

PROMOTION

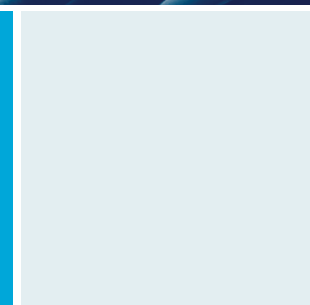
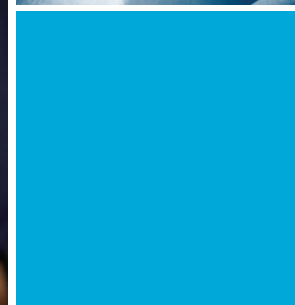
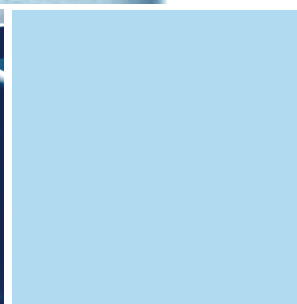
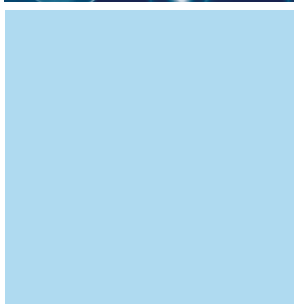
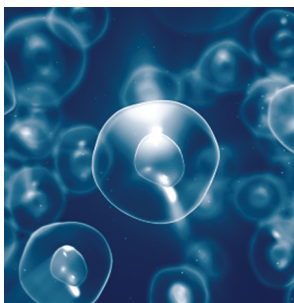
ESPACE **SANTÉ**

COMPRENDRE | PRÉVENIR | SOIGNER

LA
PRESSE

leSoleil **LeQuotidien**

Vol. 2 | no. 1



PROMOTION



LE POINT DE VUE DE NATHALIE GODBOUT PHARMAÇIENNE- PROPRIÉTAIRE

AFFILIÉE À  Brunet

CONTRÔLER L'HYPERTENSION AU QUOTIDIEN

L'hypertension artérielle se caractérise par une trop forte pression du sang sur les parois des artères.

UN ENNEMI SILENCIEUX

L'hypertension est un ennemi silencieux. Comme elle ne s'accompagne généralement d'aucun symptôme, une personne sur deux atteinte d'hypertension au Canada ignore son état. Les conséquences de l'hypertension sont pourtant sérieuses. Elle peut provoquer un épuisement du cœur, une crise d'angine, un infarctus du myocarde ou un accident vasculaire cérébral. Elle peut également causer de sérieux problèmes aux reins et aux yeux, en particulier chez les personnes diabétiques.

LA FIDÉLITÉ AU TRAITEMENT

Si vous prenez des médicaments pour contrôler votre pression, respectez la posologie, et ce, même si vous ne ressentez aucun symptôme de la maladie. Votre pharmacien pourra vous conseiller sur la prise de vos médicaments et vous donner quelques trucs qui vous aideront à demeurer fidèle à votre traitement, notamment l'utilisation de l'outil de rappel des prises, sur brunet.ca.

SIX FAÇONS DE PRÉVENIR L'HYPERTENSION

1. Visez un poids santé. Un tour de taille trop élevé augmente sensiblement vos risques de maladie cardiaque.
Tour de taille à ne pas dépasser
Hommes : 102 cm (40 po)
Femmes : 88 cm (35 po)
2. Mangez mieux, en consommant chaque jour des fruits et des légumes, en limitant les matières grasses, notamment les viandes rouges, et en intégrant quelques repas de poisson à votre menu.
3. Bougez plus, en intégrant à votre style de vie de 30 à 60 minutes d'exercice d'intensité modérée, 4 à 7 fois par semaine. Vous pouvez opter pour un exercice de 30 minutes consécutives ou trois blocs d'activité de 10 minutes chacun.
4. Cessez de fumer. Le tabagisme augmente vos risques de maladie cardiaque et d'accident vasculaire. Parlez-en à votre pharmacien.
5. Buvez avec modération. Pour diminuer votre consommation d'alcool lors d'un souper ou d'une soirée, pensez à alterner les boissons alcoolisées et les boissons non alcoolisées.
6. Gérez votre stress. La relaxation peut diminuer votre pression artérielle si elle est pratiquée tous les jours.



D'AUTRES QUESTIONS ?

Parlez-en à votre pharmacien car, **vosre santé, c'est tout ce qui compte.**

Cette publicité est payée en collaboration avec

APOTEX
À L'AVANT-GARDE DES GÉNÉRIQUES

Visitez  Brunet .ca

La série de fascicules Espace santé se poursuit avec ses rendez-vous éducatifs et imagés, valorisant la prévention et l'information.

COLLECTIONNEZ-LES TOUS!

LE CŒUR

SOMMAIRE

Pages 4 à 13 tirées de l'*Encyclopédie familiale de la santé*.

CAPSULE DE VOTRE PHARMACIEN BRUNET [2]

Introduction anatomique [4-5]

La maladie coronarienne [6-7]

Le bon et le mauvais cholestérol [8]

La prévention des maladies du cœur [9]

Les traitements de la maladie coronarienne [10-11]

L'insuffisance cardiaque [12]

La transplantation cardiaque [13]

AIDE ET RESSOURCES [15]

Renseignements : Danielle Girard dgirard@lapresse.ca

En ligne sur cyberpresse.ca/espacesante



PROCHAINE PARUTION LE 17 FÉVRIER
[LA SANTÉ EN VOYAGE]

Ce fascicule est principalement tiré de l'*Encyclopédie familiale de la santé*. L'ouvrage intégral décrit plus de 400 maladies et propose un tour complet du corps humain. L'*Encyclopédie familiale de la santé* a été créée et conçue par Les Éditions Québec Amérique inc., en collaboration avec plus de 300 médecins et spécialistes.

