

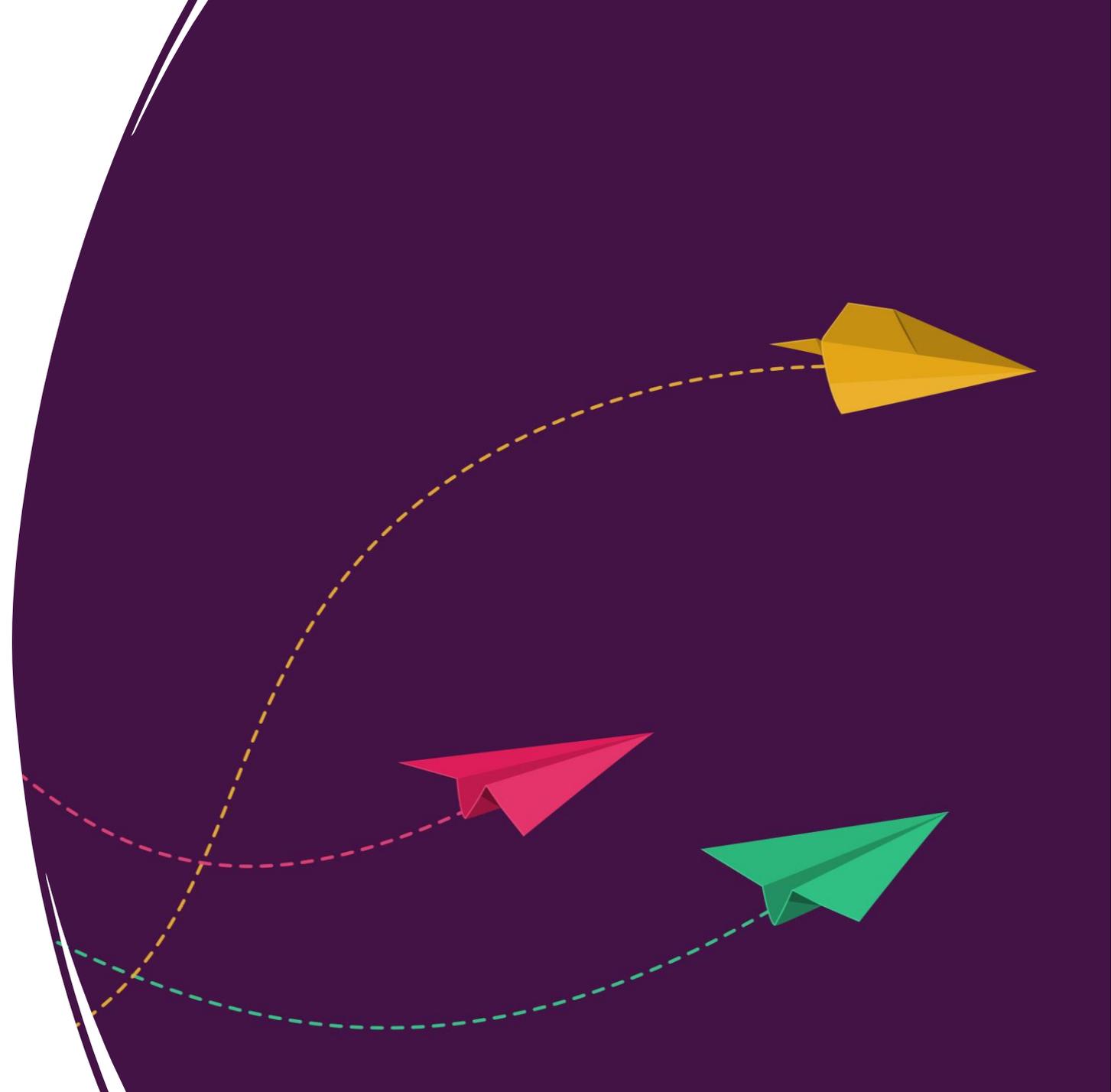
# Gérer ses symptômes cardiaques

Centre de réadaptation cardiaque  
CIUSSS Centre-Ouest de l'Île-de-Montréal

# Messages clés

---

- Apprendre à identifier ses symptômes
- Apprendre des stratégies pour gérer ses symptômes
  - Angine
  - Essoufflement inhabituel
  - Fatigue inhabituelle
  - Palpitations
  - Étourdissement
  - Décompensation d'insuffisance cardiaque



# Angine

## Qu'est-ce que l'angine?

Signe d'alarme que les cellules musculaires du coeur ne reçoivent pas assez d'oxygène (artères coronaires bloquées) pour fournir l'effort actuel.

