

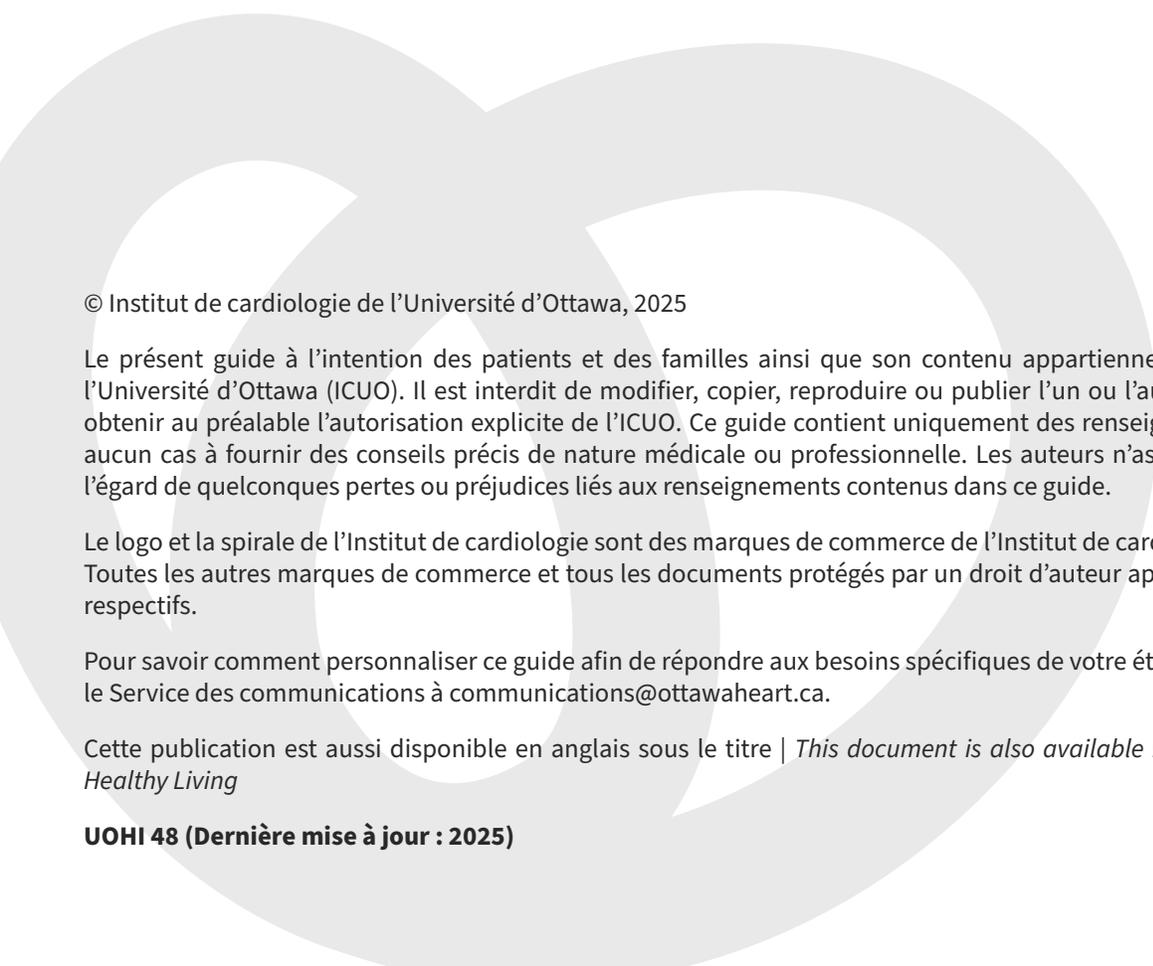


UNIVERSITY OF OTTAWA  
HEART INSTITUTE  
INSTITUT DE CARDIOLOGIE  
DE L'UNIVERSITÉ D'OTTAWA

# Un mode de vie sain pour le cœur



GUIDE À L'INTENTION DES PATIENTS ET DES FAMILLES



© Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa, 2025

Le présent guide à l'intention des patients et des familles ainsi que son contenu appartiennent à l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa (ICUO). Il est interdit de modifier, copier, reproduire ou publier l'un ou l'autre des éléments du guide sans obtenir au préalable l'autorisation explicite de l'ICUO. Ce guide contient uniquement des renseignements généraux et ne vise en aucun cas à fournir des conseils précis de nature médicale ou professionnelle. Les auteurs n'assument aucune responsabilité à l'égard de quelconques pertes ou préjudices liés aux renseignements contenus dans ce guide.

Le logo et la spirale de l'Institut de cardiologie sont des marques de commerce de l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa. Toutes les autres marques de commerce et tous les documents protégés par un droit d'auteur appartiennent à leurs propriétaires respectifs.

Pour savoir comment personnaliser ce guide afin de répondre aux besoins spécifiques de votre établissement, communiquez avec le Service des communications à [communications@ottawaheart.ca](mailto:communications@ottawaheart.ca).

Cette publication est aussi disponible en anglais sous le titre | *This document is also available in English under the title: Heart-Healthy Living*

**UOHI 48 (Dernière mise à jour : 2025)**

# NUMÉROS DE TÉLÉPHONE

Vous pouvez écrire ici le nom et le numéro de téléphone des personnes qui s'occupent de vos soins.

**Cardiologue** Nom \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

**Médecin de famille** Nom \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

**Pharmacie** Nom \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

**Réadaptation  
cardiovasculaire** Nom \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

**Autre** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# TABLE DES MATIÈRES

Remerciements .....	6
Introduction .....	6
<b>Étape 1 : Connaître et gérer vos facteurs de risque .....</b>	<b>7</b>
Causes des maladies du cœur .....	7
Facteurs de risque modifiables des maladies du cœur .....	8
L'importance de se fixer des objectifs réalistes .....	9
Des objectifs SMART pour prendre soin de votre cœur .....	9
Tabagisme .....	10
Alimentation saine pour le cœur .....	11
Hypertension.....	19
Hypercholestérolémie (cholestérol élevé) .....	20
Activité physique .....	21
Prédiabète et diabète .....	25
Stress .....	27
Dépression .....	29
Pour plus d'information sur la dépression.....	30
Anxiété .....	31
Pour plus d'information sur l'anxiété .....	32
<b>Étape 2 : Participer à un programme de réadaptation cardiovasculaire.....</b>	<b>33</b>
Qu'est-ce que la réadaptation cardiovasculaire?.....	33
Votre rendez-vous en réadaptation cardiovasculaire .....	33
En attendant de commencer votre programme de réadaptation cardiovasculaire.....	33
Exercices Corps à cœur.....	34
<b>Étape 3 : Apprendre à vivre et à travailler avec une maladie du cœur .....</b>	<b>35</b>
Attendez-vous à une période d'adaptation .....	35
Gérez vos médicaments de façon sûre.....	35
Tirez le maximum de vos visites de suivi .....	37
Planifiez votre retour au travail.....	38
Vie sexuelle.....	39
<b>Le mot de la fin .....</b>	<b>41</b>
Pour en savoir plus .....	41
Centre de la prévention et du mieux-être .....	41
Groupes de soutien pour personnes cardiaques .....	42
<b>Santé cardiaque des femmes .....</b>	<b>43</b>
<b>Association des anciens patients.....</b>	<b>45</b>
<b>Annexe 1 : Réadaptation cardiovasculaire — ressources en santé mentale .....</b>	<b>46</b>
<b>Annexe 2 : Programmes d'aide à l'abandon du tabac .....</b>	<b>57</b>

# REMERCIEMENTS

Le guide *Un mode de vie sain pour le cœur* a été conçu par un comité de travail de l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa (ICUO). Il a été rédigé par des membres du personnel soignant qui travaillent auprès des patients cardiaques. Un groupe de patients et d'anciens patients l'a revu pour s'assurer qu'il était facile à lire et à comprendre. Nous espérons qu'il vous aidera à adopter et à maintenir un mode de vie sain pour le cœur.

L'Association des anciens patients de l'ICUO a appuyé la création de ce guide. L'Association travaille à améliorer les soins de santé pour les personnes atteintes d'une maladie du cœur.

# INTRODUCTION

Nous offrons les meilleurs soins possibles pour traiter vos problèmes cardiaques. Nous ne pouvons pas guérir votre maladie, mais ce guide vous aidera à adopter un mode de vie sain pour le cœur. Les maladies du cœur sont des problèmes de santé chroniques qui changent beaucoup de choses dans une vie.

Votre réaction dépend de vous. Prenez votre santé cardiaque en main et impliquez-vous dans vos soins. Ce guide vous sera utile pendant que vous apprenez à prendre soin de votre cœur et de votre santé.

## **Votre plan en trois étapes :**

Étape 1	Renseignez-vous sur vos facteurs de risque et la façon de les gérer. Consultez la liste à la page 7 pour établir vos propres facteurs de risque et vos objectifs.
Étape 2	Participez à un programme de réadaptation cardiovasculaire. Avec l'aide de spécialistes de divers domaines (alimentation, activité physique, gestion du stress, retour au travail, abandon du tabac, services sociaux et soutien affectif), élaborer un plan adapté à vos besoins particuliers.
Étape 3	Apprenez à vivre et à travailler avec votre maladie. Servez-vous de ce guide pour vous aider à traverser les périodes normales d'anxiété, et les hauts et les bas sur le plan émotif.

# ÉTAPE 1 : CONNAÎTRE ET GÉRER VOS FACTEURS DE RISQUE

## Causes des maladies du cœur

La maladie coronarienne est causée par différents facteurs liés à la génétique et au mode de vie. C'est ce qu'on appelle des « facteurs de risque ». Les facteurs de risque suivants ne sont pas modifiables, mais il est important de les connaître.

- **Âge**
  - En vieillissant, le risque de maladie du cœur augmente.
- **Sexe**
  - Chez les hommes, le risque de maladie du cœur augmente après 55 ans.
  - Chez les femmes, le risque de maladie du cœur augmente après la ménopause.
- **Hérédité**
  - La maladie du cœur affecte souvent plusieurs membres d'une même famille.
  - Chez les hommes, le risque augmente si le père, la mère, un frère ou une sœur a reçu un diagnostic avant 55 ans.
  - Chez les femmes, le risque augmente si le père, la mère, un frère ou une sœur a reçu un diagnostic avant 65 ans.
  - Le risque est plus élevé si la mère ou une sœur ont reçu un diagnostic avant la ménopause.
- **Ethnicité**
  - Le risque de maladie du cœur est plus élevé chez les Autochtones et les personnes de descendance africaine ou asiatique.

## FACTEURS DE RISQUE QUE VOUS POUVEZ MODIFIER :

- Tabagisme
- Embonpoint, surtout autour de la taille
- Hypertension (tension artérielle élevée), en particulier pendant la grossesse
- Taux de cholestérol trop haut ou trop bas
- Manque d'exercice
- Glycémie (taux de sucre dans le sang) trop haute ou trop basse pouvant mener au prédiabète ou au diabète
- Stress trop élevé
- Dépression

Les facteurs de risque modifiables sont ceux que vous avez la capacité de changer.

Consultez le tableau de la page 8 pour déterminer vos facteurs de risque modifiables. Le tableau indique aussi où trouver l'information pour prendre votre santé en main.

## Facteurs de risque modifiables des maladies du cœur

FACTEUR DE RISQUE	OBJECTIFS	SECTION OÙ TROUVER L'INFORMATION	P.
Tabagisme	Ne pas fumer	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tabagisme</li> </ul>	10
Obésité Tour de taille	La prise en charge de l'obésité ne se limite pas à la perte de poids. Elle vise aussi une amélioration globale et à long terme de la santé et du bien-être.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentation saine pour le cœur</li> </ul>	11
Hypertension	La plupart des gens : Moins de 140/90 chez le médecin et moins de 135/85 à la maison	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentation saine pour le cœur</li> </ul>	11
	Personnes diabétiques : Moins de 130/80	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hypertension</li> </ul>	19
	Personnes atteintes d'une maladie cardiovasculaire : 120/80 ou moins	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gérez vos médicaments de façon sûre</li> </ul>	37
Taux élevé de cholestérol	Cholestérol total : < 4 mmol/L	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentation saine pour le cœur</li> </ul>	11
	Cholestérol HDL :	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hypercholestérolémie (cholestérol élevé)</li> </ul>	20
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• &gt; 1 mmol/L (hommes)</li> <li>• &gt; 1,3 mmol/L (femmes)</li> </ul>		
	Cholestérol LDL : < 1,8 mmol/L		
	Cholestérol non HDL : < 2,6 mmol/L Triglycérides : < 1,7 mmol/L		
Inactivité physique	De 30 à 60 minutes d'exercice d'intensité modérée (p. ex. : marcher d'un bon pas) la plupart des jours de la semaine.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activité physique</li> </ul>	21
Diabète	Glycémie à jeun et avant les repas : 4-7 mmol/L	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentation saine pour le cœur</li> </ul>	11
	A1C : 7 % ou moins	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prédiabète et diabète</li> </ul>	25
Prédiabète	Glycémie à jeun et avant les repas : 4-6 mmol/L A1C : moins de 6 %		
Stress	Gestion du stress	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stress</li> </ul>	27
Dépression	Prise en charge de la dépression	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dépression</li> </ul>	29

## L'importance de se fixer des objectifs réalistes

Fixer des objectifs réalistes vous permet de faire d'une pierre plusieurs coups. Vous serez capable de les atteindre, vos efforts seront récompensés et vos habitudes s'amélioreront peu à peu. Supposons qu'un bon point de départ pour vous, étant donné vos habitudes alimentaires actuelles, serait de manger une portion de fruits par jour. Si, au bout d'une semaine, vous avez atteint votre objectif, vous aurez envie de continuer et même d'aller plus loin. À l'inverse, supposons que votre objectif était de manger deux portions de fruits par jour. Au bout d'une semaine, si vous n'en avez mangé qu'une en moyenne, vous aurez l'impression d'avoir échoué, même s'il s'agit d'un excellent progrès.

Prendre soin de votre cœur est un travail à long terme. Votre équipe soignante peut vous aider à établir un plan selon vos besoins. Il est important de jouer un rôle actif dans votre santé. Se fixer des objectifs est une bonne habitude à prendre quand on veut changer des choses. Les objectifs SMART sont très utiles pour adopter de saines habitudes pour le cœur.

