

Qu'est-ce qu'une crise cardiaque?

Le cœur travaille 24 heures sur 24 pour que le corps puisse recevoir suffisamment de sang riche en oxygène. Le cœur lui-même est irrigué par les artères coronaires. Lorsqu'une artère coronaire se bloque, c'est la crise cardiaque. À cause de ce blocage, le muscle cardiaque ne reçoit plus assez de sang, et une partie des cellules qui le composent sont privées d'oxygène et meurent.

La plaque peut aussi se rompre, ce qui entraîne la formation d'un caillot sanguin. Et si, subitement, ce caillot empêche tout le sang ou une partie de celui-ci de circuler dans le muscle du cœur, cela peut provoquer une crise cardiaque.

L'obstruction des artères coronaires est causée par l'un ou l'autre des deux mécanismes suivants :

1. Un dépôt graisseux, appelé *plaque*, peut se former à l'intérieur des artères coronaires. Le terme [athérosclérose](#) sert à désigner cette accumulation de plaque. Plus de 90 % des crises cardiaques sont causées par la plaque.
2. Une crise cardiaque peut également survenir lorsqu'une artère coronaire se comprime temporairement ou subit un spasme important. L'artère coronaire peut alors tellement se comprimer que le sang ne parvient plus à se rendre jusqu'au cœur.

Parfois, la crise cardiaque n'a pas d'effet sur le fonctionnement du cœur, mais il arrive qu'elle empêche le cœur de pomper le sang comme il le devrait.

Les crises cardiaques sont-elles courantes?

Chaque année au Canada, on rapporte environ 70 000 crises cardiaques.

Quelque 19 000 Canadiens et Canadiennes meurent chaque année à la suite d'une crise cardiaque. La plupart du temps, la mort par crise cardiaque ne survient pas à l'hôpital.

Saviez-vous

qu'au cours d'une vie d'une durée moyenne, le cœur bat plus de 2,5 milliards de fois? Cela représente un travail considérable!

QUESTIONNAIRE : Est-ce que je risque de faire une crise cardiaque?

Répondez à ce court questionnaire pour savoir si vous risquez de faire une crise cardiaque.

	Oui	Non	Ne sais pas
Fumez-vous?			
Votre tension artérielle atteint-elle 140/90 mmHg ou plus, OU votre médecin vous a-t-il dit que votre tension artérielle est trop élevée?			
Votre médecin vous a-t-il dit que votre taux de cholestérol total est élevé ou que votre taux de cholestérol HDL (le bon cholestérol) est trop bas?			
Votre père ou votre frère ont-ils subi une crise cardiaque avant l'âge de 55 ans?			
Votre mère ou votre sœur ont-elles subi une crise cardiaque avant l'âge de 65 ans?			
Faites-vous du diabète?			
Êtes-vous un homme âgé de plus de 45 ans?			
Êtes-vous une femme âgée de plus de 55 ans?			
Votre indice de masse corporelle (IMC) est-il de 25 ou plus? Si vous ne connaissez pas votre IMC, cliquez sur ce lien pour le calculer : http://www.nhlbisupport.com/bmi/bmicalc.htm			
Faites-vous moins de 30 minutes d'activité physique chaque jour?			
Un médecin vous a-t-il déjà dit que vous faites de l'angine (douleur à la poitrine), ou avez-vous déjà fait une crise cardiaque?			

Chaque réponse positive fait augmenter votre risque de crise cardiaque.

Qui risque de faire une crise cardiaque?

Les hommes comme les femmes peuvent avoir des crises cardiaques. Toutefois, la probabilité est plus grande chez certaines personnes parce qu'elles présentent des facteurs de risque. Il existe des facteurs de risque sur lesquels vous ne pouvez agir parce qu'ils ne sont pas modifiables. En revanche, la plupart des facteurs de risque le sont. En prenant des mesures pour modifier ces facteurs de risque, vous contribuez à réduire votre risque de crise cardiaque.

Les facteurs de risque que vous ne pouvez pas modifier :

- Maladie du cœur, y compris une crise cardiaque antérieure
- Âge
 - Dans le cas des hommes, le risque de crise cardiaque augmente après l'âge de 45 ans.
 - Dans le cas des femmes, ce risque augmente après l'âge de 55 ans.
- Antécédents familiaux de maladie cardiaque précoce
 - Votre risque de crise cardiaque augmente si votre père ou votre frère ont eu une maladie du cœur avant l'âge de 55 ans.
 - Votre risque de crise cardiaque augmente si votre mère ou votre sœur ont eu une maladie du cœur avant l'âge de 65 ans.