*Peut mener à des dommages permanents au coeur si non soulagée (crise cardiaque/mort des cellules cardiaques).*

## Quels sont les symptômes?

La présentation de l'angine est différente pour chacun, mais la récurrence est généralement similaire :

Pression/serrement/brûlement à la poitrine

Irradiation au bras/machoire/cou/dos

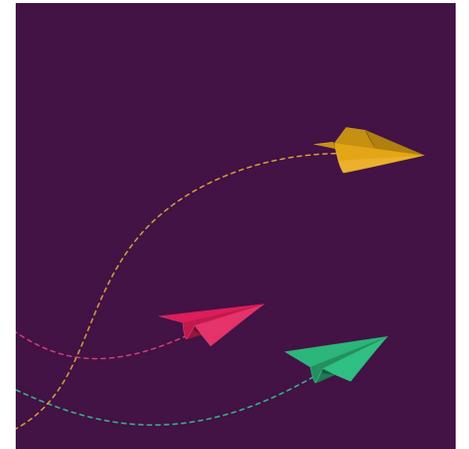
Indigestion/rot

Nausée/vomissement

Essoufflement inhabituel

Sueur intense

Silencieuse (pas de symptômes) - plus fréquent avec les gens ayant le diabète



## Quand peut apparaître l'angine?

Le seuil d'angine est habituellement reproductible à une charge de travail / intensité / fréquence cardiaque spécifique. Les symptômes peuvent s'intensifier passé le seuil et sont soulagés par le repos / diminution de l'intensité.

Le seuil d'angine peut être précipité par certains facteurs (pression artérielle élevée, maladie / virus, fatigue, température, stress / anxiété, etc.).

## Est-ce sécuritaire de faire de l'exercice lorsque connu pour de l'angine?

Faire des activités et de l'effort sans symptôme, sous un seuil d'angine stable et connu, est sécuritaire et recommandé.

# Est-ce de l'angine?

## LES COURBATURES / DOULEURS MUSCULAIRES PEUVENT ÊTRE PERÇUES COMME DE L'ANGINE, MAIS SONT NORMALES APRÈS UN EFFORT MUSCULAIRE



Penser courbatures/douleurs si:

- L'inconfort à la poitrine réagi à la respiration profonde ou la toux
- Vous avez fait un effort musculaire dans les jours précédents
- L'inconfort réagi à la palpation ou le mouvement des membres
- Élançement soudain/aigu qui ne dure que quelques secondes
- Inconfort qui est soulagé/accrue par un changement de position

## L'ANXIÉTÉ ET LES CRISES DE PANIQUES PEUVENT ÊTRE PERÇUES COMME DE L'ANGINE

Il est parfois difficile de différencier l'anxiété et l'angine :

- Les symptômes d'anxiété tendent à culminer après 10min et ensuite disparaître.
- Apparition soudaine ou lors d'une situation stressante.
- L'angine tend à être associée plutôt à un effort physique.
- La relaxation, la méditation et la respiration profonde peuvent aider à soulager l'anxiété.



# Gérer les symptômes : Angine

Votre but est toujours de faire vos activités / exercices sans symptôme mais,  
**Suivez ce protocole si vous ressentez des symptômes d'angine**



Identifier  
symptômes



Analyser  
Ralentir  
Arrêter et s'asseoir  
Activer la pompe



Vaporiser sous la  
langue 1x

**5 MIN**



Vaporiser sous la  
langue 1x



**5 MIN**



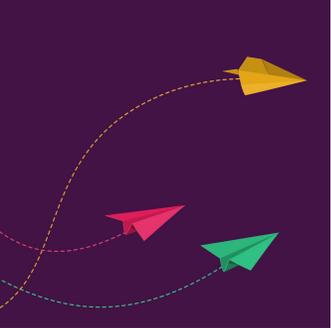
Vaporiser sous la  
langue 1x

Arrêtez le protocole si les symptômes sont soulagés. Votre cœur reçoit maintenant assez d'oxygène!  
Il n'est normalement pas nécessaire d'aller à l'urgence si vos symptômes sont soulagés.

