

MIEUX COMPRENDRE L'AVC ET L'AIT



Qui contacter si vous avez des questions

**Situer les services de traitement
de l'AVC et de l'AIT**

Coordonnées

Pour toute urgence, y compris les symptômes d'un AVC ou toute autre urgence médicale, composez le 911

COMMENT UTILISER CETTE RESSOURCE

CETTE RESSOURCE VOUS SERA UTILE SI :

- vous avez fait un accident vasculaire cérébral (AVC) ou un accident ischémique transitoire (AIT ou AIT) ou vous êtes le partenaire de soins d'une personne qui en a fait un.

L'OBJECTIF DE CETTE RESSOURCE EST DE :

- vous aider à approfondir vos connaissances sur l'AVC et l'AIT et les façons de les prévenir;
- vous donner des conseils pour bien vivre après un AVC ou un AIT;
- vous informer sur les services communautaires qui peuvent vous aider.

COMMENT UTILISER CETTE RESSOURCE :

Collaborez avec votre professionnel de la santé pour discuter de votre diagnostic et de vos facteurs de risque, ainsi que pour trouver des services communautaires utiles en fonction de vos intérêts ou de vos besoins.



Accessibilité



VOUS AVEZ BESOIN DE CES RENSEIGNEMENTS DANS UN AUTRE FORMAT?

Demandez à un membre de votre équipe de soins de vous les fournir dans le format qui vous convient.



Avez-vous des commentaires sur cette ressource éducative?

Votre opinion est importante pour nous.

Cliquez sur le lien ici pour répondre au sondage ou utilisez le code QR.

Avertissement : Le présent guide d'accompagnement contient des renseignements sur la santé et des conseils de nature générale. Il ne remplace pas l'avis d'un professionnel de la santé. Certains renseignements pourraient ne pas être applicables à votre situation. Veuillez communiquer avec votre médecin, votre infirmière ou un autre membre de votre équipe de soins pour savoir s'ils s'appliquent à vous et obtenir des réponses à vos questions. © Réseau régional des AVC de Champlain, 2025

MIEUX COMPRENDRE L'AVC ET L'AIT

TABLE DES MATIÈRES

NUMÉRO DE PAGE	TITRE
1 - 2	Chapitre 1 - En savoir plus sur l'AVC et l'AIT <ul style="list-style-type: none"> • Combattez l'AVC: Composez le 9-1-1 VITE • J'ai eu un AVC ou un AIT <ul style="list-style-type: none"> • Mon diagnostic
3 - 5	Chapitre 2 – Prévenir l'AVC – Mes facteurs de risque <ul style="list-style-type: none"> • Mes facteurs de risque d'AVC • Mes objectifs en matière de santé
6 - 7	Chapitre 3 – Mes médicaments <ul style="list-style-type: none"> • Mon horaire de prise de médicaments
8 - 9	Chapitre 4 – Ma pression artérielle <ul style="list-style-type: none"> • Mon journal sur ma pression artérielle
10 - 11	Chapitre 5 – Mes habitudes alimentaires et mon plan pour demeurer actif
12	Chapitre 6 – Fibrillation auriculaire
13	Chapitre 7 – Mon plan pour cesser de fumer
14 - 15	Chapitre 8 – Ma santé émotionnelle et mentale <ul style="list-style-type: none"> • Mes outils pour favoriser mon mieux-être
16 - 23	Chapitre 9 – Mes ressources communautaires <ul style="list-style-type: none"> • 2 meilleures ressources pour prendre soin de soi après un AVC : <ul style="list-style-type: none"> • Réseau régional des AVC de Champlain • Marche des dix sous du Canada, Après un AVC • Autres ressources communautaires

EN SAVOIR PLUS SUR L'AVC ET L'AIT



L'AVC ET L'AIT SONT UNE URGENCE MÉDICALE

Apprenez à reconnaître et à réagir VITE à tout signe d'AVC.

Appelez le 9-1-1 même si vos symptômes disparaissent

NE CONDUISEZ PAS



Une ambulance vous conduira à l'hôpital le plus apte à traiter votre AVC.

COMBATTEZ L'AVC, APPELEZ VITE LE 9-1-11 VITE



VISAGE EST-IL AFFAISSÉ?



INCAPACITÉ - POUVEZ-VOUS LEVER LES DEUX BRAS?



TROUBLE DE LA PAROLE? TROUBLE DE PRONONCIATION?



EXTREME URGENCE - COMPOSEZ LE 9-1-1 IMMÉDIATEMENT.

Les signes **VITE** sont les signes les plus courants d'AVC. Ils sont identiques chez les hommes et les femmes. **D'autres signes**, moins fréquents, incluent :



Perte de vision ou vision double



Engourdissement de la moitié du corps



Vertiges et problèmes d'équilibre



Maux de tête soudains et intenses, généralement accompagnés d'autres signes d'AVC

QUOI DIRE LORSQUE VOUS APPELEZ LE 9-1-1

- Appelez le 9-1-1, même si vous ne parlez ni anglais ni français.
- **Appelez, puis dites la langue que vous parlez :**
- Le 9-1-1 peut vous mettre en contact avec quelqu'un qui parle plus de 240 langues.

« J'ai besoin d'une ambulance. Je pense que mon père est en train d'avoir un AVC. Il a du mal à parler et son bras et sa jambe gauches sont devenus faibles il y a deux minutes. Nous sommes à _ adresse, dans _ la ville. »



arabe (العربية), cantonais (廣州話), espagnol (español), vietnamien (tiếng Việt), et plus...

J'ai eu un AVC ou un AIT



Mon diagnostic

Accident ischémique transitoire (AIT ou mini-AVC) AVC ischémique

AVC hémorragique

Autre condition médicale _____

VOS NOTES : _____

Quelle est la cause de l'AVC ou d'AIT?

L'AVC entraîne une perte soudaine du fonctionnement de la partie du cerveau qui ne reçoit plus de sang. Les symptômes dépendent de la partie du cerveau atteinte et de l'ampleur des dommages. L'AVC peut toucher bien des fonctions, dont la parole, la force musculaire, la vision et la sensation. En général, l'AVC touche un seul côté du corps.