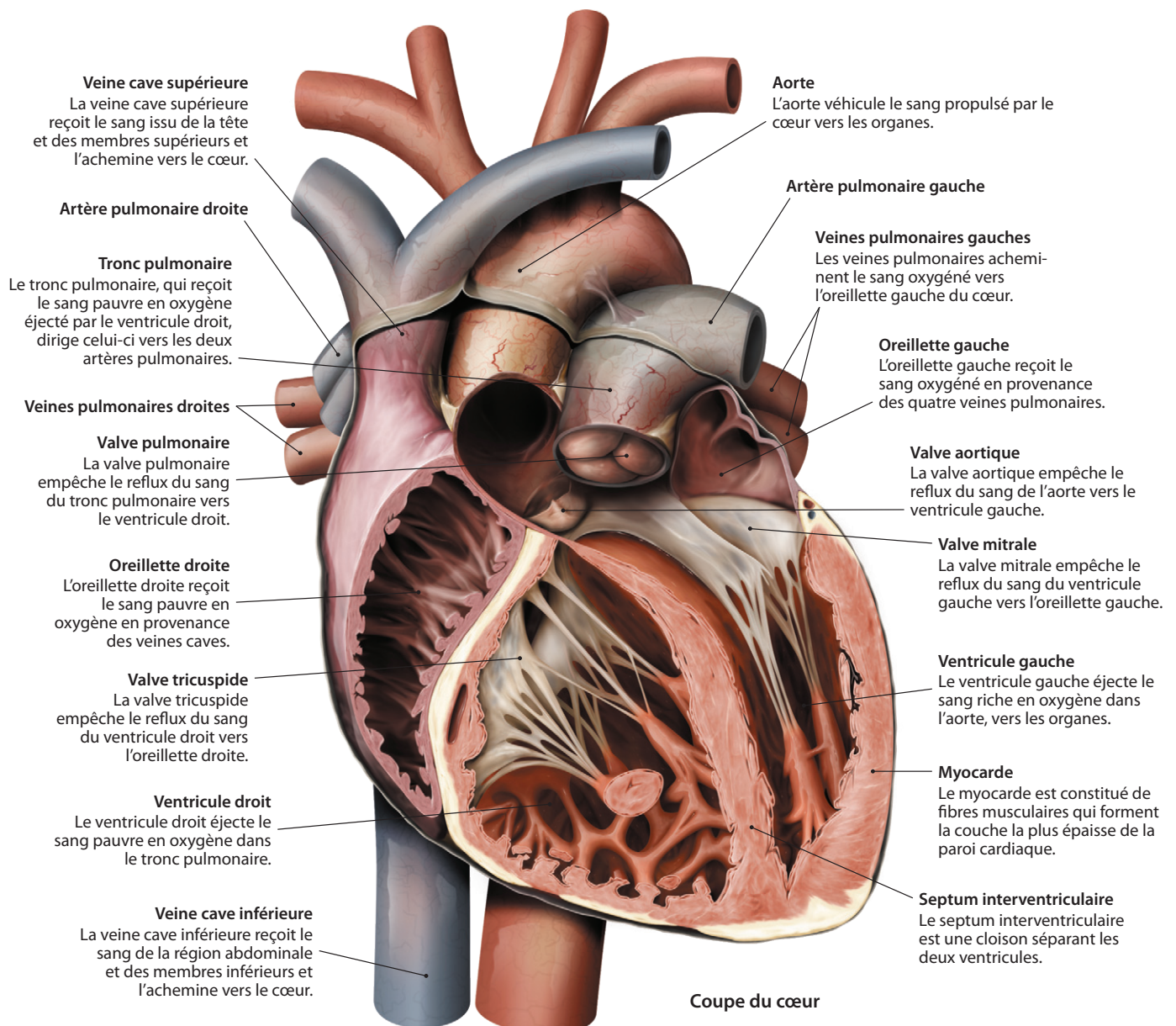
Disponible en librairie
www.ikonet.com/fr/sante/

LE CŒUR

Le cœur est un organe vital. Telle une puissante pompe, il propulse le sang et le fait ainsi circuler dans l'ensemble des vaisseaux sanguins du corps. Logé au centre gauche de la cage thoracique, entre les poumons, le cœur se contracte en moyenne 70 fois par minute, propulsant chaque jour quelque 7 000 litres de sang dans le système vasculaire. Cet organe est essentiellement formé d'un muscle, le myocarde, qui délimite quatre cavités : deux oreillettes et deux ventricules.

LES CAVITÉS DU CŒUR

Le cœur est formé de deux parties distinctes, chacune comprenant une oreillette et un ventricule. La partie droite du cœur assure la circulation sanguine en direction des poumons. La partie gauche assure la circulation sanguine à destination de tous les autres organes. Les oreillettes reçoivent le sang tandis que les ventricules, plus gros, l'expulsent. Les ventricules sont fermés par des valves cardiaques, des structures élastiques fines qui s'ouvrent pour permettre le passage du sang, puis se ferment pour éviter qu'il ne reflue.

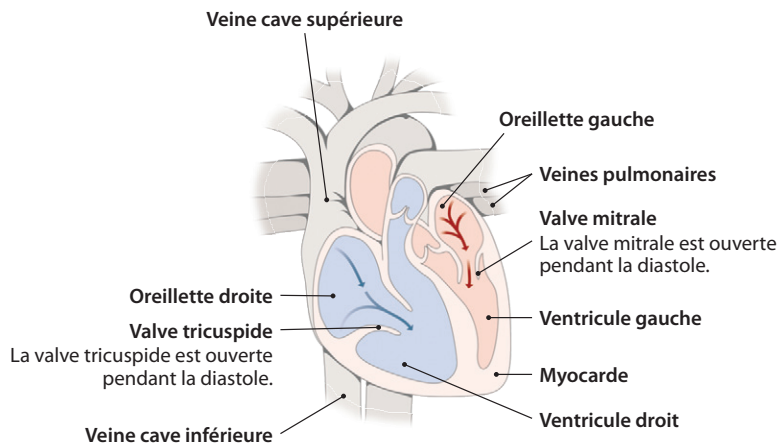


LE CYCLE CARDIAQUE

Le cycle cardiaque correspond au relâchement (diastole) puis à la contraction (systole) du myocarde. Il dure en moyenne 0,8 seconde chez l'adulte et permet l'expulsion de 70 ml de sang dans les artères.

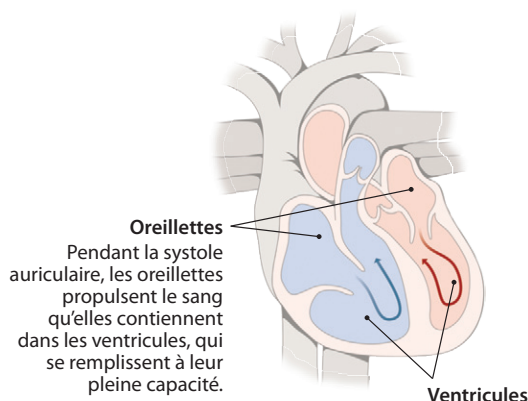
1. Diastole

La diastole est la période du cycle cardiaque au cours de laquelle le myocarde se relâche, permettant le remplissage des oreillettes puis des ventricules.



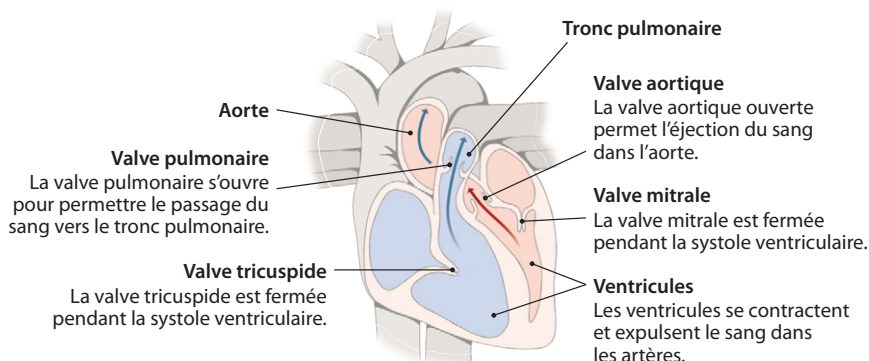
2. Systole auriculaire

En fin de diastole, la contraction des oreillettes (ou systole auriculaire) complète le remplissage des ventricules. La fermeture des valves mitrale et tricuspide produit ensuite un battement sourd.



3. Systole ventriculaire

La systole ventriculaire est la période du cycle cardiaque au cours de laquelle les ventricules du cœur se contractent, provoquant l'expulsion du sang dans l'aorte et le tronc pulmonaire. La fermeture des valves aortique et pulmonaire produit ensuite un battement plus aigu que celui de la systole auriculaire.



