



UNIVERSITY OF OTTAWA  
**HEART INSTITUTE**  
**INSTITUT DE CARDIOLOGIE**  
DE L'UNIVERSITÉ D'OTTAWA

GUIDE POUR  
UN MODE DE VIE SAIN



# Table des matières

---

|   |    |
|---|----|
| <b>INTRODUCTION</b> .....   | 3  |
| <b>1<sup>re</sup> ÉTAPE : CONNAISSEZ ET GÉREZ<br/>VOS FACTEURS DE RISQUE</b> .....                      | 4  |
| Qu'est-ce qui cause la maladie du cœur? .....   | 4  |
| Facteurs de risque modifiables des maladies du cœur .....   | 5  |
| Tabagisme .....   | 6  |
| Nutrition saine pour le cœur et gestion du poids .....  | 7  |
| Hypertension artérielle .....   | 11 |
| Hypercholestérolémie .....  | 11 |
| Inactivité physique .....   | 13 |
| Registre d'activité physique .....  | 16 |
| Diabète .....   | 17 |
| Stress .....  | 18 |
| Dépression .....  | 19 |
| <b>2<sup>e</sup> ÉTAPE : PARTICIPER À UN PROGRAMME DE<br/>RÉADAPTATION CARDIAQUE</b> .....              | 20 |
| Qu'est-ce que la réadaptation cardiaque? .....  | 20 |
| Options pour la réadaptation cardiaque .....  | 20 |
| <b>3<sup>e</sup> ÉTAPE : APPRENDRE À VIVRE ET<br/>À TRAVAILLER AVEC UNE MALADIE DU CŒUR</b> .....       | 23 |
| Attendez-vous à une période d'adaptation .....  | 23 |
| Gérez vos médicaments de façon sûre .....   | 23 |
| Tirez le maximum de vos rendez-vous de suivi clinique .....   | 25 |
| Planifiez votre retour au travail .....   | 26 |
| Le dernier mot .....  | 26 |
| <b>ANNEXE 1 – OÙ PUIS-JE OBTENIR<br/>DES RENSEIGNEMENTS SUPPLÉMENTAIRES?</b> .....                      | 27 |
| <b>ANNEXE 2 – ÉVALUEZ VOTRE POIDS</b> .....   | 30 |
| <b>ASSOCIATION DES ANCIENS PATIENTS DE L'INSTITUT<br/>DE CARDIOLOGIE DE L'UNIVERSITÉ D'OTTAWA</b> ..... | 32 |

# Remerciements

---

Le *Guide pour un mode de vie sain* a été conçu par un comité de travail formé de professionnels de la santé de l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa. Pour créer ce guide, les membres du comité ont examiné les données scientifiques les plus récentes en matière de mode de vie favorisant la santé cardiaque et les ont alliées à leur vaste expérience de soins auprès des personnes atteintes d'une maladie du cœur. Une fois la première ébauche terminée, un groupe d'étude composé de patients actuels et d'anciens patients a passé en revue le document pour veiller à ce que le guide soit facile à lire et à comprendre. Nous espérons que ces renseignements vous aideront à établir un plan favorisant un mode de vie sain pour le cœur auquel vous pourrez adhérer pendant longtemps.

L'Association des anciens patients de l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa a apporté son soutien à l'élaboration du *Guide pour un mode de vie sain* dans le cadre de son engagement à améliorer les services et les soins aux personnes atteintes d'une maladie du cœur.

# Introduction

---

Vous avez reçu à l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa les meilleurs soins cardiaques possible pour le traitement et la gestion de votre maladie du cœur. Vous n'êtes cependant pas guéri. Comme tout autre problème de santé chronique, une maladie du cœur peut entraîner de l'incertitude et des changements dans la vie quotidienne d'une personne.

Vous pouvez réagir à ces changements de différentes façons. Les recherches effectuées indiquent qu'en vous renseignant sur vos facteurs de risque, en prenant votre santé cardiaque en main et en continuant à veiller à votre santé et à participer à vos soins de santé, vous serez en mesure de continuer à faire les activités qui vous sont importantes. Le présent guide a pour but de vous aider à apprendre comment prendre soin de votre cœur et rester en santé.

Nous proposons un plan en trois étapes :

## 1<sup>re</sup> ÉTAPE

Découvrez vos propres facteurs de risque et déterminez comment les gérer. Servez-vous du profil des facteurs de risque de la page 5 pour vous aider à établir vos facteurs de risque et pensez à vous fixer certains objectifs pour votre santé.

## 2<sup>e</sup> ÉTAPE

Participez à un programme de réadaptation cardiaque. Avec l'aide de spécialistes dans les domaines de la nutrition, de l'activité physique, de la gestion du stress, du retour au travail et des services sociaux et affectifs, élaborer un plan adapté à vos besoins particuliers.

## 3<sup>e</sup> ÉTAPE

Apprenez à vivre et à travailler avec une maladie du cœur. Servez-vous de l'information fournie dans ce document pour vous aider à traverser les périodes normales d'anxiété et de hauts et de bas sur le plan émotif afin de pouvoir retrouver un sentiment de bien-être.

# Connaissez et gérez vos facteurs de risque

## QU'EST-CE QUI CAUSE LA MALADIE DU CŒUR?

La coronaropathie (maladie du cœur) est causée par une combinaison de facteurs génétiques et de facteurs liés au mode de vie. C'est ce qu'on appelle les « facteurs de risque ».

### Il est important de connaître les facteurs de risque non modifiables suivants :

- Votre âge
  - En vieillissant, votre risque d'être atteint d'une maladie du cœur augmente.
- Votre sexe
  - Les hommes de plus de 55 ans sont davantage à risque d'être atteints d'une maladie du cœur.
  - Après la ménopause, les femmes sont davantage à risque d'être atteintes d'une maladie du cœur.
- Votre hérédité
  - Votre risque d'être atteint d'une maladie du cœur augmente si des membres de votre famille immédiate, soit votre père, votre mère, un frère ou une sœur, ont eu une maladie du cœur avant l'âge de 55 ans ou, dans le cas des femmes, avant la ménopause.
- Votre ethnicité
  - Les membres des Premières nations et les personnes de descendance africaine ou asiatique sont davantage à risque d'être atteints d'une maladie du cœur.

### Voici les facteurs de risque que vous *pouvez* modifier :

- Tabagisme
- Poids excessif, spécialement autour de la taille
- Hypertension artérielle (tension artérielle élevée)
- Hyperlipidémie (taux anormal de cholestérol sanguin)
- Manque d'exercice régulier
- Diabète
- Niveaux excessifs de stress

Ces facteurs de risque sont modifiables.

Le tableau de la page suivante résume les facteurs de risque de maladie du cœur. À l'aide du tableau, déterminez quels facteurs de risque modifiables s'appliquent à vous. Pour chaque facteur de risque, on indique où trouver des renseignements qui vous aideront à prendre votre santé en main.

## FACTEURS DE RISQUE MODIFIABLES DES MALADIES DU CŒUR

| FACTEUR DE RISQUE            | MES DONNÉES  | OBJECTIFS  | PAGE OÙ TROUVER DE L'INFORMATION   |
|------------------------------|--|--|--|
| Tabagisme                    | <input type="checkbox"/> Fumeur<br><input type="checkbox"/> Non-fumeur   | Non-fumeur   | p. 6   |
| Embonpoint<br>Tour de taille | Taille : _____<br>Poids : _____<br>Indice de masse corporelle (IMC) : _____<br>Tour de taille : _____<br>Servez-vous du tableau de l'indice de masse corporelle de l'annexe 2 (p. 30) pour calculer votre IMC. | <i>Intervalle idéal : IMC de 18,5 à 25</i><br><br>Si votre IMC est supérieur à 25, visez une réduction de 5 à 10 % de votre poids total.<br><br><i>Tour de taille :</i><br>Femmes : moins de 88 cm (35 po)<br>Hommes : moins de 102 cm (40 po) | Nutrition saine pour le cœur : p. 7<br>Gestion du poids : p. 9                                     |
| Hypertension artérielle      | TA : _____ mmHg  | Moins de 140/90<br><i>Si vous avez le diabète ou une maladie rénale : moins de 130/80.</i>   | Nutrition saine pour le cœur : p. 7<br>Hypertension artérielle : p. 11<br>Médicaments sûrs : p. 23 |
| Hypercholestérolémie         | Cholestérol total : _____ mmol/L<br>LDL-C : _____ mmol/L<br>HDL-C : _____ mmol/L<br>Rapport (CT/HDL-C) : _____<br>Triglycérides : _____ mmol/L   | LDL-C : moins de 2,0 mmol/L<br>Rapport (CT/HDL-C) : moins de 4,0<br>Triglycérides : moins de 1,7 mmol/L  | Nutrition saine pour le cœur : p. 7<br>Hypercholestérolémie : p. 11                                |
| Inactivité physique          | Au cours des 6 derniers mois, nombre moyen de jours par semaine où vous avez fait de l'exercice pendant au moins 30 minutes<br>_____ jours   | Visez de 30 à 60 minutes d'exercice modéré (p. ex., marcher d'un pas rapide) au moins 5 jours par semaine.   | Inactivité physique : p. 13  |
| Diabète                      | Glycémie à jeun : _____ mmol/L<br>HgA1C : _____ %  | Glycémie à jeun : de 4 à 7 mmol/L<br><br>HgA1C : moins de 7 %  | Nutrition saine pour le cœur : p. 7<br>Diabète : p. 17   |
| Niveau élevé de stress       | <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non  | Gestion du stress  | p. 18  |
| Dépression                   | <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non  | Gestion de la dépression   | p. 19  |

# TABAGISME

## Quel effet l'usage du tabac a-t-il sur mon cœur?

La nicotine cause le rétrécissement des artères du cœur. Le monoxyde de carbone libéré par la cigarette endommage les parois des artères, ce qui favorise l'accumulation de gras sur ces parois.