**TOUTEFOIS, Vous devez contacter**

**PRÉADAPTATION** : Consultez votre équipe de chirurgie cardiaque si votre angine apparaît au repos, à une intensité moindre ou plus fréquemment.

**RÉADAPTATION** : Consultez votre cardiologue si votre angine réapparaît après votre intervention.



# Gérer les symptômes : Angine

---

## Exercice et symptômes d'angine

Si vous avez ressenti de l'angine pendant l'effort et qu'elle a été soulagée par le repos ou une seule vaporisation de nitro Demandez-vous ce qui a changé (intensité, médicaments oubliés, fatigue accrue, etc.)

Vous pouvez reprendre l'exercice après 10 à 15 minutes sans symptômes.

Maintenez une intensité inférieure à celle qui a déclenché vos symptômes.

Il est recommandé de maintenir la fréquence cardiaque 10 battements en dessous du seuil des symptômes.

## Nitroglycérine

La nitro n'est pas nocive pour la santé ; elle ouvre vos artères coronaires pour permettre à l'oxygène d'atteindre votre muscle cardiaque et soulager votre angine.

En cas de doute sur vos symptômes, n'hésitez pas à essayer le nitro comme indiqué.

### Prendre soin de votre pompe

- Gardez-la avec vous en tout temps
- Ne la brassez pas
- Maintenez-la à la T° ambiante
- Vérifiez la date d'expiration

### Recommandations pour la nitro

- Ne l'utilisez pas si vous avez pris du Viagra®, du Cialis® ou du Levitra® au cours des dernières 24 à 48 heures.
- Utilisez-la en position assise et prenez votre temps avant de vous relever.
- Évitez de conduire pendant 30 min. après avoir pris de la nitro.

### Effets secondaires courants :

- Vous pourriez ressentir des étourdissements et un mal de tête peu de temps après avoir utilisé la nitro.

# Identifier les symptômes de valvulopathie

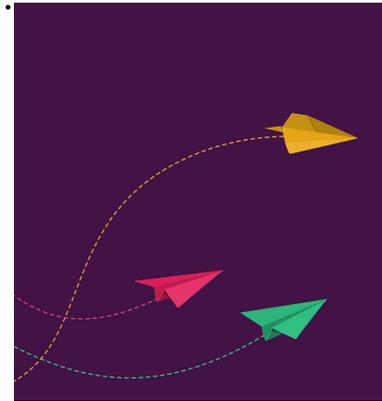
## Pourquoi nous les avons?

Signe d'alarme indiquant que votre cœur ne peut pas fournir suffisamment de circulation au corps en raison d'un trouble valvulaire (fuite, calcification, prolapsus).

## Quels sont les symptômes?

La présentation des symptômes d'un trouble de valve est différente pour chacun, mais la récurrence est généralement similaire :

- Essoufflement inhabituel
- Fatigue soudaine
- Inconfort à la poitrine
- Palpitations
- Étourdissements
- Enflure des mains et/ou pieds inhabituelle



## Quand peut apparaître la limitation de valve?

Le seuil de symptômes de valve est habituellement reproductible à une charge de travail / intensité / fréquence cardiaque spécifique. Les symptômes peuvent s'intensifier passer le seuil et sont soulagés par le repos / diminution de l'intensité.

Le seuil de symptômes peut être précipité par certains facteurs (pression artérielle élevée, maladie/virus, fatigue, stress, etc.).

## Est-ce sécuritaire de faire de l'exercice lorsque connu pour une valvulopathie?

Faire des activités et de l'exercice sans symptômes, sous un seuil stable et connu, est sécuritaire et recommandé.

