

Bienvenue au Programme d'Enseignement du PREV

Pour vous donner la meilleure chance de succès dans l'atteinte de vos objectifs, nous vous suggérons les étapes suivantes.

Étape 1 : Lire le résumé de la capsule

Étape 2 : Écouter la capsule vidéo THRiVE associée au thème de la capsule

Étape 3 : Établir un plan d'action via l'outil en ligne THRiVE ou avec ce guide

Étape 4 : Après 1 semaine, réfléchissez au plan d'action et voyez ce qui s'est bien passé ou ce qui n'a pas fonctionné.

Refaites un plan d'action modifié au besoin OU maintenez votre habitude saine avant d'entreprendre quelque chose d'autre de nouveau.

***Il est conseillé de se concentrer sur UN THÈME À LA FOIS afin d'établir des changements durables et agréables.

Pour accéder aux vidéos THRiVE créées par UHN, Toronto Rehab Institute :

1. Allez sur la page web : www.cardiaccollege.ca
2. En haut à droite, cliquez sur « English » et choisissez « Français »
3. Cliquez sur le logo THRiVE
4. Voir les étapes expliquées
5. Visionnez la vidéo du thème de la semaine

TABLE DES MATIÈRES

1	Maladies cardiovasculaires	p. 3
2	Facteurs de risque cardiovasculaire	p. 5
3	Médication cardiovasculaire	p. 7
4	Étiquette nutritionnelle	p. 9
5	Exercice en toute sécurité	p. 11
6	Adopter un nouveau comportement	p. 13
7	Alimentation méditerranéenne	p. 15
8	Prescription d'exercice	p. 21
9	Maintenir une habitude saine	p. 23
10	Alimentation consciente et intuitive	p. 25
11	S'asseoir moins et bouger plus	p. 27
12	Gestion du stress	p. 29

La maladie cardiovasculaire

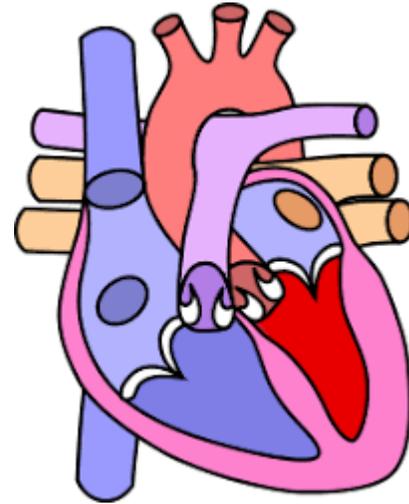
Le cœur comprend 4 cavités (2 ventricules et 2 oreillettes) et des valves.

Rôle du cœur : pomper le sang dans tout le corps.

Les contractions du cœur sont faites grâce au système électrique du cœur.

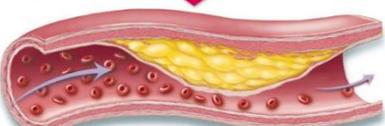
La fonction de pompage du cœur peut être affectée si :

- Problème d'électricité (arythmie)
- Problème de pompe (insuffisance cardiaque)
- Problème de valves
- Problème de tuyauterie (angine ou infarctus)



Le problème de tuyauterie est en fait une condition appelée : athérosclérose

Cette condition obstrue le vaisseau (artère) et évolue au fil du temps

	L'artère est saine, la circulation du sang se fait normalement et les organes reçoivent l'oxygène nécessaire pour fonctionner.
	L'accumulation de plaque obstrue la circulation du sang et l'oxygène ne se rend pas en quantité suffisante.
	La plaque se rupture, et la formation d'un caillot bloque la circulation du sang. L'oxygène ne rend pas du tout.