L'usage du tabac a également les effets suivants :

- Augmente le taux de cholestérol sanguin;
- Accélère le rythme cardiaque;
- Augmente la tension artérielle.

L'usage du tabac après une crise cardiaque ou une angioplastie accroît les risques d'une deuxième crise cardiaque ou de resténose (nouvelle obstruction) des artères coronaires.

## ***Si vous fumez, cessez!***

- Cesser de fumer est la chose la plus importante que vous pouvez faire pour votre santé cardiaque!
- Les effets bénéfiques commencent à se faire sentir dans les 20 minutes après votre dernière cigarette et, après un an, votre risque de faire une crise cardiaque est réduit de 50 %.

Toutes les personnes désireuses de cesser de fumer peuvent prendre part au programme d'abandon du tabac de l'Institut de cardiologie. Nous avons recours à des techniques éprouvées et à des consultations personnalisées pour aider les gens à cesser de fumer. Pour vous inscrire à ce programme, veuillez composer le 613 761-4753.

D'autres services d'aide à l'abandon du tabac sont offerts dans notre région. Certains de ceux-ci sont énumérés à l'annexe 1 (p. 27). Vous pouvez choisir l'option qui vous convient le mieux.

Gardez à l'esprit ce conseil pratique : la plupart des gens trouvent que plus ils ont de soutien lorsqu'ils essaient de cesser de fumer, plus grandes sont leurs chances de réussir.

# NUTRITION SAINNE POUR LE CŒUR ET GESTION DU POIDS

## Quel effet la nourriture que je mange a-t-elle sur mon cœur?

La nourriture que vous mangez a une incidence sur un grand nombre des facteurs de risque importants qui peuvent prévenir ou compliquer une maladie du cœur.

Une alimentation saine pour le cœur peut réduire un grand nombre des facteurs de risque liés aux maladies du cœur, dont les suivants :

- Le cholestérol sanguin
- La tension artérielle
- L'embonpoint et le tour de taille

## Quelle est la relation entre mon tour de taille et mon cœur?

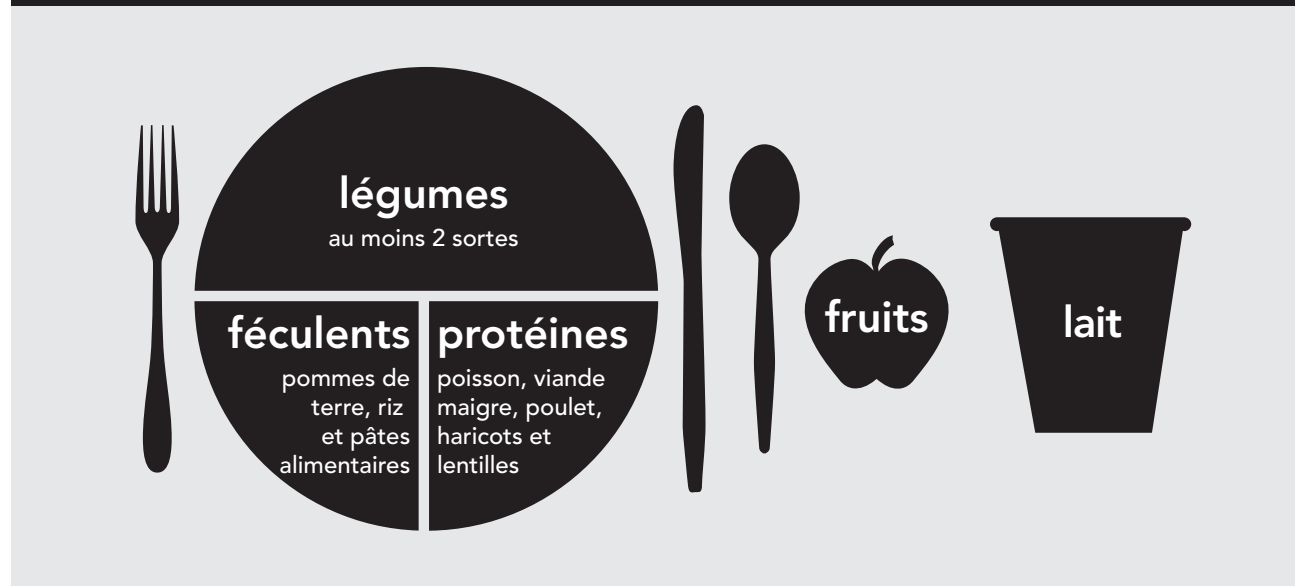
- Ce n'est pas seulement combien vous pesez qui importe, mais aussi où se trouve l'excès de poids.
- Les personnes ayant un excès de gras au niveau de l'abdomen ont un risque plus élevé d'être atteintes d'une maladie du cœur et de diabète que celles dont l'excès de gras se trouve aux hanches.

## Suivez un plan nutritionnel sain pour le cœur

### Une saine alimentation pour le cœur signifie :

- Limiter les gras saturés et trans
- Choisir des matières grasses et des huiles moins dommageables pour la santé
- Consommer davantage de légumes, de fruits et de fibres
- Réduire le sel et le sucre

## REGARDONS DE PLUS PRÈS LES BONS CHOIX ALIMENTAIRES.



## **L'espace dans votre assiette**

- Mangez, chaque jour, une variété d'aliments de chaque groupe alimentaire.
- Prenez 3 petits repas par jour et de petites collations au lieu de 1 ou 2 gros repas.
- Pour atteindre et maintenir un poids santé, n'oubliez pas que la quantité joue un rôle important.
  - Choisissez de plus petites portions, comme une petite pomme de terre au lieu d'une grosse,  $\frac{3}{4}$  de tasse de riz au lieu de 1 tasse, 4 oz de poitrine de poulet au lieu de 6 à 8 oz.
  - Reportez-vous aux renseignements sur la gestion du poids (p. 9).

## **Légumes et fruits (Visez à remplir la moitié de votre assiette.)**

- Choisissez chaque jour plus de fruits et de légumes rouges, orange et vert foncé. Mangez des tomates, des poivrons verts, rouges ou jaunes, des patates douces, du brocoli, des petits pois, des carottes, du chou rouge, des abricots, des oranges, des mangues, des baies, des fruits secs, des kiwis et des melons.
- Au moment de choisir un dessert ou une collation, pensez aux fruits.
- Choisissez des légumes frais ou congelés.

## **Produits céréaliers et féculents (Visez à remplir le quart de votre assiette.)**

- Choisissez des céréales riches en fibres comme le gruau, les céréales Shredded Wheat et les céréales All Bran Buds® avec psyllium.
- Choisissez des pains de grains entiers comme les pains de blé entier, multigrains, pumpernickel ou de seigle.
- Choisissez du riz brun, de l'orge, du quinoa, du boulghour et des pâtes de blé entier.
- Ajoutez, tous les jours, 1 cuillère à soupe de graines de lin moulues aux salades, aux céréales, aux soupes, au yogourt, aux plats en cocotte et aux pâtisseries. Achetez de la farine de lin ou passez les grains au moulin à café et conservez le tout dans un contenant hermétique au congélateur.
- Choisissez du maïs éclaté à l'air ou du maïs à éclater léger pour four à micro-ondes, des bretzels non salés, des bagels ou des croustilles de pita faits maison, des gaufrettes à la vanille et des biscuits au gingembre.
- Évitez le plus possible les produits commerciaux suivants : biscuits fourrés à la crème ou biscuits au beurre, tartes, croissants, beignets, pâtisseries, muffins qui ressemblent à des gâteaux et grignotines salées.

## **Viandes et substituts (Visez à remplir le quart de votre assiette.)**

- Choisissez seulement des viandes maigres et enlevez tout le gras visible.
- Retirez la peau de la volaille avant la cuisson.
- Mangez du poisson de 2 à 4 fois par semaine. Évitez les poissons enrobés de pâte à frire.
- Quelques fois par semaine, choisissez des repas sans viande comme un chili végétarien, des burritos aux haricots, des soupes aux pois cassés ou aux lentilles, du hoummos, des plats au cari sans viande, des fèves au lard, du tofu, des hamburgers au soya et le Veggie Ground Round®.
- Choisissez des œufs oméga-3 plus souvent que des œufs ordinaires. Limitez-vous à 2 ou 3 œufs par semaine.
- Méthodes de cuisson recommandées : cuisson au four, au grilloir, sauté à la chinoise, à la vapeur, grillé, poché et au barbecue.
- Évitez le plus possible les produits de charcuterie comme le bologne, le salami, les saucisses et saucissons, le bacon, les hot-dogs et le pepperoni.

