

# Votre santé après une crise cardiaque

Vous avez fait une crise cardiaque? Une crise cardiaque est le plus souvent causée par une accumulation de plaque (un mélange de graisses et de cholestérol) à l'intérieur des artères qui bloque le flux sanguin vers le muscle cardiaque.

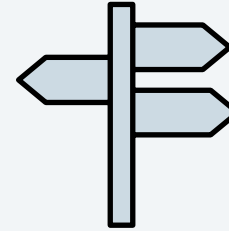
Pour vous aider à vous rétablir, à rester en bonne santé et à prévenir de futures crises cardiaques, vous aurez besoin d'un plan de soins continus ainsi que du soutien de votre équipe de soins, de votre famille et de vos amis. Vous devrez peut-être aussi apporter des changements à votre mode de vie. Vous pourrez vous sentir dépassé(e) par moment, mais adopter une approche de soins étape par étape vous aidera à retrouver un sentiment de contrôle.



## **SIGNES AVANT-COUREURS D'UNE URGENCE !**

**Appelez le 911 si vous présentez les symptômes suivants :**

- Gêne ou douleur thoracique grave
- Essoufflement soudain
- Évanouissement ou vertiges
- Faiblesse ou engourdissement soudain du visage, du bras ou de la jambe
- Enflure inexplicquée des jambes ou des pieds

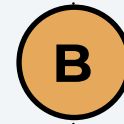


## Étapes à suivre :



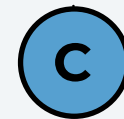
### **Au CONGÉ**

1. Prenez connaissance de votre plan de soins
2. Demandez du soutien
3. Prenez vos médicaments



### **Au cours du PREMIER mois**

4. Assistez à vos rendez-vous
5. Passez les tests
6. Adoptez un mode de vie sain
7. Communiquez avec votre équipe de soins



### **Après UN mois**

8. Réadaptation cardiaque et soins continus

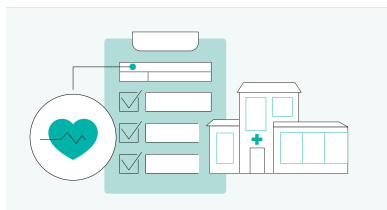


**Utilisez l'outil Mon carnet de soins** à la fin de ce livret pour noter les renseignements importants sur votre plan de soins et votre santé cardiaque.

## Étape 1 | Prenez connaissance de votre plan de soins

Passez en revue votre plan de soins avec votre équipe de soins avant votre sortie de l'hôpital. Votre plan de soins vous aidera à franchir les étapes importantes lorsque vous serez de retour à la maison.

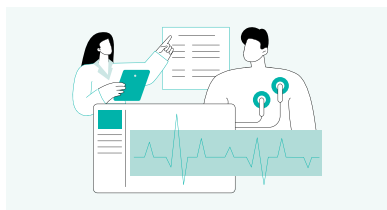
**Votre plan de soins doit comprendre les éléments suivants :**



**Orientation vers un programme de réadaptation cardiaque** pour faciliter votre rétablissement.



**Ordonnances de médicaments importants** pour protéger votre cœur.



**Tests** que vous devrez passer après votre sortie de l'hôpital.



**L'orientation vers un cardiologue ou un interniste** pour les soins spécialisés continus.

J'ai fait une **crise cardiaque** et j'ai passé une **coronarographie/un cathétérisme cardiaque**.

J'ai reçu les traitements suivants : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Conseil :** Vous pouvez indiquer ici les détails de votre intervention, c'est-à-dire *Quelle(s) artère(s) a/ont été traitée(s) et combien d'endoprothèses ont été implantées.*

**REMARQUES** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Étape 1 | Prenez connaissance de votre plan de soins *suite*

### AVANT votre sortie de l'hôpital :

- Informez votre équipe de soins **si vous n'avez pas de clinicien de soins primaires** afin qu'elle puisse vous aider à organiser le suivi.
- Renseignez-vous sur les étapes suivantes si vous n'avez pas de clinicien de soins primaires.*
- Faites préparer vos ordonnances de médicaments pour le cœur** pour une réserve de trois mois et assurez-vous d'avoir suffisamment de renouvellements pour une année entière.
- Connaissez vos médicaments** et la façon de les prendre.
- Renseignez-vous sur les tests de suivi et les rendez-vous** avec votre cardiologue ou votre interniste et sur le moment où ils auront lieu.
- Confirmez le nom et l'emplacement du programme de réadaptation cardiaque** vers lequel vous êtes orienté.
- Assurez-vous de comprendre toute **restriction en matière de conduite d'un véhicule** que votre médecin vous a donné.
- Comprenez comment reprendre **l'activité physique** en toute sécurité.
- Sachez quand appeler le 911** ou retourner à l'hôpital.