Les facteurs de risque que vous pouvez modifier :

- Tabagisme
- Excès de poids
- Manque d'activité physique
- Hypertension artérielle
- Taux de cholestérol élevé
- Diabète

Plus vous présentez de facteurs de risque, plus vous risquez de faire une crise cardiaque. Il est donc très important que vous preniez les mesures nécessaires pour réduire vos facteurs de risque.

Comment puis-je prévenir la crise cardiaque?

Vivez dans un environnement sans fumée

Si vous fumez, ou si vous êtes exposé à de la fumée secondaire, votre risque de crise cardiaque augmente énormément. En outre, le tabagisme augmente le risque de deuxième crise cardiaque si vous en avez déjà subi une. Par ailleurs, les femmes qui fument et qui prennent un contraceptif oral sont exposées à un risque encore plus grand.

En arrêtant de fumer, vous réduisez grandement votre risque de crise cardiaque. Plus vite vous renoncerez au tabac, plus vite votre corps en ressentira les bienfaits. Dans les 48 heures qui suivent l'abandon du tabac, le risque de crise cardiaque commence déjà à diminuer. Moins d'un an après l'abandon du tabac, le risque de crise cardiaque liée au tabagisme est réduit de moitié, comparativement à celui d'un fumeur. Au bout de 15 ans, le risque de crise cardiaque est le même que celui d'une personne qui n'a jamais fumé.

Pourquoi le tabagisme est-il un facteur de risque de crise cardiaque?

Le tabac entraîne une accumulation de plaque dans les artères, réduit l'oxygène dans le sang, fait augmenter la tension artérielle et oblige le cœur à travailler plus fort.

Maîtrisez votre poids

L'excès de poids est un facteur de risque majeur de maladie du cœur et de crise cardiaque. Près de 60 % des adultes canadiens ont un excès de poids ou sont obèses (excès de poids important).

Si vous parvenez à atteindre un poids santé et à le maintenir, vous réduirez considérablement votre risque de maladie du cœur et de crise cardiaque. Le maintien d'un poids santé peut également aider à maîtriser d'autres troubles tels que l'hypertension artérielle, un taux de cholestérol élevé et le diabète.

Saviez-vous

qu'au an après avoir renoncé au tabac, votre risque de crise cardiaque a diminué de moitié?

Classification du risque pour la santé selon l'indice de masse corporelle (IMC)

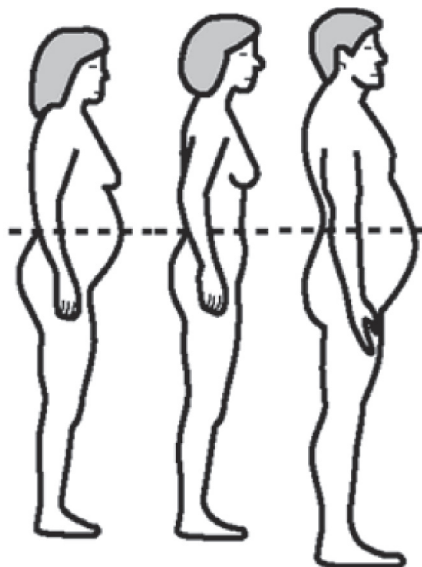
Classe	Catégorie de l'IMC (kg/m ²)	Risque d'apparition de problèmes de santé
Poids insuffisant	< 18,5	Augmenté
Poids normal	18,5 – 24,9	Moindre
Excès de poids	25,0 – 29,9	Augmenté
Obésité classe I	30,0 – 34,9	Élevé
Obésité classe II	35,0 – 39,9	Très élevé
Obésité classe III	≥ 40,0	Extrêmement élevé

Remarque : Dans le cas des personnes de 65 ans ou plus, la plage « normale » de l'IMC peut varier entre une valeur légèrement supérieure à 18,5 et une valeur située dans la plage correspondant à un excès de poids.