# Gérer les symptômes: Valves

Votre but est toujours de faire vos activités/exercices sans symptôme mais,  
**Suivez ce protocole si vous ressentez des symptômes de valve problématique**



Identifier les  
symptômes



Ralentir  
Arrêter  
S'asseoir



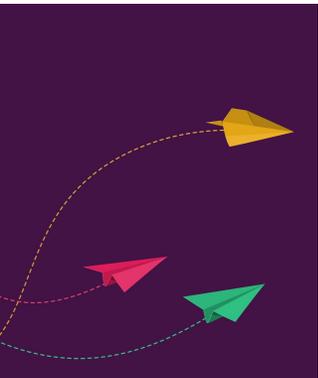
Appeler 9-1-1  
si les symptômes  
persistent au repos

## PRÉADAPTATION:

Contactez votre équipe chirurgicale s'il y a  
quelconque changement au **seuil**, à la  
**fréquence** ou l'**intensité** de vos symptômes

## Exercice et symptômes de valve

Si vous avez ressenti des symptômes pendant l'effort et qu'ils ont été soulagés par le repos  
Demandez-vous ce qui a changé (intensité, médicaments oubliés, fatigue accrue, etc.)  
Vous pouvez reprendre l'exercice après 10 à 15 minutes sans symptômes.  
Maintenez une intensité inférieure à celle qui a déclenché vos symptômes.





# Gérer les étourdissements



Les étourdissement et vertiges surviennent plus souvent chez la population cardiaque, ceux traités pour l'hypertension ou ceux avec une basse pression.

Se sentir étourdi lors de changement de position (ex: se lever rapidement de la position assise ou couchée) est appelé hypotension orthostatique et est la forme la plus commune d'étourdissement reportée.

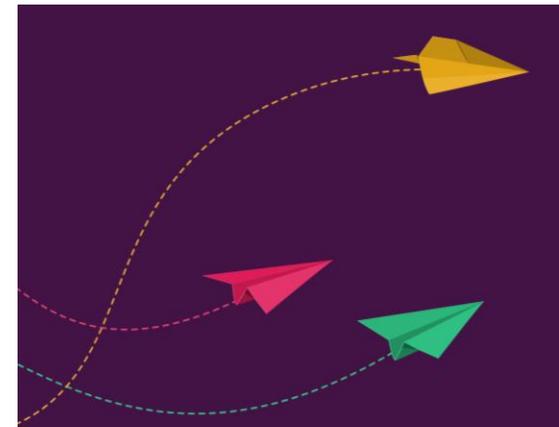
Ses symptômes peuvent être précipités par : environnement chaud/humide, déshydratation, repas copieux, alcool, augmentation d'activité physique.

## Gérer l'hypertension orthostatique

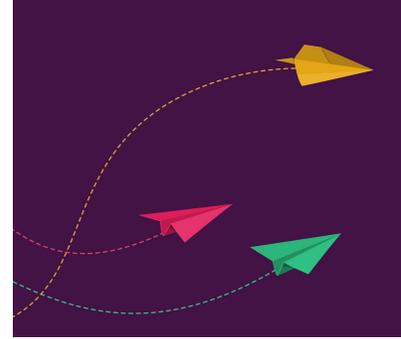
- S'asseoir reste la position la plus sécuritaire pour soulager un étourdissement persistant
- Mesurez votre pression artérielle, des valeurs plus basses qu'à l'habitude peuvent expliquer l'augmentation des symptômes
- Parlez à votre cardiologue si les étourdissements nuisent à vos activités quotidiennes ou deviennent plus fréquents

## Prévenir l'hypotension orthostatique

- Ralentir lors des changements de position, effectuer par étapes au besoin
- Activer vos muscles de jambes avant de se lever (bouger les jambes, serrer les cuisses, pomper les chevilles)
- Boire plus d'eau (respecter les restrictions de liquide s'il y a lieu)
- Manger plus de sel (si votre docteur le recommande)
- Porter des bas de compression (min. 15 mmHg de pression)
- Éviter de consommer de l'alcool
- Suivre un programme d'exercice



# Identifier & Gérer les symptômes d'arythmie



Les arythmies ne sont pas toujours dangereuses pour la santé, mais doivent être évaluées si elles génèrent des symptômes nouveaux, plus fréquents ou inhabituels.

## **Fréquence lente (bradycardie):** moins de 60 battements par minute

- Peut causer de la fatigue inhabituelle, de l'étourdissement ou un évanouissement
- Souvent secondaire à des médicaments pour le cœur

## **Fréquence rapide (tachycardie, fibrillation auriculaire):** plus de 100 bpm au repos

- Peut causer des palpitations, une gêne thoracique, des évanouissements, une fatigue inhabituelle, un essoufflement inhabituel

## **Battement irrégulier (fibrillation auriculaire), hâtif ou supplémentaire :** Battement hors du rythme régulier

- Peut causer une sensation de vibration, palpitations ou une hyper-perception du rythme cardiaque.