## Des objectifs SMART pour prendre soin de votre cœur

Il sera plus facile de commencer à adopter de saines habitudes de vie si vos objectifs sont « SMART » :

**S**pécifiques – Précisez ce que vous voulez faire et comment vous allez le faire.

**M**esurables – Évaluez régulièrement vos progrès.

**A**tteignables – Commencez par de petits changements qui vous semblent faisables.

**G**Ratifiants – Pensez à la satisfaction que vous en retirerez.

Délimités dans le **T**emps – Fixez-vous un délai pour chaque objectif.

### EXEMPLE D'OBJECTIF SMART

**Objectif :** Manger au moins cinq portions de fruits et légumes par jour.

#### Spécifique

- Manger un fruit au déjeuner et un fruit à 16 h, quand je commence à avoir faim.
- Manger une tasse (deux portions) de légumes au dîner et une tasse (deux portions) au souper.

#### Mesurable

- Noter le nombre de portions de fruits et légumes que je mange chaque jour.
- Mesurer ma tasse de légumes pour vérifier que je mange la bonne quantité.

#### Atteignable

- Je vais commencer par manger deux fruits par jour.

#### Gratifiant

- Si je mange deux fruits par jour, j'aurai l'impression d'avoir fait quelque chose de concret pour ma santé.

#### Délimité dans le temps

- Cette semaine, je vais manger plus de fruits.
- La semaine prochaine, je vais manger plus de fruits et de légumes.

# Tabagisme

## EFFETS DU TABAGISME SUR LE CŒUR

Le tabac contient des produits chimiques qui sont mauvais pour le cœur et les vaisseaux sanguins. Le monoxyde de carbone libéré par la cigarette endommage les artères.

Autres effets du tabagisme :

- augmente le taux de cholestérol LDL (« mauvais » cholestérol);
- diminue le taux de cholestérol HDL (« bon » cholestérol);
- accélère le rythme cardiaque;
- élève la tension artérielle.

L'usage du tabac après une crise cardiaque augmente le risque de faire une autre crise cardiaque. Le tabagisme peut aussi causer une resténose (artère qui se bouche de nouveau).

## SI VOUS FUMEZ, ARRÊTEZ!

- Cesser de fumer est la chose la plus importante que vous pouvez faire pour votre santé.
- Les effets bénéfiques commencent à se faire sentir 20 minutes après votre dernière cigarette. Après un an sans fumer, le risque de crise cardiaque diminue de moitié.

Le Programme d'abandon du tabac de l'Institut de cardiologie s'adresse à toute personne qui veut cesser de fumer. Nous utilisons des techniques éprouvées et de l'accompagnement individuel pour faciliter l'abandon du tabac. Composez le 613-696-7069 pour vous inscrire.

Il existe d'autres services d'aide à l'abandon du tabac dans la région. Choisissez l'option qui vous convient le mieux.

N'oubliez pas : plus vous recevrez de soutien, meilleures seront vos chances d'écraser pour de bon.

## POUR EN SAVOIR PLUS SUR L'ABANDON DU TABAC

### Site Web

- Société canadienne du cancer : [www.teleassistancepourfumeurs.ca](http://www.teleassistancepourfumeurs.ca)

### Programmes d'aide à l'abandon du tabac

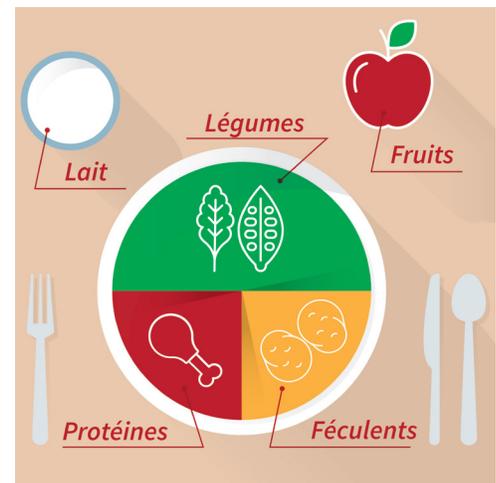
- Le Programme d'abandon du tabac est une clinique dirigée par des membres du personnel infirmier. Il offre un soutien individuel aux personnes qui veulent cesser de fumer. Vous recevrez un plan d'abandon sur mesure conçu dans une ambiance positive. Pour en savoir plus : [www.ottawaheart.ca/fr/clinique/programme-d'abandon-du-tabac](http://www.ottawaheart.ca/fr/clinique/programme-d'abandon-du-tabac).
- Voir l'annexe 1 pour la liste des programmes offerts dans l'Est ontarien et l'ouest du Québec.

# Alimentation saine pour le cœur

## EFFETS DE L'ALIMENTATION SUR LE CŒUR

Votre alimentation influe sur plusieurs facteurs de risque importants des maladies du cœur, par exemple :

- le taux de cholestérol;
- la tension artérielle;
- la glycémie (si vous êtes diabétique);
- le risque de faire une autre crise cardiaque.



## DIX CONSEILS POUR UNE SAINTE ALIMENTATION

Choisir des aliments sains ne devrait pas être compliqué. Voici quelques conseils pour vous aider.

- 1. Cuisinez plus souvent à la maison.** En cuisinant à la maison, il est plus facile d'éviter les aliments transformés. Un repas à la maison peut être aussi simple que des œufs brouillés, une rôti de grains entiers et quelques tranches de tomate et de concombre.
- 2. Votre façon de manger est aussi importante que ce que vous mangez.** Savourez le moment des repas et les aliments que vous mangez! Évitez les distractions (téléphone intelligent, télévision, etc.) pendant les repas. Assoyez-vous à table pour manger. Si vous vivez avec d'autres personnes, mangez ensemble.
- 3. Écoutez votre corps.** Mangez quand vous avez faim et arrêtez quand votre faim est rassasiée.
- 4. Mangez à des heures régulières.** Déjeunez dans les deux heures suivant votre réveil. N'espacez pas trop vos repas. Il est plus difficile de faire des choix sains si on a très faim.
- 5. Prévoyez des collations saines :** craquelins de blé entier garnis de beurre d'arachide ou de houmous; un fruit et quelques noix non salées; fruits surgelés et yogourt nature, etc.
- 6. Mangez une variété de fruits et de légumes à chaque repas.** Choisissez des légumes et des fruits non transformés aux couleurs vives. Frais ou surgelés, essayez-les de différentes façons : crus, grillés ou sautés.
- 7. Mangez des grains entiers plus souvent.** Adoptez le riz brun, les pâtes de blé entier, le pain de seigle noir ou l'avoine. Essayez d'intégrer un nouvel aliment, comme du quinoa, du boulgour ou de l'orge, à votre soupe, votre salade ou votre plat mijoté.
- 8. Mangez du poisson au moins deux fois par semaine.** La truite, le saumon, le thon et les sardines sont des choix savoureux. Essayez-les frais, surgelés ou en boîte.
- 9. Intégrez plus souvent à vos repas des légumineuses (p. ex. haricots, pois chiches, lentilles) des noix et des graines.** Ajoutez-en à vos salades, à vos soupes et à vos plats de riz, de quinoa ou de couscous. Les légumineuses peuvent remplacer la viande dans vos repas. Essayez le chili végétarien.
- 10. N'ayez pas peur du gras.** Le gras est essentiel à la santé et ajoute de la saveur aux plats. Utilisez des gras d'origine végétale, comme l'huile d'olive ou de canola.

## CUISINEZ À LA MAISON PLUS SOUVENT

### Qu'est-ce qu'un repas fait à la maison?

- Votre repas devrait inclure au moins trois groupes alimentaires (fruits et légumes, céréales, produits laitiers et substituts, viandes et substituts).
- Un repas maison peut être simple et rapide.
- Exemple : sandwich au beurre d'arachides et à la banane avec un verre de lait.
- Utilisez des aliments entiers, non transformés.

### Pourquoi cuisiner à la maison?

- Cuisiner vous permet de mieux contrôler le contenu de votre repas.
- C'est moins cher que des repas tout faits ou que d'aller au restaurant.
- Les repas faits à la maison sont plus faibles en sodium (sel), en gras et en sucre.

### Conseils pour cuisiner plus souvent à la maison

- Cuisinez avec vos proches.
- Essayez de nouvelles recettes.
- La fin de semaine, préparez des soupes, ragoûts ou plats mijotés en grosse quantité pour la semaine ou congelez les surplus.
- Ayez toujours des ingrédients comme du poisson en conserve, des œufs, des légumes surgelés et du riz brun en réserve pour vous faire des repas rapides.
- Planifiez vos repas pour la semaine.

## VOTRE FAÇON DE MANGER EST AUSSI IMPORTANTE QUE CE QUE VOUS MANGEZ

### Comment manger?

- Mangez à table.
- Ne faites rien d'autre pendant le repas.
- Fermez tous les écrans : téléviseur, téléphone, tablette, ordinateur, etc.
- Si vous vivez avec d'autres, mangez ensemble.
- Si vous êtes une personne seule, mettez la table et écoutez de la musique en mangeant.

### Pourquoi manger à table?

- Si vous mangez en faisant autre chose, vous porterez moins attention à votre repas. Vous aurez tendance à manger plus et plus rapidement.
- Si vous mangez à table, vous aurez plus conscience de ce que vous mangez et de vos portions.
- Le repas est un bon moment pour parler avec vos proches.

### Conseils pour commencer à manger plus souvent à table

- Commencez par manger à table une ou deux fois par semaine.
- S'il est trop difficile de souper à table ensemble, commencez par le déjeuner.
- Au travail, évitez de dîner devant votre ordinateur.

## ÉCOUTEZ VOTRE CORPS

### Pourquoi écouter mon corps?

- Il y a plus d'une façon de bien se nourrir.
- Évitez les régimes. Privilégiez les petits changements.
- Choisissez des aliments nourrissants et savoureux.
- Manger va au-delà de la nutrition.
- Manger est un acte social qui devrait être agréable.

### Comment écouter mon corps?

- Écoutez les indices que vous donne votre corps. Mangez quand vous avez faim.
- Arrêtez de manger quand votre faim est rassasiée.
- Appréciez ce que vous mangez.
- Mangez en utilisant tous vos sens.

### Conseils pour mieux écouter votre corps

- Évitez toute distraction comme la télévision, l'ordinateur ou la tablette.
- Mangez lentement et savourez ce que vous mangez.
- Prenez une pause pendant et après le repas pour évaluer votre faim.

## MANGEZ À DES HEURES RÉGULIÈRES

### Que signifie « manger à des heures régulières »?

- Déjeunez dans les deux heures suivant votre réveil.
- Essayez de manger toutes les quatre à six heures.
- Évitez de sauter des repas.
- Prévoyez une collation s'il s'écoule plus de six heures entre vos repas.

### Pourquoi manger à des heures régulières?

- Si vous sautez un repas, vous risquez de trop manger au prochain parce que vous aurez trop faim.
- Quand on a très faim, il est difficile de faire des choix sains et de manger lentement

### Conseils pour manger à des heures régulières

- Commencez par déjeuner tous les jours. Si ça n'a jamais été dans vos habitudes, commencez par un déjeuner ou deux par semaine.
- Mettez-vous une alarme pour vous rappeler de manger.
- Bloquez du temps dans votre horaire au travail pour éviter les interruptions.
- Planifiez vos repas. Des plats simples font l'affaire.

## PRÉVOYEZ DES COLLATIONS SANTÉ

### Qu'est-ce qu'une collation santé?

- Votre collation devrait inclure au moins deux groupes alimentaires (fruits et légumes, céréales, produits laitiers et substituts, viande et substituts).
- Prenez de petites portions.

### Pourquoi prévoir des collations santé?

- Les collations santé peuvent couper la faim entre les repas.
- Les collations santé peuvent éviter les baisses d'énergie.
- Les collations peuvent aider à manger suffisamment de fruits et légumes.

### Conseils au sujet des collations santé

- Planifiez vos collations.
- Mangez quand vous avez faim, et non par ennui ou sous l'effet du stress.
- Ne mangez pas en conduisant.
- Mettez votre portion dans un bol au lieu de vous servir dans le contenant.
- Ne mangez pas devant le téléviseur, un livre, votre téléphone, votre ordinateur ou votre tablette.

## MANGEZ UNE VARIÉTÉ DE FRUITS ET LÉGUMES À CHAQUE REPAS

### Pourquoi manger plus de fruits et légumes?

- Manger sept portions de fruits et légumes par jour peut aider à réduire le risque de maladie du cœur, de diabète, de cancer et d'AVC.
- Manger suffisamment de fruits et légumes peut aider à réduire le taux de cholestérol et la tension artérielle.

### Qu'est-ce qu'une portion de fruits et légumes?

- Une portion de légumes équivaut généralement à une demi-tasse de légumes crus ou cuits.
- Une portion de fruits équivaut généralement à une demi-tasse ou à un fruit de la taille d'une balle de tennis.
- Optez pour des légumes et fruits entiers plutôt que pour du jus.

### Conseils pour manger plus de fruits et légumes

- Mangez un fruit ou un légume à chaque repas.
- Mangez une pomme, une orange, une banane, un kiwi ou du melon comme collation.
- Conservez des légumes crus précoupés au frigo pour vos collations.
- Mettez vos fruits et légumes sur une tablette du frigo plutôt que dans le tiroir.
- Utilisez des fruits et légumes frais ou surgelés plus souvent. Si vous en achetez en conserve, choisissez des produits sans sel ajouté.
- Faites rôtir vos légumes et mangez les restes pendant la semaine.

## MANGEZ DES GRAINS ENTIERS PLUS SOUVENT

### Qu'est-ce qu'un grain entier?

- Un grain entier comprend toutes les parties du grain de la plante.
- Les grains entiers contiennent plus de fibres, de vitamines et de minéraux.
- Exemples de grains entiers : gruau, boulgour, riz brun ou sauvage, orge, quinoa, maïs soufflé.

### Pourquoi en manger plus?

- Manger des grains entiers peut aider à réduire votre risque de maladie du cœur, de diabète, de cancer et d'AVC.
- Le gruau, l'orge et le psyllium contiennent beaucoup de fibres, ce qui aide à réduire le cholestérol LDL (« mauvais » cholestérol).

### Conseils pour manger plus de grains entiers

- Mangez du riz brun ou sauvage plutôt que du riz blanc.
- Mangez du gruau au déjeuner ou comme collation quelques fois par semaine.
- Ajoutez du quinoa ou de l'orge à vos salades.
- Mangez du pain de seigle foncé ou de grains entiers plutôt que du pain blanc.
- Mangez des pâtes de grains entiers plutôt que des pâtes blanches (ou faites moitié-moitié).

## MANGEZ DU POISSON AU MOINS DEUX FOIS PAR SEMAINE

### Quel type de poisson devrais-je manger?

- Privilégiez les poissons gras.
- Essayez le saumon, le maquereau, le doré ou la truite.
- Mangez-en au moins deux fois par semaine.
- Les fruits de mer (huîtres, moules, crevettes, homard, etc.) sont aussi de bons choix.

