



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



Guides de réadaptation cardiaque et série « 10 conseils » de l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa (ICUO)

- Série 10 conseils : ottawaheart.ca/10-conseils-readaptation
- Guides : ottawaheart.ca/guides-readaptation-cardiaque

Plateforme virtuelle

- Lorsque vous terminez un de nos programmes de réadaptation cardiaque, vous pouvez vous inscrire gratuitement à notre plateforme virtuelle.
- Cette plateforme vous offre des outils pour suivre l'évolution de vos habitudes de vie et de vos facteurs de risque. Elle vous donne aussi accès à de l'information sur la santé cardiaque et à bien d'autres choses.
- Pour vous inscrire : virtualcare@ottawaheart.ca

Femmes@Cœur

- Ce programme de soutien par les pairs est animé par des femmes atteintes d'une maladie du cœur. Il se donne en ligne ou en personne (selon les mesures de santé publique en vigueur).
- Voir : pwc.ottawaheart.ca/fr/groupes-virtuels

Groupes de soutien et cours pour les patients

- Vous trouverez sur notre site Web (ottawaheart.ca/groupes-de-soutien-aux-patients) de l'information sur les groupes de soutien suivants :
 - o Groupe de soutien pour les personnes ayant un défibrillateur automatique implantable (DAI)
 - o *Ottawa Heart Support Group*, Association des anciens patients de l'ICUO
 - o Groupe de soutien sur l'insuffisance cardiaque : hfsupport@ottawaheart.ca
- Jetez un coup d'œil aux cours offerts par l'ICUO, même si vous y avez déjà participé. Voir : ottawaheart.ca/cours-pour-les-patients-et-aidants

Vivre en santé Champlain

- L'organisme Vivre en santé Champlain offre du soutien, des programmes et des ressources pour faciliter l'auto-prise en charge des maladies chroniques (ateliers de groupe, webinaires en direct ou préenregistrés, accompagnement individuel, etc.).
- Voir : livinghealthyhamplain.ca/fr/Accueil

Découvrez les aliments

- Présenté par Les diététistes du Canada, ce site Web contient de l'information sur l'alimentation, les aliments et de saines habitudes alimentaires, ainsi que des [recettes](#), des [vidéos](#) et des outils en ligne.
- Voir : decouvrezlesaliments.ca

Exercices Corps à cœur

- Programmes d'exercices offerts dans la communauté par des instructeurs formés par le personnel de l'ICUO.
- Offerts en ligne et en personne (selon les mesures de santé publique en vigueur). Options gratuites et payantes.
- Voir heartwise.ottawaheart.ca/fr pour en savoir plus et trouver un programme près de chez vous.

Webinaires Corps à cœur

- Série de webinaires gratuits abordant une gamme de sujets liés à la santé cardiaque et animés par l'ICUO.
- Joignez-vous à nous le dernier vendredi de chaque mois pour une séance d'exercices adaptée à tous les niveaux.
- Vous pouvez vous inscrire aux mises à jour par courriel pour vous tenir au courant des webinaires à venir.
- Voir : pwc.ottawaheart.ca/fr/educatives/serie-de-webinaires-corps-coeur-0

Application du programme d'exercices Corps à cœur

- Cette application est conçue pour les personnes ayant terminé un programme de réadaptation cardiaque de même que pour toute personne qui souhaite commencer un programme d'exercices.
- Elle est offerte GRATUITEMENT en ligne et propose une dose d'exercice quotidienne.
- Voir : heartwiseapp.ottawaheart.ca

Cours de conditionnement physique pour aînés (lignesantéChamplain.ca)

- Cours de conditionnement physique gratuits pour les aînés.
- Voir : champlainhealthline.ca/libraryContent.aspx?id=20751#Ottawa

Vidéos de conditionnement physique de notre centre de réadaptation

- Exercices de faible intensité (surtout sur chaise) : youtube.com/watch?v=WRibWCiqrq4
- Exercices d'intensité modérée :
 - o youtube.com/watch?v=Wuoc6biJWA&list=PLZXJNcPSfkWRh1FjH35pD4Fm_JEft9YYD&index=4.
youtube.com/watch?v=WRibWCiqrq4
 - o youtube.com/watch?v=TtVI8IECpn0&list=PLZXJNcPSfkWRh1FjH35pD4Fm_JEft9YYD&index=5