Comment bien mesurer son tour de taille

1. Retirez tout vêtement, ceinture ou autre accessoire qui recouvre votre abdomen. Placez-vous debout devant un miroir, les pieds écartés à la largeur des épaules et l'abdomen détendu. Placez un galon à mesurer autour de votre taille.
2. Il est important de mesurer votre tour de taille au bon endroit. Pour repérer l'endroit où placer le galon à mesurer, utilisez le côté de votre main et votre index – pas le bout de vos doigts – et localisez le point supérieur de chaque hanche.
Conseil : Beaucoup de gens confondent la partie de l'os de la hanche située vers l'avant avec le sommet de la hanche. Cette partie de l'os de la hanche n'est pas la plus haute; suivez-en le contour vers le haut et l'arrière jusque sur le côté de votre corps et vous découvrirez où se situe véritablement le point le plus haut de vos hanches.
3. À l'aide d'un miroir, alignez le bord inférieur du galon et le haut de vos hanches des deux côtés de votre corps.
Conseil : Une fois que vous aurez localisé le sommet de vos hanches, il peut être utile de le marquer au stylo ou au marqueur afin de vous aider à placer le galon correctement.
4. Assurez-vous que le galon n'est pas tordu.
5. Détendez-vous et prenez deux respirations normales. Après la deuxième respiration, resserrez le ruban autour de votre taille. Il doit être confortablement ajusté sans enfoncer la peau.
Conseil : Rappelez-vous de maintenir votre abdomen détendu pendant ce temps.
6. Tout en respirant normalement, lisez la mesure indiquée sur le galon.

L'illustration ci-dessous indique à quel endroit se mesure le tour de taille.



Pour voir une vidéo sur la bonne manière de mesurer le tour de taille, cliquez sur le lien suivant : http://www.fmcoeur.gc.ca/site/c.kplQKVoxFoG/b.4046697/k.FD59/Tour_de_taille_sain.htm.

Il existe une autre manière de vérifier si vous avez un excès de poids : par le calcul de votre indice de masse corporelle, ou IMC. Si votre IMC est de 25 ou plus, vous pourriez être exposé à un risque accru. Cliquez sur le lien suivant pour vérifier votre IMC : <http://www.nhlbisupport.com/bmi/bmicalc.htm> (site en anglais).

Que puis-je vérifier d'autre pour réduire mon risque de crise cardiaque?

La mesure du tour de taille est une bonne manière de vérifier si vous êtes exposé à un risque accru de problèmes de santé tels que la maladie du cœur, l'hypertension et le diabète.

Un homme dont le tour de taille dépasse 102 centimètres (40 pouces) et une femme dont le tour de taille dépasse 88 centimètres (35 pouces) courent un risque accru. Chez les personnes d'origine chinoise ou sud-asiatique, le risque augmente si le tour de taille est supérieur à 90 centimètres (35 pouces) dans le cas d'un homme et à 80 centimètres (32 pouces) dans le cas d'une femme.

Faites de l'activité physique

L'activité physique réduit le risque de trouble cardiaque, y compris de crise cardiaque. De plus, elle contribue à améliorer le taux de cholestérol, à abaisser une tension artérielle élevée, à maîtriser le diabète et à réduire le poids.

En fait, si vous avez déjà subi une crise cardiaque, l'activité physique est très importante pour votre santé.

Pour protéger votre cœur, vous devriez faire au moins 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée la plupart des jours de la semaine. Si vous pouvez faire 30 minutes d'activité physique chaque jour, c'est encore mieux! Par contre, si une séance de 30 minutes est trop longue pour vous, rien ne vous empêche de la diviser en 3 périodes de 10 minutes ou plus réparties sur la journée.

Que faire pour devenir actif?

Il n'est pas nécessaire de vous inscrire à un centre de conditionnement physique ni d'y aller chaque jour. Choisissez des activités que vous aimez et commencez lentement; faire de l'exercice avec un ami pourrait vous aider à maintenir votre motivation. Il est préférable de faire n'importe quelle activité physique que de ne pas en faire du tout. Voici quelques manières d'intégrer l'activité physique dans vos activités quotidiennes.

- **Marcher.** La marche est probablement l'activité la plus simple que vous puissiez faire pour garder votre cœur en santé. Et vous n'avez pas besoin d'équipement spécial à part une bonne paire de chaussures! Vous pouvez marcher jusqu'au magasin ou dans votre quartier après le souper; aussi, en allant au travail ou en revenant à la maison, vous pouvez descendre de l'autobus ou du métro un arrêt avant l'arrêt habituel et faire le reste du chemin à pied pour marcher davantage.
- **Jardiner.** Les Canadiens adorent le jardinage, une très bonne manière de faire de l'activité physique puisqu'il faut creuser, ratisser, planter et arroser.
- **Jouer.** Quand avez-vous joué au soccer, lancé un Frisbee, sauté à la corde ou joué au chat perché pour la dernière fois? Essayez quelques-unes de ces activités avec vos enfants ou votre partenaire pour bouger tout en ayant du plaisir! Allez promener le chien ou faites du vélo en famille. En faisant de l'activité en famille, vous enseignez également à vos enfants à aimer l'activité physique, ce qui leur sera bénéfique à long terme.

