

# SEMAINE DE SENSIBILISATION À L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

4-10 mai 2025

#HeartFailureWeekCan



## Ce n'est pas normal d'être essoufflé

## Apprenez les signes et les symptômes de l'insuffisance cardiaque : **agissez maintenant et vivez plus longtemps.**

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

L'insuffisance cardiaque est une maladie chronique due au fait que le cœur ne fonctionne pas comme il le devrait ou présente un problème de structure. Elle peut se produire si le cœur est trop faible ou trop rigide, ou les deux<sup>1</sup>.

## Prendre soin de soi et prendre en charge sa maladie :



Comprenez vos facteurs de risque ou votre maladie chronique. Apprenez à connaître vos symptômes et posez des questions à votre prestataire de soins de santé.



Faites des suivis réguliers avec l'équipe de soins qui prend en charge votre insuffisance cardiaque, et sachez avec qui communiquer au besoin et quand le faire.



Cherchez à obtenir le soutien d'aidants et d'aidantes, ainsi que de pairs.



Défendez vos intérêts en ce qui concerne votre santé.



Faites de l'activité physique. Visez 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée par semaine.



Surveillez votre tension artérielle, votre rythme cardiaque et votre poids.



Demandez de l'aide pour arrêter de fumer, le cas échéant.



Prenez vos médicaments selon les directives données.



Cherchez du soutien pour votre santé mentale.



Participez aux programmes de réadaptation recommandés.



Assurez-vous que vos vaccins sont à jour.

## Apprendre à défendre ses intérêts en matière de santé :



Apprenez à connaître les symptômes de l'insuffisance cardiaque, écrivez vos questions et demandez à votre équipe de soins ce que vous pouvez faire pour empêcher les symptômes de l'insuffisance cardiaque de s'aggraver.



Faites preuve de patience envers vous-même. Parlez de vos sentiments et de vos inquiétudes avec votre équipe de soins.



Joignez-vous à des groupes de soutien et discutez de votre expérience. Parler avec des pairs peut aider à atténuer le stress, la pression et l'anxiété.

# Conseils pour vous préparer à un rendez-vous médical :



Envisagez de demander à une personne de vous accompagner à votre rendez-vous, en personne ou virtuel, si possible.



Ayez en main votre carte d'assurance maladie, la liste des médicaments que vous prenez actuellement, le nom de votre pharmacie, les mesures récentes de votre tension artérielle et, s'il y a lieu, de votre glycémie et de votre poids.



Écrivez vos préoccupations et vos questions, et apportez un crayon et du papier ou un appareil électronique pour prendre des notes.

## Quand devez-vous vous rendre au service des urgences ou appeler le 9-1-1?



Vous avez de la difficulté à respirer.



Votre essoufflement ne cesse pas lorsque vous vous assoyez.



Votre rythme cardiaque est rapide et ne ralentit pas lorsque vous vous reposez.



Vous ressentez une douleur à la poitrine qui persiste malgré le repos ou la prise de médicaments.



Vous avez de la difficulté à penser clairement ou vous ressentez de la confusion.

## Obtenir plus d'informations

Visitez [HeartFailure.ca/fr](https://HeartFailure.ca/fr) ou scannez le code QR pour en savoir plus et accéder aux ressources d'éducation et de soutien des patients.



## Restez informé en nous suivant sur les réseaux sociaux

- @CanadianHeartFailureSociety
- @CanHFSociety
- @CanHFSociety
- @CanadianHeartFailureSociety



### REMERCIEMENTS SPÉCIAUX :

Cet événement est rendu possible grâce au soutien Abbott, Bayer, Bristol Myers Squibb, CSL Vifor, Merck, Novo Nordisk, Pfizer.

### HABIT

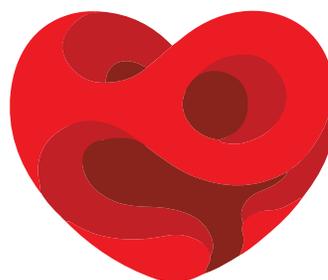
Fier Commanditaire Créatif de la Semaine de sensibilisation à l'insuffisance cardiaque · [HabitHQ.ca](https://HabitHQ.ca)

Ce contenu a fait l'objet d'une recherche indépendante ou a été rédigé et revu par les organisateurs de l'événement. Les commanditaires n'ont aucune influence directe sur le matériel et les activités associés à la Semaine nationale de sensibilisation à l'insuffisance cardiaque.

MC L'icône du cœur et de la / seule et l'icône du cœur et de la / suivie d'une autre icône ou de mots sont des marques de commerce de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.

#### Références

- (1) Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada. Des efforts insuffisants : les mesures insuffisantes au pays pour les personnes vivant avec une insuffisance cardiaque et la façon de changer les choses. Pleins feux sur l'insuffisance cardiaque 2022. <https://www.coeuretavc.ca/maladies-du-coeur/problemes-de-sante/insuffisance-cardiaque>
- (2) Ezekowitz JA, O'Meara E, McDonald MA, Abrams H, Chan M, Ducharme A, et coll. 2017 Comprehensive Update of the Canadian Cardiovascular Society Guidelines for the Management of Heart Failure. *Can J Cardiol*. 2017 Nov;33(11):1342-433. <https://www.heartandstroke.ca/heart-disease/conditions/heart-failure>



# SEMAINE DE SENSIBILISATION À L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

4-10 mai 2025