



Maladies du coeur

Info-aînés

Avec l'âge, les risques de contracter une maladie du coeur augmentent. La plupart des décès par maladies cardiovasculaires chez les aînés sont attribuables aux maladies coronariennes, la moitié étant dus à des crises cardiaques.

Une **crise cardiaque** se produit lorsque l'apport de sang diminue fortement dans une partie du muscle cardiaque ou cesse de circuler par suite d'un blocage.

Quels sont les signes?

Voici les principaux signes et symptômes d'une crise cardiaque :

Douleur à la poitrine

- sensation de lourdeur, de pression, de serrement
- brûlure, inconfort

Douleur se propageant à partir du centre de la poitrine

- dans un bras ou dans les deux
- dans la nuque, la , les épaules ou le dos

Autres signes

- difficulté à respirer
- pâleur, transpiration ou faiblesse
- nausée, vomissement ou indigestion
- sensation de peur ou d'anxiété
- déni, refus d'admettre que quelque chose ne va pas

Signes chez les femmes

Chez les femmes, les symptômes sont souvent moins évidents : malaise ressemblant à une indigestion, pression ou douleur vague à la poitrine, nausée, douleur dans le dos ou grande fatigue soudaine. Il est capital que ni les femmes ni leur médecin n'ignorent ces symptômes qui passent facilement inaperçus.

***Si vous constatez un des signes de crise cardiaque, ne tardez pas!
Consultez immédiatement votre médecin.***

Plus une artère reste longtemps bloquée, plus les dommages risquent d'être importants. La rapidité d'intervention augmente de beaucoup les chances de survie. Pourtant, les Canadiens attendent en moyenne presque cinq heures avant de demander de l'aide. Il est extrêmement important de reconnaître les signes et de réagir immédiatement.

Qui est à risque?

Il existe plusieurs facteurs de risque associés aux maladies du coeur. Si certains ne peuvent être changés, d'autres facteurs dépendent de votre volonté et sont modifiables par des changements de mode de vie. Vous ne pouvez pas, bien sûr, changer votre âge ou vos antécédents familiaux mais vous pouvez contrôler : le tabagisme, l'hypertension artérielle (haute pression), un taux élevé de « mauvais » cholestérol (LDL), le manque d'activité physique, le diabète et l'obésité.



Tabac

Le risque d'avoir une crise cardiaque est deux à trois fois plus élevé chez un fumeur que chez un non fumeur. À tout âge, il vous est bénéfique de cesser de fumer. L'exposition continuelle à la fumée secondaire augmente aussi le danger de maladie du coeur.

Haute pression (hypertension)

La haute pression augmente le travail du coeur, entraînant à la longue son affaiblissement. Lorsque la haute pression s'ajoute à l'obésité, au tabac, à l'inactivité physique, à un taux de cholestérol élevé ou au diabète, les risques de crise cardiaque grimpent en flèche.

Parce que la haute pression artérielle ne présente souvent aucun symptôme, il est indispensable de la contrôler et de suivre à la lettre les instructions du médecin et les indications relatives à votre médication.

Cholestérol élevé

Le risque de maladie du coeur croît avec le taux de « mauvais » cholestérol (LDL). Lorsqu'il existe d'autres facteurs de risque (haute pression, tabac, inactivité physique, etc.),

le risque augmente encore davantage. Il est possible d'atteindre et de maintenir un bon taux de cholestérol en adoptant une alimentation riche en fibres et pauvre en gras (voir la section *Prévention*).

Manque d'exercice

L'activité physique aide à protéger les personnes d'âge moyen et plus âgées contre les maladies cardiaques. À tout âge, tout exercice pratiqué régulièrement est bénéfique pour la santé.

L'activité physique aide également à contrôler le taux de cholestérol, le diabète, l'obésité et la haute pression. L'activité physique peut être agréable et devrait être un plaisir. Il faut donc prendre l'habitude d'en faire chaque jour.

Consultez votre médecin avant de commencer un programme d'activité physique.

Obésité

Les personnes dont le poids dépasse de 30 % leur poids idéal risquent davantage de contracter une maladie cardiaque, même si elles ne présentent aucun autre facteur de risque. L'obésité augmente l'effort du coeur, contribue à la haute pression et au cholestérol élevé et peut entraîner l'apparition du diabète.

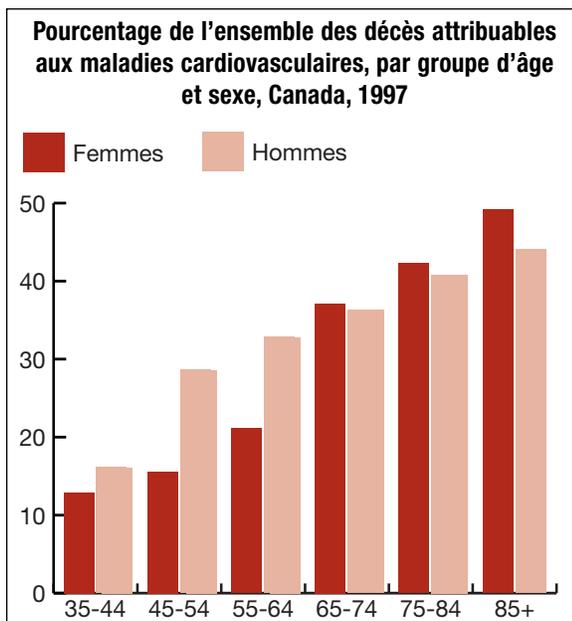
Diabète

Le diabète augmente beaucoup le risque de crise cardiaque, mais il est possible d'éviter ou de retarder l'apparition de troubles cardiaques en contrôlant les autres facteurs de risque.