LE RYTHME CARDIAQUE ET LE POULS

Le rythme cardiaque est le nombre de cycles cardiaques par minute. Il peut être mesuré par des méthodes médicales comme l'auscultation et l'électrocardiographie, mais aussi par la simple prise du pouls. Le pouls est une vague créée chaque fois que le sang est expulsé du cœur lors de sa contraction (systole). Il est perceptible à la palpation d'une artère située près de la surface de la peau. Sa fréquence normale est d'environ 70 pulsations par minute au repos chez l'adulte, mais il peut dépasser 100 pulsations par minute durant un effort physique ou par suite d'une émotion forte. La prise du pouls est habituellement effectuée au niveau de l'artère radiale, sur la face interne du poignet, ou sur l'artère carotide commune, sur le côté du cou.

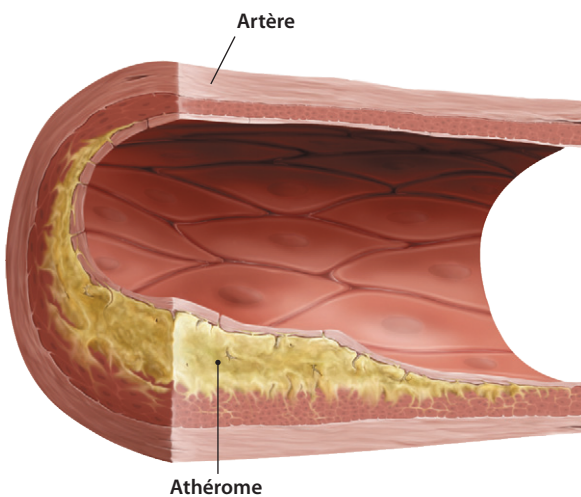
LA MALADIE CORONARIENNE

La maladie coronarienne constitue la première cause de mortalité dans les pays occidentaux. Elle survient lorsque les artères coronaires, c'est-à-dire les vaisseaux qui nourrissent le cœur, ne peuvent plus assurer convenablement l'irrigation sanguine du muscle cardiaque en raison de leur rétrécissement ou de leur obstruction. La maladie coronarienne se manifeste par des crises douloureuses et, dans sa forme la plus grave, par un infarctus du myocarde, ou crise cardiaque. Cette affection touche majoritairement les hommes de plus de 45 ans et les femmes ménopausées, ainsi que les personnes ayant des antécédents familiaux. Elle est favorisée par un taux excessif de cholestérol dans le sang, l'hypertension artérielle, certaines maladies (comme le diabète) et des facteurs associés au mode de vie : sédentarité, tabagisme, alcoolisme, alimentation riche en graisses animales, stress.



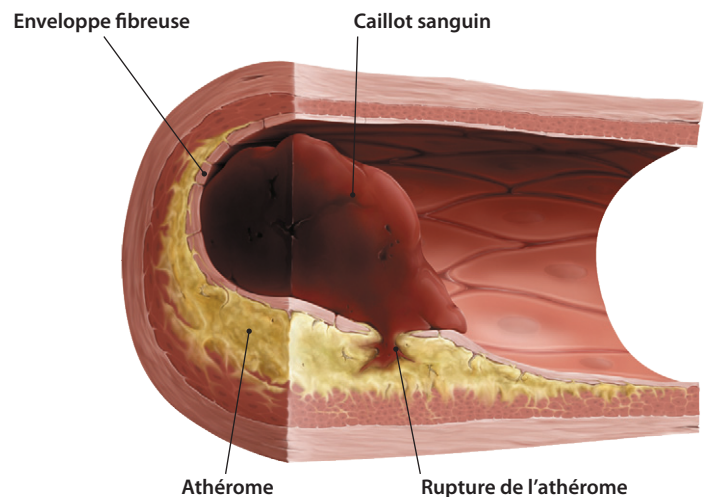
L'ATHÉROSCLÉROSE

L'athérosclérose est la principale cause de la maladie coronarienne et des maladies cardiovasculaires en général. C'est une affection caractérisée par la croissance d'une plaque (athérome) dans la paroi interne des artères, principalement celles de gros calibre. Elle est souvent associée à un épaississement et à un durcissement de la paroi artérielle. Favorisée par un excès de cholestérol dans le sang, l'athérosclérose est surtout répandue en Europe et en Amérique du Nord.



Athérome

L'athérome est un dépôt graisseux, riche en cholestérol, qui forme une plaque dans la paroi d'une artère. Il apparaît pendant l'adolescence et augmente progressivement de volume. L'athérome peut causer un rétrécissement de l'artère, à l'origine de crises douloureuses, l'angine de poitrine.



Rupture de la plaque d'athérome

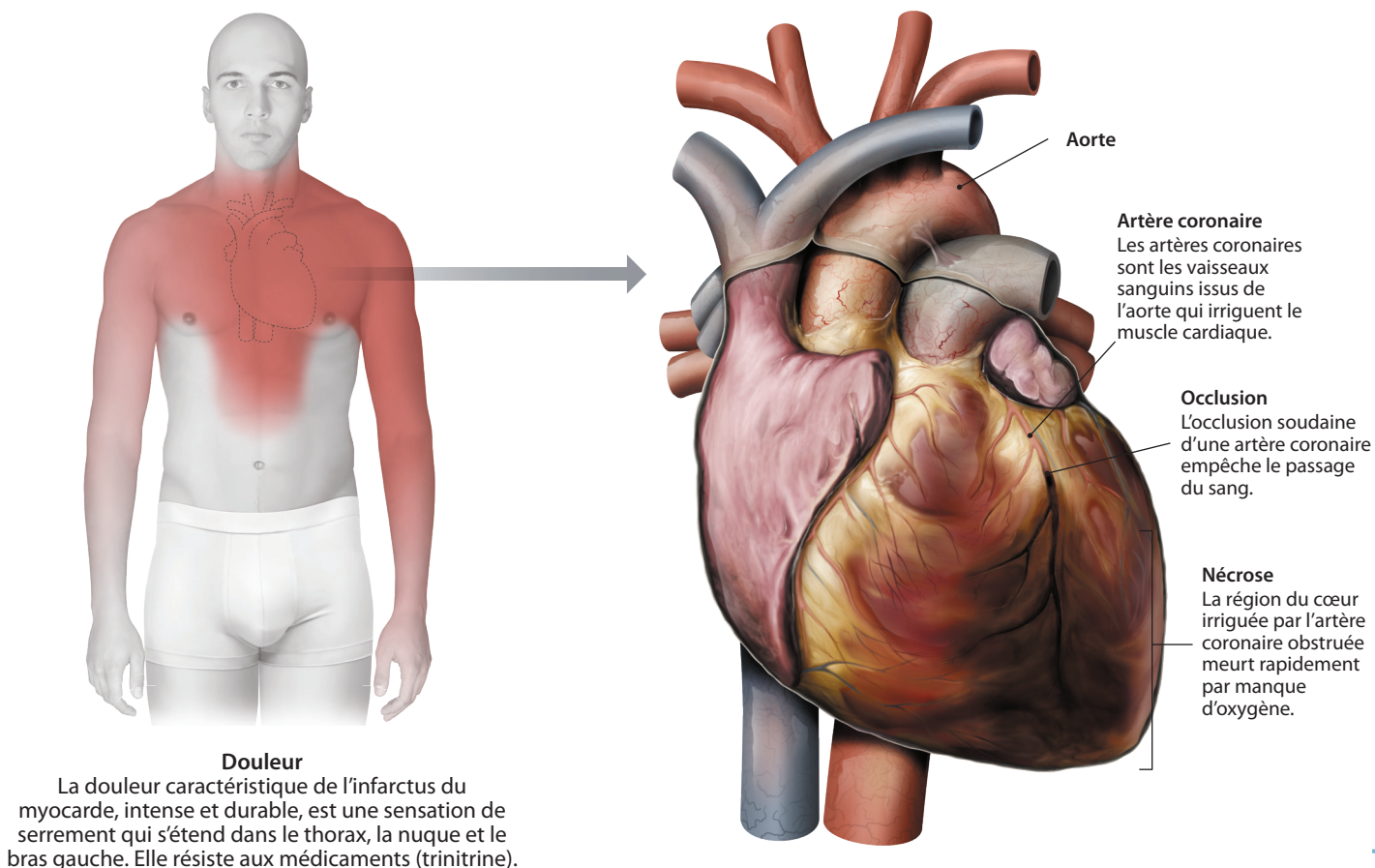
Au stade avancé, la plaque d'athérome est recouverte d'une enveloppe fibreuse qui la sépare du sang. Si cette enveloppe se rompt, un caillot sanguin se forme très rapidement au niveau de l'ouverture. En moins de cinq minutes, ce caillot peut obstruer le vaisseau et empêcher le passage du sang. La rupture de la plaque d'athérome peut avoir des conséquences graves, comme l'infarctus du myocarde ou l'infarctus cérébral, selon la localisation du caillot.