## Lait et substituts

- Choisissez des variétés à faible teneur en gras, y compris le lait écrémé ou à 1 %, le yogourt nature ou aux fruits à 1 % de matières grasses (M.G.) du lait ou moins, le yogourt glacé ou le lait glacé, et les fromages à faible teneur en gras (15 % M.G. ou moins).
- Évitez le plus possible les produits laitiers ordinaires comme le lait entier, le beurre, le fromage, la crème sure et le fromage à la crème.

## Matières grasses et huiles

- Choisissez parmi celles-ci : huiles d'olive, de canola, de carthame, de tournesol, de maïs, de noix ou d'arachide.
- Choisissez les margarines non hydrogénées.
- Choisissez les mayonnaises, les vinaigrettes et les crèmes sures faibles en gras.
- Choisissez les beurres aux noix naturels (p. ex., arachide, amande ou noisette).
- Agrémentez vos aliments de noix et de graines, c.-à-d. en saupoudrer 1 cuillère à soupe sur les salades ou les plats sautés à la chinoise.
- Évitez le plus possible le beurre, le saindoux et les gras hydrogénés comme le shortening et la margarine dure.
- Lisez les étiquettes nutritionnelles, comparez les produits semblables et choisissez les aliments contenant moins de gras saturés et de gras trans.
- Évitez le plus possible tous les aliments frits, y compris les grignotines préparées avec des huiles végétales hydrogénées.

## Un mot au sujet du sel

- Utilisez des fines herbes fraîches ou séchées, des épices non salées, du jus de citron et des vinaigres aromatisés pour assaisonner les aliments durant la cuisson. Essayez les mélanges épicés sans sel Mrs. Dash® ou McCormick's®.
- Réduisez ou limitez le sel lors de la cuisson et évitez d'en ajouter lorsque vous êtes à table.
- Utilisez des ingrédients frais pour préparer vos repas.
- Évitez le plus possible les aliments transformés comme les produits de charcuterie, les soupes en conserve ou en sachet, les cornichons, la sauce soya, les grignotines salées, les enrobages commerciaux pour viandes, les repas surgelés, les jus de légumes, les légumes en conserve et les repas-minute.
- Lisez les étiquettes nutritionnelles, comparez les produits semblables et choisissez les aliments contenant moins de sodium.

## Un mot au sujet de l'alcool

Limitez votre consommation d'alcool à 2 portions par jour pour les hommes et à 1 portion par jour pour les femmes. Une portion : 125 ml (4 oz) de vin, 355 ml (12 oz) de bière ou 45 ml (1,5 oz) d'alcool.

## Gérez votre poids

- Suivez un plan nutritionnel sain pour le cœur.
- Assistez à des ateliers sur la gestion du poids (p. 27).
- Soyez actif tous les jours et suivez votre plan d'activité physique.
- Jetez un coup d'œil aux conseils supplémentaires à la page suivante, qui vous donneront d'autres idées.
- Apportez ces changements pour la vie.

## CONSEILS SUPPLÉMENTAIRES POUR LA GESTION DU POIDS

1. Fixez un objectif de perte de poids réaliste.
  - Si vous perdez de 5 à 10 % de votre poids actuel, vous n'atteindrez peut-être pas votre « poids idéal », mais cela aidera votre cœur.
  - Par exemple, si vous pesez 90 kg (200 lb), visez à perdre entre 4,5 et 9 kg (entre 10 et 20 lb).
2. Perdez du poids de façon sensée.
  - Les pertes de poids rapides ne fonctionnent pas!
  - Perdez du poids lentement, à un rythme de ¼ à 1 kg (½ à 2 lb) par semaine et vous aurez plus de chance de ne pas reprendre ce poids.
3. Créez un plan d'alimentation, pas une diète.
  - Les plans d'alimentation fonctionnent, mais pas les diètes.
4. Ne sautez pas de repas.
  - Mangez 3 repas par jour.
  - Vous pouvez prévoir des goûters santé durant la journée.
5. Réduisez les portions.
  - N'oubliez pas que la quantité joue un rôle important.
  - Optez pour de petites portions aux repas et aux goûters.
  - Ne réduisez pas trop votre apport, car vous pourriez avoir faim et vous gaver.
6. Tous les groupes d'aliments sont importants.
  - Consommez des aliments des groupes suivants : légumes et fruits, produits céréaliers, viandes et substituts, et lait et substituts.
  - Un repas santé comporte des aliments d'au moins 3 groupes.
7. Tenez un registre de ce que vous mangez.
  - Si vous tenez un registre de ce que vous mangez, vous verrez les habitudes que vous devez modifier.
8. Soyez actif.
  - Soyez actif pendant 30 à 60 minutes presque tous les jours de la semaine.
9. Demandez à votre famille et à vos amis de vous aider à atteindre votre objectif.
10. Soyez patient.
  - Quiconque essaie de modifier ses habitudes alimentaires et son niveau d'activité peut subir des reculs.
  - Il faut environ 6 mois d'entraînement pour acquérir une nouvelle compétence ou adopter un nouveau comportement et en faire une habitude.
  - Acceptez le fait que vous subirez des reculs, remettez-vous dans la bonne voie et n'abandonnez pas.

# HYPERTENSION ARTÉRIELLE

## Quel effet l'hypertension artérielle a-t-elle sur mon cœur?

L'hypertension force votre cœur à travailler plus fort, endommage vos vaisseaux sanguins et peut aussi causer une augmentation des dépôts lipidiques. Tous ces facteurs finissent par endommager le cœur. En maîtrisant votre tension artérielle, vous pouvez freiner la progression de votre maladie du cœur et réduire vos risques de subir un accident vasculaire cérébral.

## Que puis-je faire pour maîtriser ma tension artérielle?

- Suivez votre plan nutritionnel sain pour le cœur.
- Atteignez et maintenez votre poids santé.
- Soyez actif tous les jours et suivez votre plan d'activité physique.
- Mettez en pratique les techniques de gestion du stress qui fonctionnent pour vous.
- Prenez vos médicaments tels qu'ils ont été prescrits.

# HYPERCHOLESTÉROLÉMIE

## Quel effet le cholestérol a-t-il sur mon cœur?

Le cholestérol est une substance qui ressemble à du gras. Il est produit principalement par votre foie, toutefois une partie du cholestérol dans votre sang provient des aliments que vous mangez.

Les plus importants types de cholestérol dans votre sang sont les suivants :

- lipoprotéine de basse densité (cholestérol LDL)
- lipoprotéine de haute densité (cholestérol HDL)

L : Pensons à « lamentable »

- Le cholestérol LDL transporte du gras jusqu'à vos organes, qui le gardent en réserve pour un usage ultérieur.
- Il entraîne des dépôts lipidiques sur les parois des artères de votre cœur.
- Des taux élevés de cholestérol LDL peuvent endommager les parois des artères.
- Une alimentation saine pour le cœur et le maintien d'un poids santé peuvent diminuer votre cholestérol LDL.

H : Pensons à « harmonieux »

- Le cholestérol HDL est bon parce qu'il transporte l'excédent de gras loin de vos organes afin qu'il soit éliminé.
- Plus vous avez de cholestérol HDL dans le sang, mieux vous êtes protégé contre les dépôts lipidiques dans vos artères.
- Faire de l'exercice régulièrement et cesser de fumer peut aider à augmenter le cholestérol HDL.

## Comment puis-je améliorer mon cholestérol?

- Connaissez vos taux de cholestérol.
- Suivez votre plan nutritionnel sain pour le cœur (p. 7).
- Atteignez votre poids santé (p. 30).
- Si vous fumez, cessez (p. 6).
- Soyez actif tous les jours et suivez votre plan d'activité physique (p. 13).
- Assistez à un atelier sur la nutrition (page 27).

## Si mon cholestérol est normal, est-ce nécessaire que je mange sainement?

Oui, c'est nécessaire! Une alimentation saine pour le cœur protège votre cœur et vos artères d'autres façons et freine la progression des maladies du cœur.

## CONSEILS ADDITIONNELS

### Fruits et légumes

Mangez au moins 2 tasses de légumes et de 2 à 4 fruits par jour. Plus ils sont de couleur foncée, mieux c'est. Mangez des fruits comme dessert ou collation.

### Produits céréaliers

Choisissez des produits faits de grains entiers et riches en fibres, des haricots secs et des lentilles. Mangez à l'occasion une petite poignée de noix ou de graines.

### Matières grasses

Optez pour des huiles comme l'huile de canola et d'olive et utilisez des margarines non hydrogénées plutôt que des gras saturés, hydrogénés et trans. Réduisez vos portions de viande et choisissez des produits laitiers faibles en gras.

### Poissons

Mangez du poisson de 2 à 4 fois par semaine.

### Fraîcheur

Choisissez des aliments frais et assaisonnez-les avec des herbes aromatiques et des épices plutôt qu'avec du sel.

