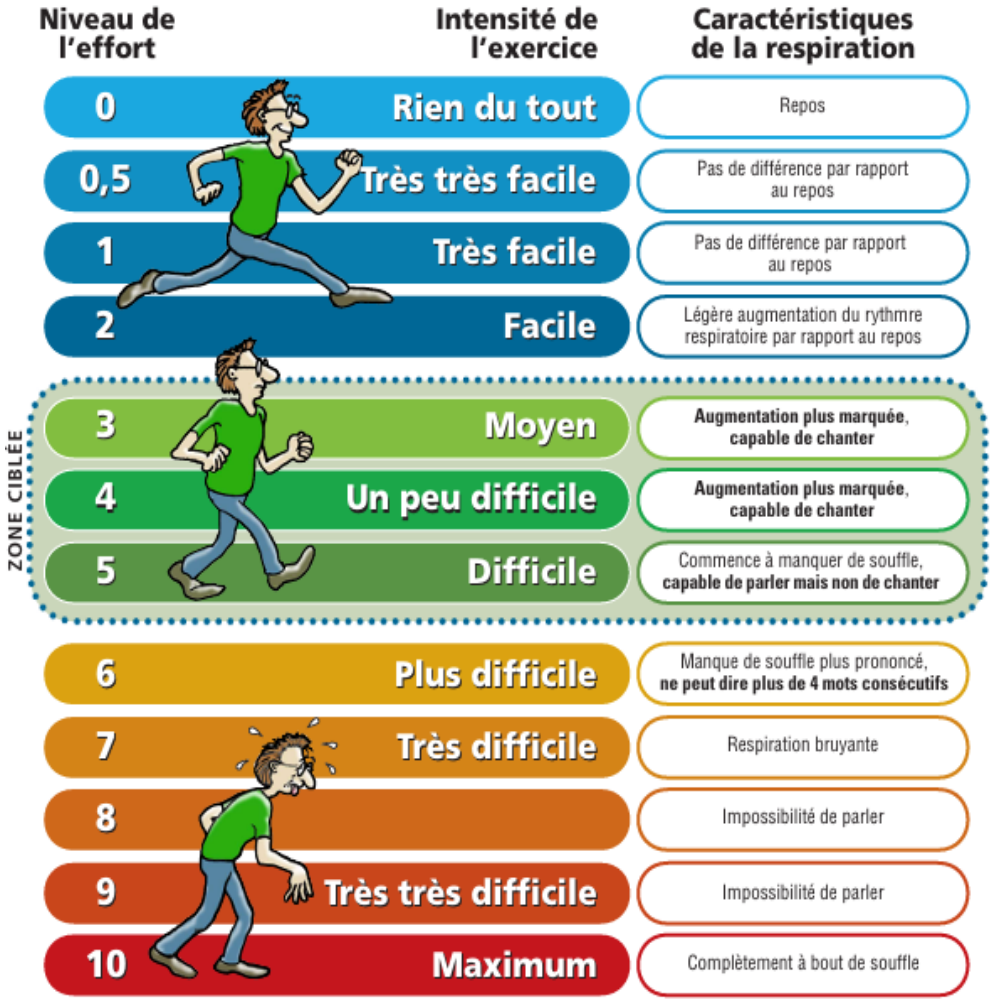
- De 7 à 8 heures de sommeil de bonne qualité de façon régulière
- Des heures de coucher et de lever régulières

Remplacer les comportements sédentaires par plus d'activité physique, et remplacer l'activité physique de faible intensité par plus d'activité physique d'intensité moyenne à élevée, tout en maintenant une durée de sommeil suffisante, entraînent encore plus de bienfaits pour la santé.

CENTRE D'EXPERTISE EN MALADIES CHRONIQUES

Société canadienne de physiologie de l'exercice, 2021

L'échelle de perception de l'effort (Borg)



CENTRE D'EXPERTISE EN MALADIES CHRONIQUES

L’entraînement cardiovasculaire

Échauffement

- Intensité légère
- Perception de l’effort entre 0,5 et 2 sur 10

Exercice cardiovasculaire

- Intensité légère
- Perception de l’effort à 2 sur 10*

Récupération

- Intensité légère
- Perception de l’effort entre 0,5 et 2 sur 10

* Selon la recommandation de votre cardiologue.

CENTRE D’EXPERTISE EN MALADIES CHRONIQUES

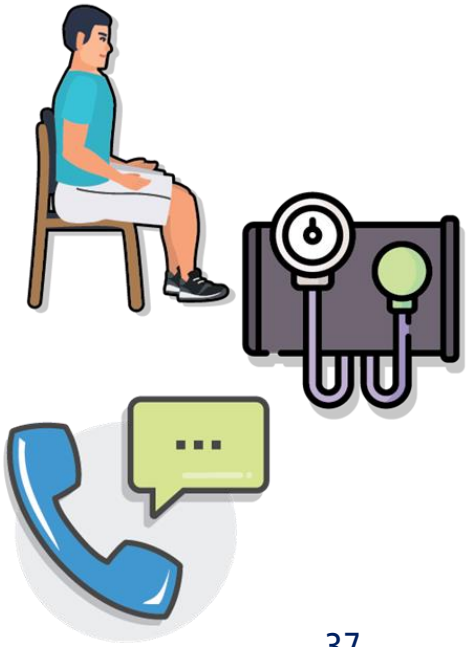
Les signes et symptômes physiques à évaluer

1. **Niveau d'essoufflement** — Difficulté à respirer ou essoufflement très important ou disproportionné
2. **Niveau de fatigue** — Faiblesse ou fatigue importante
3. **Niveau d'effort** — Envie de vomir ou étourdissements
4. **Niveau de douleur (physique et cardiaque)** — Douleur importante (thoracique, dorsale haute, à l'estomac, pression sur la poitrine, claudication (douleur aux jambes), etc.)