### APRÈS votre sortie de l'hôpital :

- Prenez rendez-vous avec votre médecin de famille ou votre infirmier(re) praticien(ne)** (ou tout autre prestataire de soins recommandé par l'équipe de soins de l'hôpital) dans les **2 semaines** après votre congé de l'hôpital.

**Conseil** : Au fur et à mesure que l'on vous donne des rendez-vous, ajoutez l'heure, la date et les coordonnées à la fin de ce livret.

### REMARQUES

---

---

---

---

---

---

## Étape 2 | Demandez du soutien

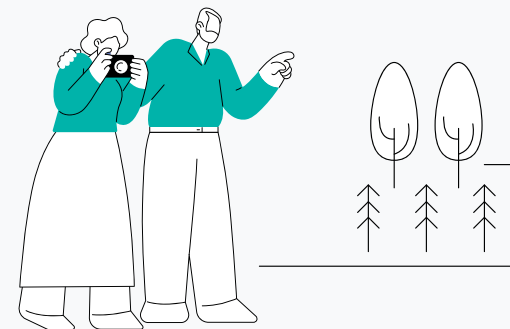
### Votre famille et vos amis peuvent vous aider de la façon suivante :

- 1. Soutenir votre plan de soins**
  - Vous accompagner à vos rendez-vous médicaux
  - Faire le suivi de vos médicaments et vous rappeler de les prendre
  - Tenir une liste des rendez-vous et des tests à venir
- 2. Surveiller les signes avant-coureurs**
  - Appeler le 911 en cas de signes avant-coureurs d'urgence
  - Être attentif aux changements d'humeur, tels que la tristesse ou le repli sur soi.
- 3. Vous encourager à adopter un mode de vie sain**
  - Arrêter de fumer ou de vapoter
  - Consommer des repas pour un cœur en santé
  - Être actif
- 4. Discuter de votre état de santé**
  - Écouter vos préoccupations concernant votre santé ou votre plan de soins
  - Célébrer vos progrès

### Après votre sortie de l'hôpital :

- Trouvez au moins une personne** sur laquelle vous pouvez compter pour vous soutenir tout au long de votre traitement et de votre rétablissement.

**Conseil :** Utilisez l'outil Mon carnet de soins à la fin de ce livret pour noter le nom des personnes qui peuvent vous aider avec votre plan de soins.



« Lorsque je me sentais déprimée, mes amis m'aidaient à me rappeler de prendre mes médicaments et de faire de l'exercice. »

## Étape 3 | Prenez vos médicaments

Après une crise cardiaque, la plupart des gens doivent prendre plusieurs médicaments. Le fait de prendre vos médicaments tels qu'ils sont prescrits, souvent à vie, vous aidera à prévenir une nouvelle crise cardiaque.

- Sachez quels médicaments vous prenez pour :
  - Abaisser le taux de cholestérol
  - Éclaircir le sang
  - Abaisser la tension artérielle
  - Maîtriser la glycémie
  - Soulager la douleur
- Intégrez la prise de médicaments à votre routine quotidienne afin de penser à les prendre tous les jours.

**Conseil :** Une liste de médicaments pour les patients ayant subi une crise cardiaque se trouve à **page 13**. Notez votre routine de prise de médicaments et le nom des médicaments que vous prenez.

« J'ai une routine de prise de médicaments le matin... Je les prends après le petit-déjeuner. »

### Après votre sortie de l'hôpital :

**Planifiez votre routine de prise de médicaments :**

- **Quand** vous prendrez vos médicaments (*Exemple : le matin et le soir*)
- **Où** vous prendrez vos médicaments (*Exemple : dans la cuisine*)
- **Comment vous souviendrez-vous** de prendre vos médicaments (*Exemple : utilisation d'un pilulier quotidien ou d'une application de rappel sur mon téléphone*)

**Consultez votre médecin ou votre pharmacien(ne)** si vous avez des questions sur vos médicaments et leurs effets secondaires possibles.