# INACTIVITÉ PHYSIQUE

## **Quel effet un manque d'exercice régulier a-t-il sur mon cœur?**

Il a été clairement démontré que l'inactivité physique ou un manque d'exercice régulier est un facteur de risque de maladie du cœur. Les personnes qui ne font pas d'exercice régulièrement risquent deux fois plus d'être atteintes d'une maladie du cœur que celles qui en font. En fait, un manque d'exercice régulier représente pour votre cœur un risque comparable à celui qui est associé à l'hypertension, ou à un taux élevé de cholestérol, ou au tabagisme.

## ***Entrenez un programme d'exercices régulier et poursuivez-le.***

L'activité physique aura les effets suivants :

- Améliorer l'efficacité de votre cœur et de vos poumons;
- Améliorer votre cholestérol HDL (bon) et vos triglycérides;
- Abaisser la tension artérielle;
- Aider à atteindre un poids santé;
- Améliorer votre glycémie;
- Améliorer votre tonus musculaire et votre densité osseuse;
- Augmenter votre résistance et améliorer votre confiance;
- Améliorer votre capacité à faire face au stress et réduire l'anxiété et l'état dépressif.

Votre objectif pour l'exercice :

- Faire de l'exercice presque tous les jours de la semaine.
- Viser à faire entre 200 et 400 minutes d'exercice aérobique chaque semaine.
  - Cela représente entre 30 et 60 minutes d'exercice par jour.

*L'exercice aérobique* est un exercice ininterrompu qui fait appel aux grands muscles.

Voici des exemples d'exercices aérobiques recommandés :

- Marche d'un pas rapide
- Natation
- Bicyclette
- Patinage

***Si vous avez subi une opération ou un traitement qui pourrait limiter votre niveau d'activité physique, assurez-vous de suivre les recommandations qui se trouvent dans votre guide du patient.***

## Conseils utiles liés à l'activité physique

### Respiration :

- Respirez de façon continue et détendue pendant tous les exercices.
- Ne forcez pas et **ne retenez jamais votre souffle**.

### Rythme et intensité :

- Vous devriez être capable d'avoir une conversation pendant que vous faites de l'exercice.
- C'est ce qu'on appelle le « test de la parole ».

### Terrain :

- Au début, marchez sur un terrain plat.
- Si vous ne pouvez éviter des collines, marchez plus lentement lorsque vous montez.

### Alimentation :

- Il vaut mieux attendre 1 heure ou 2 après le repas pour faire de l'exercice.
- Après un repas, la digestion exige de l'énergie supplémentaire.

### Temps :

- Évitez de faire de l'exercice lorsqu'il y a des extrêmes de température.
- Si le temps est très chaud et humide, marchez le matin ou le soir pendant la partie la plus fraîche de la journée.
- S'il fait extrêmement froid ou si c'est très venteux, utilisez des appareils stationnaires à l'intérieur ou marchez dans les couloirs de votre maison ou votre appartement, ou encore à l'intérieur d'un centre commercial.
- Si vous décidez de faire de l'exercice à l'extérieur par temps très froid, marchez pendant les moments de la journée où il fait le plus chaud et couvrez-vous le visage à l'aide d'un foulard afin de réchauffer l'air avant qu'il n'atteigne vos poumons.

### Posture :

- Il est important de garder une bonne posture.
- Essayez de **relaxer** vos épaules et de les maintenir vers l'arrière.
- Évitez de pencher vers l'avant.

### Étirements :

- Après vos marches, étirez les muscles de vos mollets, car ils risquent d'être raides lorsque vous commencez à augmenter votre activité quotidienne.
- Tenez-vous droit près d'une surface solide sur laquelle vous pouvez poser les mains pour votre équilibre.
- Placez une jambe derrière l'autre avec les deux pieds tournés vers l'avant.
  - Pliez le genou de devant en gardant le genou de derrière droit jusqu'à ce que vous sentiez un étirement dans votre mollet. Gardez les deux talons au sol.
  - Restez ainsi pendant 15 à 30 secondes. Répétez avec l'autre jambe.

## CERTAINES RÉACTIONS ANORMALES À L'EXERCICE :

- Nausées, maux de tête, étourdissements, douleurs à la poitrine ou palpitations.
- Si vous vous apercevez que vous avez l'une de ces réactions, **cessez l'activité et reposez-vous** jusqu'à ce que les symptômes disparaissent.
- Si ces symptômes persistent, composez le 9-1-1 ou rendez-vous au service d'urgence le plus près.

## Consignez vos progrès

Servez-vous de l'échelle de perception de l'effort (ci-contre) pour vous aider à suivre les progrès que vous faites quant à votre programme d'exercice.

L'échelle de perception de l'effort vous permet de choisir un chiffre qui indique comment vous vous sentez pendant vos séances d'activité physique. Le chiffre que vous choisissez doit correspondre à l'effort général que vous faites, y compris pour votre respiration. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Lorsque vous faites de l'exercice, vous devriez vous situer entre 3 et 5.

Au fur et à mesure que vous vous rétablirez et que votre condition physique s'améliorera, votre niveau d'effort perçu s'améliorera aussi. Le changement que vous constaterez avec le temps quant à votre effort servira à évaluer votre amélioration.

### À quoi ressemble l'échelle de perception de l'effort?

- 0 = Rien du tout
- 1 = Très facile
- 2 = Facile
- 3 = Moyen
- 4 = Quelque peu difficile
- 5 = Difficile
- 6 = Assez difficile
- 7 = Très difficile
- 8 = +
- 9 = ++
- 10 = Très, très difficile (presque maximal)

## CONSEILS SUPPLÉMENTAIRES POUR RESTER ACTIF PHYSIQUEMENT

Choisissez une activité qui vous plaît et qui correspond à votre mode de vie.

1. Faites de l'exercice avec quelqu'un d'autre.
2. Tenez un registre d'activité physique comme celui de la page suivante. Vous pourrez ainsi constater vos progrès et consigner comment vous vous sentez.
3. Fixez des objectifs réalistes et parlez-en ouvertement avec les personnes importantes pour vous.
4. Récompensez-vous lorsque vous avez atteint vos objectifs.
5. Attendez-vous à des reculs. Vous éviterez ainsi d'avoir le sentiment que vous avez échoué. Reprenez-vous en main et allez de l'avant.



# DIABÈTE

## Quel effet le diabète a-t-il sur mon cœur?

Le diabète ou un taux élevé de glucose sanguin peut entraîner des changements dans l'appareil circulatoire. Ces changements peuvent endommager votre cœur.

## Que puis-je faire pour avoir un bon taux de glucose sanguin?

- Prenez vos médicaments tels qu'ils ont été prescrits.
- Apprenez à gérer le diabète en participant à un programme d'information sur le diabète (p. 29).
- Surveillez et consignez votre taux de glucose sanguin.
- Objectif : glucose sanguin avant les repas entre 4,0 et 7,0 mmol/L.
- Objectif : glucose sanguin 2 heures après les repas inférieur à 10,0 mmol/L.
- Suivez un plan nutritionnel sain pour le cœur.
- Soyez actif tous les jours et suivez votre plan d'activité physique.
- Atteignez et maintenez votre poids santé.
- Consultez votre médecin de famille ou votre spécialiste du diabète régulièrement.

Il est naturel d'avoir des questions sur ce que vous devez manger. Une diététiste peut vous aider à personnaliser votre plan de repas. Si vous avez le diabète et **prenez de l'insuline**, parlez-en à votre médecin de famille. Vous devrez peut-être consulter un endocrinologue (médecin spécialisé dans le domaine du diabète).

## CONSEILS SUPPLÉMENTAIRES POUR LA PLANIFICATION DES REPAS

1. Prenez 3 repas par jour à des heures régulières.
2. Ne laissez pas passer plus de 6 heures entre vos repas principaux. Une collation santé peut vous être bénéfique. La collation doit se prendre au moins 2 heures après un repas.
3. Prenez un petit déjeuner.
4. Limitez les sources de sucre et les sucreries telles que le sucre, les boissons gazeuses ordinaires, les boissons aux fruits, les desserts, les bonbons, la confiture, le sirop et le miel.
5. Si vous avez soif, buvez de l'eau ou des boissons sans sucre. Les boissons gazeuses ordinaires, les boissons sucrées ou les jus de fruits augmenteront votre taux de glucose sanguin. Si vous devez limiter les liquides que vous prenez, suivez les recommandations qui vous ont été données.
6. Prenez des portions qui vous aideront à atteindre votre poids santé et à le maintenir. Reportez-vous aux renseignements sur la gestion du poids (p. 9).

# STRESS

Nous ressentons du stress lorsque nous nous trouvons face à une situation ou à un événement que nous ne pensons pouvoir maîtriser. Autrement dit, si nous pensons que les exigences de la situation dépassent nos capacités d'y répondre, nous nous sentons « en état de stress ».

## Comment le stress affecte-t-il mon cœur?

Dans les situations stressantes, notre corps réagit en sécrétant de l'adrénaline et d'autres hormones du stress. En réaction, notre rythme cardiaque et notre tension artérielle augmentent, notre respiration s'accélère et devient superficielle, nous commençons à transpirer et, de façon générale, notre corps tout entier fonctionne à plein régime.