### Pourquoi en manger plus?

- Manger du poisson peut aider à réduire le risque d'avoir d'autres problèmes de cœur.
- Les poissons gras contiennent beaucoup d'oméga-3, qui peuvent aider à réduire le risque de maladie cardiaque.
- Le poisson est une bonne source de protéines.

### Conseils pour manger plus de poisson

- Achetez du poisson frais, surgelé ou en conserve.
- Faites-vous des sandwichs avec du saumon en conserve.
- Ajoutez du poisson en conserve à vos salades.
- Faites cuire du poisson surgelé pour un repas de semaine facile.
- Mangez des sardines sur des rôties ou des craquelins de grains entiers.
- Ajoutez du poisson frais ou surgelé à un cari.

## MANGEZ DES LÉGUMINEUSES (P. EX. HARICOTS, POIS CHICHES, LENTILLES), DES NOIX ET DES GRAINES PLUS SOUVENT

### Que sont les légumineuses?

- La plupart des haricots : pois chiches, haricots rouges, noirs ou blancs, etc.
- Les légumineuses, les noix et les graines ont beaucoup de bienfaits en commun.
- Les noix et les graines sont une très bonne collation.

### Pourquoi en manger plus?

- Manger des noix, des graines et des légumineuses peut aider à réduire le risque de maladies chroniques comme les maladies du cœur et le diabète.
- Manger des noix, des graines et des légumineuses peut aider à réduire le taux de cholestérol et la tension artérielle.
- Essayez d'en manger au moins quatre à cinq fois par semaine.

### Conseils pour manger plus de légumineuses, noix et graines

- Ajoutez des pois chiches à une salade-repas.
- Ajoutez des haricots rouges à du chili.
- Mangez un plat végétarien par semaine.
- Faites-vous une salade de haricots et conservez-la au frigo pour vos lunchs.
- Mangez des noix comme collation.
- Ajoutez des noix ou des graines à vos salades.

## N'AYEZ PAS PEUR DU GRAS

### Pourquoi le gras est-il important?

- Le gras joue un rôle essentiel dans le corps.
- Le gras est une source d'énergie. Il joue un rôle dans la croissance des cellules et la production des hormones. Il protège aussi le corps du froid.
- Le gras est nourrissant et ajoute de la saveur aux aliments.

### Types de gras à manger plus souvent

- Optez pour des gras insaturés.
- Les gras insaturés proviennent des plantes (p. ex. noix, graines, avocats).
- Optez pour l'huile d'olive ou de canola.
- Faites votre propre vinaigrette avec de l'huile d'olive ou de canola.
- Mangez des noix et des graines comme collation.

### Types de gras à manger moins souvent

- Cuisinez à la maison pour éviter le plus possible les gras trans dans les aliments transformés.
- Mangez moins de gras saturés (produits d'origine animale comme la viande rouge et les produits laitiers).
- Ne mangez de la viande rouge qu'une ou deux fois par semaine.
- Optez pour des produits laitiers faibles en gras.

## Ressources sur l'alimentation

### ATELIERS

Notre diététiste donne trois ateliers interactifs sur l'alimentation.

- Les ateliers durent 60 minutes et sont offerts le jour et le soir.
- Les ateliers sont gratuits.
- Procurez-vous l'horaire des ateliers à l'Institut de cardiologie ou en ligne au [www.ottawaheart.ca/fr](http://www.ottawaheart.ca/fr).
- Écoutez les ateliers Nutrition 101 et Nutrition 201 en ligne : [www.ottawaheart.ca/fr/patients-et-visiteurs/outils-et-ressources/bien-vivre-avec-la-maladie-du-coeur/bien-manger](http://www.ottawaheart.ca/fr/patients-et-visiteurs/outils-et-ressources/bien-vivre-avec-la-maladie-du-coeur/bien-manger).

**Nutrition 101 :** Apprenez à lire les étiquettes des aliments et renseignez-vous au sujet du gras, du cholestérol, des fibres et du sel.

**Nutrition 201 :** Renseignez-vous sur les tendances en nutrition, y compris les « super aliments », les suppléments et le régime méditerranéen.

**Redécouvrez le plaisir de bien manger :** Ce programme de cinq semaines vous aidera à repenser votre relation avec la nourriture. Vous apprendrez à vous fixer des objectifs réalistes, à planifier vos repas et à gérer votre poids.

### SITES WEB

- **Les diététistes du Canada :** [www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)
- **Cœur + AVC :** [www.coeuretavc.ca](http://www.coeuretavc.ca)
- **Santé Canada :** [www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)
- **Diabète Canada :** [www.diabetes.ca](http://www.diabetes.ca)
- **American Heart Association :** [www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)
- **Obésité Canada :** [www.obesitycanada.ca/fr](http://www.obesitycanada.ca/fr)
- **Découvrez les aliments :** [www.decouvrezlesaliments.ca](http://www.decouvrezlesaliments.ca)
- **Santé publique Ottawa :** [www.santepubliqueottawa.ca](http://www.santepubliqueottawa.ca)

### RECETTES

- **Yum & Yummer: Ridiculously Tasty Recipes That'll Blow Your Mind, But Not Your Diet,** Greta Podleski, 2017.
- **Hold That Hidden Salt! Recipes for Delicious Alternatives to Processed, Salt-Heavy Supermarket Favourites,** Maureen Tilley, 2011.
- **Nourish: Whole Food Recipes featuring Seeds, Nuts, and Beans,** Nettie Cronish et Cara Rosenbloom, 2016.
- **Dietitians of Canada Cook! 275 Recipes,** Mary Sue Waisman, 2011.
- **Jamie's 15 Minute Meals,** Jamie Oliver, 2016.

## Un mot au sujet de l'alcool

Nous recommandons aux patients cardiaques d'éviter l'alcool. Si vous choisissez d'en boire, il est important de comprendre comment réduire les risques à long terme pour votre cœur et votre santé générale. Les directives de consommation à faible risque recommandent de ne pas dépasser deux verres par semaine. Si vous dépassez cette recommandation, vous augmentez le risque de certains cancers, de maladie cardiaque et d'AVC. Pour plus d'information sur vos risques liés à la consommation d'alcool, veuillez consulter votre équipe soignante.

### Définition d'un verre standard

- 341 ml (12 oz) de bière ou de cooler à 5 % d'alcool = une bouteille ou canette standard
- 142 ml (5 oz) de vin à 12 % d'alcool = mesurer et faire une marque sur la coupe
- 43 ml (1,5 oz) de spiritueux à 40 % d'alcool = un verre à shooter ou 3 cuillères à soupe

### Remarque

Les personnes qui boivent souvent ou tous les jours peuvent avoir besoin d'aide pour réduire ou arrêter leur consommation en toute sécurité. Veuillez contacter votre prestataire de soins primaires (médecin de famille ou infirmière praticienne) ou l'une des ressources ci-dessous.

### Pour en savoir plus, consultez le Résumé grand public des Repères canadiens sur l'alcool et la santé :

[Résumé grand public des Repères canadiens sur l'alcool et la santé : boire moins, c'est mieux \(infographie\) | Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances \(ccsa.ca\).](#)

### Ressources pour vous aider à maîtriser votre consommation d'alcool

- **Clinique d'accès rapide à la toxicomanie**  
613-722-6521 poste 6508  
[theroyal.accessraam.ca](http://theroyal.accessraam.ca)
- **AccèsSMT**  
Aiguillage et accès coordonné à des ressources gratuites en matière de santé mentale, de toxicomanie et de dépendances dans l'est de l'Ontario.  
[accessmt.ca](http://accessmt.ca)
- **Connex Ontario**  
Services de traitement des problèmes de santé mentale et de dépendance  
1-866-531-2600  
[connexontario.ca/fr](http://connexontario.ca/fr)

# Hypertension

## EFFETS DE L'HYPERTENSION SUR LE COEUR

L'hypertension force le cœur à travailler plus fort et endommage les vaisseaux sanguins. Elle peut aussi causer des dépôts de gras (plaque) dans les artères. Toutes ces choses finissent par endommager le cœur. En maîtrisant votre tension artérielle, vous pouvez améliorer votre santé cardiaque et réduire votre risque d'accident vasculaire cérébral (AVC).

## COMMENT MAÎTRISER VOTRE TENSION ARTÉRIELLE

- Adoptez de saines habitudes alimentaires.
- Visez à atteindre et à maintenir votre « meilleur » poids dans le contexte d'un mode de vie sain.
- Faites de l'exercice tous les jours et suivez votre plan d'activité physique.
- Mettez en pratique des techniques de gestion du stress qui fonctionnent pour vous.
- Arrêtez de fumer.



## Pour plus d'information sur l'hypertension

### SITES WEB

- **Découvrez les aliments :** [www.decouvrezlesaliments.ca](http://www.decouvrezlesaliments.ca)
- **Cœur + AVC :** [www.coeuretavc.ca](http://www.coeuretavc.ca)
- **Centre de la prévention et du mieux-être :** [pwc.ottawaheart.ca/fr](http://pwc.ottawaheart.ca/fr)

# Hypercholestérolémie (cholestérol élevé)

## EFFETS DU CHOLESTÉROL SUR LE CŒUR

Le cholestérol est une substance grasse produite par le foie. Toutefois, une partie du cholestérol dans votre sang provient des aliments que vous mangez.

Voici les plus importants types de cholestérol dans votre sang :

- lipoprotéines de basse densité (cholestérol LDL);
- lipoprotéines de haute densité (cholestérol HDL).

### LDL : le « mauvais » cholestérol

- Le cholestérol LDL est mauvais parce qu'il transporte le gras vers vos organes.
- Il crée des dépôts de gras (plaque) sur la paroi des artères du cœur.
- Des taux élevés de cholestérol LDL peuvent endommager la paroi des artères.
- De saines habitudes alimentaires peuvent aider à réduire le taux de cholestérol LDL.

### HDL : le « bon » cholestérol

- Le cholestérol HDL est bon parce qu'il transporte l'excès de gras loin de vos organes.
- Plus il y a de cholestérol HDL dans votre sang, plus vos artères sont protégées contre les dépôts de gras.
- Faire de l'exercice régulièrement et cesser de fumer peut aider à augmenter le cholestérol HDL.

### Conseils pour améliorer votre cholestérol

- Tenez-vous au courant de vos taux de cholestérol.
- Suivez votre plan d'alimentation (page 11).
- Essayez de faire de meilleurs choix alimentaires (page 12).
- Si vous fumez, arrêtez ou réduisez le nombre de cigarettes que vous fumez (page 10).
- Faites de l'exercice tous les jours et suivez votre plan d'activité physique (page 23).
- Assistez à un atelier sur l'alimentation (page 17).
- Prenez vos médicaments contre le cholestérol tels qu'ils ont été prescrits.

## Pour plus d'information sur le cholestérol

### SITES WEB

- **Découvrez les aliments :** [www.decouvrezlesaliments.ca/fr](http://www.decouvrezlesaliments.ca/fr)
- **Cœur + AVC :** [www.coeuretavc.ca](http://www.coeuretavc.ca)
- **Centre de la prévention et du mieux-être :** [pwc.ottawaheart.ca/fr](http://pwc.ottawaheart.ca/fr)
- **Centre canadien de santé cardiaque pour les femmes :** [votrecoeur.ca](http://votrecoeur.ca)

# Activité physique

## COMMENCEZ ET CONTINUEZ À FAIRE DE L'EXERCICE

### L'activité physique vous aidera à :

- renforcer votre cœur et vos poumons;
- améliorer vos taux de cholestérol HDL (bon cholestérol) et de triglycérides (type de gras dans le sang);
- diminuer votre tension artérielle;
- atteindre votre « meilleur poids » dans le contexte d'un mode de vie sain;
- améliorer votre glycémie (taux de sucre);
- avoir des muscles plus fermes et des os plus denses;
- augmenter votre endurance;
- avoir plus confiance en vous;
- mieux gérer le stress;
- réduire vos symptômes d'anxiété et de dépression.



## EFFETS D'UN MANQUE D'EXERCICE SUR LE CŒUR

L'inactivité physique (manque d'exercice régulier) est un facteur de risque de maladie du cœur. Le risque de maladie du cœur est deux fois plus élevé chez les personnes qui ne font pas d'exercice régulièrement que chez celles qui en font. En fait, le risque que pose un manque d'exercice régulier pour le cœur est comparable au risque associé à un taux élevé de cholestérol, à l'hypertension et au tabagisme.

## FIXEZ-VOUS DES OBJECTIFS « SMART » (VOIR P. 9)

### Essayez de :

- faire de l'exercice la plupart des jours de la semaine;
- commencer par un léger échauffement;
- atteindre 30 minutes d'exercice continu qui augmente votre fréquence cardiaque;
- terminer par une période de récupération;
- faire 200 à 400 minutes d'exercice aérobique par semaine, soit 30-60 minutes d'exercice par jour ou la plupart des jours de la semaine.

Toute activité physique continue qui fait appel aux grands muscles et qui augmente votre fréquence cardiaque est un exercice aérobique. La natation, le vélo, le patin et la marche d'un pas rapide sont de bons exemples.

Vous venez de subir une opération ou une intervention? Consultez votre guide du patient pour connaître les précautions à prendre quand vous faites de l'exercice. Il y a un guide pour chaque opération ou intervention de l'Institut.

## À RETENIR!

Même des séances d'exercice de 10 minutes à la fois sont bénéfiques.

## Conseils utiles liés à l'exercice

### RESPIRATION

- Maintenez une respiration régulière et détendue pendant l'effort.
- Ne forcez pas et ne retenez pas votre souffle.

### RYTHME ET INTENSITÉ

- Vous devriez être capable de tenir une conversation pendant l'effort.
- C'est ce qu'on appelle le « test de la parole ».
- Quand vous êtes à l'aise de marcher pendant 30 minutes, essayez peu à peu de marcher plus vite ou d'augmenter le balancement de vos bras.

### TERRAIN

- Faites les 30 premières minutes de votre marche sur terrain plat.
- Si vous devez monter une côte, ralentissez.

### NOURRITURE

- Attendez au moins une heure après un repas avant de faire de l'exercice. Plus le repas est consistant, plus vous devez attendre longtemps.