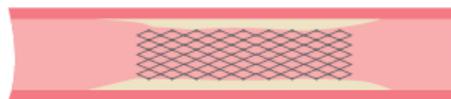
- Athérosclérose à l'artère du cerveau
 - Obstruction partielle : ICT
 - Obstruction complète : AVC
 - Symptômes : visage affaissé, un côté du corps qui ne fonctionne pas normalement, trouble de la parole.
 - CONSULTER À L'URGENCE
 - Agir **V I T E (Visage affaissé, Incapacité, Trouble de la parole, Extrême urgence)**

- Athérosclérose à l'artère coronaire (cœur)
 - Obstruction partielle : angine
 - Obstruction complète : infarctus
 - Symptômes : serrement ou brûlure ou pesanteur à la poitrine, mâchoire, bras, omoplates (d'autres symptômes peuvent survenir)
 - Pour l'angine, les symptômes peuvent survenir à l'effort, lors d'un stress ou émotion forte, après un repas lourd.
 - Si symptômes nouveaux = AVISER CARDIOLOGUE

- Athérosclérose à l'artère d'une jambe
 - Maladie vasculaire périphérique ou claudication
 - Symptômes : douleur aux mollets, cuisses ou fesses à la marche
 - QUOI FAIRE :
 - 1- Marcher jusqu'à une douleur intense > 7/10
 - 2- Prendre une pause assis ou debout jusqu'à ce que la douleur diminue <2/10
 - 3- Répéter ce cycle pour la durée – distance de marche recommandée

Traitement de la maladie vasculaire

- Médicaments
- Angioplastie et tuteur
- Pontage aorto-coronarien



Les facteurs de risque cardiovasculaire*

- **Hypertension artérielle (haute pression)**
 - Valeurs cibles à la maison: < 135/85 mmHg
- **Dyslipidémie (cholestérol)**
 - LDL (mauvais) < 2,0
 - HDL (bon) > 1,0 (hommes) HDL > 1,3 (femmes) TG < 1,7
- **Obésité abdominale**
 - < 94-102 cm (hommes) < 80-88 cm (femmes)
- **Diabète**
 - Glycémie à jeun : 4 à 6 mmol/L HbA1c : < 6%
 - Valeurs cibles pour personne ayant le diagnostic de diabète :
Glycémie à jeun : entre 4 et 7 mmol/L
Glycémie 2 heures après repas : 5 à 10 mmol/L
HbA1c : < 7%
- **Sédentarité**
 - Séance d'enseignement à venir « S'asseoir moins et bouger plus », « l'exercice en toute sécurité » et « votre prescription d'exercice »
- **Stress**
 - Séance d'enseignement à venir « gestion du stress »
- **Tabac**
 - Viser l'abstinence complète
 - Quoi faire pour aider à l'arrêt de tabac
 - Centre d'abandon du tabagisme (service offert par le CISSS de Chaudière-Appalaches)
 - Aide pharmacologique
 - 1-866-JARRETE

*Les cibles peuvent être différentes en fonction de certaines conditions de santé. Il est important de se fier aux cibles recommandées par votre médecin.

5 comportements de santé qui diminuent le risque cardiovasculaire

1. Faire de l'exercice et s'asseoir moins
2. Alimentation saine
3. Gestion du stress et du sommeil
4. Arrêt de tabac
5. Prendre ses médicaments

Les facteurs de risque cardiovasculaire

Facteurs de risque à améliorer (En ordre de priorité)	<p>➤ _____</p> <p>➤ _____</p> <p>➤ _____</p> <p>➤ _____</p> <p>➤ _____</p>
---	--

Comportement(s) de santé à améliorer	<p>➤ _____</p> <p>➤ _____</p> <p>➤ _____</p>
---	--

Plan d'action	<p>Cette semaine je vais...</p> <p>➤ _____ (quoi)</p> <p>➤ _____ (quand)</p> <p>➤ _____ (où)</p> <p>➤ _____ (quantité)</p> <p>➤ _____ (fréquence)</p> <p>Ma confiance à réaliser mon plan d'action :</p> <p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Pas du tout confiant Très confiant</p> <p>L'importance que j'accorde à mon plan d'action :</p> <p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Pas du tout important Très important</p>
----------------------	--

La médication cardiovasculaire

Comprendre ses médicaments

- Visitez le site de la fondation des maladies du cœur et AVC:
www.coeuretavc.ca/coeur/traitements/medicaments
- Visionnez la vidéo (THRiVE) « *Prendre vos médicaments* »

Prendre ses médicaments de façon sécuritaire

- N'arrêtez jamais un médicament sans aviser votre médecin ou pharmacien;
- Attention aux produits naturels ou en vente libre. Demandez l'avis du pharmacien;
- Si vous oubliez une dose, ne la doublez-pas et appelez votre pharmacie pour savoir quoi faire;
- Parlez à votre médecin ou votre pharmacien de vos questionnements et inquiétudes en lien avec votre médication;
- Avisez votre kinésiologue de tout changement de médicament;
- Ayez votre liste de médicaments sur vous en tout temps.