L'ANGINE DE POITRINE

L'angine de poitrine, ou angor, est une douleur thoracique qui se manifeste par une sensation d'écrasement et de brûlure derrière le sternum, au milieu du thorax. Cette douleur peut irradier dans le cou et dans le bras gauche. Elle est provoquée par un manque d'oxygène dans le muscle cardiaque dû habituellement au rétrécissement d'une artère coronaire par un athérome. L'angine de poitrine survient par crises qui durent quelques minutes. La douleur est rapidement calmée par la prise immédiate de médicaments (trinitrine). L'angine stable se caractérise par des crises récurrentes survenant le plus souvent lors d'un effort physique, d'une exposition au froid, d'un choc émotionnel ou pendant la digestion. L'angine instable, due à l'obstruction partielle et brutale d'une artère coronaire, peut survenir à tout moment. Elle constitue un trouble grave qui peut évoluer en infarctus du myocarde en quelques heures.

L'INFARCTUS DU MYOCARDE

L'infarctus du myocarde, ou crise cardiaque, est la mort (nécrose) d'une partie du muscle cardiaque, provoquée par l'interruption de son irrigation sanguine. Il est dû le plus souvent à la formation d'un caillot sanguin dans une artère coronaire à la suite de la rupture d'une plaque d'athérome. Les perturbations du rythme cardiaque engendrées par l'infarctus du myocarde peuvent mener à une insuffisance cardiaque, voire à un arrêt cardiaque, donc au décès, dans les heures ou les jours qui suivent l'infarctus. L'infarctus du myocarde nécessite une hospitalisation d'urgence. Il survient une fois sur deux chez des personnes qui souffrent d'angine de poitrine. Les symptômes sont semblables, mais plus intenses et durables. La douleur apparaît brutalement, généralement au repos ou la nuit. Elle peut être accompagnée, dans les jours qui précèdent, de divers symptômes : faiblesse généralisée, gêne respiratoire, nausées, vertiges, troubles digestifs, transpiration abondante.



LE BON ET LE MAUVAIS CHOLESTÉROL

Le cholestérol est une substance grasse produite naturellement par le foie et indispensable au bon fonctionnement de notre organisme. Il entre dans la constitution de nos cellules, permet l'élaboration de certaines hormones et contribue au bon fonctionnement de notre système nerveux. Pour circuler dans le sang, le cholestérol s'associe à des protéines, les lipoprotéines, dont il existe divers types. On donne le surnom de « bon cholestérol » aux lipoprotéines de haute densité (HDL) et de « mauvais cholestérol » aux lipoprotéines de basse densité (LDL). Les HDL se chargent de l'excès de cholestérol dans notre sang et le transportent jusqu'au foie où il est éliminé. Les LDL transportent le cholestérol du foie vers nos cellules. Un taux excessif de LDL dans le sang, appelé hypercholestérolémie, favorise l'athérosclérose, c'est-à-dire la formation de plaques graisseuses dans la paroi des artères.

L'HYPERCHOLESTÉROLÉMIE

L'hypercholestérolémie constitue un facteur de risque pour plusieurs maladies cardiovasculaires : angine de poitrine, infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral, phlébite, rupture d'anévrisme. Asymptomatique, elle ne peut être diagnostiquée que par une analyse sanguine. L'hypercholestérolémie peut être héréditaire ou résulter d'une maladie, comme le diabète ou l'insuffisance rénale. Toutefois, elle survient le plus souvent chez les personnes ayant une alimentation riche en acides gras saturés et trans : viande grasse, abats, charcuterie, beurre, margarine à base d'huile partiellement hydrogénée ou hydrogénée, jaune d'œuf, produit laitier gras, huile de palme ou de noix de coco, pâtisserie, friture et autres aliments contenant de l'huile hydrogénée. Ces aliments favorisent le « mauvais cholestérol », qui tend à bloquer les artères. En revanche, le gras contenu dans les noix, les amandes, les avocats, les huiles végétales (telles que l'huile d'olive et l'huile de canola) et les poissons gras (comme le saumon, les sardines et le hareng) augmente indirectement le taux de « bon cholestérol » dans le sang et contribue à nettoyer les artères.



LA CUISINE GRASSE AU BANC DES ACCUSÉS

Selon l'Organisation mondiale de la santé, l'hypercholestérolémie serait responsable de plus de la moitié des cas de maladies coronariennes à travers le monde. En outre, une augmentation de 10 % du cholestérol sanguin due à une alimentation riche en graisse augmenterait de 50 % les risques de maladies coronariennes.





LA PRÉVENTION DES MALADIES DU CŒUR

Certains facteurs de risques de la maladie coronarienne, comme l'âge, le sexe ou l'hérédité, sont non modifiables. Toutefois, vous pouvez réduire considérablement vos risques de contracter une maladie du cœur en adoptant un mode de vie sain. Voici quelques règles de base pour garder un cœur en santé.

■ SURVEILLEZ VOTRE ALIMENTATION ET CONTRÔLEZ VOTRE POIDS

La suralimentation est un facteur de risque important de la maladie coronarienne. Un régime riche en acides gras saturés et trans favorise le développement de l'hypercholestérolémie. Le sel, consommé de façon excessive, contribue à l'hypertension artérielle, un facteur de risque majeur des maladies cardiovasculaires. La consommation excessive de sucre et d'alcool ainsi qu'un apport insuffisant en légumes et en fruits contribuent également à augmenter les risques. Mangez moins de viande et plus d'aliments riches en fibres : légumes, légumineuses, fruits et produits céréaliers à grains entiers. Préférez les viandes maigres, la volaille, le poisson, les produits laitiers faibles en matières grasses et les méthodes de cuisson sans gras. Choisissez les aliments qui ont subi le moins de transformations.

■ FAITES MESURER VOTRE PRESSION ARTÉRIELLE

En augmentant la pression sur les parois des artères, l'hypertension artérielle favorise la maladie coronarienne. L'évaluation de votre pression artérielle par un médecin vous permettra de prendre les mesures nécessaires en cas d'hypertension.

■ FAITES ANALYSER VOTRE SANG

Une analyse sanguine permet de détecter et éventuellement de contrôler une hypercholestérolémie ou un taux de glucose élevé dans le sang (diabète), deux facteurs de risques importants des maladies cardiovasculaires.