### TEMPÉRATURE

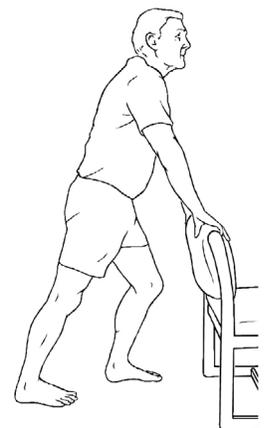
- Évitez de faire de l'exercice quand il fait très chaud ou très froid.
- Par temps chaud et humide, marchez le matin ou le soir, lorsque c'est plus frais.
- S'il fait très froid ou s'il vente beaucoup, faites vos exercices à l'intérieur. Utilisez des appareils stationnaires, marchez dans les couloirs chez vous ou au centre commercial.
- Si vous décidez d'aller marcher à l'extérieur par temps très froid, choisissez les moments de la journée où il fait le plus chaud. Couvrez-vous le visage avec un foulard pour réchauffer l'air avant qu'il n'atteigne vos poumons.

### POSTURE

- Gardez les épaules vers l'arrière et détendues. Il est important d'avoir une bonne posture.

### ÉTIREMENTS

- Après vos marches, étirez les muscles de vos mollets.
  - Placez-vous debout, le dos droit, face à une surface solide sur laquelle vous pourrez vous appuyer pour ne pas perdre l'équilibre.
  - Placez une jambe derrière l'autre, les deux pieds vers l'avant, écartés à la largeur des épaules.
  - La jambe arrière tendue, pliez le genou avant jusqu'à ce que vous sentiez un étirement dans le mollet. Gardez les deux talons au sol.
  - Maintenez la position pendant 30-60 secondes.
  - Répétez l'exercice deux ou trois fois de chaque côté.





Si vous avez des nausées, des maux de tête, des étourdissements, une douleur à la poitrine ou des palpitations (battements de cœur très rapides), cessez vos activités et reposez-vous jusqu'à ce que les symptômes disparaissent. Si on vous a prescrit un vaporisateur de nitroglycérine, utilisez-le selon les instructions de votre médecin.

Si vos symptômes ne disparaissent pas, **composez le 9-1-1** ou rendez-vous au service des urgences le plus près.

## MESUREZ VOS PROGRÈS

Servez-vous de l'échelle de perception de l'effort (EPE) pour mesurer la difficulté d'un exercice pour vous. L'échelle va de 6 à 20. Le 6 (aucun effort) équivaut à la sensation au repos. Le 20 (effort maximal) équivaut à la sensation pendant une activité difficile. Tenez compte de votre respiration et de votre niveau de fatigue.

L'évolution de vos sensations au fil du temps vous permettra de mesurer vos progrès.

## COMMENT PRENDRE VOTRE POUXS

- Placez l'index et le majeur à l'intérieur de votre poignet juste sous les plis, du côté du pouce. Appuyez légèrement pour sentir battre l'artère qui longe l'intérieur de votre poignet.
- À l'aide d'une horloge, d'une montre ou d'un chronomètre, comptez les battements que vous sentez pendant 10 secondes.
- Multipliez ce chiffre par six. Le résultat est votre pouls au repos.
- Reprenez votre pouls pendant l'effort ou avant la récupération. En général, on vise de 20 à 40 battements/minute de plus que le pouls au repos.

Vous prenez peut-être un médicament qui ralentit la fréquence cardiaque (p. ex., métoprolol, bisoprolol, aténolol, sotalol). Ce type de médicaments est appelé « bêtabloquant ».

Les moniteurs de fréquence cardiaque sont une bonne option si vous avez du mal à sentir votre pouls ou si vous voulez surveiller votre fréquence cardiaque de plus près. Toutefois, si votre rythme cardiaque est irrégulier (p. ex., fibrillation auriculaire), il se peut que le moniteur ne fonctionne pas bien.

## Échelle de perception de l'effort (EPE)

6	Aucun effort
7-8	Extrêmement léger
9	Très léger
10	
11	Léger
12	
13	Quelque peu difficile
14	
15	Difficile
16	
17	Très difficile
18	
19	Extrêmement difficile
20	Effort maximal

Vous trouverez des tableaux de fréquence cardiaque dans la plupart des centres de conditionnement physique. Les cibles indiquées sont basées sur l'âge. Les moniteurs de fréquence cardiaque et les appareils d'exercice utilisent aussi une formule basée sur l'âge pour établir la fréquence cardiaque cible. Si vous prenez des bêtabloquants, ces cibles ne s'appliquent pas.

### **AUTRES CONSEILS POUR MAINTENIR UN MODE DE VIE ACTIF**

1. Choisissez une activité qui vous plaît et qui s'intègre à vos habitudes de vie.
2. Faites de l'exercice avec quelqu'un.
3. Tenez un registre d'activité physique. Vous pourrez ainsi voir vos progrès et noter comment vous vous sentez.
4. Fixez-vous des objectifs SMART et parlez-en avec vos proches.
5. Récompensez-vous lorsque vous atteignez vos objectifs.
6. Suivez vos progrès. Mettez l'accent sur l'effort plutôt que sur le résultat.
7. Si vous vous rendez compte que vous avez délaissé votre routine d'exercices, ne vous en faites pas. Repartez simplement du point où vous aviez arrêté.
8. Planifiez des activités pour les mois d'hiver (marcher au centre commercial, par exemple).

# Prédiabète et diabète

## EFFETS DE LA GLYCÉMIE SUR LE CŒUR

Le diabète de type 2 est une maladie évolutive. L'augmentation de la glycémie (taux de sucre dans le sang), surtout après les repas, peut commencer bien avant le diagnostic. C'est ce qu'on appelle le prédiabète. Le prédiabète peut mener à une carence en insuline. L'insuline est une hormone qui permet aux cellules d'utiliser le glucose (sucre) comme carburant. Une glycémie anormale entraîne une réaction inflammatoire dans la paroi des vaisseaux sanguins. Cette réaction peut causer la formation de plaque dans les artères (athérosclérose). Cette plaque peut ensuite devenir instable et se rompre.

## CONSEILS POUR GÉRER VOTRE GLYCÉMIE

- Prenez vos médicaments tels qu'ils ont été prescrits.
- Inscrivez-vous à un programme d'information sur le diabète pour apprendre à gérer votre glycémie.
- Surveillez et notez votre glycémie.
- Adoptez de saines habitudes alimentaires.
- Faites de l'exercice tous les jours et suivez votre plan d'activité physique.
- Visez à atteindre votre « meilleur poids » dans le contexte d'un mode de vie sain.
- Consultez régulièrement votre médecin de famille ou votre spécialiste du diabète.

## CONSEILS POUR PLANIFIER VOS REPAS

1. Prenez des repas réguliers. Essayez de manger toutes les quatre à six heures. Si vos repas sont espacés de plus de quatre à six heures, prenez une collation saine.
2. Déjeunez tous les jours.
3. Limitez les sources de sucre et les sucreries telles que les boissons gazeuses, le jus de fruits, les desserts, les bonbons, la confiture, le sirop et le miel.
4. Si vous avez soif, buvez de l'eau ou des boissons sans sucre. Si vous devez limiter les liquides que vous prenez, suivez les recommandations de votre médecin ou spécialiste du diabète.
5. Pour plus d'information, consultez la section sur l'alimentation saine.

## Pour plus d'information sur le diabète et le prédiabète

Il est normal de se poser des questions sur l'alimentation. Une diététiste professionnelle peut vous aider à faire des choix santé.

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 spécialiste du diabète).

### POUR TROUVER UN PROGRAMME D'ÉDUCATION SUR LE DIABÈTE DANS VOTRE RÉGION

- **Services reliés au diabète de la région de Champlain :** [www.champlaindrcc.ca/fr/accueil.html](http://www.champlaindrcc.ca/fr/accueil.html) (Ottawa et environs)
- **Diabète Québec :** [www.diabete.qc.ca](http://www.diabete.qc.ca) (province de Québec)
- **Diabète Canada :** 1-800-BANTING (226-8464) ou par courriel à [info@diabetes.ca](mailto:info@diabetes.ca)

### LIVRES

- **The Essential Diabetes Book**, Mayo Clinic, 2014.
- **Le diabète pour les nuls**, Ian Blumer et Alain Rubin, 2010.
- **Choice Menus Presents: Meal Planning with Recipes for One or Two People**, Marjorie Hollands, 2004.
- **Diabetes: Meals For Good Health**, Karen Graham, 2012.
- **Complete Canadian Diabetes Cookbook**, Katherine Younker, 2005.

### SITES WEB

- **Diabète Canada :** [www.diabetes.ca](http://www.diabetes.ca)
- **Découvrez les aliments :** [www.decouvrezlesaliments.ca](http://www.decouvrezlesaliments.ca)
- **Les diététistes du Canada :** [www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)
- **Diabète Québec :** [www.diabete.qc.ca](http://www.diabete.qc.ca)

# Stress

## EFFETS DU STRESS SUR LE CŒUR

Dans les situations stressantes, le corps libère des hormones de stress. En réaction :

- le rythme cardiaque et la tension artérielle augmentent;
- la respiration s'accélère et devient superficielle;
- on commence à transpirer;
- de façon générale, le corps tout entier fonctionne à plein régime.

À court terme, ces réactions sont utiles. Elles vous rendent plus alerte et apte à faire face à la situation stressante. À long terme, toutefois, le stress est mauvais pour la santé. Les cellules adipeuses (graisses) qui ont été libérées dans le sang pour produire plus d'énergie sont transformées en cholestérol. Les plaquettes dans le sang deviennent plus « collantes », ce qui peut causer des blocages. Les habitudes de vie peuvent changer. Il devient plus difficile de bien manger, de faire de l'exercice et de dormir suffisamment.

## CONSEILS POUR GÉRER LE STRESS

Participez à un programme de gestion du stress (voir ci-après) pour apprendre à reconnaître le stress et ses effets sur vous. Vous apprendrez aussi des stratégies de gestion du stress comme des exercices de respiration et de relaxation.

- Faites de l'exercice tous les jours pour réduire les effets du stress.
- Parlez avec les membres de votre réseau de soutien.
- Consultez un professionnel de la santé si vous ressentez de l'anxiété, des sentiments dépressifs ou une pression trop intense.
- Trouvez-vous des livres et des sites Web.
- Inscrivez-vous à un programme de gestion du stress.
- Demandez une recommandation pour des services de counseling.

## Pour obtenir plus d'information sur le stress

### PROGRAMME DE GESTION DU STRESS

Le Centre de prévention et de réadaptation Minto de l'Institut de cardiologie offre un programme basé sur l'acquisition de compétences pratiques pour gérer plus efficacement le stress au quotidien. Ce programme est offert sous forme de six séances de groupe de 90 minutes. Parmi les sujets abordés :

- les techniques de respiration et de relaxation;
- la communication assertive;
- la pensée positive;
- les stratégies pour bien dormir.

Les cours sont donnés à l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa, au 40, rue Ruskin, Ottawa. Pour vous inscrire, composez le 613-696-7399.

### FEMMES@COEUR

Téléphone : 613-696-7000 poste 10412

<https://cwhhc.ottawaheart.ca/fr/programmes-et-services/programme-femmescoeur>

### Centre canadien de santé cardiaque pour les femmes

[cwhhc.ottawaheart.ca/fr](http://cwhhc.ottawaheart.ca/fr)

Femmes@Cœur est un programme de soutien animé par des femmes atteintes d'une maladie du cœur pour des femmes atteintes d'une maladie du cœur. L'objectif est de créer un environnement chaleureux où les femmes peuvent apprendre les unes des autres et s'épauler durant leur convalescence. Ce programme gratuit est une source d'information et de soutien émotionnel pour les participantes.

### LIVRES

- **Ne vous noyez pas dans un verre d'eau**, Richard Carlson, 1997.
- **Full Catastrophe Living : Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness**, John Kabat-Zinn, 2013.
- **Stress, Sanity and Survival**, Robert L. Woolfolk, Frank C. Richardson, 1979.
- **The Relaxation & Stress Reduction Workbook**, Martha Davis, Matthew McKay, Elizabeth Robbins-Eshelman, 2019.

# Dépression

La dépression est courante chez les patients cardiaques. Près d'un patient sur cinq (20 %) vit une dépression clinique (majeure). Si vous présentez cinq ou plus des symptômes listés ci-dessous pendant plus de deux semaines, consultez votre médecin.

- Perte d'intérêt pour les activités que vous aimiez
- Changement dans l'appétit
- Prise ou perte de poids trop rapide
- Perturbations du sommeil
- Manque d'énergie
- Problèmes de concentration ou de mémoire
- Retrait de la vie sociale
- Évitement des amis et de la famille
- Tristesse, sentiment d'inutilité, d'impuissance ou de désespoir
- Baisse de la libido (désir sexuel)
- Pensées de mort ou de suicide

## **EFFETS DE LA DÉPRESSION SUR LE CŒUR**

La dépression augmente le risque de caillots sanguins et d'accumulation de plaque dans les artères. De plus, elle réduit la capacité du système immunitaire de combattre les microbes et les virus.

La dépression influence aussi vos décisions. Les personnes dépressives ont souvent de la difficulté à adopter de saines habitudes de vie, comme cesser de fumer, faire de l'exercice, bien manger ou prendre leurs médicaments.

## CONSEILS POUR COMBATTRE LA DÉPRESSION

Les pensées négatives jouent souvent un rôle dans la dépression. Il peut être utile d'apprendre la pensée positive. Obtenez du soutien en parlant avec votre famille, vos amis ou un groupe d'entraide. Vous pouvez aussi consulter un médecin ou un professionnel de la santé mentale (travailleur social, psychologue ou psychiatre) au sujet des stratégies d'adaptation et des traitements contre la dépression.

Faites des activités qui vous plaisent, même si le cœur n'y est pas. C'est bon pour l'humeur, tout comme l'exercice. Fixez-vous des objectifs SMART et célébrez vos réalisations. Tenir un registre de vos activités quotidiennes pourrait vous aider à mieux apprécier vos progrès.

N'oubliez pas de prendre du temps pour vous, loin des sources quotidiennes de stress. Pensez à vous inscrire à un programme de réadaptation cardiovasculaire dans le but de vous informer et de reprendre confiance à l'égard de votre rétablissement.

## Pour plus d'information sur la dépression

### LIVRES

- **Feeling Good: The New Mood Therapy**, David Burns, 2017.
- **Mind Over Mood: Change How You Feel by Changing the Way You Think**, Dennis Greenberger, Christine A. Padesky, 2015.

### SITES WEB

- **Association canadienne pour la santé mentale** : [www.cmha.ca/fr](http://www.cmha.ca/fr)
- **Société canadienne de psychologie** : [www.cpa.ca/fr](http://www.cpa.ca/fr)

# Anxiété

L'anxiété est une émotion pénible. La plupart des personnes atteintes d'une maladie du cœur ressentent de l'inquiétude ou des craintes au sujet de leur état de santé. Le mot « anxiété » regroupe un certain nombre de problèmes, dont l'anxiété généralisée, les crises de panique et le syndrome de stress post-traumatique.