Si vous n'avez pas fait d'activité physique depuis un certain temps, commencez lentement et augmentez le niveau d'activité graduellement.

Si vous avez une maladie du cœur ou d'autres problèmes de santé ou si vous n'avez pas fait d'activité physique depuis longtemps, consultez un professionnel de la santé avant de commencer un programme d'activité physique.

Maîtrisez votre tension artérielle

Au Canada, une personne sur cinq fait de l'hypertension artérielle. L'hypertension figure parmi les principaux facteurs de risque de maladie du cœur, dont la crise cardiaque; il est donc très important que votre tension artérielle soit bien maîtrisée.

Saviez-vous

que 43 % des Canadiens atteints d'hypertension ignorent qu'ils sont hypertendus? Cela s'explique par le fait que l'hypertension ne cause aucun symptôme.

Pourquoi l'hypertension est-elle un facteur de risque de crise cardiaque?

Au fil du temps, l'hypertension peut causer une accumulation de matières grasses qui forment une plaque dans les artères. Cette plaque rétrécit l'intérieur de l'artère et peut finir par l'obstruer.

Si l'hypertension artérielle est bien maîtrisée, le risque de crise cardiaque peut diminuer de jusqu'à 25 %.

Maîtrisez votre taux de cholestérol

Le cholestérol, un type de matière grasse, est produit par le foie. Une partie du cholestérol dans l'organisme provient des aliments que vous mangez, par exemple les œufs, la viande et les produits laitiers. Toutefois, les aliments qui contiennent une quantité importante de graisses saturées peuvent aussi faire augmenter le taux de cholestérol. On trouve les graisses saturées principalement dans la viande rouge et les produits laitiers riches en matières grasses.

Il existe deux grands types de cholestérol :

1. le cholestérol des lipoprotéines de faible densité (LDL), souvent appelé « mauvais » cholestérol, car s'il est présent en grande quantité dans le sang, il peut favoriser la formation de plaques dans la paroi des artères;
2. le cholestérol des lipoprotéines de haute densité (HDL) représente le « bon » cholestérol, car il contribue à empêcher le cholestérol LDL de s'accumuler en plaques sur les parois des vaisseaux sanguins.

Les triglycérides ne sont pas un type de cholestérol, mais un type de gras qui se trouve dans le sang. L'excès de poids, la consommation abusive d'alcool et le diabète sont associés à des taux élevés de triglycérides. En général, on mesure le taux de triglycérides en même temps que le taux de cholestérol.

Pourquoi un taux de cholestérol élevé est-il un facteur de risque de la crise cardiaque?

Il faut une certaine quantité de cholestérol pour demeurer en santé; par contre, une trop grande quantité de cholestérol dans le sang peut faire augmenter le risque de crise cardiaque. En effet, quand il y en a trop, le cholestérol peut s'accumuler dans les artères et les rendre plus étroites. En raison du rétrécissement des artères, le sang a plus de difficulté à circuler et à se rendre jusqu'au cœur et autres parties du corps. En fait, une trop grande quantité de cholestérol dans les artères peut même obstruer celles-ci complètement. Si l'obstruction se produit dans une artère qui transporte le sang dans le muscle du cœur, elle peut provoquer une crise cardiaque.

Prenez en charge votre diabète

Qu'est-ce que le diabète?

Le [diabète](#) est un trouble qui empêche le corps d'équilibrer la quantité de glucose (un sucre) dans le sang. Il peut être attribuable à différents facteurs :

- Le pancréas ne produit pas d'insuline
- Le pancréas produit de l'insuline, mais en quantité insuffisante
- Le corps résiste à l'action de l'insuline

Saviez-vous

que plus de 2 millions de Canadiens font du diabète? On prévoit que ce nombre atteindra 3 millions d'ici 2010.

Si le taux de sucre dans le sang (appelé glycémie) demeure élevé durant de longues périodes, il peut s'ensuivre des dommages au cœur, aux yeux et aux reins.

Il y existe divers types de diabète :

- Le diabète de type 1
- Le diabète de type 2
- Le diabète gestationnel

Pour obtenir une explication détaillée sur le type de diabète qui vous intéresse, vous n'avez qu'à cliquer sur le lien correspondant.