■ ÉVITEZ DE FUMER

Le tabac, même consommé modérément, est à l'origine de complications cardiovasculaires, en particulier lorsqu'il est associé à la prise de contraceptifs oraux chez la femme.

■ FAITES DE L'EXERCICE

Pratiquez régulièrement et modérément des activités physiques, au moins 30 minutes par jour. Choisissez des activités qui vous font respirer plus rapidement et font battre votre cœur plus vite (sans exagération) : marche rapide, danse, bicyclette, natation, etc. Votre cœur deviendra ainsi un muscle plus puissant et plus efficace. La sédentarité, liée en particulier au mode de vie occidental, favorise l'obésité, l'hypercholestérolémie, le diabète et l'hypertension artérielle, qui sont autant de facteurs de risques de la maladie coronarienne.



LES TRAITEMENTS DE LA MALADIE CORONARIENNE

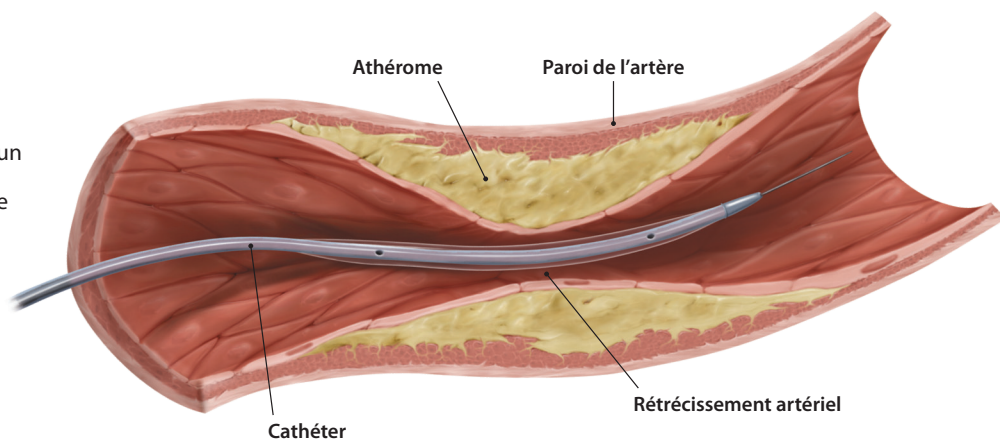
La maladie coronarienne peut être soignée à l'aide de médicaments comme les bêta-bloquants ou la trinitrine. Elle nécessite parfois une intervention urgente (angioplastie, pontage coronarien) pour rétablir rapidement la circulation sanguine, à la suite d'un infarctus du myocarde par exemple. La coronarographie (examen radiologique des artères coronaires) permet de déceler et de localiser l'obstruction ou le rétrécissement artériel.

L'ANGIOPLASTIE

L'angioplastie est une intervention qui vise à rétablir le calibre d'un vaisseau sanguin, en général une artère. L'angioplastie chirurgicale est réalisée en remplaçant la partie lésée par un segment de veine saine. L'angioplastie transcutanée est réalisée à l'aide d'un cathéter muni d'un ballonnet. Elle ne s'applique qu'aux rétrécissements localisés des artères coronaires atteintes d'athérosclérose. L'artère n'est donc pas totalement bouchée.

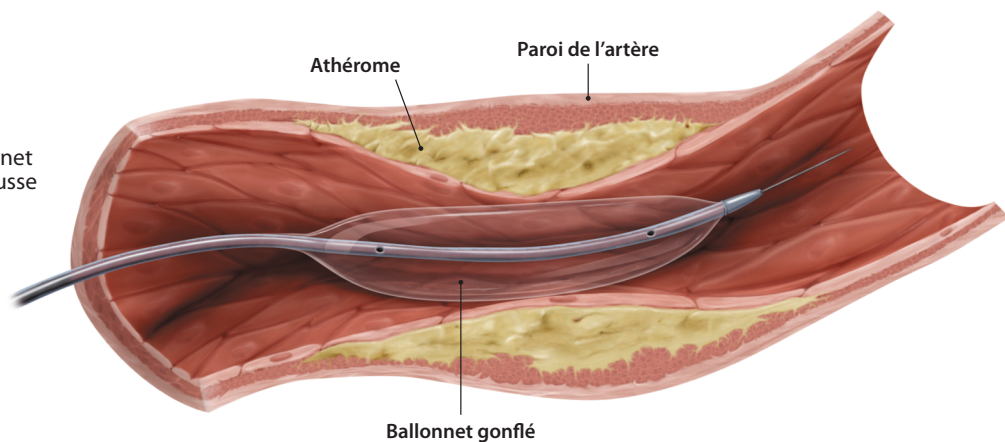
1. Introduction du cathéter

Lors d'une angioplastie transcutanée, un cathéter est introduit à travers la peau dans un vaisseau sanguin périphérique et amené jusqu'à l'emplacement du rétrécissement artériel.



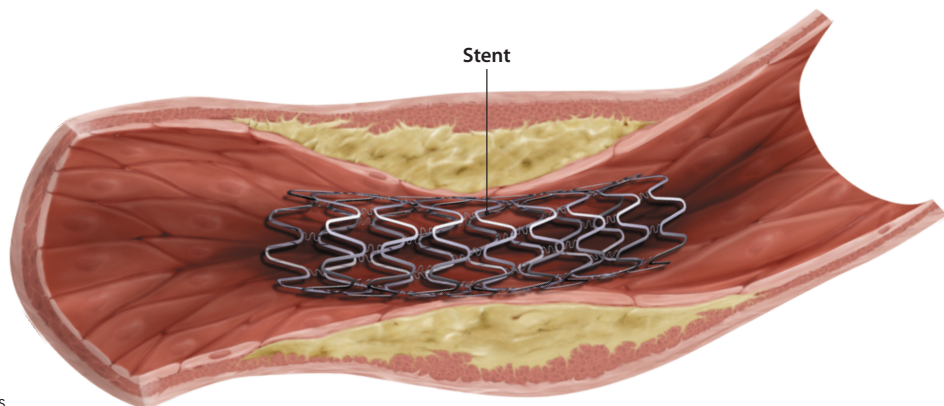
2. Gonflement du ballonnet

Une fois le cathéter en place, le ballonnet qu'il contient est gonflé. Celui-ci repousse l'athérome sur la paroi de l'artère, qui se dilate.



3. Mise en place d'un stent

Une fois l'artère dilatée, le cathéter et le ballonnet sont retirés. L'angioplastie est souvent accompagnée de la mise en place d'un stent (prothèse métallique extensible), qui évite un nouveau rétrécissement de l'artère.



LE PONTAGE CORONARIEN

Le pontage coronarien est une opération chirurgicale qui vise à contourner le rétrécissement ou l'obstruction d'une artère coronaire et à rétablir l'irrigation sanguine du myocarde. Il consiste à créer un pont entre la partie saine de l'artère coronaire bloquée et l'aorte à l'aide d'une artère mammaire, ou avec un segment de la grande veine saphène prélevé dans la jambe. L'opération, qui dure plusieurs heures, nécessite le plus souvent une opération à cœur ouvert, c'est-à-dire l'ouverture de la cage thoracique, l'arrêt du cœur et le détournement de la circulation sanguine vers une pompe artificielle externe.