Environ un patient cardiaque sur cinq (20 %) présente des symptômes d'anxiété :

- inquiétude incontrôlable;
- impression d'être « sur les nerfs » ou de ne pas tenir en place;
- irritabilité;
- tensions musculaires;
- sensation de vertige;
- troubles du sommeil;
- manque d'énergie;
- difficulté à respirer;
- battements de cœur rapides;
- maux de tête;
- transpiration.

## EFFETS DE L'ANXIÉTÉ SUR LE CŒUR

L'anxiété augmente le risque de spasmes et de battements de cœur irréguliers, ce qui peut mener à des problèmes cardiaques. Elle est aussi liée à des habitudes malsaines comme fumer, trop manger, mal dormir et faire peu d'exercice.

## CONSEILS POUR COMBATTRE L'ANXIÉTÉ

- Apprenez à reconnaître les premiers signes d'anxiété. Appliquez des solutions pour gérer vos émotions.
- Apprenez à faire face aux situations qui vous causent de l'anxiété au lieu de les éviter (p. ex., respiration lente et profonde).
- Visualisez des scènes agréables qui vous détendent.
- Apprenez des techniques de relaxation (p. ex., tendre et détendre chaque muscle du corps, un après l'autre).
- Détournez votre attention de vos symptômes et de vos sources d'anxiété (p. ex., comptez à rebours par intervalles de 3 à partir de 100).
- Faites des activités agréables (p. ex., lire un livre amusant ou recevoir un massage).
- Parlez de vos craintes et de vos inquiétudes avec une personne de confiance.
- Changez votre façon de penser. Par exemple, dites-vous « je suis capable, je l'ai déjà fait » ou « je ne vais pas mourir, c'est normal que mon cœur batte plus vite quand je fais de l'exercice ».

Préparez-vous mentalement aux situations qui vous causent de l'anxiété en pensant d'avance aux solutions possibles. Essayez de lâcher prise sur les choses que vous ne contrôlez pas.

La psychologue du programme de réadaptation cardiovasculaire pourrait vous recommander de vous inscrire aux séances de groupe sur la gestion des émotions. Ces séances s'adressent aux patients cardiaques qui ont des symptômes de dépression ou d'anxiété. Parmi les sujets abordés :

- prendre conscience des émotions et comprendre leur rôle;
- techniques de relaxation;
- apprendre à tolérer l'incertitude;
- les modes de pensée problématiques;
- la communication;
- la résolution de problèmes;
- la gestion des attentes.

## Pour plus d'information sur l'anxiété

### LIVRE

- **The Anxiety and Phobia Workbook (6th Ed.)**, Edmund J. Bourne, 2015.

### SITES WEB

- **Association canadienne pour la santé mentale** : [www.cmha.ca/fr](http://www.cmha.ca/fr)
- **Société canadienne de psychologie** : [www.cpa.ca/fr](http://www.cpa.ca/fr)
- **Anxiété Canada** : [www.anxietycanada.ca/fr](http://www.anxietycanada.ca/fr)
- **Mon plan contre l'anxiété** : [maps.anxietycanada.com/fr](http://maps.anxietycanada.com/fr)
- **Retrouver son entrain** : [www.retrouversonentrain.ca](http://www.retrouversonentrain.ca)

# ÉTAPE 2 : PARTICIPER À UN PROGRAMME DE RÉADAPTATION CARDIOVASCULAIRE

## La prochaine étape vers un mode de vie sain pour le cœur

### Qu'est-ce que la réadaptation cardiovasculaire?

La réadaptation cardiovasculaire (RC) est un programme offrant de l'information, des exercices, des services de consultation et du soutien pour vous aider à adopter un mode de vie sain pour le cœur. Vous apprendrez comment prendre soin de votre santé cardiaque après votre sortie de l'hôpital, ce qui pourrait aider à prévenir une nouvelle hospitalisation ou à réduire le risque d'un autre incident cardiaque.

Vous avez le choix entre plusieurs programmes, qui seront personnalisés selon vos besoins. Ces programmes sont offerts par téléphone, en ligne et en personne à l'Institut de cardiologie.

L'Institut s'est aussi associé à différents programmes de réadaptation cardiovasculaire de l'est de l'Ontario. Ces programmes permettent aux personnes de l'extérieur d'Ottawa d'accéder aux mêmes services dans leur région.

Pour voir la liste des programmes et les coordonnées de chacun, consultez notre brochure ([ottawaheart.ca/fr/document/brochure-de-readaptation-cardiovasculaire](http://ottawaheart.ca/fr/document/brochure-de-readaptation-cardiovasculaire)) ou visitez notre site Web ([ottawaheart.ca/fr](http://ottawaheart.ca/fr)). Vous pouvez aussi appeler l'équipe de réadaptation cardiovasculaire de l'Institut (613-696-7068) pour savoir à quels programmes vous avez accès près de chez vous.

### Votre rendez-vous en réadaptation cardiovasculaire



Pour prendre ou changer votre rendez-vous en réadaptation cardiovasculaire, communiquez avec nous au 613-696-7068.

### En attendant de commencer votre programme de réadaptation cardiovasculaire

#### WEBINAIRE GRATUIT

« **En attendant de commencer votre programme de réadaptation cardiovasculaire** » est un webinaire gratuit pour toute personne qui souhaite en apprendre plus sur la réadaptation cardiovasculaire et la façon de s'y préparer à la maison. Il est donné chaque semaine par une infirmière autorisée et une physiothérapeute. Vous pouvez y accéder en ligne et par téléphone. Aucune inscription requise. Consultez le calendrier de l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa pour confirmer la date et l'heure du webinaire, et obtenir le lien pour y assister en ligne. Voir [ottawaheart.ca/calendrier](http://ottawaheart.ca/calendrier).

## Exercices Corps à cœur

**Téléphone :** 613-696-7387

**Courriel :** [HeartWise@ottawaheart.ca](mailto:HeartWise@ottawaheart.ca)

[heartwise.ottawaheart.ca/fr](http://heartwise.ottawaheart.ca/fr)

Le nom « Corps à cœur » désigne des centres, des programmes et des cours de partenaires communautaires convenant aux personnes souhaitant prévenir ou limiter les effets d'une maladie chronique par l'exercice. Idéalement, les programmes Corps à cœur devraient être utilisés en complément à un programme de réadaptation cardiovasculaire. Ils peuvent toutefois servir de solution de rechange pour les personnes qui n'ont pas accès à un tel programme.

Plusieurs programmes sont offerts (p. ex. marche, conditionnement physique) dans différents types de centres. Certains sont gratuits. Choisissez le programme qui vous convient le mieux. Chacun comprend des ateliers de formation et se déroule à proximité d'un défibrillateur. Pour trouver un programme Corps à cœur dans votre région, voir : [heartwise.ottawaheart.ca/fr/regions](http://heartwise.ottawaheart.ca/fr/regions).



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



# ÉTAPE 3 : APPRENDRE À VIVRE ET À TRAVAILLER AVEC UNE MALADIE DU CŒUR

## Attendez-vous à une période d'adaptation

Il est normal de ressentir de l'incertitude, de l'anxiété ou du découragement par rapport à votre santé pendant la convalescence. Vous vous demandez peut-être si vous devriez retourner au travail ou faire certains changements dans votre vie. Vous aimeriez peut-être savoir comment diminuer votre stress et améliorer votre qualité de vie.

La plupart des gens reprennent confiance après quelques mois, à mesure qu'ils reprennent leurs activités.

## Gérez vos médicaments de façon sûre

Vous avez sans doute quitté l'hôpital avec une nouvelle ordonnance. Assurez-vous que votre médecin est au courant de tous les médicaments et suppléments que vous preniez auparavant. De cette façon, votre médecin et vous aurez l'assurance que le bon médicament a été prescrit.

Quand votre médecin vous remet une ordonnance, posez-lui les questions suivantes :

- Quel est le nom du médicament?
- Pourquoi me le prescrivez-vous?
- Quand et comment dois-je le prendre?
- Pendant combien de temps dois-je le prendre?
- À quels effets secondaires devrais-je m'attendre?
- Que dois-je faire en cas d'effets secondaires?

Faites remplir toutes vos ordonnances à la même pharmacie. Votre pharmacien peut ainsi garder la liste complète de tous vos médicaments et vérifier qu'ils peuvent être pris ensemble en toute sécurité. Lorsque vous allez chercher votre ordonnance, demandez au pharmacien de :

- vous expliquer la meilleure façon de prendre le médicament;
- vous expliquer ce qui est écrit sur les étiquettes;
- vous fournir des renseignements par écrit sur le médicament;
- vous remettre la liste de tous les médicaments que vous prenez.

Gardez en tout temps avec vous une liste de tous les médicaments, vitamines, suppléments et produits à base de plantes médicinales que vous prenez. Faites aussi la liste de vos allergies et de vos vaccins, et notez le numéro de téléphone de votre pharmacie. Passez la liste régulièrement en revue avec votre médecin ou pharmacien. Prenez vos médicaments tels qu'ils ont été prescrits. Si vous avez des inquiétudes au sujet de vos médicaments, discutez-en ouvertement et franchement avec votre médecin. Si vous avez des effets secondaires, parlez-en à votre médecin. Il existe peut-être un médicament de rechange. Ne cessez jamais de prendre un médicament sans en avoir d'abord parlé avec votre médecin.

Voici quelques trucs pour vous rappeler de prendre vos médicaments :

- Prenez vos médicaments à la même heure chaque jour.
- Associez la prise de vos médicaments à des activités quotidiennes, comme le brossage des dents, un repas ou le coucher.
- Utilisez un pilulier (dosette) composé de compartiments pour différents moments de la journée. Vous pouvez aussi demander à votre pharmacien s'il est possible de mettre vos pilules dans des plaquettes alvéolées.
- Gardez une provision de médicaments d'une journée dans votre sac à main ou au bureau.
- Si votre médication est trop compliquée, demandez à votre médecin s'il est possible de la simplifier.
- Notez dans votre calendrier les dates auxquelles vous devez renouveler vos ordonnances. Certaines pharmacies peuvent vous appeler quand votre renouvellement est prêt.

Conservez vos médicaments dans un endroit sec et frais. La chaleur et l'humidité accélèrent la détérioration des médicaments.

Si le prix d'un médicament vous inquiète, demandez à votre médecin s'il est possible de le remplacer par un médicament moins cher. Vous pouvez aussi vérifier s'il est possible d'obtenir de l'aide du Programme de médicaments Trillium de l'Ontario.

- **Téléphone :** 1-800-575-5386
- **Site Web :** [www.ontario.ca/fr/page/obtenez-une-aide-pour-les-couts-eleves-des-medicaments-dordonnance](http://www.ontario.ca/fr/page/obtenez-une-aide-pour-les-couts-eleves-des-medicaments-dordonnance)

## Tirez le maximum de vos visites de suivi

- Apportez la liste de vos médicaments pour la passer en revue avec votre médecin.
- Notez toutes vos questions et préoccupations.
- Faites-vous accompagner par un proche et demandez-lui de prendre des notes.
- Si vous ne comprenez pas quelque chose, posez des questions.

### EXEMPLES DE SUJETS À DISCUTER AVEC VOTRE MÉDECIN

- Le retour au travail
- La conduite automobile
- Les symptômes inhabituels
- Les changements dans les médicaments
- Les effets secondaires
- La reprise de vos activités habituelles
- Les activités à éviter
- Le plan pour les prochains suivis

### QUESTIONS À POSER À VOTRE MÉDECIN AU SUJET DE VOTRE RÉTABLISSEMENT OU DE VOS PROGRÈS

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

## Planifiez votre retour au travail

Votre retour au travail dépend de différentes choses :

- si votre état est stable ou non;
- si votre emploi présente un danger pour vous;
- les exigences liées aux permis (dans le cas, par exemple, des conducteurs de camions et des pilotes);
- les exigences de votre emploi sur le plan physique et mental.

Au programme de réadaptation cardiovasculaire, vous pourrez obtenir des conseils professionnels sur les questions liées au travail. Veuillez aussi consulter votre médecin de famille.

Au travail, renseignez-vous sur la possibilité d'obtenir de l'aide, par exemple auprès des Ressources humaines, d'une infirmière spécialisée en santé au travail, du médecin de l'entreprise ou de votre représentant syndical.

### RENSEIGNEMENTS À FOURNIR À VOTRE MÉDECIN AU SUJET DE VOTRE EMPLOI

Remettez votre description de poste à votre médecin pour qu'il puisse prendre connaissance :

- des exigences physiques de votre emploi (p. ex., soulever ou transporter des objets);
- de vos outils de travail (p. ex., marteau perforateur);
- de vos conditions de travail (p. ex., température, présence de fumée);
- du mode d'organisation du travail (p. ex., travail par équipes);
- du niveau de stress associé à votre emploi (p. ex., nombreuses échéances).

### DOCUMENTS UTILES POUR LE RETOUR AU TRAVAIL

Votre médecin peut vous remettre un formulaire, une lettre ou un certificat médical indiquant les tâches que vous pouvez ou ne pouvez pas faire. Il peut aussi indiquer à quel moment vous pouvez retourner au travail et combien d'heures vous pouvez travailler. Souvent, le retour au travail doit commencer par des « travaux légers ». Votre médecin pourra expliquer ce qu'il entend par là et indiquer combien de temps vous devrez vous en tenir à des « travaux légers ».

## Vie sexuelle

La reprise de l'activité sexuelle après une crise cardiaque peut causer de l'inquiétude. C'est normal. La santé sexuelle fait partie de votre rétablissement. N'hésitez pas à parler à votre équipe soignante si vous avez des questions ou des préoccupations.

### CHOSSES QUI PEUVENT AFFECTER LA VIE SEXUELLE APRÈS UNE CRISE CARDIAQUE

- Dépression
- Médicaments
- Crainte que les rapports sexuels provoquent d'autres problèmes de cœur

### REPRISE DE L'ACTIVITÉ SEXUELLE APRÈS UNE CRISE CARDIAQUE

Votre médecin pourrait vous dire d'éviter les rapports sexuels jusqu'à six semaines après votre crise cardiaque. Après cette période de guérison, le risque associé aux rapports sexuels est faible. Vous pouvez le réduire encore plus en faisant de l'exercice régulièrement et en prenant vos médicaments.