CENTRE D'EXPERTISE EN MALADIES CHRONIQUES

Quoi faire si un symptôme nouveau ou aggravé apparaît?

- Cesser l'activité ou diminuer l’intensité et prendre un temps de repos;
- Aviser quelqu’un si possible;
- S’asseoir au besoin;
- Se concentrer pour reprendre son souffle;
- Mesurer la pression artérielle, la fréquence cardiaque et la glycémie au besoin;
- Utiliser la médication d'urgence si nécessaire;
- Si le symptôme est toujours persistant, composer le 911.



CENTRE D’EXPERTISE EN MALADIES CHRONIQUES

Les activités sexuelles

La sexualité est une activité physique.

- Il est normal que la fréquence de votre cœur et votre pression artérielle augmentent.
- Vous pouvez ressentir un essoufflement léger à moyen.
- C'est un niveau d'intensité physique léger à moyen équivalent à monter deux paliers d'escalier sans arrêt.

Je peux reprendre mes activités sexuelles :

- 7 à 10 jours après un événement cardiaque;
- 6 à 8 semaines suivant ma chirurgie cardiaque.

CENTRE D'EXPERTISE EN MALADIES CHRONIQUES

Les activités sexuelles (suite)

Parlez de votre sexualité.

- Discutez-en avec votre partenaire, pour verbaliser sur vos craintes et vos préoccupations.
- Discutez-en avec un(e) professionnel(-le) de la santé lorsque vous avez :
  - des questions ou des préoccupations;
  - une baisse ou une perte de désir sexuel qui affecte votre qualité de vie;
  - des signes et symptômes associés.

CENTRE D'EXPERTISE EN MALADIES CHRONIQUES

Vous avez des questions?

Contactez un(e) professionnel(-le) de la santé :

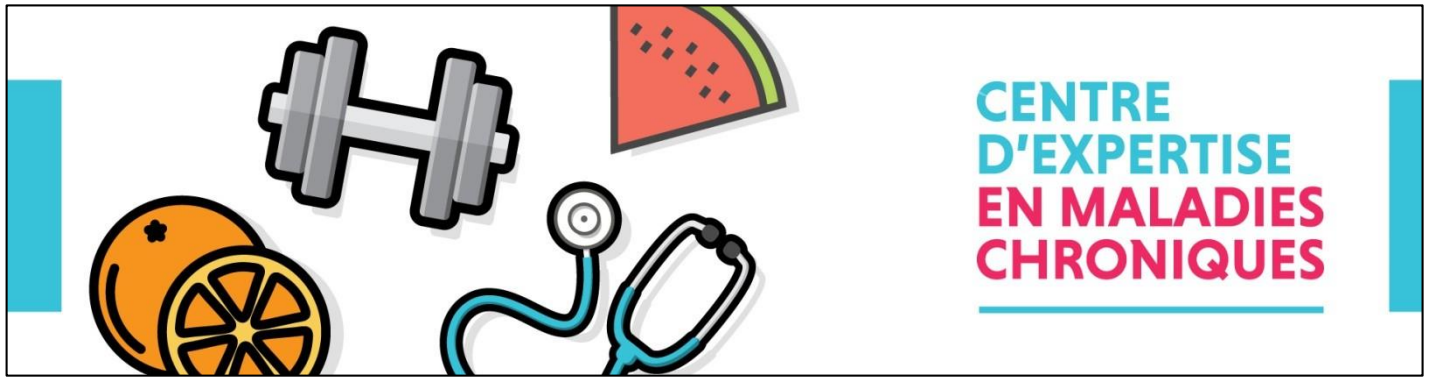
- du Centre d'expertise en maladies chroniques;
- sur Bonjour-santé à l'adresse bonjour-sante.ca;
- à Info-Santé en composant le 811;
- votre médecin, infirmier(-ère) ou pharmacien(-ne).

Consultez des sites Web sur le sujet (liens fiables dans la boîtes à outils du CEMC).

CENTRE D'EXPERTISE EN MALADIES CHRONIQUES

En conclusion

Sachez que notre équipe de professionnel(-le)s de la santé vous accompagnera tout au long du programme, car ils ont votre santé à cœur!



Nous vous invitons à visiter le site Web du Centre d'expertise en maladies chroniques afin de consulter les documents concernant les sujets de l'atelier au cisss.me/cemc

CENTRE D'EXPERTISE EN MALADIES CHRONIQUES

Les références

- Chirurgie cardiaque Marseille. (s. d.). Chirurgie coronaire (pontages). https://www.chirurgie-cardiaque-marseille.fr/chirurgie-coronaire-pontages
- Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada. (2024). https://www.coeuretavc.ca/
- Institut de cardiologie de Montréal. (2024). https://www.icm-mhi.org/fr/soins-et-services/maladies-cardiovasculaires/arteriosclerose-maladie-coronarienne
- Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec – Université Laval (IUCPQ). (2024). https://www.iucpq.ca/
- Société canadienne de physiologie de l'exercice. (2021). https://csepguidelines.ca/language/fr/directives/adultes_65/
- Société québécoise d'hypertension artérielle. (2024). https://sqha2.hypertension.qc.ca/
- Turgeon, E. Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke. (CHUS) – programme-clientèle en soins cardiopulmonaires. (2009). *Échelle de perception de l'effort*, adapté de Borg G.A. Psychophysical bases of perceived exertion. Med Sci Sports Exerc. 1982; 14(5): 377-81.
- Verret, N. (2019). *Régime méditerranéen : 21 jours de menus.* Modus vivendi.

CENTRE D'EXPERTISE EN MALADIES CHRONIQUES

Merci!

Montérégie-est

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Montérégie-Est
Québec