À court terme, ces réactions nous rendent plus alertes et aptes à faire face à la situation stressante. Toutefois, si le stress dure pendant de longues périodes de temps, d'autres changements se produiront :

- Les cellules adipeuses qui ont été libérées dans le sang pour produire plus d'énergie sont converties en cholestérol;
- Les plaquettes circulant dans le sang deviennent plus « collantes » et commencent à s'accumuler sur les parois de vos artères;
- Vos habitudes de vie changent de sorte qu'il devient plus difficile de bien manger, de faire de l'activité physique et d'obtenir suffisamment de repos.

## Comment puis-je gérer mon stress?

La façon dont nous envisageons un événement détermine son effet sur notre santé.

- Participez à un atelier sur la gestion du stress (p. 29) et apprenez à :
  - Cerner les facteurs qui vous causent du stress;
  - Élaborer des plans pour gérer ce genre de situation;
  - Apprendre des stratégies de gestion du stress comme des exercices de respiration et de détente.
- Soyez physiquement actif tous les jours – cela contribuera à réduire les effets du stress.
- Créez et maintenez un réseau de soutien solide et de bonnes relations familiales.
- Obtenez un exemplaire du livret *Surmonter le stress* à la bibliothèque du Centre d'éducation en santé cardiaque.
- Demandez de l'aide si votre stress devient une source de préoccupation.

# DÉPRESSION

Presque tout le monde se sent triste ou « déprimé » à un moment ou à un autre, mais la dépression clinique est plus *profonde et dure plus longtemps*.

Parmi les symptômes qu'éprouvent les personnes atteintes de dépression, mentionnons : la tristesse, une perte d'intérêt pour les activités qu'elles trouvent habituellement agréables, un changement de l'appétit, des troubles du sommeil, une baisse d'intérêt pour l'activité sexuelle, des troubles de la concentration et de la mémoire, une perte d'énergie, un sentiment d'inutilité, des pensées ou des plans associés au suicide. La dépression se retrouve couramment chez les personnes atteintes de troubles cardiaques : environ 1 patient sur 5 est atteint de dépression clinique.

## Quel est l'effet de la dépression sur mon cœur?

La dépression a des effets physiques précis qui mettent le cœur en danger :

- Elle augmente le risque de formation de caillots sanguins et cause des problèmes au niveau des parois des vaisseaux sanguins :
  - Cela entraîne la formation de plaque et le développement de l'athérosclérose.

La dépression a également des effets généraux qui mettent le cœur encore plus en danger. Elle affaiblit le système immunitaire et, comme le stress, elle influence certaines décisions que vous prenez à l'égard de l'activité physique, de la saine alimentation ou de la prise de médicaments sans risque.

## Que devrais-je faire si je me sens déprimé?

- Obtenez du soutien auprès des membres de votre famille et d'amis ou d'un groupe d'entraide;
- Partagez vos craintes et vos inquiétudes avec une personne de confiance;
- Déterminez à quel point vous maîtrisez une situation et lâchez prise sur ce qui est indépendant de votre volonté;
- Planifiez de pratiquer des activités qui vous plaisent et accomplissez-les;
- Réservez du temps pour vous;
- Participez à un programme de réadaptation cardiaque;
- Établissez des objectifs pour devenir physiquement actif, puis passez à l'action : l'activité physique favorise la détente et entraîne la production d'endorphines (hormones antistress);
- Célébrez vos réalisations;
- Reconnaissez les moments où vous avez besoin d'aide et parlez à votre médecin ou à un professionnel de la santé mentale (travailleur social, psychologue ou psychiatre).

# Participer à un programme de réadaptation cardiaque

## QU'EST-CE QUE LA RÉADAPTATION CARDIAQUE?

Un programme de réadaptation cardiaque comporte des exercices, de l'information et des services de consultation pour vous aider à adopter un mode de vie sain pour le cœur. Des recherches démontrent que les personnes qui participent à un programme de réadaptation cardiaque réussissent mieux à gérer leurs facteurs de risque que les autres.

La participation à un programme de réadaptation cardiaque réduira considérablement votre risque d'avoir d'autres troubles cardiaques. Il y a divers programmes qui s'offrent à vous. **Votre programme sera personnalisé** en vue de répondre à vos besoins. Nous évaluerons vos facteurs de risque à différents moments pour surveiller votre évolution et mesurer vos progrès.

Dans la plupart des cas, votre cardiologue ou chirurgien cardiologue vous orientera automatiquement vers un programme de réadaptation cardiaque. Si vous n'avez toujours pas de rendez-vous pour votre réadaptation cardiaque quelques semaines après avoir quitté l'hôpital, vous devriez communiquer avec votre médecin pour savoir si la réadaptation cardiaque est indiquée pour vous.

## OPTIONS POUR LA RÉADAPTATION CARDIAQUE

Les différents programmes offerts aux personnes qui habitent à Ottawa-Carleton et dans les régions environnantes sont énumérés ci-après. Il n'y a aucuns frais pour ces programmes.



UNIVERSITY OF OTTAWA  
HEART INSTITUTE  
INSTITUT DE CARDIOLOGIE  
DE L'UNIVERSITÉ D'OTTAWA

**Institut de cardiologie de  
l'Université d'Ottawa**

**Programme supervisé en milieu hospitalier**  
Téléphone : 613 761-4572

Il s'agit d'un programme de 1 à 3 mois comportant des séances d'exercice supervisées en milieu hospitalier (1 heure par séance), 2 fois par semaine, une évaluation médicale par un médecin spécialisé en réadaptation cardiaque, des ateliers sur la nutrition et l'acheminement vers des services tels que les suivants :

- Consultations sur la nutrition
- Gestion du stress
- Abandon du tabac
- Consultations sur l'orientation professionnelle
- Consultations psychologiques
- Consultations avec un travailleur social

### **Programme de gestion de cas à domicile**

Téléphone : 613 761-4572

Ce programme offre de la flexibilité pour ceux qui ne peuvent pas participer au programme en milieu hospitalier.

Ce programme de 3 mois offre ce qui suit :

- Programme personnalisé axé sur vos objectifs personnels de santé cardiaque
- Évaluation médicale
- Total de 15 rendez-vous d'environ 30 minutes chacun
- 3 rendez-vous à l'Institut de cardiologie, les autres par téléphone ou en personne, selon le cas
- Programme d'exercices individuel à domicile, aucune séance d'exercice supervisée

### **Programme abrégé**

Téléphone : 613 761-4572

Ce programme englobe ce qui suit :

- Total de 5 séances
- Évaluation des facteurs de risque de maladie coronarienne
- Ateliers sur la nutrition
- Évaluation et programme d'exercices individuel à domicile, aucune séance d'exercice supervisée
- Évaluation de suivi après 3 et 12 mois



### **Programme de réadaptation cardiaque de l'Hôpital Montfort**

**Programme supervisé en milieu hospitalier**

Téléphone : 613 746-4621, poste 3130 ou 613 842-0541

Ce programme de 1 à 4 mois englobe ce qui suit :

- Évaluation médicale et du risque de maladie cardiovasculaire
- Séances d'exercice supervisées en milieu hospitalier, 2 fois par semaine
- Séances d'information
- Acheminement vers les services de diététiste et de psychologue, selon le cas

### **Programme de gestion de cas à domicile**

Téléphone : 613 746-4621, poste 3130 ou 613 842-0541

Ce programme de 4 mois offre de la flexibilité aux personnes qui ne peuvent participer à un programme en milieu hospitalier. Il englobe ce qui suit :

- Évaluation médicale et du risque de maladie cardiovasculaire
- Programme personnalisé axé sur vos objectifs personnels de santé cardiaque
- Programme d'exercices individuel à domicile, aucune séance d'exercice supervisée
- 3 ou 4 rendez-vous initiaux à l'Hôpital Montfort, les autres par téléphone



## Programme supervisé de l'Hôpital Régional de Pembroke (en anglais seulement)

Téléphone : 613 732-2811, poste 8091

Programme de 3 à 6 mois s'inspirant du programme offert à l'Institut de cardiologie. Il englobe ce qui suit :

- Évaluation médicale
- Séances d'exercice supervisées en milieu hospitalier, 2 fois par semaine
- Séances d'information
- Acheminement vers les services de diététiste ou de travailleur social selon le cas
- Stationnement gratuit

Programme de gestion de cas à domicile aussi offert.



Hôpital Général de Hawkesbury  
& District General Hospital Inc.

## Programme de réadaptation cardiaque supervisée de l'Hôpital Général de Hawkesbury

Téléphone : 613 632-1111, poste 177  
(Communiquez avec Nathalie Aupin.)

Ce programme de 12 semaines comporte ce qui suit :

- Séances d'exercice supervisées en milieu hospitalier, 2 fois par semaine
- Séances d'information
- Personnel bilingue

Pas offert en juillet, août et décembre.



## Corps à cœur

Téléphone : 613 798-5555, poste 18691  
Courriel : HeartWise@ottawaheart.ca

Des programmes d'exercices sécuritaires offerts dans des centres récréatifs publics à Ottawa. L'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa travaille en collaboration avec de nombreux organismes de notre collectivité pour élaborer des programmes d'exercices qui conviennent aux personnes atteintes d'une maladie du cœur. Les coûts varient selon le programme.

Pour obtenir une liste complète des établissements offrant des programmes d'exercices « Corps à cœur », veuillez nous appeler ou visiter notre site Web au [www.ottawaheart.ca/UOHI/F\\_HHEC.do](http://www.ottawaheart.ca/UOHI/F_HHEC.do).