L'activité sexuelle a à peu près le même effet sur le cœur que toute autre forme d'activité physique. La fréquence cardiaque et la tension artérielle s'élèvent naturellement. Avoir des rapports sexuels équivaut à marcher d'un bon pas sur terrain plat.

### PRÉCAUTIONS À PRENDRE

- Les dernières semaines ont été difficiles pour vous et votre partenaire. Il se peut que vous ressentiez encore de la fatigue. Planifiez vos relations sexuelles à un moment où vous avez de l'énergie et où vos problèmes de santé vous dérangent le moins.
- Attendez quelques heures après un gros repas pour vous donner le temps de digérer.
- L'effort fourni par le cœur est le même, quelle que soit la position.
- Limitez l'alcool et évitez le tabac, car ils peuvent réduire votre capacité sexuelle.
- En cas de douleur à la poitrine ou d'essoufflement, communiquez avec votre médecin.

### DYSFONCTIONNEMENT ÉRECTILE

Le dysfonctionnement érectile (problèmes d'érection) est souvent lié aux maladies du cœur. En effet, ce qui cause des blocages dans les artères du cœur peut aussi causer des blocages ailleurs dans le corps. Un régime alimentaire sain pour le cœur, de l'exercice régulier et l'atteinte d'un poids santé suffisent à corriger le problème chez 30 % des patients obèses.

Certains médicaments contribuent aux troubles érectiles. Consultez votre médecin si vous avez des doutes.

## MÉDICAMENTS CONTRE LE DYSFONCTIONNEMENT ÉRECTILE

Consultez votre médecin avant de prendre ou de recommencer à prendre un médicament contre le dysfonctionnement érectile (Viagra®, Cialis® ou Levitra®). Ces médicaments sont généralement sûrs. Toutefois, associés à de la nitroglycérine (vaporisateur, comprimé ou timbre cutané), ils peuvent influencer sur votre tension artérielle.

Ne prenez pas de nitroglycérine dans les 24 heures suivant la prise de Viagra® ou de Levitra®, ou dans les 48 heures suivant la prise de Cialis®.

**Composez le 9-1-1** en cas de douleur à la poitrine dans les 24 heures suivant la prise de Viagra, de Levitra ou de Cialis. Dites aux ambulanciers et au médecin du service des urgences quel médicament vous avez pris.

## AUTRES TRAITEMENTS POSSIBLES

Si vous prenez de la nitroglycérine, il se peut que vous ne puissiez pas prendre de médicaments contre le dysfonctionnement érectile. Dans ce cas, vous pourrez obtenir une demande de consultation en urologie. Parmi les traitements qu'un urologue peut offrir :

- injection de médicaments dans le pénis;
- pompe à vide;
- prothèse implantée par chirurgie dans le pénis.

## TROUBLES SEXUELS CHEZ LES FEMMES

Les femmes n'ont pas le même genre de troubles sexuels que les hommes. Chez les femmes, les problèmes touchent généralement les phases du désir, de la stimulation et de l'orgasme.

## TRAITEMENTS À DISCUTER AVEC VOTRE MÉDECIN

- Pompe à vide pour le clitoris
- Autres médicaments si vous prenez des antidépresseurs

## SUGGESTIONS POUR UNE SEXUALITÉ ÉPANOUIE

La sexualité ne se résume pas aux rapports sexuels. Éveillez vos sens par les contacts physiques, les câlins et les caresses. Créez une ambiance romantique : faites jouer de la musique douce, baissez les lumières, allumez des bougies parfumées. Maintenez une communication franche avec votre partenaire et discutez de ce que vous aimez et n'aimez pas.

# LE MOT DE LA FIN

Ce guide contient des renseignements et des conseils pour vous aider à atteindre vos objectifs et à retrouver la santé. Nous savons que c'est un processus qui demande beaucoup d'efforts.

Rappelez-vous que vous pouvez demander de l'aide. C'est parfois nécessaire lorsqu'on essaie de faire des changements. Mettez votre famille à contribution, inscrivez-vous à un programme de réadaptation cardiovasculaire et gardez contact avec votre médecin de famille. Il existe beaucoup de ressources et d'information pour vous aider.

Si vous avez des questions, veuillez communiquer avec le Centre de prévention et de réadaptation de l'Institut de cardiologie. Bonne chance dans votre démarche pour retrouver la santé!



## Pour en savoir plus

### Centre de la prévention et du mieux-être

Le Centre de la prévention et du mieux-être de l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa est ouvert aux patients et à leurs proches, ainsi qu'au grand public.

Notre centre peut vous aider à :

- prévenir, détecter et prendre en charge les problèmes de cœur;
- trouver réponse à vos questions et préoccupations;
- réduire votre risque de maladie du cœur.

**Endroit :** Niveau S, S112

**Heures d'ouverture :** 8 h 30 à 16 h

**Téléphone :** 613-696-7071 ou 1-866-399-4432

**Courriel :** [pwc@ottawaheart.ca](mailto:pwc@ottawaheart.ca)

**Site Web :** [pwc.ottawaheart.ca/fr](http://pwc.ottawaheart.ca/fr)

### PROGRAMME CARDIOPRÉVENTION

Le programme de santé cardiovasculaire *CardioPrévention*<sup>®</sup> aide les personnes qui présentent des facteurs de risque à prévenir de futurs problèmes cardiovasculaires.

Pendant un an, des conseillers en santé vous accompagnent pendant que vous suivez un programme personnalisé basé sur vos propres facteurs de risque.

Le programme est gratuit, mais vous devez avoir une recommandation de votre médecin ou infirmière praticienne pour vous inscrire. Pour en savoir plus : [pwc.ottawaheart.ca/fr](http://pwc.ottawaheart.ca/fr) ou 613-696-7071.

## Groupes de soutien pour personnes cardiaques

L'horaire des programmes, séances d'information, ateliers et groupes de soutien est régulièrement mis à jour sur le site Web de l'Institut de cardiologie. Pour voir la liste des activités à venir, rendez-vous au [www.ottawaheart.ca/fr/calendrier](http://www.ottawaheart.ca/fr/calendrier).

### ASSOCIATION DES ANCIENS PATIENTS DE L'ICUO

**Téléphone** : 613-696-7241

**Courriel** : [info@ottawaheartalumni.ca](mailto:info@ottawaheartalumni.ca)

### OTTAWA HEART SUPPORT GROUP

**Téléphone** : 613-824-9563

**Site Web** : [www.ottawaheartsupportgroup.com](http://www.ottawaheartsupportgroup.com)

**Courriel** : [info@ottawaheartsupportgroup.com](mailto:info@ottawaheartsupportgroup.com)

Réunions mensuelles (information et soutien). Accueille sans frais tous les patients cardiaques et les membres de leur famille.

- **William Holland** : 613-824-9563
- **Cheryl Drain** : 613-839-1331
- **George Power** : 613-830-9822

### GRUPE DE SOUTIEN POUR LES PERSONNES AYANT UN DÉFIBRILLATEUR AUTOMATIQUE IMPLANTABLE (DAI)

**Téléphone** : 613-696-7000 poste 13095

**Courriel** : [LMacarthur@ottawaheart.ca](mailto:LMacarthur@ottawaheart.ca)

Réunions mensuelles (information et soutien). Accueille toutes les personnes ayant un défibrillateur automatique implantable (DAI) et les membres de leur famille.

# SANTÉ CARDIAQUE DES FEMMES

L'expérience des femmes en matière de santé diffère de celle des hommes à bien des égards. Leur santé cardiaque ne fait pas exception à la règle.

Les femmes sont confrontées à un ensemble unique de facteurs de risque qui les prédisposent aux maladies cardiaques et vasculaires. En plus des facteurs de risque tels que le diabète, le tabagisme, un taux de cholestérol élevé, la sédentarité, le stress, l'anxiété et l'hypertension, les femmes sont vulnérables aux maladies cardiaques en raison de la ménopause, des complications liées à la grossesse et de certains contraceptifs.

Les femmes peuvent également présenter un ensemble de symptômes spécifiques qui passent souvent inaperçus. Par exemple, elles sont plus susceptibles que les hommes de présenter des symptômes de crise cardiaque non liés à une douleur à la poitrine, comme des douleurs au cou, à la mâchoire, aux épaules, dans le haut du dos ou à l'abdomen, une fatigue inhabituelle, des nausées, un essoufflement, etc. Elles sont donc moins susceptibles de reconnaître les signes d'une crise cardiaque et de demander de l'aide rapidement.

Des recherches sont en cours pour évaluer les stratégies de diagnostic, de traitement et de prévention adaptées aux besoins spécifiques des femmes.

## Vos ressources

Avec les ressources et les actions appropriées, il est possible de prévenir les maladies cardiaques ou de vivre en meilleure santé après votre diagnostic.

### CLINIQUE DE SANTÉ CARDIAQUE DES FEMMES

La **Clinique de santé cardiaque des femmes** de l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa aide les femmes à mieux comprendre les facteurs de risque, les symptômes, le traitement et l'évolution des maladies cardiaques.

La clinique évalue des patientes pour diverses affections : maladie coronarienne microvasculaire, infarctus du myocarde sans obstruction des artères coronaires (MINOCA), cardiopathie ischémique sans obstruction des artères coronaires (INOCA), dissection spontanée de l'artère coronaire et douleurs thoraciques inexplicables. Elle évalue aussi le risque cardiovasculaire chez les femmes souffrant de troubles hypertendus de la grossesse ou de diabète gestationnel.

Pour obtenir un rendez-vous, demandez une recommandation de votre médecin.

## PROGRAMME DE RÉADAPTATION CARDIOVASCULAIRE

Après un événement cardiaque, la réadaptation cardiovasculaire est la prochaine étape sur la voie de la guérison. Si vous avez subi un événement cardiaque, un pontage aortocoronarien, une transplantation cardiaque, une angioplastie ou une autre intervention chirurgicale, ou si vous souffrez d'insuffisance cardiaque, vous êtes admissible au programme de réadaptation cardiovasculaire de l'Institut de cardiologie.

Visitez notre site Web pour en savoir plus : [ottawaheart.ca/programme-readaptation-cardiaque](http://ottawaheart.ca/programme-readaptation-cardiaque).

## CENTRE CANADIEN DE SANTÉ CARDIAQUE POUR LES FEMMES

Un manque de soutien social après un événement cardiaque affecte l'évolution future de la maladie, surtout chez les femmes. Le **Centre canadien de santé cardiaque pour les femmes** de l'Institut de cardiologie offre **Femmes@Cœur**, un programme de soutien animé par des femmes atteintes d'une maladie du cœur pour les femmes atteintes d'une maladie du cœur.

Le principal objectif de Femmes@Cœur est de donner aux femmes, peu importe où elles se trouvent, le soutien émotionnel, l'information et le milieu chaleureux qui facilitera leur rétablissement après un incident cardiaque. Vous n'avez pas besoin d'une recommandation du médecin pour participer au programme. Pour en savoir plus, visitez le [cwhhc.ottawaheart.ca/programme-femmescoeur](http://cwhhc.ottawaheart.ca/programme-femmescoeur).

Vous pouvez aussi assister virtuellement aux rencontres du Groupe d'éducation sur la santé cardiaque des femmes. De nombreuses rencontres comprennent des présentations sur divers sujets liés à la santé cardiaque des femmes. Pour vous inscrire, veuillez composer le 613-696-7000 poste 15429.



**CENTRE CANADIEN DE SANTÉ  
CARDIAQUE POUR LES FEMMES**

# ASSOCIATION DES ANCIENS PATIENTS

## NOUS POUVONS VOUS AIDER. NOUS SOMMES PASSÉS PAR LÀ.

L'Association des anciens patients (AAP) est une communauté diverse composée de patients et d'anciens patients de l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa (ICUO), et de leurs proches et aidants. Nous appuyons l'ICUO en donnant de l'information sur la prévention et le traitement des maladies du cœur et en aidant à financer des projets et des services qui contribuent au bien-être des patients et à la qualité des soins qu'ils reçoivent.

En vous joignant à l'AAP, vous ferez partie d'une communauté unique!

L'ICUO est le seul hôpital au Canada qui compte sur une association d'anciens patients pour maintenir un lien avec les personnes qu'il a traitées et leurs proches. En plus de 50 ans d'histoire, l'ICUO a donné des soins de premier plan à des milliers de patients. En tant que membres de l'AAP, nous tenons à garder le contact, à enrichir nos connaissances et à contribuer à la qualité des soins offerts à l'ICUO et au succès de cet établissement.

## POURQUOI SE JOINDRE À L'ASSOCIATION DES ANCIENS PATIENTS?

Grâce au soutien de nos partenaires, l'ICUO et la Fondation de l'ICUO, l'adhésion à l'AAP est gratuite.

À titre de membre de l'Association, vous obtiendrez une foule de renseignements grâce à :

- notre infolettre;
- nos sites Web;
- nos conférences, cours et événements spéciaux.

Pour obtenir plus de renseignements et devenir membre gratuitement, visitez notre site Web : [ottawaheartalumni.ca/fr](http://ottawaheartalumni.ca/fr).

Ou communiquez avec nous :

**Courriel** : [alumni@ottawaheart.ca](mailto:alumni@ottawaheart.ca)

**Téléphone** : 613-696-7241



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



PATIENT ALUMNI  
ASSOCIATION DES  
ANCIENS PATIENTS

# ANNEXE 1 : RÉADAPTATION CARDIOVASCULAIRE — RESSOURCES EN SANTÉ MENTALE

## En cas d'urgence

### LIGNE DE CRISE

**Téléphone :** 613-722-6914 (Ottawa)

**Téléphone :** 1-866-996-0991 (extérieur d'Ottawa)

**Clientèle :** Accessible aux personnes de 16 ans et plus

**Site Web :** <https://crisisline.ca/?lang=fr>

### CENTRE DE DÉTRESSE

**Téléphone :** 343-306-5550 (Ottawa)

**Téléphone :** 1-800-465-4442 (Comté de Lanark)

**Clientèle :** Accessible à tous

**Site Web :** <https://www.dcottawa.on.ca/?lang=fr>

## Services psychologiques offerts dans la communauté

**REMARQUE :** Ces services sont payants. Les frais peuvent atteindre 225 \$ pour une séance de 50 minutes. Toutefois, ces frais sont souvent en partie couverts par les régimes d'assurance. Une requête du médecin traitant peut alors être exigée.

Sites Web pour trouver un psychologue :

**Ordre des psychologues de l'Ontario :** [www.cpo.on.ca/fr](http://www.cpo.on.ca/fr)

**Académie de psychologie d'Ottawa :** [www.ottawa-psychologists.org/fr](http://www.ottawa-psychologists.org/fr)

**Ontario Psychological Association :** [www.psych.on.ca](http://www.psych.on.ca)

### OTTAWA COMMUNITY IMMIGRANT SERVICES ORGANIZATION (COUNSELING)

Services de counseling et de soutien en santé mentale pour les immigrants et les réfugiés.