**Informez votre médecin ou votre pharmacien(ne) si le coût des médicaments** vous préoccupent.

### QUESTIONS POUR MON MÉDECIN ou PHARMACIEN(NE)

*Exemples : Pendant combien de temps dois-je prendre mes médicaments?  
Pouvez-vous expliquer à quoi sert ce médicament?*

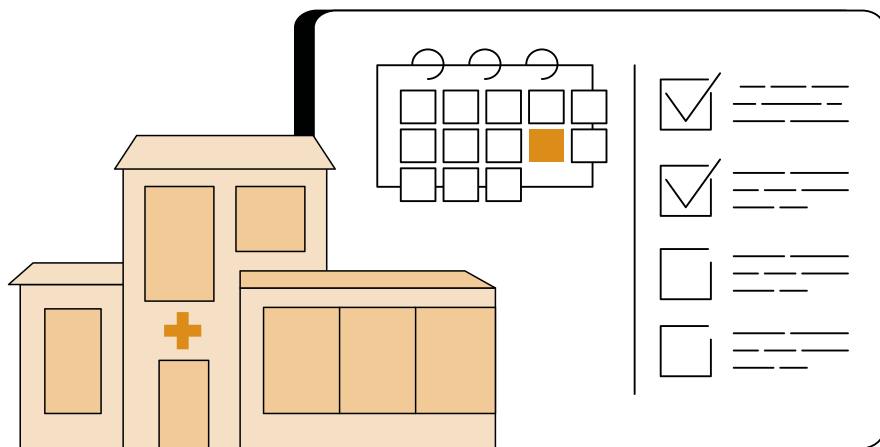
---

---

## Étape 4 | Assistez à vos rendez-vous

Votre médecin de famille ou votre infirmière(re) praticien(ne) vous fournira des soins de suivi importants à long terme pour favoriser votre bien-être physique et émotionnel après une crise cardiaque.

La réadaptation cardiaque est essentielle au bon rétablissement et comprend des exercices physiques, une formation sur les habitudes de vie pour un cœur en santé et des conseils. Ce programme commence généralement de quatre à six semaines après votre sortie de l'hôpital.



### Ma liste de vérification :

- Prenez rendez-vous avec votre médecin de famille ou votre infirmière(re) praticien(ne)** (ou un autre professionnel de la santé recommandé par l'équipe de soins de l'hôpital) dans les 2 semaines suivant votre congé de l'hôpital si vous ne l'avez pas déjà fait.
- Confirmez** votre premier rendez-vous de réadaptation cardiaque.

### REMARQUES

---

---

---

---

---

---

## Étape 5 | Passez les tests

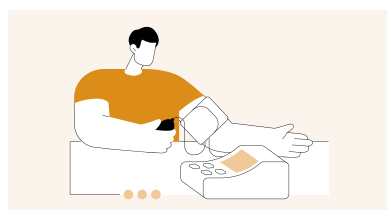
Votre équipe de soins peut planifier des tests avant votre sortie de l'hôpital et après votre retour à la maison pour vérifier votre rétablissement et orienter les soins continus.

**Les tests peuvent comprendre les suivants :**

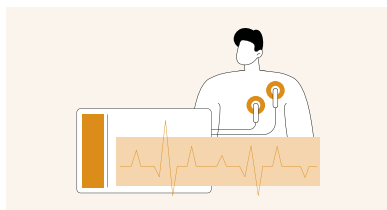


**Analyses sanguines** pour vérifier votre état de santé :

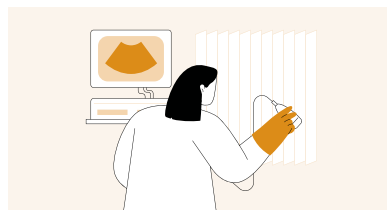
- Tests de dépistage de l'hypercholestérolémie et du diabète
- Surveillance de la présence d'effets secondaires des médicaments



**Suivi de la tension artérielle**



**Un électrocardiogramme (ECG)** pour vérifier l'état de votre cœur



**Tests de la fonction cardiaque**  
ex. échocardiographie

### Ma liste de vérification :

**Passez tous les tests prévus par l'équipe de soins de l'hôpital :**

Date de la première **analyse sanguine** : \_\_\_\_\_

Date du premier **ECG** : \_\_\_\_\_

Date du premier **test de la fonction cardiaque** : \_\_\_\_\_

**REMARQUES** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

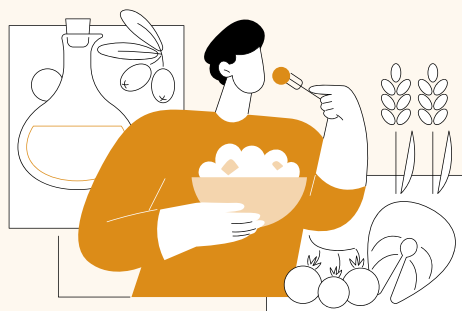
\_\_\_\_\_

## Étape 6 | Adoptez un mode de vie sain

Un mode de vie sain contribuera à votre rétablissement.



