

PRENDRE SOIN DE MON CŒUR, ÇA NE ME FAIT PAS PEUR !

Audrey Bergeron, infirmière, 2019

LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES : PREMIÈRE CAUSE DE DÉCÈS AU MONDE

Pourquoi les maladies cardiaques ?

Bien qu'au Québec, les maladies cardiovasculaires sont passées de premier à deuxième rang, il y a quelques années, à l'échelle mondiale, elles sont toujours en tête de liste à ce qui à trait aux principales causes de mortalité (Organisation mondiale de la santé, 2017). Avec une telle popularité, cela veut aussi dire qu'en tant que professionnel de la santé, nous pouvons y faire face, à n'importe quel moment, lors d'un épisode de soins chez un usager. Malgré qu'elles ne soient plus la principale cause de décès, au Québec (Institut national de la santé publique du Québec, 2016), les recherches prévoient une augmentation de ces maladies dans le futur. L'augmentation des cas de diabète, d'obésité et du vieillissement de la population comporte une menace dans notre société (Després, 2017). Effectivement, le diabète, l'obésité, et le vieillissement font tous partie des facteurs de risque des maladies cardiovasculaires (Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, 2018).

DÉCELER LES MALADIES CARDIAQUES

La capacité d'écoute du professionnel

Comme infirmière, l'écoute active fait partie des soins que l'on peut offrir aux personnes malades. Lorsque le cœur est affecté, cela peut amener un lot de situations anxiogènes pour les personnes atteintes et leur entourage. Le professionnel doit être attentif à tous signes et symptômes de maladies cardiaques surtout chez les femmes, car les symptômes peuvent être atypiques concernant l'infarctus du myocarde comme de l'insomnie, un vague sentiment d'inconfort thoracique, des indigestions et de l'anxiété (Fédération Française de cardiologie, 2018).

L'infarctus du myocarde

Les maladies cardiovasculaires englobent plusieurs maladies comme l'infarctus du myocarde. Selon la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada (2018), un infarctus se produit lorsque l'apport sanguin à une partie du cœur est interrompu par l'obstruction d'une artère coronaire. Tant que l'apport sanguin n'est pas rétabli, les cellules de cette partie du cœur sont privées d'oxygène et meurent peu à peu.

Différencier l'origine des douleurs thoraciques

Le symptôme le plus fréquent de l'infarctus est la douleur thoracique sous forme d'écrasement, de brûlure avec une sensation de suffocation à la poitrine qui peut irradier au bras gauche, de l'épaule à la face interne du bras jusqu'à l'annuaire et au petit doigt. Elle est, souvent, confondue avec les brûlements d'estomac qui se manifestent par une douleur sous forme de brûlure qui monte dans la poitrine, augmentée par la position couchée et qui survient à la suite d'un repas. Les douleurs causées par les émotions sont tout aussi fréquentes. Elles sont localisées à la pointe du cœur, diffuses et sont combinées à d'autres symptômes au niveau de la respiration et de la digestion. Les douleurs thoraciques peuvent provenir d'une multitude d'origines comme les maladies de la plèvre et des poumons, des spasmes de l'œsophage, de l'arthrose et même du zona. En aucun cas, une douleur thoracique est à prendre à la légère car elle peut indiquer de graves problèmes de santé (Chaire de transfert de connaissances, éducation et prévention en santé respiratoire et cardiovasculaire, 2018).



PRÉVENIR LES MALADIES CARDIAQUES

Les facteurs de risque modifiables et non modifiables de l’infarctus du myocarde

La prévention des maladies fait partie intégrante du champ d’exercice de la profession infirmière selon l’Ordre des infirmières et infirmiers du Québec (2018). La prévention de l’infarctus se concentre sur la modification des facteurs de risque comme le tabagisme, le cholestérol, le stress, l’obésité, la sédentarité, la consommation d’alcool, le diabète et l’hypertension artérielle. Cependant, il y a une autre catégorie de facteurs de risque dont on ne peut y modifier quoi que ce soit afin de prévenir la maladie comme l’âge, le sexe, les antécédents médicaux et familiaux, les origines et la situation personnelle (Institut de Cardiologie de Montréal, 2018).