Ischémique

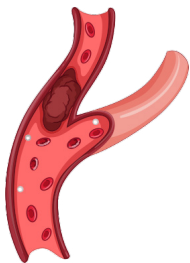
Accident ischémique transitoire (AIT ou mini-AVC)

L'accident ischémique transitoire est aussi appelé « mini-AVC ». Il se produit lorsqu'un caillot bloque de façon temporaire la circulation du sang vers une partie du cerveau. Les symptômes d'un AIT peuvent être les mêmes que ceux d'un AVC, à l'exception qu'ils s'atténuent en quelques minutes ou quelques heures. C'est un signal d'avertissement sérieux. Vous avez davantage de risques d'avoir un AVC.

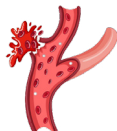
AVC ischémique

L'AVC ischémique est provoqué par un blocage de la circulation du sang vers une partie du cerveau. Le blocage peut être causé par :

- un caillot de sang qui provient d'une autre partie du corps, comme le cœur;
- l'accumulation de plaque dans une artère en raison de facteurs comme une pression artérielle élevée ou un taux de cholestérol élevé.



Hémorragique



AVC hémorragique

L'AVC est dit hémorragique lorsqu'une artère du cerveau se rompt et que du sang s'infiltre dans le tissu cérébral.

Images from: Smart Tips for Stroke Care (2023)

PRÉVENIR L'AVC – MES FACTEURS DE RISQUE

Vos facteurs de risque peuvent augmenter les risques d'avoir un autre AVC. Vous ne pouvez pas changer des facteurs de risque comme l'âge ou les antécédents familiaux. Vous pouvez toutefois réduire certains facteurs de risque en adoptant de saines habitudes ou en suivant des traitements.

FACTEURS DE RISQUE MODIFIABLES

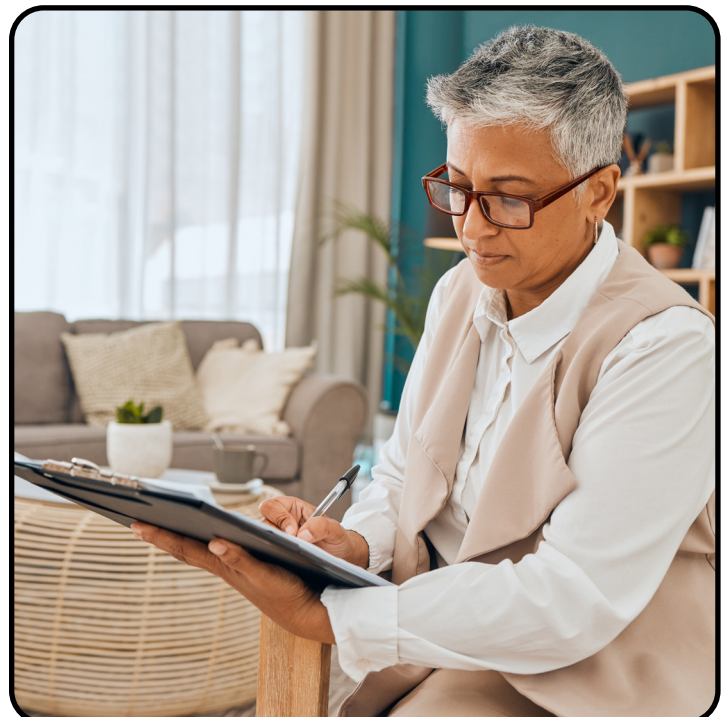
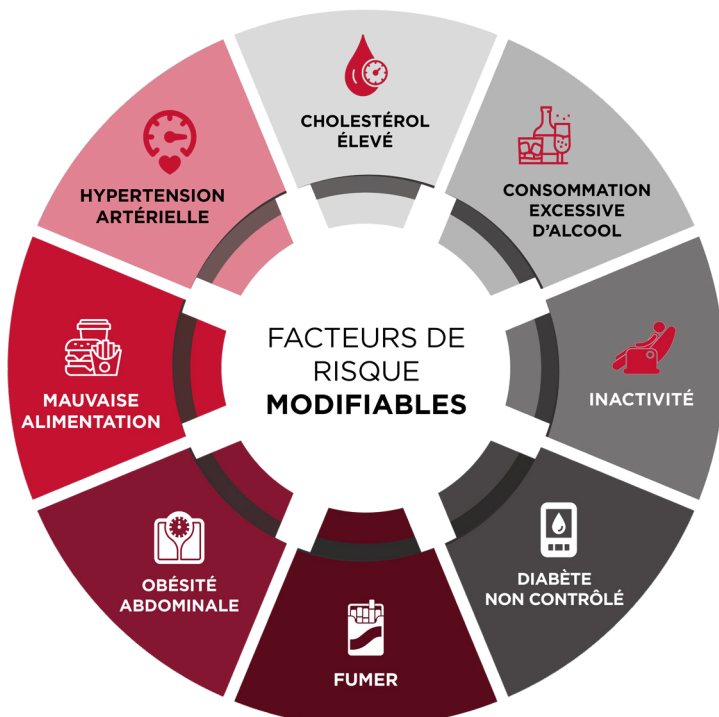
(Cochez celles qui s'appliquent à vous)

FACTEURS DE RISQUE QUE JE PEUX CHANGER

- | | | |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Haute Pression artérielle | <input type="checkbox"/> Diabète non contrôlé | <input type="checkbox"/> Inactivité |
| <input type="checkbox"/> Fumer/vapoter | <input type="checkbox"/> Stress/humeur | <input type="checkbox"/> Cholestérol élevé |
| <input type="checkbox"/> Régime/alimentation malsaine | <input type="checkbox"/> Obésité abdominale | <input type="checkbox"/> Consommation d'alcool |











FACTEURS DE RISQUE QUE JE NE PEUX PAS CHANGER

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Fibrillation auriculaire | <input type="checkbox"/> Antécédents familiaux | <input type="checkbox"/> AVC ou AIT antérieur |
|---|--|---|



MES FACTEURS DE RISQUE D'AVC

Passez en revue vos facteurs de risque avec un professionnel de la santé et parlez des choses que vous pouvez changer.