LA TRINITRINE ET LES BÊTABLOQUANTS

La trinitrine est un médicament utilisé pour traiter l'angine de poitrine. Elle provoque la dilatation des artères coronaires. Les bêtabloquants sont des médicaments qui permettent de réduire la puissance et la fréquence des battements cardiaques. Ils sont surtout prescrits dans les cas d'arythmie cardiaque, de maladie coronarienne, d'hypertension artérielle, de migraine, de névralgie faciale et de glaucome.

LA MALADIE CORONARIENNE

SYMPTÔMES :

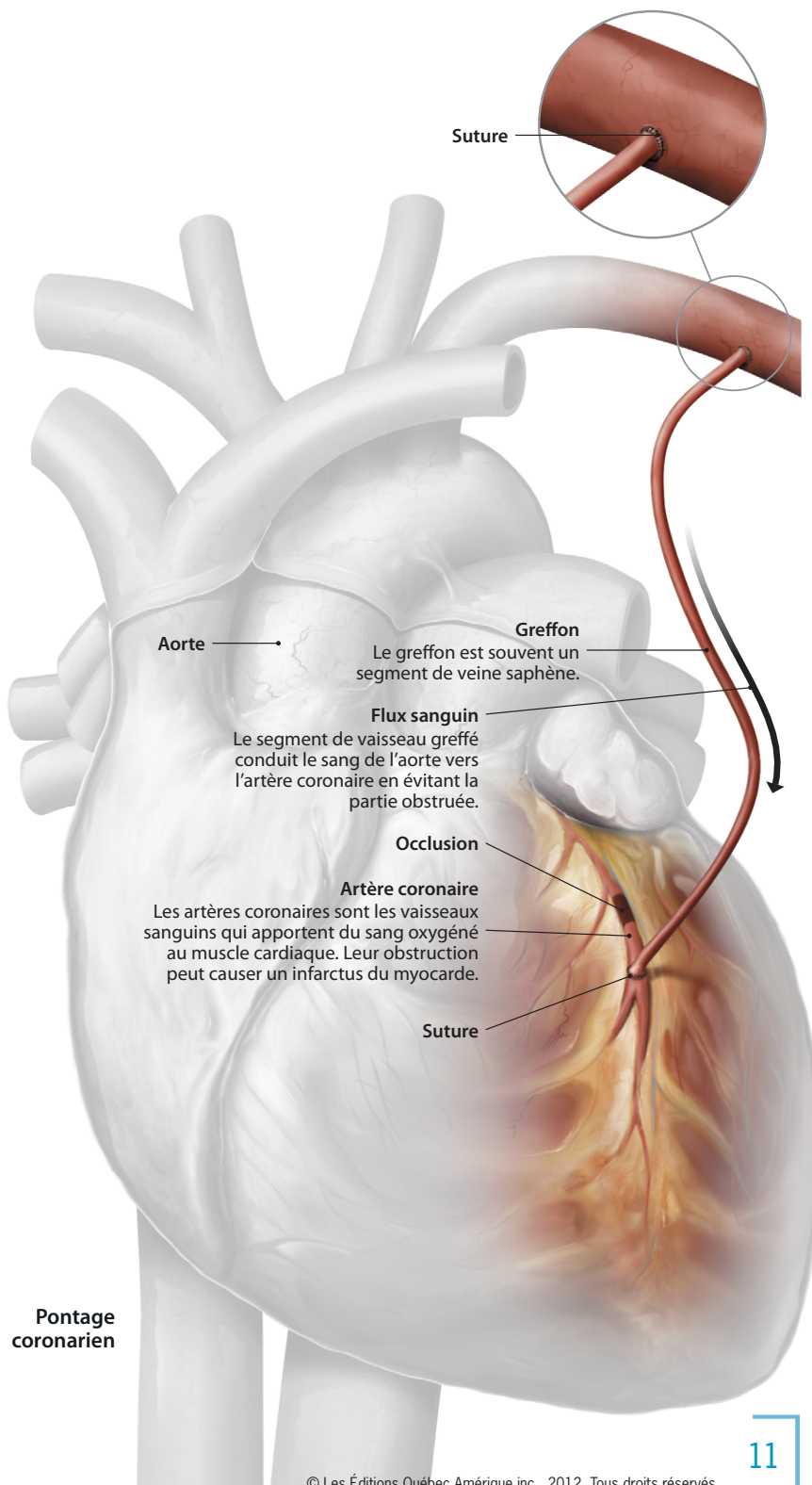
Athérosclérose : asymptomatique. Angine de poitrine : douleur thoracique irradiante. Infarctus du myocarde : douleur thoracique très intense et persistante.

TRAITEMENTS :

Anticoagulants en urgence, bêtabloquants, trinitrine, angioplastie, pontage coronarien.

PRÉVENTION :

Limiter la consommation d'acides gras saturés et trans, de sel, de sucre, d'alcool et de tabac. Pratiquer régulièrement des activités physiques adaptées à l'état de santé. Dépistage de l'hypercholestérolémie (analyse sanguine) et de l'hypertension artérielle.

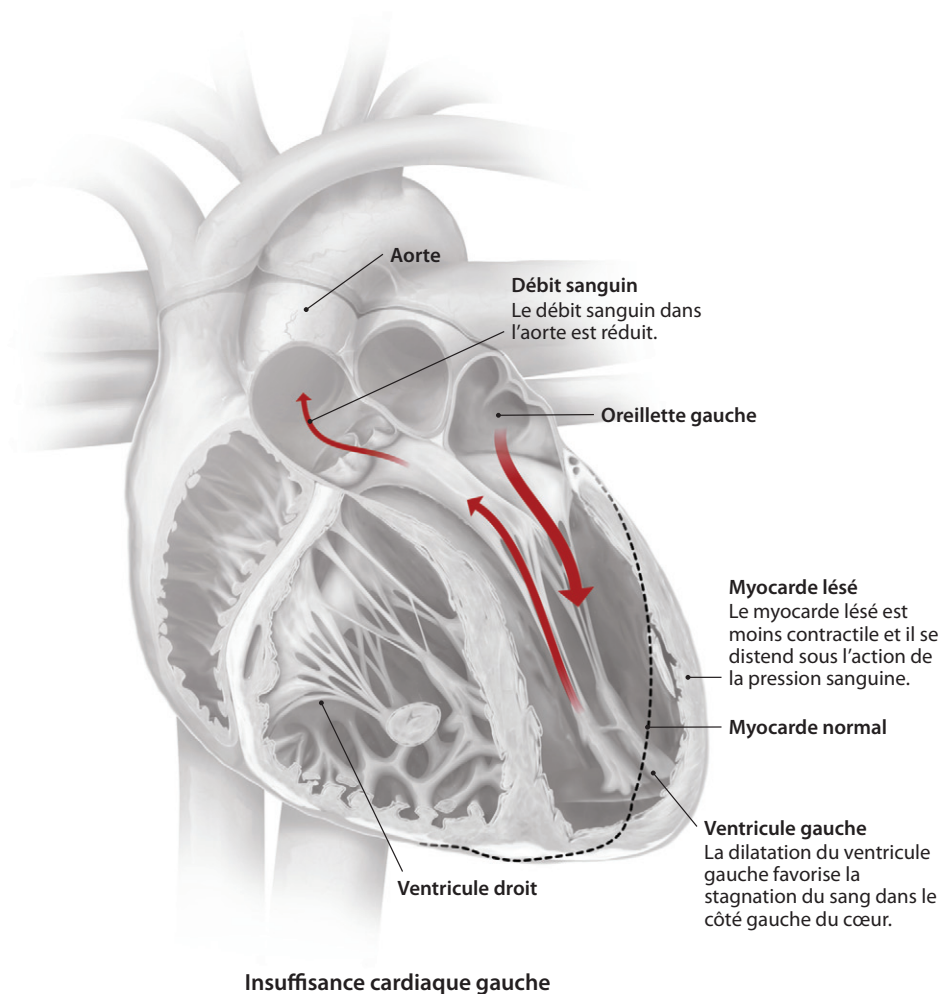


L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

L'insuffisance cardiaque est l'incapacité du cœur à propulser le sang assez efficacement pour répondre aux besoins de l'organisme. Elle est le plus souvent la conséquence d'une maladie cardiovasculaire, comme la maladie coronarienne ou l'hypertension artérielle. L'insuffisance cardiaque est une défaillance grave qui peut affecter un seul côté du cœur ou les deux et mener à un arrêt cardiaque, donc au décès. Elle se manifeste par de la fatigue, une gêne respiratoire importante, de l'arythmie cardiaque et des œdèmes. Son évolution peut être freinée par un traitement médical précoce. Lorsque la maladie est très avancée, une transplantation cardiaque permet parfois de prolonger l'espérance de vie.