Visitez [www.ccs.ca/fr/apres-une-crise-cardiaque](http://www.ccs.ca/fr/apres-une-crise-cardiaque) ou utilisez votre appareil mobile pour **numériser le code QR** pour accéder à des ressources approuvées par des experts qui vous aideront à remplir cette liste de vérification.



**N'OUBLIEZ PAS :** Le respect de votre plan de soins et l'adoption d'un mode de vie sain peuvent contribuer à prévenir de futurs événements cardiaques. Utilisez l'outil Mon carnet de soins à la fin de ce livret pour noter les renseignements importants sur votre plan de soins et votre santé cardiaque.

### Ma liste de vérification :

- Reprenez des activités d'intensité légère**, comme de courtes promenades ou des étirements, et faites de l'exercice dès que votre médecin vous le recommande.
- Vérifiez votre tension artérielle** deux à trois fois par semaine ou si vous ne vous sentez pas bien. Notez ces valeurs dans l'outil Mon carnet de soins. Passez-les en revue avec votre équipe de soins.
- Arrêtez de fumer ou de vapoter.** Parlez à votre médecin pour obtenir de l'aide pour cesser de fumer.
- Mangez des aliments pour un cœur en santé.** Un(e) diététiste autorisé(e) peut vous aider à établir un plan alimentaire personnalisé.
- Recevez les vaccins recommandés par Santé Canada** (p. ex. grippe, COVID-19, zona)
- Respectez les restrictions en matière de conduite d'un véhicule** que votre médecin vous a donné.
- Consultez votre professionnel de la santé** si vous êtes inquiet (ou les membres de votre famille ou vos amis ont des préoccupations) **au sujet de votre santé mentale.**

## Étape 7 | Communiquez avec votre équipe soignante

Une bonne communication avec votre équipe de soins favorise votre rétablissement.



« Je tiens un journal pour noter mes symptômes et le nom de mes médicaments. C'est utile pour faire le suivi des changements et savoir quoi mentionner à mon médecin. »

### Ma liste de vérification :

- Parlez à votre équipe de soins des éléments suivants :**
  - Vos médicaments et les effets secondaires que vous ressentez
  - Vos prochains rendez-vous
  - Tout changement dans votre état
  
- Informez votre équipe de soins si des rendez-vous ou des tests n'ont pas eu lieu.**
  
- Posez des questions** afin de vous renseigner sur votre état de santé et sur le plan de prise en charge.
  
- Incluez les membres de votre famille ou les soignants dans votre processus de rétablissement** dans la mesure du possible. Ils peuvent vous offrir un soutien pratique et psychologique et vous aider à garder une bonne organisation.

## Étape 8 | Réadaptation cardiaque et soins continus

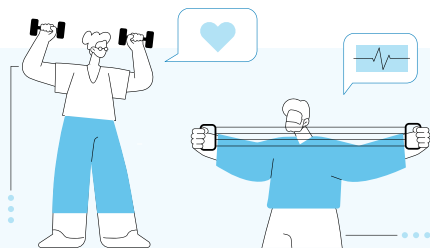
Vous devez commencer votre programme de réadaptation cardiaque 4 à 6 semaines après votre sortie de l'hôpital.

La réadaptation cardiaque :

- Vous aidera à vous rétablir après votre crise cardiaque
- Préviendra une nouvelle crise cardiaque ou un nouvel accident vasculaire cérébral

Votre médecin vous orientera vers un programme de réadaptation cardiaque. Si vous ne pouvez pas en trouver un dans votre région, demandez à votre équipe soignante de vous proposer d'autres options.

Vous pouvez également visiter [www.ccs.ca/fr/apres-une-crise-cardiaque](http://www.ccs.ca/fr/apres-une-crise-cardiaque) ou numériser le code QR pour accéder aux ressources approuvées par les experts.