## Programme FrancoForme

Pour de plus amples renseignements sur le programme FrancoForme ou d'autres services offerts en français dans la région, veuillez communiquer avec le Centre de prévention et de réadaptation Minto de l'Institut de cardiologie au 613 798-5555, poste 14572.

# Apprendre à vivre et à travailler avec une maladie du cœur

## ATTENDEZ-VOUS À UNE PÉRIODE D'ADAPTATION

Il est normal, pendant la période de rétablissement et les mois suivants, que vous vous sentiez incertain, anxieux ou déprimé au sujet de votre santé, que vous vous demandiez si vous devriez retourner au travail ou changer certains aspects de votre vie et que vous vous interrogiez sur les façons de diminuer le stress auquel vous êtes exposé et d'améliorer votre qualité de vie.

***La plupart des personnes reprennent confiance au cours des mois qui suivent au fur et à mesure qu'elles se rétablissent et commencent à être plus actives.***

## GÉREZ VOS MÉDICAMENTS DE FAÇON SÛRE

Vous avez probablement quitté l'hôpital avec une nouvelle ordonnance.

1. Assurez-vous que votre médecin est conscient de tous les médicaments que vous preniez auparavant afin que vous ayez tous les deux l'assurance que vous recevez la bonne ordonnance.
2. Lorsque vous recevez l'ordonnance, posez ces questions à votre médecin :
  - Quel est le nom du médicament?
  - Pourquoi est-il prescrit?
  - Quand et comment doit-il être pris?
  - Pendant combien de temps devrez-vous le prendre?
  - Quels sont les effets secondaires auxquels vous devez vous attendre?
  - Que devez-vous faire au sujet des effets secondaires?
3. Lorsque vous allez chercher votre ordonnance, demandez au pharmacien :
  - De vous expliquer la meilleure façon de prendre le médicament;
  - De vous expliquer ce qui est écrit sur les étiquettes;
  - De vous fournir des renseignements par écrit sur le médicament.
4. Gardez votre *liste de médicaments* avec vous. Assurez-vous que la liste renferme :
  - **Tous** vos médicaments, ainsi que les vitamines ou suppléments que vous prenez;
  - Vos allergies, vos immunisations et le numéro de téléphone de votre pharmacie.

5. Passez la liste régulièrement en revue avec votre médecin ou pharmacien.
6. Si vous avez de la difficulté à vous souvenir de prendre vos médicaments, suivez les conseils suivants, qui ont fait leurs preuves :
  - Prenez vos médications à des heures régulières tous les jours.
  - Associez vos médicaments à une activité courante telle que :
    - se brosser les dents;
    - manger;
    - se coucher.
  - Servez-vous d'un pilulier avec différents compartiments pour différents moments de la journée.
  - Gardez une deuxième bouteille de vos médicaments dans votre voiture ou au bureau.
  - Si vos médicaments sont trop compliqués, demandez à votre médecin s'il ne pourrait pas vous prescrire quelque chose de plus simple.
  - Inscrivez une note sur votre calendrier pour vous souvenir d'aller faire renouveler votre ordonnance.
7. Prenez le médicament tel qu'il a été prescrit par votre médecin.
  - Si vous avez des inquiétudes au sujet de vos médicaments, discutez-en ouvertement et honnêtement avec votre médecin.
  - Discutez d'effets secondaires inquiétants des médicaments avec votre médecin; il vous fera peut-être prendre un autre genre de médicament.
8. Si vous vous inquiétez du prix de votre médicament, demandez à votre médecin s'il est possible de le remplacer par un médicament moins cher ou vérifiez si vous pouvez obtenir de l'aide du Programme de médicaments de l'Ontario :
  - Téléphone : 1 800 575-5386
  - Site Web :  
[www.health.gov.on.ca/french/public/forms/form\\_menus/odb\\_fmf.html](http://www.health.gov.on.ca/french/public/forms/form_menus/odb_fmf.html)

## TIREZ LE MAXIMUM DE VOS RENDEZ-VOUS DE SUIVI CLINIQUE

Les rendez-vous de suivi chez votre médecin vous donnent l'occasion de faire le point sur les progrès réalisés et d'aborder toute question ou préoccupation que vous pourriez avoir. Pour vous préparer en vue du rendez-vous :

- Apportez votre liste de médicaments à jour et planifiez de la passer en revue avec votre médecin.
- Dressez la liste de vos questions et de vos préoccupations.
- Faites-vous accompagner par un membre de votre famille ou un ami et demandez-lui de prendre des notes.
- Posez des questions si vous n'êtes pas certain d'avoir bien compris l'information.

### **Voici certains des points dont vous pourriez discuter avec votre médecin :**

- Le retour au travail et la conduite automobile
- Des symptômes inhabituels
- Des changements de médicaments ou les effets secondaires des médicaments
- Les restrictions quant à vos activités
- Les plans pour les rendez-vous de suivi

### **Questions à poser au médecin au sujet de votre rétablissement ou de vos progrès :**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

# PLANIFIEZ VOTRE RETOUR AU TRAVAIL

## Comment vais-je savoir si je peux retourner au travail et reprendre mon emploi?

Pour déterminer si vous pouvez retourner au travail ou non, votre médecin et vous tiendrez compte de ce qui suit :

- Si votre état est stable ou non;
- Les exigences de votre emploi, tant sur le plan physique que mental;
- S'il est sécuritaire que vous fassiez votre travail;
- Les exigences quant aux permis (dans le cas, par exemple, des conducteurs de camions ou des pilotes).

## Qu'est-ce que le médecin doit savoir au sujet de mon emploi?

- Les exigences physiques, p. ex. s'il faut soulever ou transporter des objets
- L'utilisation d'outils lourds tels que des marteaux perforateurs
- L'environnement de travail, p. ex., température, présence de fumée, travail par quarts
- Le stress que votre emploi vous occasionne

*Il serait utile de fournir la description de votre poste à votre médecin.*

## De quels documents ai-je besoin pour retourner au travail?

Vous aurez besoin d'une lettre de votre médecin, d'un certificat médical ou d'un autre formulaire indiquant :

- Quand vous pouvez retourner au travail;
- Ce que vous pouvez et ne pouvez pas faire.

**Conseil :** Si votre médecin écrit « travaux légers », il devra expliquer en quoi cela consiste : les tâches que vous pouvez accomplir, les heures où vous pouvez travailler et la durée des travaux légers.

## Où puis-je m'adresser si j'ai des questions au sujet du travail?

- Vous pourrez vous adresser à un conseiller en orientation professionnelle spécialisé dans les questions liées au travail, par l'entremise de votre programme de réadaptation cardiaque.
- Il se peut que vous puissiez obtenir de l'aide à votre lieu de travail. Il peut s'agir d'un membre du personnel des ressources humaines, d'une infirmière en santé au travail ou du médecin de l'entreprise.
- Votre médecin de famille peut être en mesure de vous aider.

## LE DERNIER MOT

Nous savons, d'après notre vaste expérience, que vous pouvez vous aider à retrouver un sentiment de bien-être en vous fixant des objectifs personnels pour votre santé et en les respectant. Comme pour toute chose qui en vaut la peine dans la vie, il vous faudra déployer des efforts constants pour respecter votre plan. Souvenez-vous que vous n'êtes pas seul. Il faut parfois de l'aide pour apporter des changements dans sa vie. Mettez votre famille à contribution, inscrivez-vous à un programme de réadaptation cardiaque et gardez contact avec votre médecin de famille. Il y a de nombreuses possibilités qui s'offrent à vous pour obtenir du soutien, de l'information et de l'aide en cours de route.

Si vous avez des questions, veuillez communiquer avec le Centre de prévention et de réadaptation Minto de l'Institut de cardiologie. Nous vous souhaitons bonne chance dans votre démarche pour recouvrer la santé.

# Annexe 1

## OÙ PUIS-JE OBTENIR DES RENSEIGNEMENTS SUPPLÉMENTAIRES?

---

### Centre d'éducation en santé cardiaque

Le Centre d'éducation en santé cardiaque est ouvert aux patients, aux membres de leur famille et au grand public.

Il propose :

- des ressources et des programmes éducatifs visant à prévenir, à dépister et à gérer les maladies du cœur;
- une bibliothèque d'ouvrages sur la santé cardiaque, dont tous les livres mentionnés dans le présent guide, qui peuvent être empruntés;
- un accès à des vidéos ou à des ordinateurs pour chercher de l'information en ligne;
- du personnel toujours disposé à vous aider à trouver de l'information.

**Endroit :** 2<sup>e</sup> étage de l'Institut de cardiologie, H-2342  
**Heures d'ouverture :** de 8 h 30 à 16 h 30, du lundi au vendredi  
**Téléphone :** 613 761-4753 ou 1 866 399-4432  
**Courriel :** [hearthealth@ottawaheart.ca](mailto:hearthealth@ottawaheart.ca)  
**Site Web :** [www.ottawaheart.ca/UOHI/F\\_HHEC.do](http://www.ottawaheart.ca/UOHI/F_HHEC.do)

### Abandon du tabac

#### Ateliers

Cesser de fumer sans prendre du poids

Procurez-vous le calendrier des ateliers ou rendez-vous au [www.ottawaheart.ca/UOHI/F\\_HHEC.do](http://www.ottawaheart.ca/UOHI/F_HHEC.do)

#### Livres

*Quitting Smoking for Dummies*. Brizer, David, M.D. (2003).