L'INSUFFISANCE CARDIAQUE GAUCHE

L'insuffisance cardiaque gauche est liée à l'incapacité du ventricule gauche de se contracter ou de se relâcher adéquatement. Le sang en provenance des poumons n'est plus éjecté normalement dans l'aorte. Le débit sanguin diminue et le sang tend à stagner dans le côté gauche du cœur et dans les poumons, augmentant les risques d'un œdème pulmonaire. Avec le temps, l'insuffisance cardiaque gauche peut également entraîner une hypertension artérielle dans l'artère pulmonaire, ce qui peut causer une insuffisance cardiaque droite. L'insuffisance cardiaque gauche survient le plus souvent dans l'évolution de la maladie coronarienne, soit brutalement à la suite d'un infarctus, soit progressivement par une modification de la structure du muscle cardiaque.

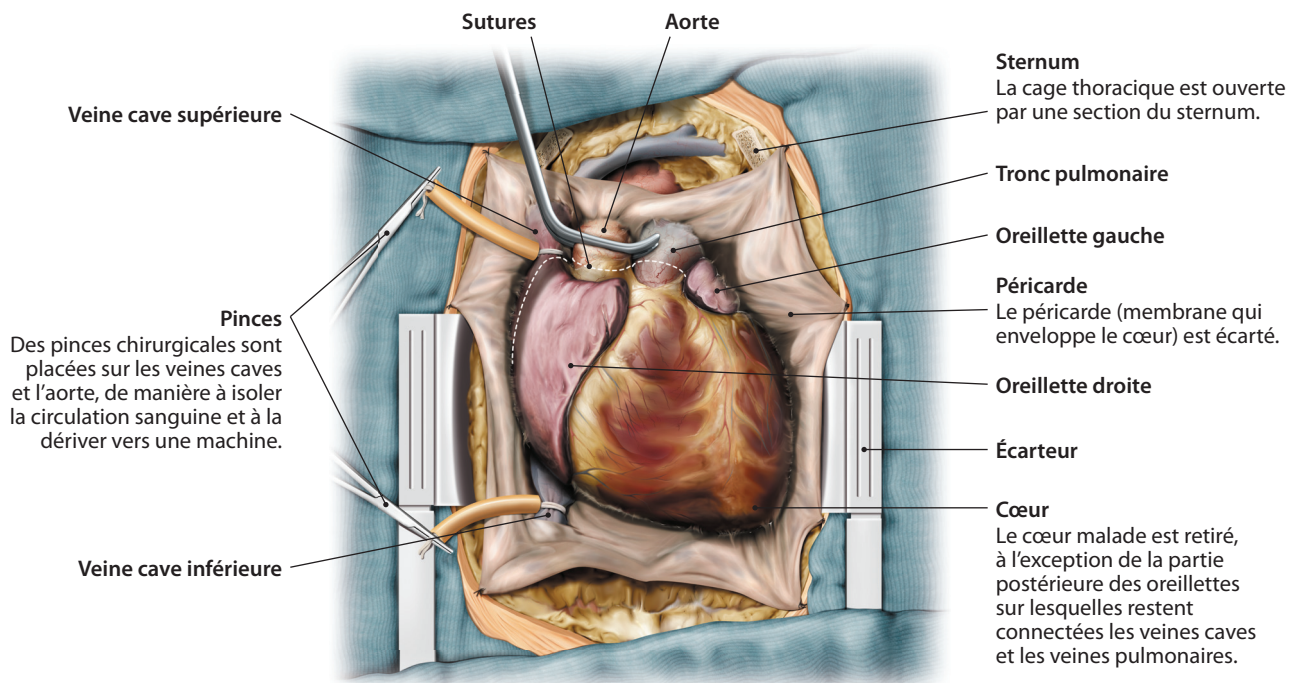


L'INSUFFISANCE CARDIAQUE DROITE

L'insuffisance cardiaque droite est l'incapacité du ventricule droit à assurer un débit sanguin suffisant vers les poumons. Elle peut être due à une défaillance du ventricule droit, à une maladie pulmonaire chronique, ou encore à une hypertension artérielle dans l'artère pulmonaire, souvent consécutive à une insuffisance cardiaque gauche. L'insuffisance cardiaque droite provoque une augmentation de la pression sanguine dans les veines caves, ce qui entraîne la stagnation du sang dans le foie ainsi que le gonflement des veines jugulaires et des membres inférieurs.

LA TRANSPLANTATION CARDIAQUE

La transplantation cardiaque, ou greffe du cœur, est une opération chirurgicale à cœur ouvert qui consiste à remplacer un cœur malade par le cœur sain d'un donneur. Elle est utilisée en dernier recours chez les personnes souffrant d'insuffisance cardiaque terminale, lorsque le risque de décès par œdème pulmonaire ou par arrêt cardiaque est très important. La circulation sanguine est dérivée vers une pompe artificielle externe et le cœur malade est retiré, puis remplacé par le cœur du donneur. Celui-ci est suturé au niveau des oreillettes, de l'aorte et du tronc pulmonaire, puis la circulation sanguine est rétablie. Après l'opération, le patient est maintenu sous surveillance dans un service de soins intensifs pendant plusieurs jours. Les risques de rejet de greffon et du décès du receveur dans l'année qui suit sont de 20 %.



Transplantation cardiaque

L'OPÉRATION À CŒUR OUVERT

Une opération à cœur ouvert est une chirurgie intervenant directement sur le cœur. Elle nécessite l'ouverture de la cage thoracique au niveau du sternum, l'arrêt du cœur et le détournement de la circulation sanguine vers un appareil extérieur qui assure l'oxygénation du sang pendant l'opération. Les opérations à cœur ouvert permettent de traiter plusieurs maladies cardiaques : maladie coronarienne, valvulopathie, insuffisance cardiaque, malformations cardiaques.

L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

SYMPTÔMES :

Insuffisance cardiaque gauche : gêne respiratoire, fatigue.
Insuffisance cardiaque droite : gonflement des veines du cou, œdème des membres inférieurs, foie volumineux et douloureux à l'effort, troubles digestifs. L'insuffisance cardiaque s'accompagne souvent d'arythmie.

TRAITEMENTS :

Bêta-bloquants, vasodilatateurs, diurétiques, anticoagulants, digitaline. Traitement de la maladie en cause. Rééducation cardiaque. Implantation d'un pacemaker ou d'un défibrillateur. Transplantation cardiaque en dernier recours.