Pourquoi le diabète est-il un facteur de risque de crise cardiaque?

Le diabète accroît le risque d'hypertension artérielle, d'athérosclérose (rétrécissement des artères), de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral (AVC), particulièrement si le taux de sucre sanguin n'est pas bien équilibré. De plus, la probabilité de crise cardiaque chez les diabétiques est beaucoup plus élevée chez les femmes que chez les hommes.

C'est pourquoi le diabète est souvent considéré comme une maladie cardiovasculaire. En effet, environ 80 % des personnes diabétiques meurent d'une crise cardiaque ou d'un AVC. Les maladies du cœur et les AVC peuvent survenir jusqu'à 10 ans plus tôt chez les personnes atteintes de diabète que chez les personnes exemptes de cette affection.

Comment savoir si je suis en train de faire une crise cardiaque?

Faire une crise cardiaque est très angoissant; peut-être ne souhaitez-vous pas penser au fait que cela pourrait vous arriver ni même à une personne qui vous est chère. Mais si vous apprenez à reconnaître les signes de la crise cardiaque, cela pourrait vous aider à sauver une vie, dont la vôtre.

Beaucoup de gens pensent qu'une crise cardiaque se produit comme on le voit à la télévision ou au cinéma : la personne porte les mains à sa poitrine et s'effondre. En réalité, bien des crises cardiaques se manifestent d'une toute autre façon. Elles commencent lentement; la victime ressent tout au plus une douleur légère ou une certaine gêne au début. Ces symptômes peuvent même disparaître avant de réapparaître. Et même si vous avez déjà subi une crise cardiaque, il se peut que vous ne reconnaissiez pas les symptômes lors d'une crise subséquente parce qu'ils peuvent être différents la deuxième fois.

Il est important de pouvoir reconnaître les signes de la crise cardiaque de manière à demander de l'aide le plus tôt possible. Les symptômes qu'une personne peut ressentir sont les suivants :

- Douleur ou malaise d'apparition soudaine qui ne s'apaisent pas au repos
- Douleur ou malaise dans la poitrine
 - La plupart des crises cardiaques causent un malaise localisé au centre de la poitrine qui dure plus de quelques minutes, ou qui disparaît et réapparaît. Il peut s'agir d'une sensation de brûlure, de serrement, de lourdeur, d'oppression ou de pression.
- Douleur ou malaise dans la partie supérieure du corps
 - Dans un bras ou les deux, les épaules, le dos, le cou, la mâchoire et l'estomac
- Essoufflement ou difficulté à respirer
- Sueurs froides
- Nausées
- Indigestion
- Vomissements
- Étourdissements

Saviez-vous

que la moitié des décès par crise cardiaque se produisent chez des femmes?

Les femmes ont-elles les mêmes symptômes que les hommes lors d'une crise cardiaque?

Souvent, les femmes ont 10 ans de plus que les hommes quand elles font une crise cardiaque.

Les femmes peuvent présenter les mêmes signes avant-coureurs que les hommes. Par contre, il se peut qu'elles décrivent leur douleur différemment. Le symptôme le plus courant d'une crise cardiaque, tant chez la femme que chez l'homme, est une douleur ou un malaise dans la poitrine. Toutefois, il est plus probable que les femmes ressentiront quelques-uns des autres symptômes courants, comme l'essoufflement, les nausées, les vomissements et la douleur dans le dos ou la mâchoire.

Les femmes sont moins portées que les hommes à penser qu'elles font une crise cardiaque et plus susceptibles de retarder la consultation pour obtenir un traitement médical d'urgence.

Que dois-je faire si je pense qu'une personne fait une crise cardiaque?

1. Le premier geste à poser devrait toujours être de **COMPOSER le 9-1-1** ou le numéro local des services d'urgence. Chaque minute compte quand une personne subit une crise cardiaque, et le fait d'agir rapidement peut lui sauver la vie. N'attendez pas plus de 5 minutes avant de composer le 9-1-1. L'appel au 9-1-1 est presque toujours la manière la plus rapide d'obtenir un traitement. Après l'appel, une ambulance transportant du personnel médical spécialisé en soins d'urgence arrivera sur les lieux. Ces personnes peuvent souvent commencer à traiter la crise cardiaque dès leur arrivée. Les personnes qui ont une douleur à la poitrine et qui arrivent à l'hôpital en ambulance sont habituellement traitées plus rapidement. Il est toujours préférable de téléphoner au 9-1-1 pour s'assurer d'un transport rapide jusqu'à l'urgence.

