

## LES FACTEURS DE RISQUE CARDIAQUE

### INTRODUCTION

Avez-vous des incertitudes ou des interrogations sur ce que vous avez appris hier? Si c'est le cas, écrivez vos questions et posez-les à votre infirmière ou infirmier ou à votre médecin lors de votre prochaine consultation.

Mes questions :	Motif de ma question :

Aujourd'hui, parlons des facteurs de risque cardiaque. Reportez-vous au livre *Bien vivre avec une maladie du cœur* (que vous avez reçu à l'hôpital), à partir de la page 6, section 1, ou cliquez sur [ce lien](#).

### QUE SONT LES FACTEURS DE RISQUE?

Les facteurs de risque augmentent votre risque de subir une crise cardiaque. Certains d'entre eux peuvent être modifiés et d'autres non.

### FACTEURS DE RISQUE LIÉS AU MODE DE VIE (QUE VOUS POUVEZ MODIFIER)

**Vivre sans fumée** : c'est l'une des mesures les plus importantes que vous pouvez prendre pour votre cœur. Il n'y a pas de niveau sain de tabagisme; même la fumée secondaire accroît le risque de crise cardiaque.

De l'aide est offerte à toutes les Manitobaines et à tous les Manitobains de 18 ans et plus qui veulent arrêter de fumer. Cliquez sur ce lien pour en apprendre davantage : <https://soinscommunsmb.ca/soins-aux-patients/arreter-de-fumer/>

**Exercice** : l'activité physique est un bon médicament pour le cœur. Elle aide à baisser votre pression artérielle, à améliorer votre cholestérol, à contrôler votre poids et à vous faire sentir mieux. Bougez davantage et restez moins assis. Vous en apprendrez davantage sur l'exercice mardi.

**Alimentation saine pour le cœur : manger** des aliments sains pour le cœur peut améliorer vos taux de cholestérol et faire baisser votre pression artérielle et votre taux de glycémie. Vous en apprendrez davantage sur l'alimentation lundi.

**Poids** : avoir une saine alimentation et faire de l'exercice peut vous aider. Si vous avez des doutes, vérifiez auprès de votre infirmière, votre infirmier ou votre médecin que votre poids est approprié. Fixez des objectifs et commencez doucement.

**Stress** : gérer votre stress est bon pour votre cœur. Vous devriez comprendre votre stress et savoir comment prendre soin de vous. Plusieurs méthodes peuvent vous aider à gérer le stress, par exemple : équilibrer le travail et le divertissement, faire régulièrement de l'exercice, manger sainement, pratiquer la méditation, la réduction du stress ou le yoga et dormir suffisamment. Pour obtenir davantage de renseignements, cliquez sur la [partie 1](#) et la [partie 2](#), section 5, du livre *Bien vivre avec une maladie du cœur*.

**Alcool et drogues à usage récréatif** : l'alcool est un facteur de risque d'hypertension artérielle et de gain de poids. Il n'y a pas de niveau sain de consommation d'alcool. Toute drogue à usage récréatif peut accroître le risque de subir une crise cardiaque.

## FACTEURS DE RISQUE QUE VOUS NE POUVEZ PAS MODIFIER

**Âge et sexe** : Le risque d'avoir une crise cardiaque augmente avec l'âge. Il augmente pour les femmes après la ménopause. Pour en apprendre davantage sur les crises cardiaques touchant les femmes, cliquez sur [ce lien](#).

**Antécédents familiaux** : si votre mère ou votre sœur a subi une crise cardiaque avant ses 65 ans ou avant la ménopause, ou si votre père ou votre frère a subi une crise cardiaque avant ses 55 ans, vous courrez un risque plus élevé d'avoir une maladie du cœur.

**Ethnicité** : les personnes d'origine autochtone, asiatique du sud, polynésienne, philippine et africaine courent davantage de risque d'avoir une maladie du cœur, car elles sont plus susceptibles de faire de l'hypertension artérielle et d'avoir du diabète.

## PROBLÈMES DE SANTÉ QUE VOUS POUVEZ MODIFIER

**Hypertension artérielle** : augmente les efforts de votre cœur et constitue un facteur de risque important de crise cardiaque. Vérifiez votre pression artérielle et, si elle est trop élevée, discutez-en à votre infirmière ou infirmier ou votre médecin. En règle générale, votre pression sanguine doit être inférieure à 135 mmHg à la maison.

**Cholestérol** : Vous prenez un médicament appelé « statine » pour vous aider à réduire votre cholestérol. Le taux de cholestérol que vous aviez auparavant, quel qu'il soit, était trop élevé, car vous avez eu une crise cardiaque. La meilleure façon de le baisser est grâce aux statines. Une alimentation saine est importante, mais elle ne suffit pas à réduire le cholestérol à un niveau acceptable.

**Diabète** : Pour les personnes vivant avec le diabète, il est important de prendre des médicaments prévenant une nouvelle crise cardiaque. Parlez à votre infirmière, votre infirmier ou votre médecin afin de vous assurer que vous prenez les bons médicaments pour contrôler votre diabète.

## OBJECTIFS

Fixer des objectifs vous aidera à maîtriser vos facteurs de risque. Consultez la feuille de travail à la fin de la section 1 du livre *Bien vivre avec une maladie du cœur*.

Voici quelques points importants à garder à l'esprit :

- Mettez vos objectifs par écrit.
- Planifiez la façon dont vous les atteindrez.
- Obtenez le soutien des personnes qui vous entourent.
- Ayez confiance en vous, vous pouvez réaliser vos objectifs, nous sommes là pour vous aider en cas de besoin!

Pour en apprendre davantage sur les objectifs, cliquez ici : [Fixer des objectifs de rétablissement après une crise cardiaque – Heart Foundation](#) (en anglais).

## APPRENEZ-EN PLUS SUR LES FACTEURS DE RISQUE

Rendez-vous sur le site du Réseau SCA du Manitoba, à l'adresse : <https://mbacsnetwork.ca/education> ou scannez le code QR ci-dessous.