**Téléphone :** 613-725-0202

**Site Web :** [ociso.org](http://ociso.org)

**Courriel :** [mentalhealth.outreach@ociso.org](mailto:mentalhealth.outreach@ociso.org)

Services de counseling et de soutien sans rendez-vous offerts les jeudis de 11 h à 17 h en arabe, en français et en anglais.

## Services psychologiques ou de counseling à prix modique

### CENTRE DE RECHERCHE ET DES SERVICES PSYCHOLOGIQUES

**Endroit :** Université d'Ottawa

**Téléphone :** 613-562-5289

**Site Web :** [www.sciencessociales.uottawa.ca/centre-recherche-services-psychologiques](http://www.sciencessociales.uottawa.ca/centre-recherche-services-psychologiques)

**Frais :** 60 \$/heure, pour un revenu familial  $\geq$  45 000 \$; ce montant peut être inférieur en cas de revenu  $<$  45 000 \$.

## CENTRE DE COUNSELLING ET DE PSYCHOTHÉRAPIE

**Endroit :** Université Saint-Paul

**Téléphone :** 613-782-3022 ou 613-782-3023

**Site Web :** [ustpaul.ca/fr/centre-de-counselling-accueil\\_360\\_120.htm](http://ustpaul.ca/fr/centre-de-counselling-accueil_360_120.htm)

**Frais :** 30-75 \$/heure; le montant varie selon le revenu.

## SERVICES À LA FAMILLE OTTAWA

**Endroit :** 312, avenue Parkdale

**Téléphone :** 613-725-3601

**Site Web :** [www.familyservicesottawa.org/fr](http://www.familyservicesottawa.org/fr)

**Frais :** Fondés sur le revenu. De 10 \$/séance jusqu'à 130 \$/séance en l'absence de subvention.

## SERVICE FAMILIAL ET COUNSELING OTTAWA

**Endroit :** 310, rue Olmstead

**Téléphone :** 613-233-8478

**Site Web :** [www.cfsottawa.ca/fr/accueil](http://www.cfsottawa.ca/fr/accueil)

**Courriel :** [info@cfsottawa.ca](mailto:info@cfsottawa.ca)

## JEWISH FAMILY SERVICES OF OTTAWA

**Endroit :** 2255, avenue Carling

**Téléphone :** 613-722-2225

**Site Web :** [www.jfsottawa.com](http://www.jfsottawa.com)

**Courriel :** [info@jfsottawa.com](mailto:info@jfsottawa.com)

## LA CLINIQUE DE COUNSELING SANS RENDEZ-VOUS D'OTTAWA

**Site Web :** [walkincounselling.com/fr](http://walkincounselling.com/fr)

## Programmes de traitement des problèmes de dépendance

### SERVICES EN TOXICOMANIE DE L'HÔPITAL LE ROYAL OTTAWA

**Téléphone :** 613-722-6521 poste 6058

### CENTRE DE TOXICOMANIE ET DE SANTÉ MENTALE OTTAWA-CARLETON

**Sans frais :** 1-888-441-2892

**Téléphone :** 613-569-6024

## Programmes fondés sur la pleine conscience

Ces services sont payants. Les frais vont de 425 à 700 \$ par cours, mais sont souvent partiellement couverts par les régimes d'assurance. Une requête du médecin traitant peut alors être exigée. Consultez les divers sites Web pour connaître les dates des cours.

## OTTAWA MINDFULNESS CLINIC

**Téléphone :** 613-745-5366 poste 200

**Site Web :** [www.ottawamindfulnessclinic.com](http://www.ottawamindfulnessclinic.com)

Offre entre autres une formation sur la résilience pour éviter l'épuisement.

## THE MINDFULNESS CLINIC

**Site Web :** [www.themindfulnessclinic.ca](http://www.themindfulnessclinic.ca)

**Courriel :** [info@themindfulnessclinic.ca](mailto:info@themindfulnessclinic.ca)

Située à Toronto, mais cours en ligne offert à tous les résidents de l'Ontario.

## Associations et groupes de soutien

### MOOD DISORDERS ASSOCIATION OF ONTARIO

**Site Web :** [www.mooddisorders.ca](http://www.mooddisorders.ca) | [www.mooddisordersottawa.ca](http://www.mooddisordersottawa.ca)

**Téléphone :** 1-888-486-8236

Soutien et information pour les personnes aux prises avec des troubles de l'humeur et les membres de leur famille. Cours sur le mieux-être également offerts en continu.

### ANXIETY DISORDERS ASSOCIATION

**Site Web :** [www.anxietydisordersontario.ca](http://www.anxietydisordersontario.ca)

Soutien et information pour les personnes souffrant de troubles anxieux et les membres de leur famille. Cours de 14 semaines sur la gestion de l'anxiété (425 \$) et cours de pleine conscience et de relaxation (accès libre, 12 \$/cours) également offerts.

### ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE

**Téléphone :** 416-646-5557

**Site Web :** [www.cmha.ca/fr](http://www.cmha.ca/fr)

Programme gratuit pour faciliter la prise en charge des maladies chroniques. Destiné aux patients ainsi qu'aux proches aidants.

### RESSOURCES EN LIGNE

**Antidepressant Skills Workbook :** [comh.ca/selfcare](http://comh.ca/selfcare)

**Manuels gratuits à télécharger ou à consulter en ligne :** The Mindfulness Solution, [mindfulness-solution.com](http://mindfulness-solution.com)

**Enregistrements gratuits sur la pleine conscience à télécharger ou à consulter en ligne :** [bigwhitewall.ca](http://bigwhitewall.ca), accès gratuit pour les résidents de l'Ontario

**Programme interactif en ligne :** [moodgym.com.au](http://moodgym.com.au), faible coût à déboursier

## Ressources à l'extérieur d'Ottawa

### ADDICTIONS AND MENTAL HEALTH SERVICES (RÉGIONS DE LANARK, LEEDS ET GRENVILLE)

**Téléphone :** 1-866-499-8445, 613-342-2262

**Site Web :** [lgamh.ca](http://lgamh.ca)

Counseling, gestion de cas, soutien par les pairs, psychiatrie, hébergement, traitement à domicile, soutien aux aidants/à la famille, orientation vers diverses ressources de soutien, activités récréatives ou sociales, aide en cas d'accumulation compulsive.

### LIGNESANTÉSUD-EST.CA

**Téléphone :** 613-341-3884

**Sans frais :** 1-800-267-6041

**Site Web :** [LignesantéSud-Est.ca](http://LignesantéSud-Est.ca)

Site Web novateur qui offre aux consommateurs et aux fournisseurs de soins de santé des renseignements précis et à jour sur les services de santé dans le sud-est de l'Ontario.

### LANARK COUNTY MENTAL HEALTH

**Site Web :** [lanarkmentalhealth.com](http://lanarkmentalhealth.com)

**Carleton Place :** 613-257-5915

**Smiths Falls :** 613-283-2170

### DISTRESS CENTRE (LANARK, LEEDS ET GRENVILLE)

**Téléphone :** 1-800-465-4442, ligne accessible de 17 h à minuit

**Site Web :** [developmentalservices.com/services-distress](http://developmentalservices.com/services-distress)

### LIGNE SANTÉ CHAMPLAIN – SERVICES EN SANTÉ MENTALE (OTTAWA ET ENVIRONS)

**Site Web :** [lignesantechamplain.ca](http://lignesantechamplain.ca)

## Autres ressources en santé mentale

### NAVIGATION COMMUNAUTAIRE DE L'EST ONTARIEN

**Téléphone :** 2-1-1 ou 613-761-9076

**Sans frais :** 1-877-761-9076

**Adresse :** [cneo-nceo.ca/fr/](http://cneo-nceo.ca/fr/)

### eSANTÉMENTALE

**Site Web :** [eSantéMentale.ca](http://eSantéMentale.ca)

## Ressources d'auto-assistance

### SANTÉ CARDIAQUE ET ÉMOTIONNELLE

1. *Thriving with Heart Disease: The leading authority on the emotional effects of heart disease tells you and your family how to heal and reclaim your lives*, Wayne M. Sotile, 2003.
2. *It's not all in your head: How worrying about your health could be making you sick—and what you can do about it*, J.G. Asmundson et Steven Taylor, 2005.
3. *Full Catastrophe Living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*, John Kabat-Zinn, 1990.

### GESTION DU STRESS

1. *10 Simple Solutions to Stress: How to Tame Tension & Start Enjoying Your Life*, Claire Michaels Wheeler (2007). Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.
2. *The Relaxation & Stress Reduction Workbook* (6<sup>e</sup> édition), Martha Davis, Elizabeth Robbins Eshelman et Matthew McKay (2008). Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.
3. *Solving Life's Problems: A 5-Step Guide to Enhanced Well-Being*, A. Nezu, C. Nezu et T. D'Zurilla (2006). New York: Springer.
4. *How to get control of your time and your life*, Alan Lakein (1989).

### ANXIÉTÉ

1. *The Mindfulness & Acceptance Workbook for Anxiety*, J.P. Forsyth et G.H. Eifert (2008). Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.
2. *Women who Worry too Much: How to Stop Worry and Anxiety From Ruining Relationships, Work, and Fun*, Holly Hazlett-Stevens (2005). Oakland, CA: New Harbinger.
3. *When Perfect Isn't Good Enough: Strategies for Coping with Perfectionism* (2<sup>e</sup> édition), Martin Antony et Richard Swinson (2009). Oakland, CA: New Harbinger.
4. *The Anxiety and Phobia Workbook* (5<sup>e</sup> édition), E.J. Bourne (2010). Oakland, CA: New Harbinger.

5. *One less thing to worry about. Uncommon wisdom for coping with common anxieties*, Jerilyn Ross et Robin Cantor-Cooke (2009). New York: Random House.
6. Relaxation Audio : [www.sfu.ca/carmha/publications/relaxation-audio.html](http://www.sfu.ca/carmha/publications/relaxation-audio.html)

## DÉPRESSION

1. *Feeling Good: The New Mood Therapy*, D.D. Burns. (1999). New York: Avon.
2. *Antidepressant Skills Workbook*, D. Bilsker et R. Paterson (2005). Consortium for Organizational Mental Healthcare (COMH). Téléchargement gratuit de fichiers à imprimer ou en format audio : [comh.ca/selfcare/](http://comh.ca/selfcare/)
3. *The Mindful Way through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness*, M. Williams, J. Teasdale, Z. Segal et J. Kabat-Zinn (2007). New York: Guilford Press.
4. *The Mindfulness & Acceptance Workbook for Depression*, K. D. Strosahl et P.J. Robinson (2008). Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.
5. *Exercise for Mood and Anxiety: Proven Strategies for Overcoming Depression and Enhancing Well-Being*, Michael Otto et Jasper Smits (2011). New York: Oxford University Press.
6. *The Happiness Trap: How to Stop Struggling and Start Living: A Guide to ACT*, Russ Harris (2008). Trumpeter.
7. Surmonter les idées suicidaires : [sfu.ca/carmha/publications/coping-with-suicidal-thoughts.html](http://sfu.ca/carmha/publications/coping-with-suicidal-thoughts.html)
8. *Mind Over Mood*, Christine A. Padesky et Dennis Greenberger (1995). The Guilford Press.

## GESTION DE LA COLÈRE

1. *Dr. Weisinger's Anger Work-Out Book: Step-by-Step Methods for Greater Productivity, Better Relationships, Healthier Life*, Hendrie Weisinger (1985). William Morrow and Company.
2. *Responding to Anger. A Workbook*, L. Bilodeau. (2001). Center City, MN: Hazelden.
3. *When Anger Hurts: Quieting the Storm Within*, Matthew McKay, Judith McKay et Peter D. Rogers (2003). Oakland, CA: New Harbinger.
4. *The Dance of Anger: A Woman's Guide to Changing the Patterns of Intimate Relationships*, H. Lerner. (1997). New York: Harper Perennial.
5. *The Anger Workbook for Women: How to Keep Your Anger from Undermining Your Self-Esteem, Your Emotional Balance, and Your Relationships*, Laura J. Petracek et Sandra P. Thomas (2004). Oakland, CA: New Harbinger.
6. *ACT on Life Not on Anger*, G.H. Eifert, M. McKay et J.P. Forsyth (2006). Oakland, CA: New Harbinger.

## AFFIRMATION DE SOI ET COMMUNICATION

1. *Your Perfect Right: A Guide to Assertive Living* (7<sup>e</sup> édition), R. Alberti et M. Emmons. (1995). San Luis Obispo, CA: Impact.

## ESTIME DE SOI

2. *The Self-Esteem Workbook: A Simple, Effective Program for Mastery of Liking Yourself*, Glenn R. Schiraldi (2001). Oakland, CA: New Harbinger.
3. *10 Simple Solutions for Building Self-Esteem: How to End Self-doubt, Gain Confidence, and Create A Positive Self-image*, Glenn R. Schiraldi (2007). Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.

## PRISE EN CHARGE DE LA DOULEUR

1. *Managing Pain Before It Manages You* (3<sup>e</sup> édition), Margaret A. Caudill (2009). New York: Guilford Press.
2. *Living Beyond Your Pain. Using Acceptance & Commitment Therapy to Ease Pain*, Joanne Dahl et Tobias Lundgren (2006). Oakland, CA: New Harbinger.
3. *10 Simple Solutions to Chronic Pain: How To Stop Pain From Controlling Your Life*, Blake H. Tearnan (2007). Oakland, CA: New Harbinger.
4. *10 Simple Solutions to Migraines: Recognize Triggers, Control Symptoms, and Reclaim Your Life*, Dawn A. Marcus (2006). Oakland, CA: New Harbinger.

## SOMMEIL

1. *The Insomnia Workbook: A Comprehensive Guide to Getting the Sleep You Need*, Stephanie A. Silberman (2009). Oakland, CA: New Harbinger.
2. *Relief from Insomnia: Getting the sleep of your dreams*, Charles Morin (1995). New York: Guilford Press. (Version imprimée non disponible; exemplaires accessibles dans le réseau de bibliothèques publiques.)
3. *No more sleepless nights*, Peter Hauri et Shirley Linde (2001). San Francisco, CA: Wiley.
4. *Quiet your mind and get to sleep*, Colleen Carney (2009). New Harbinger Publications.

## ALCOOL

1. *Controlling Your Drinking: Tools to Make Moderation Work for You* (2<sup>e</sup> édition), William R. Miller and Ricardo F. Muñoz (2013). Guilford Press.