FACTEUR DE RISQUE	MES RÉSULTATS	CIBLE	CE QUE JE PEUX CHANGER															
 Pression artérielle	Pression artérielle aujourd'hui :	<table border="1"> <tr> <td colspan="3">Systolique (mm Hg)</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Diastolique (mm Hg)</td> </tr> <tr> <td>< 140</td> <td>< 130</td> <td>< 135</td> </tr> <tr> <td>< 90</td> <td>< 80</td> <td>< 85</td> </tr> <tr> <td>CLINIQUE</td> <td>DIABÈTE</td> <td>À LA MAISON</td> </tr> </table>	Systolique (mm Hg)			Diastolique (mm Hg)			< 140	< 130	< 135	< 90	< 80	< 85	CLINIQUE	DIABÈTE	À LA MAISON	
Systolique (mm Hg)																		
Diastolique (mm Hg)																		
< 140	< 130	< 135																
< 90	< 80	< 85																
CLINIQUE	DIABÈTE	À LA MAISON																
 Cholestérol	Cholestérol : LDL : Triglycérides : Non-HDL : HDL :	Cholestérol : < 5,2 LDL : < 1,8 Triglycérides : < 1,7 Non-HDL : < 2,6 HDL : > 1,0 (homme) ou > 1,3 (femme)																
 Diabète	HbA1C : Glycémie à jeun :	Pour la plupart des diabétiques : HbA1C : 7 % ou moins Glycémie à jeun : 4-7 mmol/L Prédiabète = HbA1C : 6-6,4 %																
 Alimentation	Repas/jour : Fruits et légumes/jour : Protéines :	3 repas par jour : 7 portions de fruits et des légumes/jour Protéines maigres Source riche en fibres																
 Inactivité	Exercice : minutes/jour : jours/semaine :	150 minutes d'activité modérée ou vigoureuse par semaine par période de 10 minutes ou plus																
 Tour de taille	Tour de taille :	Homme : < 102 cm (40 po) Femme : < 88 cm (35 po) Adopter de saines habitudes et favoriser son mieux-être																
 Tabagisme et vapotage	<input type="checkbox"/> Fumeur <input type="checkbox"/> En diminution <input type="checkbox"/> Non-fumeur	Cesser de fumer/vapoter																
 Consommation d'alcool	Verres/semaine :	Moins de 2 verres/semaine De préférence, moins boire Idéalement ne pas prendre d'alcool																
 Stress/humeur	Stress, tristesse, dépression, anxiété <input type="checkbox"/> Rarement <input type="checkbox"/> Souvent	Adopter de bonnes habitudes pour la santé mentale Parler à un professionnel de la santé																
 Fibrillation auriculaire	Fibrillation auriculaire : <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	Prendre les médicaments de la façon prescrite Porter un bracelet ou un collier d'alerte médicale indiquant le nom de l'anticoagulant																

MES OBJECTIFS DE SANTÉ



SPÉCIFIQUE : Que voulez-vous faire EXACTEMENT?

MESURABLE : Comment mesurerez-vous le progrès ou la réussite?

ATTEIGNABLE : Cet objectif est-il à votre portée?

RÉALISTE : Peut-il être atteint dans votre situation actuelle?

TEMPOREL : Quelle est la date que vous vous fixez?

MA MOTIVATION

Posez-vous d'abord les questions suivantes :
Qu'est-ce qui m'inspire à être en bonne santé?
Qu'est-ce qui peut améliorer le plus ma santé?

MA MOTIVATION EST :

CHOISISSEZ 1 OBJECTIF AUQUEL VOUS ATTAQUER CES 2 PROCHAINS MOIS.
Suivez les principes **SMART** et faites le suivi de vos progrès. Réfléchissez aux défis et aux solutions.

MON OBJECTIF SMART

MON OBJECTIF : Je vais ___ pendant au moins ___ chaque semaine pour que je puisse _____.

Conseils pour fixer un objectif SMART

- S:** Je vais suivre un plan pour intégrer de plus en plus de minutes de course
- M:** pendant des séances de 20 minutes
- A:** 3 jours par semaine
- R:** pour augmenter à 30 minutes 4 jours par semaine
- T:** ces 2 prochains mois.

MON PLAN POUR GARDER LE CAP

- Suivi** : Je ferai le suivi à l'aide de mon calendrier ou d'une application de course sur mon téléphone.
- Défis** : Je travaille de 9 h à 17 h et il fait noir quand je rentre à la maison.
- Solutions** : Je peux marcher-courir avant le travail les mardis, vendredis et samedis pendant 20 minutes.

MON OBJECTIF SMART

MON OBJECTIF

- S:**
- M:**
- A:**
- R:**
- T:**

MON PLAN POUR GARDER LE CAP

- Suivi** :
- Défis** :
- Solutions** :

MES MÉDICAMENTS

Après un AVC ou un AIT, certains médicaments peuvent aider à prévenir un autre AVC parce qu'ils :

- préviennent la formation de caillots de sang;
- diminuent le taux de cholestérol;
- réduisent la pression artérielle.

Votre équipe de soins ou votre médecin de famille vous a peut-être prescrit de nouveaux médicaments. Il est très important de bien les prendre. Si vous avez des questions ou des préoccupations, parlez à votre médecin, infirmière praticienne ou pharmacien avant de cesser de prendre un médicament. Voici d'autres conseils :



Posez des questions sur vos médicaments. Vous devez savoir pourquoi vous en avez besoin et comment ils fonctionnent.



Gardez la liste de vos médicaments avec vous en tout temps.



Prenez vos médicaments à **la même heure chaque jour.**



Signalez tout effet secondaire à votre équipe de soins ou à votre médecin pour qu'il puisse examiner d'autres options.

Pour en savoir plus sur vos médicaments, adressez-vous à votre pharmacien, infirmière ou médecin.

Si vous avez des questions ou des préoccupations, votre pharmacien peut faire un examen complet de vos médicaments.

CONSEIL POUR LA PRISE DE MÉDICAMENTS AU QUOTIDIEN

- Utilisez un pilulier ou un emballage-coque pour vous aider à ne pas oublier de prendre vos médicaments.
- Demandez à votre pharmacien où vous pouvez en acheter un.