**LE SAVIEZ-VOUS?** La réadaptation cardiaque est un programme basé sur l'exercice physique qui comprend de la formation et des conseils, des recommandations en matière d'alimentation saine et du soutien psychosocial. Il est prouvé qu'elle aide les gens à gérer leurs problèmes cardiaques et à améliorer leur santé et leur qualité de vie.

### Ma liste de vérification :

- Consultez votre médecin de famille ou votre infirmier(re) praticien(ne)** (ou un autre professionnel de la santé recommandé par l'équipe de soins de votre hôpital) au moins tous les 3 mois pour des examens et des soins de suivi.
- Assistez à un rendez-vous de suivi avec votre cardiologue ou votre interniste** (généralement autour de 4 à 6 semaines après votre sortie de l'hôpital).
- Participez à votre programme de réadaptation cardiaque** dès que vous le pouvez. Si vous n'avez pas obtenu de rendez-vous, parlez-en à votre cardiologue ou à votre interniste.
- Confirmez toutes les restrictions en matière de conduite d'un véhicule** avec votre médecin.

« *J'ai d'abord hésité à m'inscrire au programme de réadaptation cardiaque, mais maintenant j'ai hâte d'y participer parce que cela me permet de voir tout ce que je peux faire.* »

## Étape 8 | Réadaptation cardiaque et soins continus

### Continuez à...

#### Adopter un mode de vie sain

Le respect de votre plan de soins et l'adoption d'un mode de vie sain peuvent contribuer à prévenir de futurs événements cardiaques.

- Utiliser l'outil Mon carnet de soins** à la fin de ce livret pour noter les renseignements importants sur votre plan de soins et votre santé cardiaque.
- Visitez [www.ccs.ca/fr/apres-une-crise-cardiaque](http://www.ccs.ca/fr/apres-une-crise-cardiaque) ou numérisez le code QR **pour accéder aux ressources approuvées par les experts.**



#### Communiquer avec l'équipe soignante

Il est important de continuer à poser des questions et à discuter de vos préoccupations concernant vos soins pendant votre rétablissement après la crise cardiaque.

- Prenez le temps de noter vos réflexions, parlez-en avec vos proches et apportez cette liste à votre prochain rendez-vous.

#### Passer les tests et prendre vos médicaments

- Présentez-vous pour les tests prévus.**
- Prenez vos médicaments comme prescrit**, même si vous vous sentez mieux. Consultez votre médecin avant d'arrêter un médicament.
- Appelez votre médecin ou prévenez votre pharmacien(ne) si vous êtes à court de médicaments pour qu'ils puissent **renouveler l'ordonnance.**
- Discutez avec votre médecin ou votre pharmacien(ne) de toute préoccupation** concernant les effets secondaires.

# Mon carnet de soins



Utilisez cet outil pour noter les renseignements importants sur votre plan de soins et votre santé cardiaque.

## Équipe soignante

### Médecin de famille/infirmier(re) praticien(ne)

NOM \_\_\_\_\_

NUMÉRO DE TÉLÉPHONE/CLINIQUE \_\_\_\_\_

### Cardiologue ou interniste

NOM \_\_\_\_\_

NUMÉRO DE TÉLÉPHONE/CLINIQUE \_\_\_\_\_

### Programme de réadaptation cardiaque

NOM \_\_\_\_\_

NUMÉRO DE TÉLÉPHONE/CLINIQUE \_\_\_\_\_

### Pharmacien(ne)

NOM \_\_\_\_\_

NUMÉRO DE TÉLÉPHONE/CLINIQUE \_\_\_\_\_

### Diététiste autorisé(e)

NOM \_\_\_\_\_

NUMÉRO DE TÉLÉPHONE/CLINIQUE \_\_\_\_\_

### Autre

NOM \_\_\_\_\_

NUMÉRO DE TÉLÉPHONE/CLINIQUE \_\_\_\_\_

## Rendez-vous

Date	Membre de l'équipe de soins	Objet de la visite	Notes

**Trouvez au moins une personne** sur laquelle vous pouvez compter pour vous soutenir tout au long de votre traitement et de votre rétablissement.