*How to Quit Smoking Without Gaining Weight*. American Lung Association (2004).

#### Site Web

Vivez sans fumée : [www.vivezsansfumee.ca](http://www.vivezsansfumee.ca)

### Nutrition saine pour le cœur

#### Ateliers sur la nutrition

Procurez-vous le calendrier des ateliers ou rendez-vous au [www.ottawaheart.ca/UOHI/F\\_HHEC.do](http://www.ottawaheart.ca/UOHI/F_HHEC.do)

#### Pendant la semaine :

- Ateliers **gratuits** de 90 minutes, le jour ou le soir, en français ou en anglais
- Composez le 613 761-4753 pour vous inscrire
  - **La base d'une alimentation saine pour le cœur** : Développez les aptitudes nécessaires à l'adoption d'une alimentation saine pour le cœur et apprenez-en davantage sur le gras, les fibres et le sel.
  - **L'achat de denrées alimentaires saines pour le cœur** : Apprenez à employer les stratégies qui vous permettront de mieux comprendre l'étiquetage alimentaire, d'élaborer des listes de provisions et de planifier vos repas.
  - **Des conseils sur la nutrition pour la gestion du poids** : Apprenez à vous fixer des objectifs réalistes en ce qui a trait à la gestion du poids.
  - **Des sujets brûlants concernant la nutrition saine pour le cœur** : Élargissez vos connaissances de base : régime méditerranéen, antioxydants, oméga 3, indice glycémique et suppléments.
  - **Une alimentation saine pour les diabétiques** : Pour les gens qui désirent gérer ou prévenir le diabète. Obtenez des renseignements sur la planification des repas, les édulcorants, les glucides et l'indice glycémique.

- Atelier en français : **Bien s'alimenter de A à Z** : Une session de deux heures qui résume les deux ateliers « La base d'une alimentation saine pour le cœur » et « L'achat de denrées alimentaires saines pour le cœur ». Session offerte une fois par mois.
- **Cesser de fumer sans prendre du poids** : Obtenez des conseils pratiques pour cesser de fumer sans prendre du poids.

#### Le samedi :

- De 9 h 30 à 12 h 30 ou de 13 h 00 à 16 h 00.
- Chaque atelier coûte entre 25 et 45 \$ par personne.
- Composez le 613 738-2384 pour vous inscrire.
  - Le cholestérol :
    - **Manger intelligemment (25 \$)** : Obtenez des conseils intelligents sur la façon de bien manger afin de réduire le taux de mauvais cholestérol et de triglycérides dans votre sang. Apprenez les principes d'une saine alimentation pour atteindre un état de santé optimal.
    - **Soyez actif physiquement (25 \$)** : Établissez un plan d'activité physique afin de réduire le taux de mauvais cholestérol et de triglycérides et d'augmenter le taux de bon cholestérol dans votre sang. Obtenez les renseignements nécessaires pour entreprendre en toute sécurité votre propre programme établi d'après vos objectifs.
    - **Perdez du poids (45 \$)** : Établissez un plan d'action pour perdre du poids, accroître le taux de bon cholestérol et réduire le taux de mauvais cholestérol et de triglycérides dans votre sang. Déterminez votre composition corporelle et votre taux métabolique au repos et effectuez un exercice pratique qui vous aidera à rajuster votre équilibre énergétique et à atteindre votre poids santé.
    - **Offrez un supercarburant à votre corps (30 \$)** : Apprenez à choisir les meilleurs aliments et boissons pour augmenter votre énergie et vous permettre de mieux vous entraîner, de récupérer rapidement, d'éviter de vous blesser et d'atteindre votre meilleure forme physique et votre performance sportive optimale.

#### Livres et livres de recettes

*The New Lighthearted Cookbook: Recipes for Heart Healthy Cooking.* Lindsay, Anne (2005).

*HeartSmart: The Best of HeartSmart Cooking.* Stern, Bonnie (2006).

*500 Best Healthy Recipes.* Roblin, Lynn (2006).

*American Heart Association Low-Salt Cookbook.* American Heart Association (2006).

*Choice Menus Presents: Meal Planning with Recipes for One or Two People.* Hollands, Marjorie, et Howard, Margaret (2004).

*Coping with Cholesterol.* Mansfield, Elizabeth, et McPherson, D<sup>re</sup> Ruth (2006). Disponible à 5 \$ l'exemplaire à notre bibliothèque.

#### Sites Web sur la nutrition

Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa, Centre d'éducation en santé cardiaque

[www.ottawaheart.ca/UOHI/F\\_HHEC.do](http://www.ottawaheart.ca/UOHI/F_HHEC.do)

Les diététistes du Canada [www.dietitians.ca/public/content/information\\_francais/index.asp](http://www.dietitians.ca/public/content/information_francais/index.asp)

Fondation des maladies du cœur du Canada [www.fmcoeur.ca](http://www.fmcoeur.ca)

Santé Canada [www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)

Association canadienne du diabète [www.diabetes.ca](http://www.diabetes.ca)

American Heart Association [www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)

#### Livres sur la gestion du poids

*Healthy Habits, Healthy Weights.* Fondation des maladies du cœur du Canada.

*Anne Lindsay's Light Kitchen.* Lindsay, Anne (2002).

## Gestion du diabète

Association canadienne du diabète : [www.diabetes.ca](http://www.diabetes.ca), 1 800 BANTING (226-8464)

Programmes communautaires d'éducation sur le diabète

- Ottawa : Site Web : [www.centretownchc.org](http://www.centretownchc.org)
- Pour les adultes atteints du diabète de type 2 qui le gèrent en suivant un régime alimentaire ou en prenant des pilules, ou qui viennent de commencer à prendre de l'insuline, le diabète ne leur causant pas de graves problèmes de santé.
- Les personnes présentant un état de prédiabète peuvent aussi obtenir des renseignements.
- Séances individuelles ou en groupe sur une alimentation saine, comment devenir actif, comment faire l'épreuve de glycémie, le stress et les émotions, retarder ou prévenir les complications et le soin des pieds.
- En français, en anglais et dans d'autres langues.
- Pour vous inscrire, composez le 613 233-6655 ou télécopiez le document fourni par un médecin traitant au 613 233-6713.

À l'extérieur d'Ottawa :

Pour trouver où se donne un programme communautaire d'éducation sur le diabète dans votre région, rendez-vous au site de Diabetes Ontario au [www.diabetesontario.org](http://www.diabetesontario.org) ou communiquez avec l'Association canadienne du diabète au 1 800 BANTING (226-8464) ou par courriel à [info@diabetes.ca](mailto:info@diabetes.ca).

## Gestion du stress

### Atelier sur la gestion du stress

Le Centre de prévention et de réadaptation Minto de l'Institut de cardiologie offre un excellent programme de gestion du stress. Il consiste en 5 séances de 1,5 heure chacune, qui portent sur les sujets suivants :

- Stratégies pour faire face au stress
- Techniques de respiration et de relaxation des muscles
- Affirmation de soi
- Comment déceler et modifier les pensées automatiques
- Humour

Les participants reçoivent généralement la thérapie en groupe (de 8 à 12 personnes) et une liste d'ouvrages à lire sur la gestion du stress.

**Endroit :** Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa, 40, rue Ruskin, Ottawa

**Coût :** 25 \$

**Pour vous inscrire :** Composez le 613 761-4754.

### Livres sur la gestion du stress

*The Relaxation & Stress Reduction Workbook*. Davis, Martha, McKay, Matthew, et Robbins Eshelman, Elizabeth (2000).

*Mind Over Mood: Change How You Feel by Changing the Way You Think*. Greenberger, Dennis, et Padesky, Christine (1995).

### Groupes de soutien pour les maladies du cœur

#### Association des anciens patients de l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa

Pour obtenir des renseignements supplémentaires, appelez au bureau de l'Association des anciens patients au 613 761-4370 ou envoyez un courriel à [info@ottawaheartalumni.ca](mailto:info@ottawaheartalumni.ca).

#### Ottawa Heart Support Group

Visitez le [www.committed.to/ohs](http://www.committed.to/ohs), envoyez un courriel à [OttawaHeartSupport@bigfoot.com](mailto:OttawaHeartSupport@bigfoot.com) ou téléphonez à Hugh McDowell au 613 825-2209, à Bill Holland au 613 824-9563 ou à Bernie Reynolds-Ridley au 613 729-3481.

# Annexe 2

Tous droits réservés par Santé publique Ottawa, Ville d'Ottawa. Il est permis d'imprimer et de copier ce document à des fins éducatives et non commerciales. Il est interdit de reproduire une partie ou la totalité des renseignements à toute autre fin sans avoir obtenu au préalable la permission par écrit de Santé publique Ottawa, Ville d'Ottawa.