VOUS AVEZ UN NOUVEAU MÉDICAMENT?

- Planifiez une visite 2 à 3 semaines plus tard pour en parler avec votre professionnel de la santé.
- Discutez de son efficacité.
- Faites renouveler l'ordonnance pour un an.









MON HORAIRE DE MÉDICAMENTS

MA PHARMACIE : _____

DATE DE MISE À JOUR : _____

Allergies : _____

 Nom et dose du médicament Comment le prendre (Raison pour le prendre)	HOW MUCH AND HOW OFTEN?				 Mesure à prendre <input type="checkbox"/> Prendre comme prescrit <input type="checkbox"/> Prendre différemment <input type="checkbox"/> Ne pas le prendre
	 Déjeuner	 Dîner	 Souper	 Coucher	
					<input type="checkbox"/> Prendre comme prescrit <input type="checkbox"/> Prendre différemment <input type="checkbox"/> Ne pas le prendre
					<input type="checkbox"/> Prendre comme prescrit <input type="checkbox"/> Prendre différemment <input type="checkbox"/> Ne pas le prendre
					<input type="checkbox"/> Prendre comme prescrit <input type="checkbox"/> Prendre différemment <input type="checkbox"/> Ne pas le prendre
					<input type="checkbox"/> Prendre comme prescrit <input type="checkbox"/> Prendre différemment <input type="checkbox"/> Ne pas le prendre
					<input type="checkbox"/> Prendre comme prescrit <input type="checkbox"/> Prendre différemment <input type="checkbox"/> Ne pas le prendre
					<input type="checkbox"/> Prendre comme prescrit <input type="checkbox"/> Prendre différemment <input type="checkbox"/> Ne pas le prendre
					<input type="checkbox"/> Prendre comme prescrit <input type="checkbox"/> Prendre différemment <input type="checkbox"/> Ne pas le prendre
					<input type="checkbox"/> Prendre comme prescrit <input type="checkbox"/> Prendre différemment <input type="checkbox"/> Ne pas le prendre
					<input type="checkbox"/> Prendre comme prescrit <input type="checkbox"/> Prendre différemment <input type="checkbox"/> Ne pas le prendre

Remarques sur les médicaments :

MA PRESSION ARTÉRIELLE

Une pression artérielle élevée est le principal facteur de risque d'avoir un AVC. Il est important de prendre régulièrement sa tension artérielle. Même si vous n'avez aucun antécédent de pression artérielle élevée, vérifier sa pression à la maison peut fournir des renseignements utiles tant pour vous que votre fournisseur de soins.



À la maison, l'objectif de la plupart des gens est de ne pas dépasser 135/85. **Votre objectif est _____.** Consultez votre fournisseur de soins pour établir votre objectif.

Si votre pression moyenne est trop élevée, prenez rendez-vous avec votre équipe de soins.

PRENDRE MA PRESSION ARTÉRIELLE

COMMENT PRENDRE SA PRESSION?

Pour prendre sa pression artérielle à la maison :

- Assoyez-vous pendant 5 minutes.
- Ne croisez pas les jambes et mettez les pieds à plat au sol.
- Le dos et le bras doivent être bien soutenus et le bras doit être à la hauteur du cœur.
- Placez le brassard directement sur la peau à 3 cm (1½ po) au-dessus du coude.
- Restez calme pendant la prise de la pression.

QUAND PRENDRE LA PRESSION?

Prenez-la 2 fois le matin et 2 fois le soir (attendez 1 minute après la 1re prise et écrivez le 2e résultat) :

- pendant 7 jours avant un rendez-vous médical;
- après un changement de médicament;
- selon les indications de votre fournisseur de soins.

Essayez de choisir un bon moment, par exemple :

- avant de prendre vos médicaments;
- après avoir vidé votre vessie;
- 1 heure après avoir consommé de la caféine ou du tabac;
- 30 minutes après avoir fait de l'exercice.

Le moment idéal pour prendre la pression peut être :

- avant le déjeuner et 2 heures après le souper.

Notez vos résultats.

- Tenez un journal;
- Montrez vos résultats à votre fournisseur de soins.



Prenez la pression le matin avant le déjeuner et la prise des médicaments.

Et le soir au moins 2 heures après le souper.

ACHAT D'UN TENSIONNÈTRE



1. Choisissez un tensiomètre (appareil de mesure de la pression artérielle) recommandé par Hypertension Canada (il aura le logo de cet organisme sur la boîte) :

Allez à hypertension.ca (<https://hypertension.ca/fr/public>) pour voir la liste des appareils recommandés.

2. Assurez-vous que le brassard est de la bonne taille.

La taille est indiquée sur la boîte. Demandez à un pharmacien ou à un membre du personnel de vérifier que la taille du brassard est adaptée à votre bras.

3. Vérifiez que votre tensiomètre fonctionne correctement.

Apportez-le à votre prochain rendez-vous médical et comparez ses résultats à ceux de l'appareil du professionnel de la santé.

Conseil : Le coût d'un tensiomètre pourrait être couvert par une assurance si vous avez une ordonnance. Discutez avec votre équipe de soins des autres possibilités de prise de la pression artérielle si le coût est un problème (comme les options à la pharmacie ou dans la communauté).

MES HABITUDES ALIMENTAIRES



Bien s'alimenter a un effet IMPORTANT sur des facteurs de risque comme le cholestérol, la pression artérielle, le diabète et le poids. Faites et maintenez de simples changements pour réduire vos risques d'AVC, accroître votre énergie et améliorer votre santé globale.

Divisez votre assiette en sections.

- $\frac{1}{2}$ de l'assiette : légumes ou fruits
- $\frac{1}{4}$ de l'assiette : grains entiers
- $\frac{1}{4}$ de l'assiette : protéine saine à chaque repas

ESTIMEZ LA TAILLE D'UNE PORTION À L'AIDE DES MAINS!