Accompagner les usagers et soutenir le changement

L’infirmière détient plusieurs connaissances apprises lors de son parcours d’études afin de prévenir l’hypertension artérielle, le cholestérol, les complications du diabète, l’obésité, le stress, la sédentarité, la consommation d’alcool et le tabagisme. Elle ne peut pas forcer le changement mais elle peut aider la personne à risque de souffrir de maladies cardiaques à réfléchir sur ses habitudes de vie en effectuant de l’enseignement par exemple. Il est important de faire participer la personne à l’enseignement afin qu’elle se sente concernée et impliquée dans sa situation de santé. Un usager prêt à modifier ses habitudes de vie doit se fixer des objectifs. Ceux-ci doivent être réalistes et respecter son rythme. Pour augmenter et garder sa motivation, il doit aussi se fixer une récompense lorsque chaque objectif sera atteint. Pour conclure, l’usager doit savoir qu’il n’est pas seul dans son processus de changement et qu’avoir recours à de l’aide n’est pas signe de faiblesse. Au contraire, son réseau social, les professionnels de la santé, les entraîneurs privés et les organismes communautaires peuvent apporter du soutien (Fondation des maladies du cœur et de l’AVC du Canada, 2018). L’infirmière peut utiliser l’approche « SENSÉ » de la Fondation des maladies du cœur et de l’AVC du Canada et décrit dans le suivant tableau pour guider l’usager à l’atteinte de ses objectifs.

L’approche «SENSÉ»

	Définition
S-pécifique	Choisir un objectif simple et le noter sur papier.
E-ncouragement	Fixer une récompense lorsque l’objectif sera atteint.
N-uméroté	Est-ce que l’objectif peut être compté ou coché sur une liste ?
S-uccès	Quelles sont les chances de succès ? Modifier l’objectif si non réaliste.
É-chéance	Fixer une date spécifique pour atteindre l’objectif.

Source : Fondation des maladies du cœur et de l’AVC du Canada, 2018

RÉFÉRENCES

Organisation mondiale de la santé. (2017). Maladies cardiovasculaires. Repéré à [http://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](http://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds))

Institut national de santé publique du Québec. (2016). Principales causes de décès. Repéré à <http://www.inspq.qc.ca/santescopes/syntheses/principales-causes-de-deces>

Després, J.-P. (2017). La prévention des maladies cardiovasculaires. Repéré à https://www.coeurpoumons.ca/fileadmin/documents/professionnels/conferences/Jean-Pierre_Despres--La_prevention_des_maladies_cardiovasculaires_en_2017.pdf

Fondation des maladies du cœur et de l’AVC du Canada. (2018). Crise cardiaque : facteurs de risque. Repéré à http://www.coeuretavc.ca/coeur/conditions/crise-cardiaque?gclid=EAlaIQobChMli8uSn-2N3gIVhluGCh23HQxoEAAAYASAAEglq8PD_BwE

Fédération Française de Cardiologie. (2018). Les symptômes atypiques de l’infarctus chez la femme. Repéré à <https://www.fedecardio.org/La-Federation-Francaise-de-Cardiologie/Nos-campagnes/casting>



- Chaire de transfert de connaissances, éducation et prévention en santé respiratoire et cardiovasculaire. (2018). La douleur thoracique. Repéré à <https://www.coeurpoumons.ca/patients/maladies-cardiovasculaires/autres-maladies/la-douleur-thoracique/>
- Ordre des infirmières et infirmiers du Québec. (2018). La profession infirmière au Québec. Le champ de pratique. Repéré à <https://www.oiiq.org/acceder-profession/exercer-au-quebec/la-profession-infirmiere-au-quebec?inheritRedirect=true>
- Institut de Cardiologie de Montréal. (2018). Adopter de saines habitudes de vie. Facteurs de risque. Repéré à <https://www.icm-mhi.org/fr/prevention/adopter-de-saines-habitudes-de-vie/facteurs-de-risque>
- Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada. (2018). Bien vivre avec une maladie du cœur. Un guide destiné au aux personnes atteintes de coronaropathie.
- Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada. (2018). Gestion du stress. Soulager la tension et réduisez le stress. Repéré à <https://www.coeuretavc.ca/vivez-sainement/reduire-le-stress/gerer-son-stress>