Prendre ses médicaments tels que prescrits

- Utilisez un pilulier;
- Ayez une routine. Par exemple, prenez vos médicaments chaque jour au déjeuner;
- Inscrivez-le sur le calendrier;
- Utilisez une alarme sur votre cellulaire;
- Parlez à votre médecin ou votre pharmacien de vos questionnements et inquiétudes en lien avec votre médication

La médication cardiovasculaire

Prenez des notes pour la prochaine discussion avec votre médecin ou pharmacien

Notes :

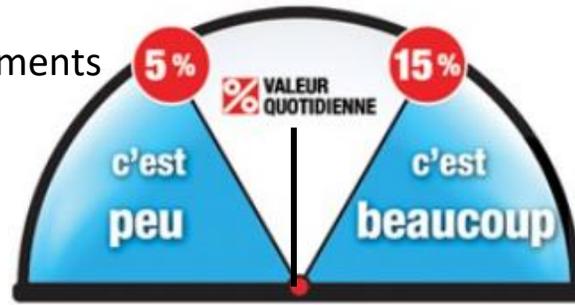
Questions :

Inquiétudes sur des effets indésirables :

Choisir des aliments sains

3 moyens de comparer les aliments

- Tableau de valeur nutritive



Gras saturés et trans

Fibres

Sodium

En plus grande quantité	En moins grande quantité
Protéines végétales (légumineuses)	Aliments transformés
Poisson	Restauration
Huiles végétales (canola, olive)	Viandes rouges, beurre
Produits non transformés (fruits et légumes)	
Grains entiers	
Noix et graines	
Cuisine maison	

- Liste d'ingrédients

- Choisir les aliments qui contiennent des grains ENTIERS
- Privilégier des listes d'ingrédients plus courtes

- Allégations nutritionnelles Attention!!

- Elles sont principalement utilisées pour le marketing.
- Il faut privilégier la lecture du tableau de valeur nutritive

Choisir des aliments sains

1. Vérifier que la portion est identique pour les deux produits comparés.

2. Vérifier le % de valeur quotidienne :

Saturés et trans

Sodium

Fibres

3. Choisir l'aliment qui correspond le mieux à notre objectif

- Haute pression : regarder surtout le sel
- LDL (mauvais gras) élevé : augmenter les bons gras diminuer les gras saturés
- Triglycérides (TG) élevés : augmenter les oméga-3
- Glycémie (taux de sucre dans le sang): augmenter les fibres

Nutrition Facts Valeur nutritive		
Per 1 cup (30 g) pour 1 tasse (30 g)		
Amount	Cereal Only	Plus 125 mL 2 % P.S. Milk
Teneur	Céréales seules	Plus 125 mL de lait à 2 % de m.g.
Calories / Calories	110	170
% Daily Value / % valeur quotidienne		
Fat / Lipides 1.5 g*	2 %	6 %
Saturated / saturés 0.3 g	1 %	9 %
Trans / trans 0 g		
Cholesterol / Cholestérol 0 mg		
Sodium / Sodium 160 mg	7 %	9 %
Carbohydrate / Glucides 24 g	8 %	10 %
Fibre / Fibres 3 g	12 %	12 %
Sugars / Sucres 6 g		
Protein / Protéines 2 g		

Visionnez la vidéo (THRiVE) « Choisir des Aliments Sains »

Plan d'action	Cette semaine je vais...									
	➤ _____	(quoi)								
	➤ _____	(quand)								
	➤ _____	(où)								
	➤ _____	(quantité)								
	➤ _____	(fréquence)								
Ma confiance à réaliser mon plan d'action :										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pas du tout confiant								Très confiant		
L'importance que j'accorde à mon plan d'action :										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pas du tout important								Très important		