1. **Légumes** : 2 mains ouvertes
2. **Grains** : taille d'un poing (p. ex. riz, pâtes, pain)
3. **Protéine faible en gras** : taille de la paume
4. **Fruit** : taille d'un poing
5. **Matière grasse** : bout d'un pouce et choix sain

Visez 7 portions de légumes et de fruits. Exemples d'une portion de différents aliments.



1 petite
pomme



1 épis
de maïs



1 orange



1 poire
moyenne



1 grosse
banane



12
mini-
carottes



$\frac{1}{2}$
concombre
moyen



1 tasse
de légumes-
feuilles

CONSEILS POUR MANGER SAINEMENT

- Mangez 7 portions de fruits et de légumes chaque jour.
- Mangez des céréales et des grains entiers.
- Choisissez de la viande et de la volaille maigres.
- Mangez du poisson 2 fois par semaine.
- Consommez plus souvent des légumineuses (pois chiches, lentilles, etc.).
- Choisissez des produits laitiers faibles en matières grasses.
- Prévoyez des collations saines.
- Réduisez l'apport en gras saturés. Prenez des matières grasses d'origine végétale comme de l'huile d'olive ou de canola.
- Limitez le sel à 2 000 mg par jour.
- Buvez surtout de l'eau.
- Cuisinez plus souvent.
- Mangez lentement et appréciez les aliments. Prenez le temps de goûter les plats et de socialiser.

VOUS CHERCHEZ DES FAÇONS DE MIEUX MANGER OU DE CONTRÔLER VOTRE POIDS?

CONSEIL : Notez tout ce que vous mangez dans un journal. Examinez ce journal avec une diététiste.

MON PLAN POUR RESTER ACTIF

Avant de commencer de nouvelles activités, consultez votre fournisseur de soins de santé afin de discuter de ce qui vous convient le mieux.

Essayez d'être actif pendant **10 minutes** ou plus à la fois pour faire au moins **150 minutes** d'activité modérée à vigoureuse chaque semaine. Trouvez des façons d'être actif chaque jour.

L'idéal est de choisir parmi une variété d'activités, parmi lesquelles des activités qui vous plaisent et améliorent votre endurance, votre force, votre souplesse et votre équilibre. Voici des exemples :

- FORCE** - Porter l'épicerie, soulever des poids ou faire du jardinage deux fois par semaine.
- ENDURANCE/AÉROBIE** - Marchez, jouez au tennis ou nagez 4-7 jours par semaine.
- FLEXIBILITÉ** - Faire des étirements, du yoga, du golf ou des tâches ménagères.
- ÉQUILIBRE** - Yoga, tai-chi ou autre activité qui renforce l'équilibre tout en étant sécuritaire pour vous.

Faites des pauses au besoin, et commencez et terminez toujours par un échauffement et une récupération de 5 à 10 minutes

Effort léger	Vous pouvez continuer pendant des heures, respirer et parler facilement.
Effort modéré	Vous pouvez continuer pendant un certain temps, parler et tenir une courte conversation.
Effort vigoureux	Vous êtes presque mal à l'aise et essoufflé, mais vous pouvez prononcer une phrase.



ÉCOUTEZ VOTRE CORPS.

Commencez par de légères activités et augmentez peu à peu l'effort lorsque vous vous sentez à l'aise.



QUELLES ACTIVITÉS FAITES-VOUS AU QUOTIDIEN MAINTENANT?

Matin

Après-midi

Soir

Nuit

Lesquelles se passent déjà bien pour vous donner envie de les poursuivre?

CHAQUE BLOC DE 10 MINUTES EST BÉNÉFIQUE POUR LA SANTÉ!

10 minutes de marche + 10 minutes de jardinage + 10 minutes de jeu ou de danse = 30 minutes!

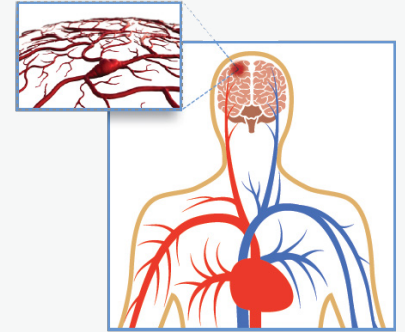
FIBRILLATION AURICULAIRE

Le cœur fonctionne comme une pompe qui fait circuler le sang partout dans l'organisme. Pour ce faire, le cœur se contracte (il « bat ») de façon constante et régulière.

QU'EST-CE QUE LA FIBRILLATION AURICULAIRE?

La fibrillation auriculaire survient lorsque le cœur bat de façon irrégulière parce que l'activité électrique est désorganisée dans les chambres supérieures du cœur (oreillettes). Les chambres supérieures peuvent alors battre trop vite ou en décalage par rapport aux chambres inférieures. La circulation sanguine irrégulière pendant la fibrillation auriculaire peut entraîner la formation de caillots de sang dans le cœur. Ceux-ci peuvent se déplacer vers le cerveau et provoquer un AVC ou un AIT.

Même si une personne atteinte de fibrillation auriculaire ne ressent pas les battements cardiaques irréguliers ou ne présente pas de symptômes, elle augmente considérablement le risque d'AVC ou d'AIT. Il est donc très important de prendre les médicaments prescrits pour réduire le risque d'AVC.



COMMENT DIAGNOSTIQUER ET TRAITER LA FIBRILLATION AURICULAIRE?

Les battements cardiaques chez la personne atteinte de fibrillation auriculaire ne sont pas constamment irréguliers. Vous pourrez passer un ou plusieurs des examens suivants pour en dépister la présence :

- un électrocardiogramme (ECG) – enregistrement du rythme cardiaque pendant une courte période;
- le port d'un moniteur Holter (enregistrement du rythme pendant 72 heures et 14 jours).

TRAITEMENT PAR MÉDICAMENT



La fibrillation auriculaire se traite à l'aide d'anticoagulants (fluidifiants sanguins) pour prévenir la formation de caillots et réduire le risque d'AVC ou de crise cardiaque.

Demandez à votre fournisseur de soins quel médicament pourrait mieux vous convenir.