Stress

Le stress peut entraîner l'apparition d'une maladie du coeur. Les personnes qui vivent du stress peuvent aussi avoir tendance à fumer ou à manger à l'excès. Prendre le temps de faire de l'exercice, de s'amuser au grand air et de se nourrir sainement aide à diminuer le niveau de stress et à augmenter le bien-être.

Statistique Canada et Santé Canada. Le nouveau visage des maladies cardiovasculaires et des accidents vasculaires cérébraux au Canada 2000.





Prévention

À tout âge, vous pouvez diminuer les risques de maladie cardiaque en adoptant des habitudes saines :

- ♥ ne pas fumer
- ♥ avoir une alimentation saine
- ♥ surveiller votre pression artérielle
- ♥ être actif physiquement
- ♥ prendre le temps de rire et de vous détendre

Une bonne alimentation

Il est important de prendre trois repas équilibrés par jour et de s'accorder le temps de jouir de ce que l'on mange. Les aliments que vous choisissez ont un effet direct sur votre santé. Des méthodes de cuisson et des ingrédients sains peuvent vous aider à perdre du poids, à garder le niveau de « mauvais cholestérol » au minimum, à prévenir les maladies et à améliorer votre bien-être général.

Lancez-vous dans une aventure alimentaire passionnante vers une nouvelle santé! Découvrez de nouveaux légumes, épices et recettes. Prenez plaisir à préparer, à manger et à partager vos repas-santé!

Pour vous faciliter la tâche, consultez le *Guide alimentaire canadien* : www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html ou téléphonez au 1-866-225-0709 pour commander un exemplaire gratuit du Guide.



Mieux manger pour vivre mieux...

Consommez chaque jour des aliments riches en fibres...

Fruits et légumes, pois, haricots et lentilles, orge, riz brun, pain de grains entiers et céréales complètes.

Salez le moins possible...

Remplacez le sel par des herbes et des épices (estragon, basilic, cari) ou des ingrédients savoureux (ail, jus de citron, piments, vinaigres aromatisés).

Cuisinez avec peu de gras ou sans gras...

Si vous avez besoin de gras, utilisez des huiles végétales (olive, canola, maïs, tournesol). Toujours le moins possible.

Mangez moins de viande, en particulier de viande rouge...

Limitez votre portion à la taille d'un jeu de cartes. Choisissez des morceaux de viande maigres et enlevez le gras ou retirez la peau avant la cuisson. Essayez des méthodes de cuisson nécessitant peu de matière grasse (à la vapeur, grillé, cuit sur le barbecue, sauté, poché) ou prenez des repas sans viande.

Choisissez des produits laitiers à faible teneur en gras...

Lait écrémé ou à 1 % de gras, yogourt maigre et fromage cottage (2 % de gras ou moins) et du fromage contenant moins de 15 % de matière grasse.

Évitez les desserts gras et les collations...

Mais gâtez-vous une fois de temps en temps... avec modération!



Traitement

Le traitement des maladies du coeur comprend des médicaments tels que :

- médicaments anti-coagulants (pour éviter la formation de caillots);
- médicaments thrombolytiques (pour dissoudre les caillots);
- médicaments pour diminuer la pression artérielle ou réduire le pouls;
- nitroglycérine (pour dilater les vaisseaux sanguins);
- médicaments pour réduire le taux de cholestérol.

Il se peut que des médicaments pour traiter ou prévenir les irrégularités du rythme cardiaque soient aussi prescrits.

Les traitements possibles comptent aussi la chirurgie, y compris l'angioplastie (usage de ballons pour dilater les artères).

Pour plus d'information

Communiquez sans frais avec la Fondation des maladies du coeur au 1-888-473-INFO.

Le *Guide d'activité physique pour les aînés* peut vous aider à augmenter votre niveau d'activité (www.guideap.com/aines/ ou 1-888-334-9769).

De nombreux sites Internet fournissent aussi de l'information sur la santé cardiaque. En voici quelques-uns :

www.fmcoeur.ca

www.coeurensante.com

www.healthyheart.org

www.ccs.ca

www.cacr.ca

www.hc-sc.gc.ca

www.reseau-canadien-sante.ca

Nous remercions la Fondation des maladies du coeur du Canada de sa contribution à ce feuillet d'information.

*Division du vieillissement et des aînés
Agence de santé publique du Canada
www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines*

Connaissez vos médicaments!

Le médecin peut vous prescrire des médicaments pour la tension artérielle, les maladies du coeur et autres maladies.

- ✓ Si vous prenez d'autres médicaments, demandez au médecin si vous pouvez continuer de les prendre.
- ✓ Demandez à votre médecin ou pharmacien de l'information écrite sur les médicaments qui vous sont prescrits.
- ✓ Vérifiez auprès du pharmacien avant de prendre un médicament en vente libre comme l'aspirine ou un remède contre le rhume.
- ✓ N'arrêtez jamais vos médicaments sans en parler au médecin.
- ✓ Informez le médecin ou le pharmacien si vous remarquez des effets secondaires.

Il est essentiel que vous compreniez bien les instructions du médecin et que vous vous y conformiez exactement. Mettez par écrit vos questions comme elles vous viennent et consultez votre liste pendant votre rendez-vous chez le médecin. Vous devriez pouvoir répondre aux questions générales suivantes concernant chacun de vos médicaments :

- ✓ Quel est le nom du médicament et quel est son effet?
- ✓ Comment et quand dois-je le prendre?
- ✓ Peut-il y avoir des effets secondaires et que devrais-je faire le cas échéant?
- ✓ Quels breuvages, aliments ou quels médicaments dois-je éviter?