NOM \_\_\_\_\_

NUMÉRO DE TÉLÉPHONE \_\_\_\_\_

# Mon carnet de soins : Médicaments

Type de médicament	À quoi sert ce médicament?	Exemples <i>Cochez la case à côté de chaque médicament qui vous a été prescrit :</i>	Posologie/ Instructions
« Antiplaquettaire »	Prévenir la formation de caillots en éclaircissant le sang, ce qui réduit le risque d'une nouvelle crise cardiaque et protège l'endoprothèse. La plupart des patients ont besoin de prendre un antiplaquettaire ou un anticoagulant à vie.	<input type="checkbox"/> AAS <input type="checkbox"/> Clopidogrel (PLAVIX®) <input type="checkbox"/> Ticagrelor (BRILINTA®) <input type="checkbox"/> Prasugrel	
Réduction du taux de cholestérol (statines et autres)	Réduire le mauvais cholestérol et stabiliser la plaque à l'intérieur des artères pour prévenir les crises cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux. Cela aide à protéger les artères même si votre taux de cholestérol est « normal ».	<input type="checkbox"/> Atorvastatine (LIPITOR®) <input type="checkbox"/> Rosuvastatine (CRESTOR®) <i>Autres agents hypocholestérolémiants :</i> <input type="checkbox"/> Ézétimibe <input type="checkbox"/> Autre	
IECA ou ARA	Protéger le cœur et les vaisseaux sanguins en abaissant la tension artérielle, en réduisant les cicatrices et en améliorant la santé des artères.	<input type="checkbox"/> Ramipril <input type="checkbox"/> Périndopril <input type="checkbox"/> Lisinopril <input type="checkbox"/> Candésartan <input type="checkbox"/> Valsartan <input type="checkbox"/> Losartan	
Bêta-bloquants	Réduire le stress sur le cœur en ralentissant la fréquence cardiaque et en abaissant la tension artérielle, ce qui réduit le risque de rythme anormal et d'insuffisance cardiaque.	<input type="checkbox"/> Métoprolol <input type="checkbox"/> Bisoprolol <input type="checkbox"/> Carvédilol	
Inhibiteurs du SGLT2	Protéger le cœur et les reins des patients souffrant d'insuffisance cardiaque ou de diabète.	<input type="checkbox"/> Empagliflozine (JARDIANCE®) <input type="checkbox"/> Dapagliflozine (FORXIGA®)	
Nitrates	Soulager les douleurs à la poitrine en élargissant les vaisseaux sanguins du cœur et en améliorant la circulation sanguine.	<input type="checkbox"/> Timbre de nitroglycérine <input type="checkbox"/> Nitroglycérine en aérosol	
Autre			

**Quand prendrez-vous vos pilules?** Exemple : *Le matin* \_\_\_\_\_ → \_\_\_\_\_

**Où prendrez-vous vos pilules?** Exemple : *Dans la cuisine* \_\_\_\_\_ → \_\_\_\_\_

**Comment vais-je me souvenir de prendre mes pilules?** Exemple : *Utiliser un pilulier quotidien et/ou une application de rappel sur mon téléphone* \_\_\_\_\_ → \_\_\_\_\_

## Mesures de la tension artérielle

Date	Tension artérielle	Notes

## Mesures du taux de cholestérol et de la glycémie

Date	C-LDL « Mauvais cholestérol » (objectif < 1,8 mmol/L)	Triglycérides Anormal si > 1,5 mmol/L	HbA1C Marqueur de diabète

## Objectifs de rétablissement

La fixation d'objectifs permet de conserver votre motivation et de vous concentrer sur votre rétablissement. Inscrivez ici vos objectifs à court et à long terme :

Objectifs à court terme (PREMIER mois) :

*Arrêter de fumer*

*Prendre les médicaments prescrits*

Objectifs à long terme (après UN MOIS) :

Objectifs en matière de santé (exercice physique, alimentation, etc.) :

Objectifs personnels (santé mentale, gestion du stress, etc.) :

Visitez [www.ccs.ca/fr/apres-une-crise-cardiaque](http://www.ccs.ca/fr/apres-une-crise-cardiaque) ou numérisez le code QR pour accéder aux ressources approuvées par les experts.



### Renseignez-vous sur les sujets suivants :

- Comment arrêter de fumer
- Gérer votre santé cardiaque
- Activité physique
- Alimentation saine
- Santé mentale
- Mesures de la tension artérielle
- Réadaptation cardiaque
- *Et plus encore...*

Visitez le site [CCS.ca/fr](http://CCS.ca/fr)



L'élaboration de cette ressource a été rendue possible grâce à une subvention sans restriction accordée par Amgen Canada, GSK Canada, HLS Therapeutics, Merck Canada et Novartis Canada.

© Société cardiovasculaire du Canada 2026