Anticoagulants courants :

- Apixaban (Eliquis®)
- Dabigatran (Pradaxa®)
- Edoxaban (Lixiana®)
- Rivaroxaban (Xarelto®)
- Warfarin (Coumadin®)



Portez un bracelet ou un collier d'alerte médicale précisant le nom de l'anticoagulant pour informer les personnes qui pourraient vous venir en aide en situation d'urgence.

MON PLAN POUR ARRÊTER DE FUMER

Le geste le plus important que vous pouvez faire pour votre santé est d'arrêter de fumer.

Cela réduira considérablement vos risques d'AVC.

LE TABAGISME PEUT :



diminuer l'oxygène dans le sang



forcer le cœur à travailler plus fort



augmenter le risque de caillots de sang



bloquer vos artères

IL N'EST JAMAIS TROP TARD POUR ABANDONNER LE TABAC

HERE ARE SOME TIPS TO GET STARTED



Choisissez une date dans les 30 prochains jours.
Diminuez le nombre de cigarettes que vous fumez par jour dès maintenant.



Interdisez de fumer dans votre maison et votre auto.



Discutez des médicaments qui aident à arrêter de fumer avec votre médecin pour trouver le bon pour vous.



Examinez les ressources communautaires qui peuvent vous aider à cesser de fumer pour de bon.



Pensez aux moments où vous avez envie de fumer et **prévoyez ce que vous ferez pour ne pas succomber à l'envie.**

Exemple : Je suis tenté de fumer pendant ma pause au travail. Je vais plutôt aller me promener.

SITUATION :	PLAN :

MA SANTÉ ÉMOTIONNELLE ET MENTALE

Faire un AVC ou un AIT peut générer une gamme d'émotions et être stressant. Dans la section ci-après, vous apprendrez des conseils simples pour favoriser votre mieux-être au quotidien. Tout comme il est important de faire de l'exercice pour favoriser sa santé physique, il est important d'adopter de petites habitudes quotidiennes qui favorisent le mieux-être mental, comme méditer, se féliciter et s'encourager. Choisir des réactions saines au stress peut avoir une incidence positive sur votre attitude et votre qualité de vie.

**Tenir un journal est un outil très utile pour favoriser le mieux-être de nombreuses personnes.
Mes notes sur mon expérience ou sur ce que je ressens.**

STRATÉGIES POUR SOUTENIR LA SANTÉ MENTALE ET LE MIEUX-ÊTRE



Essayez de faire de l'exercice et des activités agréables.



Mangez bien et limitez l'alcool.



Trouvez un réseau social positif ou un groupe de soutien.



Parlez de vos changements d'émotions et d'humeur avec vos fournisseurs de soins.



Gardez une communication franche et ouverte avec vos proches. Parlez de vos sentiments et exprimez vos émotions.



Apprenez des techniques de relaxation. Pratiquez la respiration profonde, la pleine conscience, la méditation et la visualisation.



Rappelez-vous que la dépression est une maladie traitable.



Le traitement peut consister à consulter un professionnel de la santé mentale ou à prendre des médicaments.

MES OUTILS PROPICES AU MIEUX-ÊTRE

Choisissez un outil qui vous convient et essayez de l'utiliser 10 minutes par jour.

Choisissez un des exemples ci-dessous ou une autre stratégie qui vous convient. Vous ne savez pas par où commencer? Essayez des exercices de respiration comme la respiration en carré.

EXERCICES DE RESPIRATION (EN CARRÉ)

Essayez cet exercice de respiration pendant vos activités quotidiennes, par exemple en attendant que le café soit prêt ou pendant une pause au travail.



1 Inspirez pendant 4 secondes.	2 Retenez la respiration pendant 4 secondes.	3 Expirez pendant 4 secondes.	4 Retenez la respiration pendant 4 secondes.	5 Répétez.
--	--	---	--	----------------------

JOURNAL DE GRATITUDE

Chaque jour, notez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant. Intégrez cette pratique à votre routine de réveil ou de coucher le soir. Commencez par cinq minutes.

Vous pouvez écrire ou dessiner ci-dessous des choses dont vous êtes reconnaissant, vos émotions ou vos sentiments.

ÉCRIRE PENDANT 5 MINUTES

DESSINER MES ÉMOTIONS



MES RESSOURCES COMMUNAUTAIRES

Renseignez-vous sur les programmes et les services qui sont importants pour vous.

4 MEILLEURES RESSOURCES POUR PRENDRE SOIN DE SOI APRÈS UN AVC

1. RÉSEAU RÉGIONAL DES AVC DE CHAMPLAIN

Allez à crsn.ca pour trouver des renseignements utiles pour les personnes ayant fait un AVC ou un AIT et leurs partenaires de soins, dont :

- Ce qu'il faut savoir sur la prévention de l'AVC et du AIT;
- Obtenir un soutien par des pairs et lire des témoignages de survivants;
- Consulter des ressources, notamment sur la fatigue, la conduite, l'équilibre, l'humeur, l'aphasie, de saines habitudes et l'exercice.



2. AIDE AU CHEMINEMENT DANS LES SERVICES APRÈS UN AVC – SOUTIEN

Marche des six sous du Canada – Après un AVC • 1-888-540-6666 • afterstroke@marchofdimes.ca

Parlez à un coordonnateur des soins après un AVC afin d'avoir de l'aide pour :

- obtenir un plan de rétablissement personnalisé;
- trouver des ressources communautaires;
- vous créer un réseau de soutien pour mieux vivre cette période de votre vie.

Services proposés :

- Soutien par des pairs après un AVC (en ligne, en personne et groupes pour les jeunes adultes (18 à 40 ans), les personnes atteintes d'aphasie et les proches);
- Enseignement;
- Acquisition de compétences;
- Exercices et mouvements;
- Programme d'adaptation des habitations et des véhicules;
- Aphasie et soutien à la communication;
- Services d'emploi.



MES CONNEXIONS AVEC LES AUTRES

SOUTIEN PAR DES PAIRS

GROUPES DE SOUTIEN PAR DES PAIRS

Vous pouvez nouer des liens avec des personnes qui ont fait un AVC.

Il existe des groupes de soutien en ligne et en personne.