PRÉVENTION :

Prévention de la maladie coronarienne et de l'hypertension artérielle.

LES SIGNES AVANT-COUREURS D'UNE CRISE CARDIAQUE

Chaque année, des milliers de Canadiens et de Canadiennes succombent à une crise cardiaque parce qu'ils ne reçoivent pas le traitement médical approprié assez rapidement.

Apprenez à reconnaître les signes avant-coureurs d'une crise cardiaque afin de pouvoir réagir rapidement pour sauver des vies.



Douleur ou inconfort thoracique

(pression ou inconfort, serrement, douleur vive, sensation de brûlure ou de lourdeur à la poitrine)



Inconfort à d'autres régions du haut du

corps (cou, mâchoire, épaule, bras ou dos)



Essoufflement



Sueur



Nausée



Étourdissements

Source : Fondation des maladies du cœur



**Le leader de la
prochaine génération**
dans le domaine biopharmaceutique



Bristol-Myers Squibb

Pour en savoir plus à notre sujet,
visitez le **www.bmscanada.ca**

VOUS AVEZ 29 JOURS POUR STOPPER LE TUEUR #1 CHEZ LES FEMMES AU PAYS.

En février, donnez généreusement
à l'un de nos bénévoles ou en ligne sur **fmcoeur.ca**
et ensemble, remettons la mort à plus tard.



FONDATION^{MC}
DES MALADIES
DU CŒUR

AIDE

ET RESSOURCES

8 1 1

APPELEZ INFO-SANTÉ
24 h / jour, 7 jours / semaine



CENTRE EPIC
www.centrepic.org

**COALITION QUÉBÉCOISE SUR LA
PROBLÉMATIQUE DU POIDS**
www.cqpp.pq.ca

FONDATION DES MALADIES DU CŒUR
www.fmcoeur.ca

INSTITUT DE CARDIOLOGIE DE MONTRÉAL
www.icm-mhi.org

**INSTITUT DE RECHERCHE
EN SANTÉ DU CANADA**
www.irsc-cihp.gc.ca/f/13217.html

**LE RÉPERTOIRE SANTÉ DU QUÉBEC
INDEX DES CLSC**
www.indexsante.ca/CLSC

**MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET
DES SERVICES SOCIAUX DU QUÉBEC**
www.msss.gouv.qc.ca

PASSEPORT SANTÉ
www.passeportsante.net

PHARMACIE BRUNET
www.brunet.ca

PORTAIL WWW.GUIDESANTE.GOUV.QC.CAW

PROGRAMME VISEZ SANTÉ
visezsante.org

SANTÉ CANADA
www.hc-sc.gc.ca

SOCIÉTÉ CANADIENNE DE CARDIOLOGIE
www.ccs.ca



Tout petit, tout puissant.

À peine plus gros que son poing mais tellement plus puissant, son cœur battra en moyenne 100 000 fois par jour tout au long de sa vie. Pour que cette vie soit longue et fructueuse, AstraZeneca et ses 61 000 employés à l'échelle mondiale travaillent sans relâche chaque jour, année après année, dans la recherche et le développement de médicaments efficaces et novateurs.

AstraZeneca 

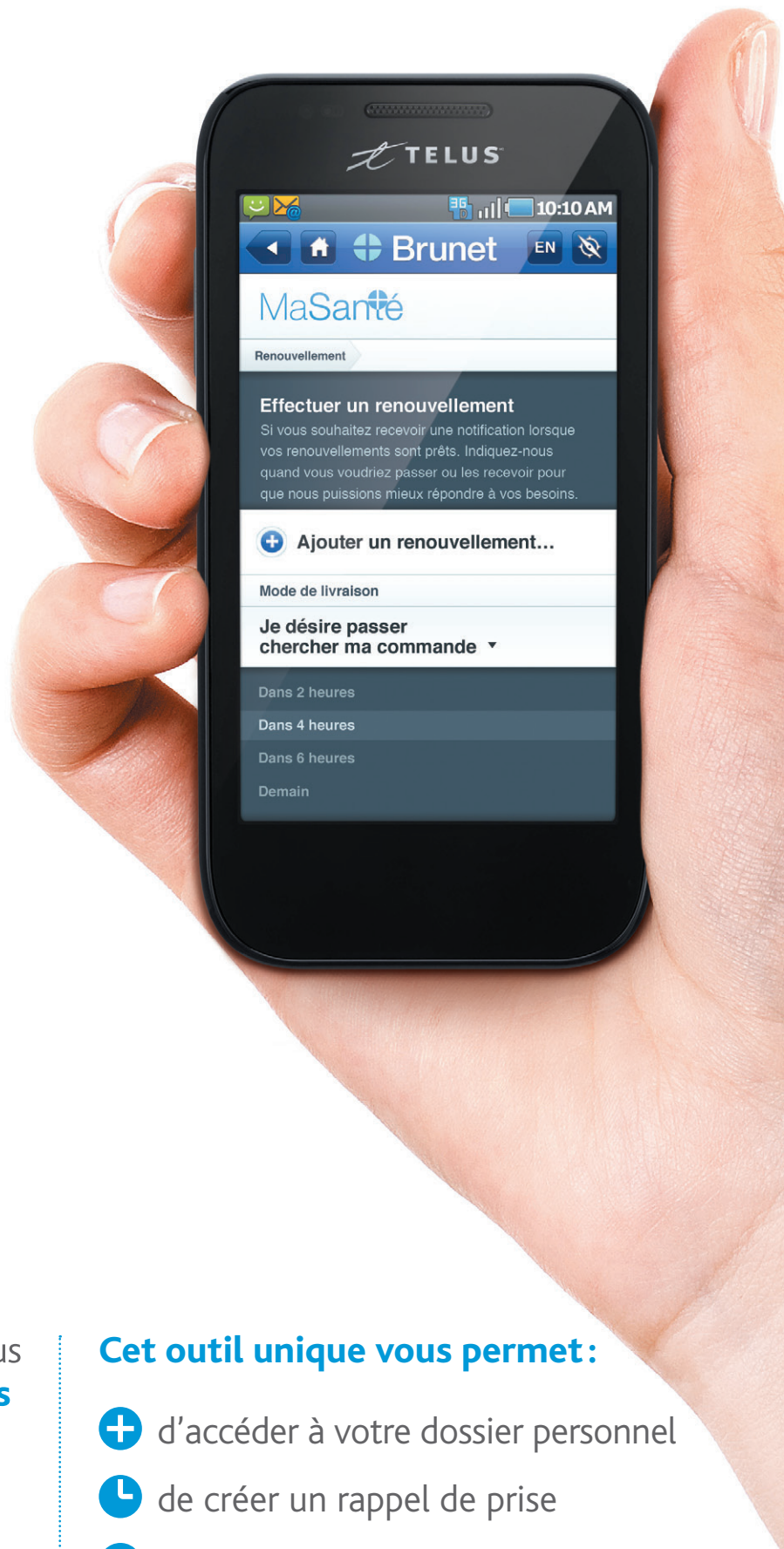
www.astrazeneca.ca





Votre santé, c'est tout ce qui compte

MaSanté renouvelée.



MaSanté est un outil incroyable qui vous permet de **faire vos renouvellements** en tout temps, où que vous soyez.



Cet outil unique vous permet :

- d'accéder à votre dossier personnel
- de créer un rappel de prise
- de suivre de près votre santé

Adhérez dès maintenant en succursale ou renseignez-vous sur Brunet .ca