## ÉVALUEZ VOTRE POIDS

### Outils pour vous aider à évaluer votre poids :

L'indice de masse corporelle (IMC) et le tour de taille sont deux moyens à utiliser pour déterminer si votre poids actuel vous prédispose à développer des problèmes de santé. Ces deux méthodes :

- devraient être utilisées ensemble;
- conviennent aux hommes et aux femmes en bonne santé de 18 ans et plus;
- ne s'appliquent pas aux femmes enceintes ni à celles qui allaitent.

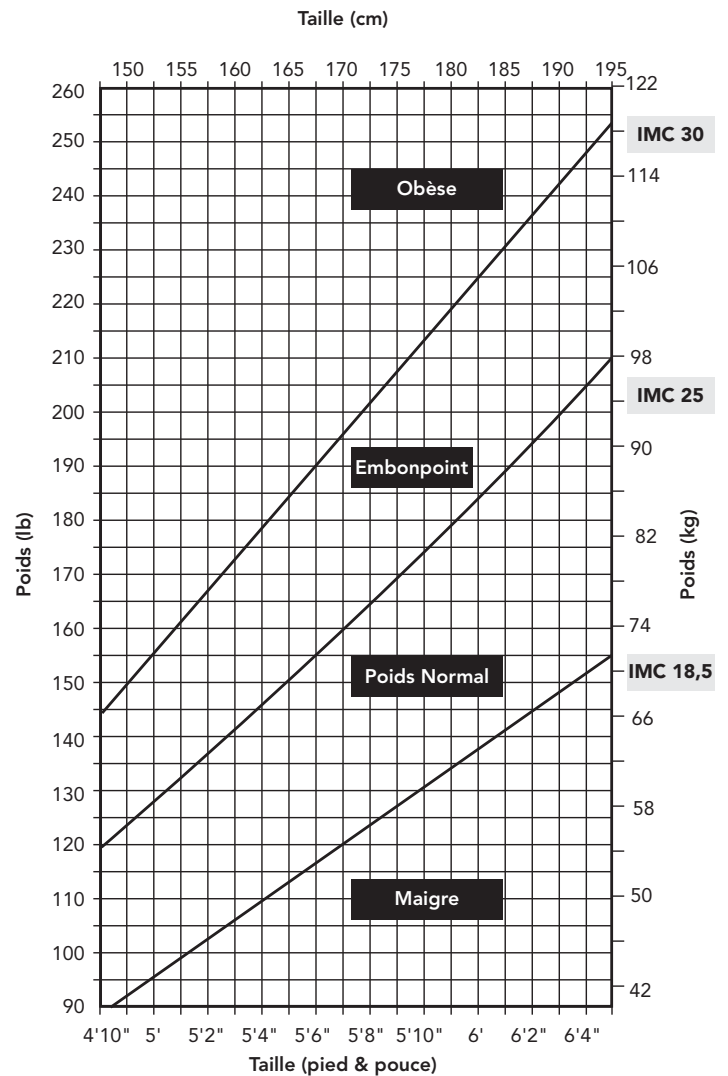
L'IMC est une mesure de votre poids par rapport à votre taille (kg/m).

Utilisez le graphique pour trouver votre IMC :

1. Trouvez votre poids actuel et tracez une ligne horizontale de part et d'autre du graphique.
2. Trouvez votre taille et tracez une ligne verticale de haut en bas à l'endroit correspondant sur le graphique.
3. Votre IMC se situe au point où les deux lignes se croisent. Comparez votre résultat au tableau ci-dessous :

| IMC           | RISQUE DE DÉVELOPPER DES PROBLÈMES DE SANTÉ |
|---------------|---|
| Moins de 18,5 | Accru                                       |
| 18,5–24,9     | Moindre                                     |
| 25,0–29,9     | Accru                                       |
| 30,0–34,9     | Élevé                                       |
| 35,0–39,9     | Très élevé                                  |
| 40,0 ou plus  | Extrêmement élevé                           |

Note : Dans le cas des personnes de 65 ans et plus, l'intervalle « normal » de l'IMC peut s'étendre à partir d'une valeur légèrement supérieure à 18,5 jusqu'à une valeur située dans l'intervalle de « l'embonpoint ».



© Nutrition, Ville d'Ottawa, Santé publique Ottawa, 2003

Source : Lignes directrices pour la classification du poids chez les adultes, Santé Canada, 2003.

## Certains problèmes de santé reliés au poids :

**Excès de poids** (IMC 25–29,9) et **obésité** (IMC 30 ou plus)

- Diabète de type 2
- Lipidémie anormale
- Hypertension
- Maladies coronariennes
- Maladies de la vésicule biliaire
- Troubles du sommeil
- Certains types de cancer (sein, prostate, rein, de l'endomètre)

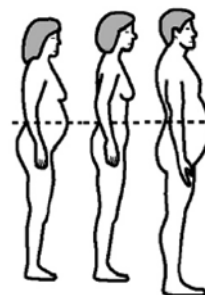
**Poids insuffisant\*** :

- Malnutrition
- Ostéoporose
- Infertilité
- Diminution de la fonction immunitaire

\*Peut-être un signe de troubles alimentaires ou d'une autre maladie sous-jacente.

## Le tour de taille :

Le tour de taille est utilisé pour mesurer la quantité de gras située autour de votre taille. C'est un indicateur du risque pour la santé associé à la quantité de masse adipeuse et à son emplacement. **Utilisez le tour de taille seulement si l'IMC est de 18,5 à 34,9.**



**Comment mesurer le tour de taille :**

À l'aide d'un ruban à mesurer, prenez la mesure du tour de taille à l'endroit le plus petit au-dessus du nombril et sous la cage thoracique.

## Qu'est-ce que je fais maintenant?

| TOUR DE TAILLE  | RISQUE DE DÉVELOPPER DES PROBLÈMES DE SANTÉ | PROBLÈMES DE SANTÉ ASSOCIÉS À L'AUGMENTATION DU TOUR DE TAILLE  |
|---|---|---|
| Hommes 102 cm (40 po) ou plus<br>Femmes 88 cm (35 po) ou plus | Accru                                       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Diabète de type 2</li><li>• Maladies coronariennes</li><li>• Hypertension</li></ul> |

Modifiez vos habitudes de vie pour de bon en vue d'atteindre un poids santé à long terme. Commencez par adopter une alimentation saine et équilibrée, et par augmenter votre activité physique.

- Donnez-vous comme objectif d'atteindre graduellement un poids santé.
- Utilisez le Guide alimentaire canadien pour planifier tous vos repas et vos collations.
- Consultez le Guide d'activité physique canadien pour vous aider à prendre de bonnes décisions en matière d'activité physique.
- Consultez votre médecin ou diététiste pour connaître les risques pour votre santé en général et pour obtenir des conseils sur la meilleure façon de gérer votre poids.

[ottawa.ca/health](http://ottawa.ca/health)

(2004)

Pour de plus amples renseignements, appelez le Service de nutrition de Santé publique Ottawa au 613 580-6744, poste 23403.



### ***Vous pouvez faire une différence!***

L'Association des anciens patients assure un lien permanent entre l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa et ses patients. Ses objectifs sont les suivants :

- Offrir des renseignements visant à éduquer et à renseigner ses membres sur les progrès réalisés par l'Institut et sur le traitement des maladies du cœur;
- Encourager et faciliter la communication efficace entre le personnel de l'Institut et les membres de l'Association;
- Soutenir l'Institut dans la prestation de services complets de soins de santé à ses patients et anciens patients et contribuer à l'éducation des patients;
- Aider à amasser des fonds et les allouer selon les objectifs susmentionnés.

Tous les patients, y compris les anciens, les membres de leur famille et leurs amis sont invités à devenir membres de l'Association des anciens patients de l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa. Pour de plus amples renseignements sur l'Association, veuillez visiter notre site Web au [www.ottawaheartalumni.ca](http://www.ottawaheartalumni.ca).

Veuillez noter que, bien que les dons soient déductibles, la cotisation de 15 \$ ne l'est pas. Seules les cotisations servent à couvrir les frais de fonctionnement et d'administration.

Nous vous encourageons à faire un don à l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa par l'entremise de la Fondation de l'Institut de cardiologie, laquelle vous remettra un reçu aux fins du calcul de l'impôt. Un reçu fiscal sera également délivré pour tout don effectué à l'Association des anciens patients de l'Institut de cardiologie d'Ottawa enr. Tous les dons servent exclusivement à l'achat de matériel et au financement d'autres activités qui profitent directement aux soins et au confort des patients de l'Institut de cardiologie.

---

## **L'ASSOCIATION DES ANCIENS PATIENTS DE L'INSTITUT DE CARDIOLOGIE D'OTTAWA ENR.**

Demande d'adhésion

(En caractères d'imprimerie, S.V.P.)

Langue de correspondance préférée :  Anglais  Français

Titre :  M.  M<sup>me</sup>  M<sup>lle</sup> Nom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_ N° d'appartement : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_ Province : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_

Téléphone : (Domicile) \_\_\_\_\_ (Travail) \_\_\_\_\_

Frais d'adhésion de 15 \$

Chèque ou mandat-poste à l'ordre de :

Association des anciens patients de l'Institut de cardiologie d'Ottawa enr.

Veuillez porter à mon compte :  Visa  MasterCard

N° de carte : \_\_\_\_\_ Date d'expiration : \_\_\_\_\_

Signature : \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_