Certains groupes sont destinés à tous, tandis que d'autres sont destinés aux jeunes adultes (18 à 40 ans), aux personnes atteintes d'aphasie et à leurs proches. Pour avoir une liste à jour des groupes de soutien, allez à :

1. **CRSN:** www.crsn.ca/fr/soutien-pour-les-survivants-d-un-avc-et-leurs-aidants
2. **Marches des dix sous – Après un AVC :** www.apres-avc.ca/find-support | 1-888-540-6666

SERVICES D'APHASIE



Marches des dix sous, Après un AVC, Aphasia Peer Connect

www.marchofdimes.ca/en-ca/programs/acs/aphasiainfo/Pages/Aphasia-Peer-Connect.aspx | 1-888-540-6666

Centre d'aphasie d'Ottawa | 613-567-1119 | <https://aphasiaottawa.org/francais>

CAPACITÉS COGNITIVES ET DÉMENCE

SERVICES DE SOUTIEN EN CAS DE DÉMENCE :

Société de la démence d'Ottawa et du comté de Renfrew | www.dementiahelp.ca/fr | Email: info@dsorc.org
613 523-4004 (Ottawa); 1 888 411-2067 (comté de Renfrew)

Société Alzheimer, Cornwall et district | <https://alzheimer.ca/cornwall/fr> | 613 932-4914 |
Alzheimer.info@one-mail.on.ca



ACCÈS AUX SERVICES DE SANTÉ

SERVICES D'UN MÉDECIN OU D'UNE INFIRMIÈRE PRATICIENNE

SERVICES DE FOURNISSEURS DE SOINS PRIMAIRES

Accès Soins | Programme du ministère de la Santé et des Soins de longue durée de l'Ontario conçu pour aider les résidents ontariens à trouver un fournisseur de soins s'ils n'en ont aucun :

1 800 445-1822 | <https://hcc3.hcc.moh.gov.on.ca/HCCWeb/faces/layoutHCCHomePage.xhtml>

Clinique sans rendez-vous, Champlain | Trouvez des services de soins primaires près de chez vous à l'aide de votre code postal ou de votre ville : www.lignesantechamplain.ca/listServices.aspx?id=10072

Clinique de soins virtuels de la région Est | Nunscrivez-vous pour obtenir un rendez-vous entre 13 h et 21 h, 7 jours sur 7, à cette clinique dirigée par des infirmières praticiennes; www.virtualcareontario.ca; 1 888 684 1999.

MÉDICAMENTS ET SERVICES PHARMACEUTIQUES

Programme MedsCheck : Ce programme vous donne accès à un examen gratuit de tous vos médicaments avec un pharmacien. Le rendez-vous peut avoir lieu à la pharmacie ou à domicile si vous ne pouvez pas vous déplacer en raison d'un problème de santé physique ou mentale. Pour être admissible, vous devez résider en Ontario, avoir une carte d'assurance-santé valide et prendre au moins trois médicaments d'ordonnance en raison d'une maladie chronique.

ur accéder au programme MedsCheck, adressez-vous à votre pharmacien.

BIJOU D'ALERTE MÉDICALE



Il est recommandé à toute personne prenant des anticoagulants de porter un bracelet ou un collier d'alerte médicale qui précise le nom de l'anticoagulant afin d'avertir les fournisseurs de soins qui pourraient vous venir en aide en situation d'urgence. Demandez à votre pharmacien s'il vend des bijoux d'alerte médicale ou faites une recherche en ligne d'un « bijou d'alerte médicale ».



OBTENIR DE L'AIDE DANS MA COMMUNAUTÉ

SERVICES À DOMICILE ET EN MILIEU COMMUNAUTAIRE

SANTÉ À DOMICILE ONTARIO | 310-2222 (sans l'indicatif régional)

Appelez pour parler à un coordonnateur des soins si vous pensez qu'un membre de votre famille ou vous avez besoin de soins à domicile ou en milieu communautaire.

Selon l'évaluation, les services pourront comprendre :

- Des soins infirmiers et des services de soutien à la personne;
- De l'orthophonie ou du service social;
- De la physiothérapie et de l'ergothérapie;
- Des fournitures et appareillages médicaux.

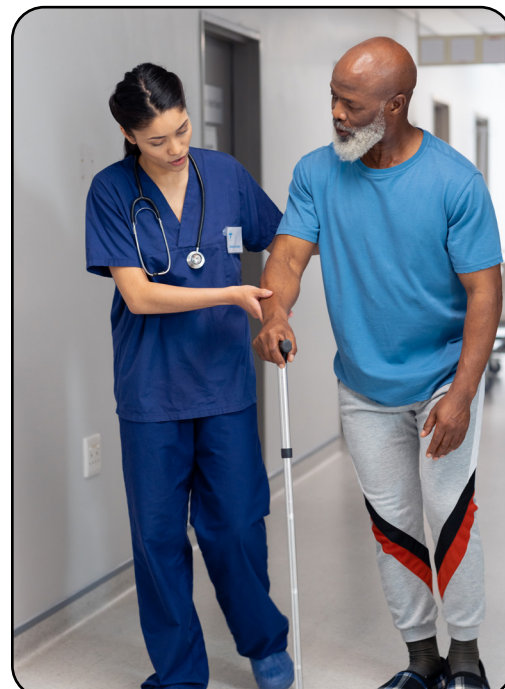
SERVICES COMMUNAUTAIRES

APPELEZ AU 211 (ONTARIO) OU AU 311 (OTTAWA) pour accéder à divers services communautaires (transports, accès aux aliments, organismes communautaires, etc.).

RÉSEAU DE SOUTIEN COMMUNAUTAIRE DE CHAMPLAIN : Il peut vous aider à trouver des services d'organismes sans but lucratif près de votre domicile à l'aide de votre code postal. Allez à www.accesscss.ca/fr-ca.

Voici un aperçu des services offerts :

- livraison de repas et d'aliments
- soutien pour aidants naturels
- programmes de répit
- transports
- entretien ménager
- vérification de sécurité par téléphone



À QUEL PROGRAMME AIMERAIS-JE M'INSCRIRE AUJOURD'HUI?