Si, pour une raison quelconque, il vous est impossible de composer le 9-1-1, demandez à quelqu'un de vous conduire immédiatement à l'hôpital. Si vous êtes la personne qui éprouve les symptômes, **ne conduisez pas vous-même jusqu'à l'hôpital**, à moins de n'avoir absolument aucun autre choix.

Selon une étude menée dans des hôpitaux canadiens, près de la moitié des personnes faisant une crise cardiaque ont conduit elles-mêmes jusqu'à l'hôpital. L'étude a révélé que l'attente avant l'administration d'un traitement et de médicaments pouvant sauver la vie a été plus longue dans leur cas que dans le cas de personnes n'ayant pas conduit elles-mêmes jusqu'à l'hôpital.

2. Si vous pensez faire une crise cardiaque, cessez toute activité et asseyez-vous ou allongez-vous dans une position confortable.
3. Si vous avez de la nitroglycérine, prenez la dose habituelle.
4. Si vous éprouvez une douleur à la poitrine, **mastiquez et avalez** un comprimé d'AAS (acide acétylsalicylique, couramment appelé *aspirine*) à 325 mg pour adulte ou deux comprimés à 80 mg. Les médicaments antidouleur tels que l'acétaminophène (comme Tylenol) ou l'ibuprofène (comme Advil) n'agissent pas de la même façon que l'AAS et, de ce fait, ne seront d'aucun secours en cas de crise cardiaque.
5. Gardez une position confortable et reposez-vous en attendant l'arrivée de l'ambulance et du personnel médical.

Il est très important d'agir rapidement

La plupart des gens ne reconnaissent pas les symptômes de la crise cardiaque et ne demandent donc pas immédiatement de l'aide. Cela peut même arriver à des personnes qui ont déjà eu une crise cardiaque.

Si vous pensez que vous ou une autre personne faites une crise cardiaque, n'ayez pas peur d'admettre que les symptômes pourraient être graves. Si vous vous trouvez dans un lieu public, ne vous sentez pas mal à l'aise de déranger. Ne vous tourmentez pas en pensant qu'une fois à l'hôpital on pourrait vous dire qu'il s'agit d'une fausse alarme.

Saviez-vous

que des milliers de Canadiens et Canadiennes meurent chaque année d'une crise cardiaque parce qu'ils n'obtiennent pas assez rapidement un traitement médical?

La plupart du temps, les personnes qui font une crise cardiaque attendent au moins 2 heures après le début des symptômes pour demander de l'aide médicale. Cette attente peut entraîner la mort ou des lésions cardiaques permanentes.

Pourquoi est-il si important d'agir rapidement?

Une crise cardiaque se produit quand une artère coronaire est obstruée, ce qui empêche le sang de circuler en quantité suffisante dans le cœur. Les traitements de la crise cardiaque permettent de dégager l'artère obstruée afin de rétablir la circulation du sang le plus rapidement possible. Plus la circulation du sang est rétablie rapidement, moins le cœur est endommagé et moins le risque d'une autre crise est grand.

Pour être vraiment efficaces, ces traitements doivent être administrés sans tarder, préférablement dans l'heure qui suit l'apparition des symptômes de la crise cardiaque. En agissant rapidement, vous pouvez sauver une vie et limiter les lésions subies par le cœur.

Courriel en chaîne traitant de la manière dont une personne seule peut survivre à une crise cardiaque.

Il existe un courriel dans lequel on demande au destinataire de le réacheminer à toutes les personnes qu'il connaît. Dans ce courriel, on recommande à toute personne qui croit être en train de faire une crise cardiaque de tousser en prenant des respirations longues, profondes et fréquentes. On prétend que cela améliorera la circulation du sang jusqu'au cœur et gardera la personne en vie en attendant l'arrivée des services d'urgence.

La Fondation des maladies du cœur du Canada s'est prononcée **CONTRE** la diffusion de ce courriel.

Si vous êtes seul et pensez que vous êtes en train de faire une crise cardiaque, vous devriez composer immédiatement le 9-1-1 ou le numéro local des services d'urgence pour demander des secours.

QUESTIONNAIRE : Savez-vous quoi faire en cas de crise cardiaque?

Répondez à ce court questionnaire pour vérifier si vous savez quoi faire en cas de crise cardiaque.

