

présente



# SEMAINE DE SENSIBILISATION À L'INSUFFISANCE **CARDIAQUE** DU 1 AU 7 MAI 2023 **CE N'EST PAS NORMAL D'ÊTRE ESSOUFFLÉ**

en partenariat avec

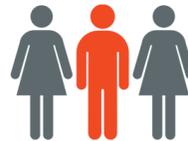


**CE N'EST PAS NORMAL D'ÊTRE ESSOUFFLÉ : Apprenez à connaître les signes et les symptômes les plus courants de l'insuffisance cardiaque.**  
Les symptômes courants sont l'essoufflement, le manque d'énergie (fatigue) et de l'enflure des jambes et de l'abdomen.



**750,000** personnes au pays vivent avec une **insuffisance cardiaque.**

© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, 2022.



**Une personne sur trois** au pays a été **touchée** par une **insuffisance cardiaque.**

© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, 2022.

## Qu'est-ce que l'insuffisance cardiaque?

« L'insuffisance cardiaque est une affection chronique causée par un mauvais fonctionnement du cœur, ou par un problème avec sa structure. » Cela peut se produire si le cœur est trop faible, trop rigide, ou les deux. Cela peut entraîner de la fatigue, un gonflement des jambes et de l'abdomen et un essoufflement qui peut être causé par la présence de liquide dans les poumons. Il existe de nombreuses raisons pour lesquelles une personne peut développer de l'insuffisance cardiaque. Les causes les plus courantes sont la maladie coronarienne et l'hypertension artérielle.<sup>1</sup>

## Autosoins et autogestion

Suivez les étapes suivantes pour réduire votre risque de développer de l'insuffisance cardiaque ou pour gérer votre insuffisance cardiaque existante :

- Comprenez votre maladie, connaissez vos symptômes et interrogez votre professionnel de la santé, au besoin
- Assurez un suivi régulier avec votre professionnel de la santé
- Défendez votre santé
- Demandez le soutien de vos professionnels de la santé et de vos pairs
- Surveillez votre tension artérielle et votre fréquence cardiaque
- Si vous souffrez de l'insuffisance cardiaque, surveillez votre poids
- Prenez vos médicaments tel que prescrit
- Demandez de l'aide pour arrêter de fumer
- Demandez de l'aide pour vos problèmes de santé mentale
- Suivez les programmes de réadaptation recommandés
- Augmentez votre activité quotidienne
- Assurez-vous que vos vaccins soient à jour

## Devenez un défenseur de votre santé : agissez maintenant et vivez plus longtemps

- Renseignez-vous sur les symptômes de l'insuffisance cardiaque, notez vos questions et demandez à votre équipe soignante ce que vous pouvez faire pour aider à prévenir l'insuffisance cardiaque ou l'aggravation des symptômes de l'insuffisance cardiaque.
- Soyez patient(e) avec vous-même et parlez de vos sentiments et de vos inquiétudes avec votre équipe soignante.
- Joignez-vous à des groupes de soutien et partagez votre expérience. Parlez avec vos pairs peut aider à soulager le stress, la pression et l'anxiété.



## Conseils pour se préparer à une visite médicale

- Envisagez d'inviter quelqu'un à vous accompagner pour visite si cela est possible (p. ex., un membre de la famille, un dispensateur de soins, un ami en qui vous avez confiance).
- Préparez votre carte d'assurance santé, la liste à jour de vos médicaments, le nom de votre pharmacie, vos derniers relevés de tension artérielle et, le cas échéant, le relevé de vos taux de glucose.
- Dressez la liste de vos préoccupations et de vos questions et apportez un stylo et du papier pour prendre des notes.
- Renseignez-vous sur les ressources en ligne fiables et applicables pour vous aider à gérer le risque ou la maladie.

Pour obtenir de plus amples renseignements et un guide sur les séances de soins virtuels, visitez le site : [couretavc.ca/aidememoire](https://couretavc.ca/aidememoire)

## ÉDUCATION DES PATIENTS ET RESSOURCES DE SOUTIEN



[Société canadienne d'insuffisance cardiaque](#)

[Cœur + AVC](#)

[La Fondation HeartLife](#)

[Canadian HF Alliance](#)

[Société québécoise d'insuffisance cardiaque](#)

[The Heart Hub: Learn, Connect & Empower](#)

**REMERCIEMENTS SPÉCIAUX :** Cet événement est rendu possible grâce au soutien d'Abbott, d'AstraZeneca, de Bayer, de Boehringer Ingelheim – Lilly Canada, de Novartis Canada, de Servier Canada et de Pfizer Canada. Les documents relatifs à cet événement ont fait l'objet de recherches indépendantes et ont été rédigés et revus par les organisateurs de l'événement. Les commanditaires de l'événement n'ont aucune influence directe sur les activités documentaires associées à la Semaine nationale de sensibilisation à l'insuffisance cardiaque.

1. Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada. Fall Short. How Canada Is Failing People with Heart Failure - and How We Can Change That. 2022 Spotlight on Heart Failure. 2022. <https://www.heartandstroke.ca/heart-disease/contributions/heart-failure>