## Liste de ressources recommandées en ligne

### ADAPTATION POSITIVE AUX PROBLÈMES DE SANTÉ

**Manuel en ligne :** <https://psychhealthandsafety.org/pcwhc>

### VIVRE EN SANTÉ CHAMPLAIN

**Ateliers Vivre en santé avec une maladie chronique et Formation sur la pleine conscience :**  
[www.livinghealthy Champlain.ca/fr/accueil](http://www.livinghealthy Champlain.ca/fr/accueil)

### RÉDUCTION DU STRESS PAR LA PLEINE CONSCIENCE

**Cours en ligne autoguidé gratuit (8 semaines) :** [palousemindfulness.com](http://palousemindfulness.com)

### COURS EN LIGNE SUR LE BIEN-ÊTRE, LA SANTÉ MENTALE ET LA VIE AVEC UNE MALADIE CHRONIQUE

**Site Web :** <https://onlinetherapyuser.ca/wellbeing-program>

### STRESS

**Fichier audio pour la relaxation :** [www.sfu.ca/carmha/publications/relaxation-audio.html](http://www.sfu.ca/carmha/publications/relaxation-audio.html)

### ANXIÉTÉ

**[anxietybc.com](http://anxietybc.com)** : La Colombie-Britannique a créé d'excellentes ressources pour les adultes qui ont des problèmes d'anxiété et les parents d'enfants anxieux. Le matériel est à jour et couvre un large éventail de questions.

**[paniccenter.net](http://paniccenter.net)** : Site Web établi en Ontario pour aider les personnes qui souffrent d'un trouble panique. Offre un groupe de soutien en ligne modéré par des professionnels.

**[anxieties.com](http://anxieties.com)** : Site Internet américain gratuit offrant des ressources et des programmes en ligne pour les personnes aux prises avec de l'anxiété, des crises de panique, des phobies, un trouble obsessionnel-compulsif (TOC), la peur de l'avion ou un trouble de stress post-traumatique.

## DÉPRESSION

**moodgym.anu.edu.au** : Site Web australien bien documenté consacré à la dépression.

**changeways.com** (**consultez la section sur les troubles de l'humeur**) : Site Web canadien offrant un programme bien conçu.

**evolutionhealth.care** : Site offrant un cours interactif gratuit de 16 séances basé sur la thérapie cognitivo-comportementale (TCC). Comprend aussi un groupe de soutien anonyme en ligne, animé par des éducateurs spécialisés en santé.

## DOULEUR CHRONIQUE

**U.S. Pain Foundation** : [uspainfoundation.org](http://uspainfoundation.org)

**American Chronic Pain Association** : [theacpa.org](http://theacpa.org)

**Arthritis Foundation** : [arthritis.org](http://arthritis.org)

**Canadian Pain Coalition** : [rsdcanada.org](http://rsdcanada.org)

**Chronic Pain Association of Canada** : [chronicpaincanada.com](http://chronicpaincanada.com)

**Chronic Pain Support Services** : [lignesantechamplain.ca/displayservice.aspx?id=167689](http://lignesantechamplain.ca/displayservice.aspx?id=167689)

## INSOMNIE

**sleepeducation.com** : Site complet d'information pour les patients, parrainé par l'American Academy of Sleep Medicine.

**sleepfoundation.org** : Site Web complet d'information pour les patients, parrainé par le plus important groupe de défense des patients dans le domaine du sommeil, la National Sleep Foundation. Le site a été réorganisé depuis le dernier examen.

**talkaboutsleee.com** : Site Web complet d'information pour les patients, parrainé par l'industrie. Nombreuses fonctionnalités (clavardage, babillards, etc.).

**WebMD Sleep Disorders Health Center** : [webmd.com/sleep-disorders/default.htm](http://webmd.com/sleep-disorders/default.htm)

## Organismes locaux offrant des ressources d'auto-assistance

### MOOD DISORDERS OTTAWA

**Site Web** : [mooddisordersottawa.ca](http://mooddisordersottawa.ca)

Groupe de soutien gratuit (rencontres bimensuelles) pour les adultes qui ont des problèmes d'humeur. Information : 613-526-5406 ou [mdosupport@hotmail.com](mailto:mdosupport@hotmail.com).

### ANXIETY DISORDERS ASSOCIATION OF ONTARIO

**Site Web** : [anxietydisordersontario.ca](http://anxietydisordersontario.ca)

**Site Web :** [ociso.org](http://ociso.org)

Services de counseling pour les personnes, les couples et les familles. Services offerts en plus de 50 langues.

## Liste d'applications (exemples)

**Avis de non-responsabilité :** Les activités, outils et renseignements présentés dans les applications listées ci-dessous servent de compléments à votre traitement. Ces applications ne peuvent en aucun cas remplacer les soins fournis par un professionnel qualifié. Si vous pensez souffrir de dépression ou d'un autre problème de santé mentale, consultez un professionnel de la santé mentale agréé. De même, si vous souhaitez savoir si ces applications vous conviennent ou de quelle façon vous pouvez exploiter leur contenu de façon optimale, parlez-en avec un professionnel de la santé agréé.

**REMARQUE :** Certaines applications exigent des frais. Il n'est toutefois pas nécessaire d'utiliser des applications payantes.

### DÉPENDANCES

**OA Speakers** (Outremangeurs anonymes – témoignages de personnes qui ont surmonté leurs problèmes de compulsions alimentaires)

**InTheRooms** (Alcoolisme – soutien virtuel/rétablissement/auto-assistance)

**QUIT THAT** (Calcule les minutes écoulées et les économies réalisées depuis l'arrêt d'un comportement)

### ANXIÉTÉ

**Anxiety Reliever** (Version d'essai gratuite, frais de mise à jour après un mois)

**Anxiety Coach**

## HUMEUR

**MoodKit**

**iCOUCH CBT**

**CBT iCoach (sommeil)**

**MoodTracker**

**Icvt app**

**MoodKit**

## RELAXATION ET PLEINE CONSCIENCE

**MindShift CBT** (Information et outils liés à l'anxiété pour aider à gérer diverses situations. Comprend une séance de balayage corporel avec options vocales.)

**Breathe2Relax**

**Breathe**

**Mindfulness Coach**

**Take a break!**

**Headspace**

**Happify**

## MANGER EN PLEINE CONSCIENCE

**EAT BREATHE THRIVE** (Signaux de faim, évaluation des besoins et méditation auto-apaisante)

# ANNEXE 2 : PROGRAMMES D'AIDE À L'ABANDON DU TABAC

## Ontario

### TÉLÉASSISTANCE POUR FUMEURS (SOCIÉTÉ CANADIENNE DU CANCER)

1-877-513-5333

Service téléphonique bilingue (anglais-français) gratuit et confidentiel qui s'adresse à tous les fumeurs, qu'ils soient prêts ou non à cesser de fumer. Les familles et amis qui désirent aider un fumeur à abandonner le tabac peuvent aussi obtenir des conseils.

Heures d'ouverture : Lundi au jeudi, 8 h à 21 h; vendredi, 8 h à 18 h; samedi et dimanche, 9 h à 17 h

## Ottawa

### PROGRAMME D'ABANDON DU TABAC DE L'INSTITUT DE CARDIOLOGIE DE L'UNIVERSITÉ D'OTTAWA

613-696-7069 ou 1-866-399-4432

Centre de la prévention et du mieux-être, H-S112a  
40, rue Ruskin, Ottawa (Ontario)

Le Programme d'abandon du tabac comprend trois formes de thérapie :

- la thérapie comportementale;
- la médication (p. ex., thérapies de remplacement de la nicotine, comme Champix et Zyban);
- la prévention des rechutes.

Langue : Programme offert en anglais et en français

Coût : Les coûts liés au programme sont couverts par le Régime d'assurance-maladie de l'Ontario ou par la Régie de l'assurance-maladie du Québec.

### SANTÉ PUBLIQUE OTTAWA

613-580-6744 ou 1-866-426-8885

100, croissant Constellation, 7<sup>e</sup> étage Est  
Ottawa, ON

### CENTRE DE SANTÉ COMMUNAUTAIRE DU CENTRE-VILLE

613-233-4443

420, rue Cooper, Ottawa (Ontario)

### CENTRE DE SANTÉ COMMUNAUTAIRE CARLINGTON

613-722-4000

900, chemin Merivale, Ottawa (Ontario)

### CENTRE DE SANTÉ COMMUNAUTAIRE PINECREST-QUEENSWAY

613-820-4922

1365, chemin Richmond, 2<sup>e</sup> étage, Ottawa (Ontario)

### CENTRE DE SANTÉ COMMUNAUTAIRE CÔTE-DE-SABLE

613-789-7752

221, rue Nelson (coin Rideau), Ottawa (Ontario)

Langue : Programme offert en français.

## **CENTRE DE SANTÉ COMMUNAUTAIRE SOMERSET OUEST**

613-238-8210

55, rue Eccles, Ottawa (Ontario)

## **CENTRE DE SANTÉ AUTOCHTONE WABANO**

613-748-5999

1299, chemin Montreal, Ottawa (Ontario)

Le mardi de 19 h à 20 h 30

## **Région de l'est de l'Ontario**

### **BUREAU DE SANTÉ DE L'ONTARIO**

613 933-1375 ou 1 800 267-7120

1000, rue Pitt, Cornwall (Ontario)

Ateliers sur l'abandon du tabac et counseling de courte durée

Langue : Programme offert en anglais et en français

- **Rockland** : 613-446-1400
- **Hawkesbury** : 613-632-4355 ou 1-800-565-2314
- **Alexandria** : 613-525-1112
- **Cornwall** : 613-933-1375 ou 1-800-267-7120
- **Winchester** : 613-774-2739
- **Casselman** : 613-764-2841 ou 1-800-267-8260

## **Comté et district de Renfrew**

### **BUREAU DE SANTÉ DU COMTÉ ET DU DISTRICT DE RENFREW**

613-732-3629 ou 1-800-267-1097

7, promenade International, Pembroke (Ontario)

Séances et programmes d'abandon du tabac, interventions à contacts minimaux, documentation gratuite pour aider à arrêter de fumer.

### **LIGNE TÉLÉPHONIQUE D'ASSISTANCE SANTÉ**

613-735-8666 ou 1-800-267-1097 poste 666

### **BUREAU DE SANTÉ DU COMTÉ ET DU DISTRICT DE RENFREW**

613-623-2991 ou 1-800-465-5000

346, rue John Street Nord, Arnprior (Ontario)

### **BUREAU DE SANTÉ DU COMTÉ ET DU DISTRICT DE RENFREW**

613-756-2744 ou 1-800-267-8824

149, rue Dunn, Barry's Bay (Ontario)

### **BUREAU DE SANTÉ DU COMTÉ ET DU DISTRICT DE RENFREW**

613-432-5853 ou 1-800-804-0772

180, rue Plaunt Sud, Renfrew (Ontario)

### **SOCIÉTÉ CANADIENNE DU CANCER — COMTÉ DE RENFREW**

613-735-2571

1217, rue Pembroke Est, Pembroke (Ontario)

## **PROGRAMME DE PROMOTION DE LA SANTÉ ÉNERGISER LES FORCES**

613-687-5511 poste 4685

57, boul. Festubert, bâtiment P-118, BFC Petawawa (Ontario)

Le programme de renoncement au tabac Écrasez-la est offert aux militaires, à leurs familles et aux membres de l'équipe de la Défense.

## **Région de Kingston**

### **LIGNE INFO-TABAC DU BUREAU DE SANTÉ DE KINGSTON, FRONTENAC ET ADDINGTON**

613-549-1232 poste 333

1-800-267-7875 poste 333

221, avenue Portsmouth, Kingston (Ontario)

Groupe de soutien « Smoke-Free for Good »

Le lundi de 19 h à 20 h

### **BUREAU DE SANTÉ DES COMTÉS DE HASTINGS ET PRINCE EDWARD**

613-966-5500

### **LIGNE TÉLÉPHONIQUE TOBACCOTALK**

613-966-5513 poste 600 ou

1-800-267-2803 poste 600

179, rue North Park, Belleville (Ontario)

Ateliers sur l'abandon du tabac, documentation et troussees gratuites pour aider à arrêter de fumer.

## **District de Leeds, Grenville et Lanark**

### **BUREAU DE SANTÉ DU DISTRICT DE LEEDS, GRENVILLE ET LANARK**

613-345-5685

458, boul. Laurier, Brockville (Ontario)

Counseling de courte durée et documentation gratuite pour aider à arrêter de fumer.

### **CENTRE DE SANTÉ COMMUNAUTAIRE DU DISTRICT DE MERRICKVILLE**

613-269-3400 poste 237

354, rue Read, Merrickville (Ontario)

Counseling individuel et en groupe.

## **Québec**

### **TÉLÉASSISTANCE POUR FUMEURS (SOCIÉTÉ CANADIENNE DU CANCER)**

1-866-527-7383

Service téléphonique bilingue (anglais-français) gratuit et confidentiel qui s'adresse à tous les fumeurs, qu'ils soient prêts ou non à cesser de fumer. Les familles et amis qui désirent aider un fumeur à abandonner le tabac peuvent aussi obtenir des conseils.

Heures d'ouverture : Du lundi au vendredi, de 8 h à 20 h

## Région de Gatineau/Hull

### CLSC SAINT-RÉDEMPTEUR

819-770-6900 poste 2278  
85, rue St-Rédempteur, Gatineau (Québec)

### CLSC LE GUERRIER

819-684-2251 poste 218 ou 227  
425, rue LeGuerrier, Gatineau (Québec)

### CENTRE MULTISERVICES DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX DE GATINEAU

819-561-2550  
777, boul. de la Gappe, Gatineau (Québec)  
Centre de services à la communauté et siège social.

### CENTRE MULTISERVICES DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX DE MANSFIELD-ET-PONTEFRACT

819-683-3000  
160, chemin de la Chute, C.P. 430, Mansfield (Québec)

### CLSC ET CENTRE D'HÉBERGEMENT DE LA PETITE-NATION

819-983-7341 poste 380  
14, rue St-André, Saint-André-Avellin (Québec)

### CENTRE DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX DE LA VALLÉE-DE-LA-GATINEAU

1-866-441-2600 ou 819-422-3548  
309, boul. Desjardins, Maniwaki (Québec)

### CLSC DE VAL-DES-MONTS

819-671-3777 ou 819-456-2819  
1884, route du Carrefour, Val-des-Monts (Québec)

### CLSC DE VALLÉE-DE-LA-LIÈVRE

819-986-3359  
578, rue MacLaren Est, Gatineau (Québec)