APPELEZ OU CLIQUEZ POUR VOUS INSCRIRE! N'hésitez pas à vous inscrire à des ateliers communautaires gratuits sur la santé et la prévention des AVC. La plupart proposent des séances de jour et de soir. Vous pouvez vous inscrire sans recommandation d'un médecin.

AUTOGESTION ET PROMOTION DE LA SANTÉ

Programme d'autogestion des maladies chroniques | Ateliers gratuits en ligne et accompagnement pour aider les personnes atteintes de maladies chroniques à prendre leur santé en main et à mener une vie plus saine et épanouie. Des programmes de trois mois en formule individuelle ou de groupe sont disponibles.

www.selfmanagementontario.ca/fr/AutopriseenchargeOntario | 1-844-301-6389 | apuderer@bruyere.org

SERVICES GRATUITS DE DIÉTÉTISTES

Découvrez les aliments à www.unlockfood.ca/fr/default.aspx | Santé811

SERVICES GRATUITS D'ABANDON DU TABAC

Santé811

Programmes à l'Institut de cardiologie : 613 696-7069; Programme d'abandon du tabac

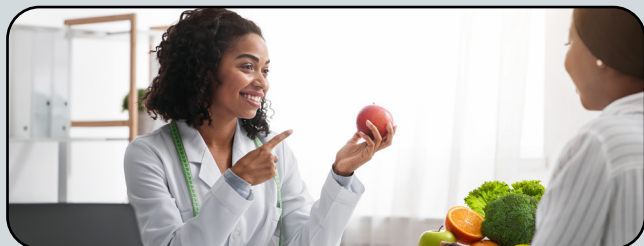
Programmes en milieu communautaire de l'Institut de cardiologie : Discutez par téléphone avec un conseiller pour planifier un rendez-vous visant à établir un plan d'abandon – **laissez un message au 1 888 645 5405.**

SERVICES GRATUITS D'ÉDUCATION SUR LE DIABÈTE

Vous pouvez demander un rendez-vous avec une infirmière et une diététiste en vue d'obtenir des renseignements sur le prédiabète ou le diabète et d'autres sujets comme une aide financière. Ces services sont disponibles dans toute la région.

SANTÉ811 : Pour vous inscrire à un **programme d'éducation sur le diabète gratuit** près de chez vous, appelez au 811 ou allez à <https://health811.ontario.ca/static/fr-ca/guest/find-a-service> et inscrivez le mot clé « diabète », votre ville et votre code postal. Sélectionnez ensuite « Programmes d'éducation en matière de diabète » dans la section « Catégories ».

LIGNESANTÉ : Une autre option est de chercher des programmes d'éducation sur le diabète à www.lignesantechamplain.ca.



À QUEL PROGRAMME AIMERAIS-JE M'INSCRIRE AUJOURD'HUI?

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET MOBILITÉ (OU ÉQUILIBRE)

PROGRAMME COMMUNAUTAIRE D'EXERCICES (VIRTUELLES OU EN PERSONNE) POUR LES ADULTES AYANT FAIT UN AVC

- Aucun frais
 - Accessible à tous les niveaux de forme physique
 - Exercices en position assise ou debout
- Pour vous inscrire ou obtenir plus de renseignements, communiquez avec Grace au 613 796-4729 ou à gkowalczyk@familyphysio.com.

PROGRAMME CORPS À CŒUR

Région de Champlain : Il propose à différents endroits des programmes axés sur la forme physique et adaptés aux personnes souhaitant rester en bonne santé ou vivant avec une maladie chronique (<https://heartwise.ottawaheart.ca/fr/emplacements/carte>).

RÉGION D'OTTAWA

Les programmes « En force, en équilibre! » sont offerts virtuellement et en personne. Appelez au 613 580 6744 ou regardez les séances en ligne. Faites la recherche « YouTube » + « En force, en équilibre » pour y accéder.

COMTÉ DE RENFREW

Pour avoir un aperçu des programmes d'exercices et de prévention des chutes, communiquez avec le Bureau de santé du comté de Renfrew et du district (contact@rcdhu.com; 613 732-3629; rcdhu.com).

CORNWALL, STORMONT, DUNDAS ET GLENGARRY

Pour obtenir une liste d'options de programmes d'exercices et de renforcement de l'équilibre, faites la recherche « CSC Seaway Valley + programmes d'exercices » ou appelez au 613-930-4892 (poste 229).



SERVICES POUR SOUTENIR MES RELATIONS ET MA SANTÉ MENTALE

SANTÉ MENTALE OU DE SANTÉ LIÉE À L'USAGE DE SUBSTANCES

ACCÈS SMT (www.accessmha.ca/fr-ca, 1 833 527-8207) est un service gratuit en ligne qui offre un point d'entrée unique au système de soins dans l'Est de l'Ontario aux personnes qui ont besoin de soutien en raison de problème de santé mentale ou de santé liée à l'usage de substances. Après la prise de contact, vous serez jumelé à un spécialiste formé qui vous dirigera vers les services dont vous avez besoin à partir d'un réseau d'organismes partenaires.

HUMEUR ET SANTÉ MENTALE

Retrouver son entrain : Ce programme est conçu pour renforcer les compétences et gérer les symptômes légers à modérés de la dépression et de l'anxiété. Il propose des séances d'aide par téléphone pour aider à gérer le stress, l'humeur, la dépression et l'anxiété. Il faut une carte d'assurance-santé de l'Ontario. Vous pouvez faire la demande vous-même (<https://bouncebackontario.ca/fr/>; formulaire : www.accessmha.ca/fr-ca).



CES RESSOURCES NE SONT PAS POUR LES PERSONNES EN CRISE.

Si vous avez besoin d'une aide immédiate en raison d'un problème de santé mentale, appelez au 911.

Ligne de crise en santé mentale d'Ottawa : 613 722-6914 ou 1 866 996 0991

AUTRES SERVICES DE COUNSELING POUR TOUS LES BESOINS

Counseling On connecte : Séances de counseling par téléphone ou vidéo le jour même ou le lendemain (www.counselingconnect.org/fr-ca; 211).

Clinique de counseling sans rendez-vous : Services virtuels et en personne dans la région de Champlain (<https://walkincounselling.com/fr/>; 613 755-2277).613-755-2277