1. Une douleur, un malaise ou une sensation de lourdeur dans la poitrine peuvent être des signes de crise cardiaque.

Vrai Faux

Vrai. Une douleur ou un malaise dans la poitrine est le symptôme le plus courant de la crise cardiaque. Par contre, la douleur n'est pas nécessairement intense ni « en coup de poignard ». Elle peut être simplement gênante. Vous pourriez aussi vous sentir essoufflé ou ressentir une douleur ou un malaise ailleurs, dans des parties du corps au-dessus de la taille, par exemple les bras, le dos, le cou, la mâchoire ou l'estomac. Il existe d'autres symptômes comme : sueurs froides, nausées ou étourdissements.

2. La crise cardiaque est moins fréquente chez la femme que chez l'homme.

Vrai Faux

Faux. Chaque année, près de la moitié des décès liés à une crise cardiaque surviennent chez des femmes. De plus, la probabilité de survivre à une crise cardiaque est moins élevée chez les femmes que chez les hommes.

3. Les femmes afro-américaines succombent à une crise cardiaque aussi souvent que les femmes de race blanche.

Vrai Faux

Faux. Les femmes afro-américaines succombent à une crise cardiaque plus souvent que les femmes de race blanche. En général, les femmes qui font une crise cardiaque attendent plus longtemps avant d'appeler les secours. De plus, les Afro-américaines sont exposées à un plus grand risque d'hypertension et de diabète, deux facteurs de risque de crise cardiaque.

4. Les personnes qui ont des symptômes de crise cardiaque attendent parfois plusieurs heures, voire des jours, avant de demander des soins médicaux.

Vrai Faux

Vrai. Bien des personnes qui font une crise cardiaque ne reconnaissent pas la gravité des symptômes. C'est pourquoi il est important de connaître les signes avant-coureurs de la crise cardiaque et d'agir rapidement.

5. Le fait de recevoir un traitement dans l'heure qui suit l'apparition des premiers symptômes de la crise cardiaque peut faire une énorme différence.

Vrai Faux

Vrai. Il est souvent possible d'éviter la mort par crise cardiaque et des lésions au cœur si un traitement est administré dans l'heure qui suit l'apparition des symptômes.

6. Beaucoup de gens ayant fait une crise cardiaque ont dit que ce n'était pas ce à quoi ils s'attendaient.

Vrai Faux

Vrai. Beaucoup de gens pensent qu'une crise cardiaque se produit comme on le voit à la télévision ou au cinéma : la personne ressent une douleur intense, porte les mains à sa poitrine et s'effondre. En réalité, bien des crises cardiaques ne se manifestent pas du tout ainsi. Elles commencent plutôt lentement et causent une douleur légère. Quand la crise cardiaque ne correspond pas à l'idée qu'une personne s'en fait, la victime attend souvent plus longtemps qu'il le faudrait avant d'appeler les secours médicaux.

7. Un membre de la famille, par exemple le ou la conjoint(e), peut convaincre la victime d'une crise cardiaque d'obtenir de l'aide immédiatement.

Vrai Faux

Vrai. Par contre, les membres de la famille devraient s'attendre à ce que la personne victime d'une crise cardiaque ne s'en rende peut-être pas compte. En outre, la personne atteinte pourrait nier la gravité de ses symptômes et refuser avec insistance que quelqu'un appelle les secours. Si jamais vous pensez qu'une personne est en train de faire une crise cardiaque, composez le 9-1-1. N'attendez pas avant d'appeler. N'attendez pas que la personne présentant des symptômes de crise cardiaque soit d'accord avec vous. Prenez la situation en main et assurez-vous que la personne sera examinée dans les meilleurs délais.

8. Appeler le 9-1-1 simplement pour une douleur à la poitrine ferait probablement juste perdre du temps aux services d'urgence.

Vrai Faux

Faux. Il est préférable de téléphoner pour rien; en fait, une douleur légère à la poitrine est parfois le seul signe du début d'une crise cardiaque. Il n'y a pas de mal à se tromper en pensant qu'il s'agit d'une crise cardiaque, et les services médicaux d'urgence vous encouragent à téléphoner pour vérifier. Même en cas de fausse alerte, il est préférable de se sentir un peu mal à l'aise plutôt que de ne pas obtenir de l'aide à temps en cas de vraie crise cardiaque.

9. La plupart des victimes de crises cardiaques ont plus de 65 ans.

Vrai Faux

Vrai. Toutefois, près de la moitié de toutes les crises cardiaques touchent des personnes de moins de 65 ans, et 5 % des crises se produisent chez des personnes de moins de 40 ans.