## **Gérer les symptômes d'arythmies**

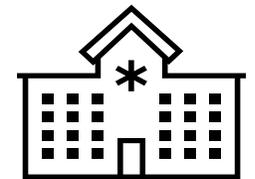
- Signalez les rythmes cardiaques irréguliers ou les symptômes inhabituels à votre équipe de (p)réadaptation cardiaque ou à votre cardiologue.
- Mesurer votre rythme cardiaque en palpant l'intérieur du poignet (régularité du rythme)
- Réduire la consommation de stimulants tel que la caféine (thé, café et cola), nicotine, drogues (ex: cocaïne)



Identifier les  
symptômes



Ralentir  
Arrêter  
S'asseoir



Appeler 9-1-1  
si les symptômes  
persistent au repos

# Identifier & Gérer

## les symptômes d'insuffisance cardiaque

---

Chez l'insuffisant cardiaque, le capacité du coeur à fournir une circulation adéquate est limitée.

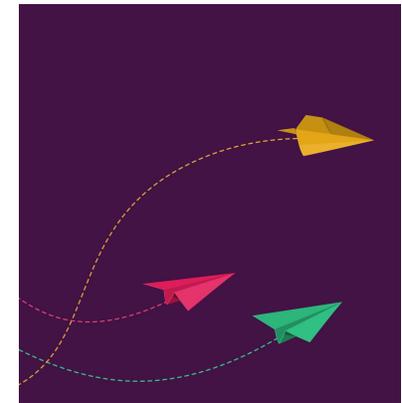
Une **DÉCOMPENSATION** survient lorsque le coeur ne réussit pas à fournir la circulation nécessaire. Si elle n'est pas adressée, elle peut mener à une hospitalisation ou une dégradation de la condition du coeur (exacerbation).

Signes d'une décompensation d'insuffisance cardiaque :

- Augmentation inhabituelle de l'essoufflement
- Gain de poids soudain (plus de 2-3lbs en 24h, ou 5lbs en une semaine)
- Enflure inhabituelle des jambes
- Nouvelle toux sèche ou toux sans arrêt
- Inconfort ou enflure à l'abdomen

### Gérer les symptômes d'insuffisance cardiaque

- Les patients en insuffisance cardiaque devraient suivre leur poids quotidiennement pour surveiller les fluctuations soudaines ( rétention d'eau ou déshydratation).
- Respecter les restrictions de consommation d'eau s'il y a lieu
- Contacter votre clinique d'insuffisance cardiaque si vous percevez une augmentation soudaine de vos symptômes d'insuffisance cardiaque.



# S'activer sécuritairement

- Débuter l'exercice avec un échauffement léger et progressif de 5 à 10 minutes.
- Terminer l'exercice avec un retour au calme léger et progressif de 5 à 10 minutes.
- Adapter l'intensité selon la température (le froid et le chaud augmente la charge du travail du coeur) .
- Ralentir et arrêter l'exercice si vous ressentez des symptômes.
- Suivre le programme d'exercice prescrit par l'équipe de réadaptation cardiaque.
- En cas d'angine stable ou d'apparition connue de symptômes, rester 10 bpm en dessous du seuil.
- Rapporter tout nouveaux symptômes ou changement de vos symptômes connus à votre équipe de (p)réadaptation cardiaque et votre cardiologue / chirurgien cardiaque.



## Messages importants



- Une gestion efficace de vos symptômes cardiovasculaires est essentielle pour améliorer votre qualité de vie.
- Éviter les facteurs ou les situations aggravants
- Comprendre quels symptômes sont urgents, auto-gérables, ou à surveiller
- L'exercice physique est le meilleur moyen de maintenir et d'améliorer vos capacités physiques et votre autonomie. Connaître vos symptômes et savoir les gérer vous donnera confiance pour pratiquer vos activités.

Scannez ce code QR avec votre application  
appareil photo de votre téléphone  
intelligent ou copiez le lien pour tester vos  
connaissances avec notre petit quiz !

Cliquez ici dans la page  
du quiz pour changer la  
langue.



<https://forms.office.com/r/k6LCYa1Ruz>

# QUIZ!