10. La majeure partie du retard dans le traitement d'une crise cardiaque est attribuable au temps requis pour que l'ambulance vienne chercher la victime et la transporte jusqu'à l'hôpital.

- Vrai Faux

Faux. La majeure partie du retard s'explique par le temps qu'une personne met à se décider qu'elle a besoin d'aide. Voilà pourquoi il est important de composer le 9-1-1 dès que possible, sans attendre pour voir si les symptômes disparaîtront d'eux-mêmes.

Quel est le traitement de la crise cardiaque?

Si vous avez fait une crise cardiaque, vous resterez probablement à l'hôpital pendant plusieurs jours. Vous pourriez avoir besoin d'une intervention médicale ou d'une opération qui aidera à rétablir la circulation sanguine dans votre cœur.

Le traitement ne prend pas fin au moment où vous quittez l'hôpital. En effet, une fois de retour à la maison, vous devrez peut-être prendre des médicaments pour prévenir une maladie cardiaque ou maîtriser celle dont vous souffrez, dans le but de réduire le risque d'une nouvelle crise cardiaque. Vous devrez apporter des changements à votre mode de vie, comme arrêter de fumer, manger plus sainement, faire plus d'activité physique et perdre du poids.

Si le médecin vous a prescrit un médicament, vous devrez quand même continuer à faire autant d'activité physique que possible et à manger sainement.

Bien vivre après une crise cardiaque

Après avoir subi une crise cardiaque, beaucoup de gens continuent de mener une vie pleine et active. Plus vous appelez à l'aide rapidement quand les symptômes commencent à se manifester, plus vous obtiendrez des secours rapidement, ce qui contribuera à limiter les dommages subis par le cœur. De toute évidence, moins le cœur est endommagé, mieux cela vaut.

Après une crise cardiaque, vous devrez prendre des mesures pour éviter d'en faire une autre. Voici ce que le médecin pourrait vous recommander :

- Des changements dans votre mode de vie, comme arrêter de fumer, manger plus sainement, faire plus d'activité physique et perdre du poids.
- Des médicaments pour le cœur ou pour abaisser votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
- Participer à un programme de réadaptation cardiaque.

Les responsables du programme de réadaptation cardiaque vous aideront à faire les exercices physiques appropriés et ils vous enseigneront comment apporter des changements sains à votre mode de vie. Ce genre de programme vous permettra d'apprendre comment vous occuper de vous-même de manière

- optimale après une crise cardiaque et prévenir une autre crise.

Si j'ai déjà fait une crise cardiaque, vais-je en subir une autre?

Le fait d'avoir subi une crise cardiaque augmente le risque d'en avoir une autre. Il est important de connaître la différence entre une douleur à la poitrine (appelée angine) et une crise cardiaque. La douleur causée par l'angine se manifeste habituellement après un effort, par exemple une activité physique quelconque. Toutefois, ce type de douleur disparaît au bout de quelques minutes de repos ou après la prise d'un médicament que le médecin vous a prescrit. En revanche, la douleur à la poitrine causée par une crise cardiaque est généralement plus intense que la douleur angineuse et elle ne disparaît pas au repos ni après la prise d'un médicament.

Enfin, il est également important de se rappeler que les symptômes d'une deuxième crise cardiaque ne sont pas nécessairement les mêmes que ceux éprouvés lors d'une première crise. Si vous n'êtes pas certain de faire ou non une autre crise cardiaque, composez immédiatement le 9-1-1.

Ressources

Un certain nombre de sites Web fournissent de l'information au sujet de la crise cardiaque. En voici quelques-uns :

Fondation des maladies du cœur du Canada

www.heartandstroke.com

La Fondation des maladies du cœur propose une vaste gamme d'événements à l'échelle du Canada auxquels vous pourriez être intéressé de participer. Pour connaître les événements et les programmes offerts dans votre collectivité, choisissez votre province sur la page d'accueil du site Web www.heartandstroke.com, puis cliquez sur « Événements ».

National Heart, Lung and Blood Institute

<http://www.nhlbi.nih.gov/actintime/index.htm>

http://www.nhlbi.nih.gov/health/dci/Diseases/HeartAttack/HeartAttack_WhatIs.html

The American Heart Association

<http://www.hearhub.org/hc-heart-attack.htm>

À cœur d'y voir clair

<http://www.aceurdyvoirclair.ca>