L'exercice en toute sécurité

Faire un échauffement et un retour au calme

- Débutez et terminez votre séance d'exercice par au moins 5 minutes de faible intensité (exemple : marche lente)

Respecter sa prescription d'exercice

- Connaître l'intensité prescrite (perception d'effort et fréquence cardiaque)

Avant une séance d'exercice

- Prendre ses médicaments tels que prescrits
- Éviter l'alcool, tabac, cigarette, cannabis, café

Être à l'écoute de son corps

- Angine :
 - Protocole d'angine :
 1. Diminuer l'intensité
 2. Cesser et s'asseoir si le symptôme persiste
 3. Si le symptôme persiste avec le repos : prendre une 1ère vaporisation
 4. Rester au repos 5 minutes
 5. Si le symptôme est encore présent : prendre une 2ème vaporisation
 6. Rester au repos 5 minutes
 7. Si le symptôme est encore présent : appelez le 9-1-1 et prendre une 3ème vaporisation

*Si les symptômes se résorbent rapidement mais sont nouveaux et non connus de votre médecin, cessez la pratique d'exercice, avisez votre kinésologue et votre médecin.

*Si les symptômes apparaissent plus fréquemment, plus intense et/ou à un effort plus faible, consultez directement à l'urgence.

- Autres symptômes anormaux à l'exercice :
 - Étourdissement, nausées, maux de tête ;
 - Palpitations inhabituelles ;
 - Essoufflement exagéré par rapport au niveau d'effort fourni ;
 - Fatigue importante soudaine ;
 - Douleurs articulaires ;
 - Crampes.

*Cessez l'exercice et avisez immédiatement votre kinésologue de la survenu d'un de ces symptômes. Si les symptômes se répètent, consultez votre médecin avant la reprise de l'exercice.

Progresser ses exercices

- NE PAS progresser suite à un arrêt d'exercice pour une période (après un rhume par exemple). Recommencez à plus faible intensité et durée.
- Quand progresser : lorsque c'est trop facile
- Comment progresser
Un paramètre à la fois dans l'ordre suivant :
 1. Augmenter la fréquence par semaine
 2. Augmenter la durée
 3. Augmenter l'intensité : vitesse, marcher avec des côtes ou une pente, augmenter la résistance...
 4. Lors d'un changement d'activité : débiter graduellement.
- Jusqu'où progresser : Viser l'intensité prescrite : perception d'effort et fréquence cardiaque

Exercice par température extrême (chaude, humide, froide)

- Ajuster l'exercice à la baisse et choisir les bons vêtements
- Faire l'exercice à l'intérieur

Adopter un nouveau comportement de santé

Étape 1 – Définissez votre vision

- Comment je souhaite me sentir à l'avenir.
- Qu'est-ce que je veux faire différemment à l'avenir.

Étape 2 – Fixez votre objectif

- Qu'est-ce que je dois faire pour concrétiser ma vision.
- Quelles sont les aspects de ma vie qui doivent changer.
- Mon objectif permet-il de concrétiser ma vision?
- Mon objectif est-il réaliste?
- Suis-je prêt à faire ce changement?

Étape 3 – Établissez votre plan d'action

- Comment vais-je atteindre mon objectif?
- À chaque semaine, établissez clairement un plan d'action qui réponde à ces questions :
 - QUOI : Qu'est-ce que je vais faire?
 - QUAND : Quand vais-je le faire?
 - OÙ : Où vais-je le faire?
 - QUANTITÉ : Quelle quantité vais-je faire?
 - FRÉQUENCE : À quelle fréquence vais-je le faire?
- À quel point suis-je confiant (e) de réaliser mon plan d'action?
- Mon plan d'action est-il important pour moi?
- À la fin de la semaine, qu'est-ce qui a bien fonctionné? Moins bien fonctionné?
 - Pourquoi le plan d'action n'a pas fonctionné? Ajuster le plan d'action.

Visionnez la vidéo (THRiVE) « *Créer un plan de changement* »

Alimentation méditerranéenne

Visionnez la vidéo (THRiVE) « *Manger à la façon des Méditerranéens* »

Remplissez le questionnaire suivant sur l'alimentation méditerranéenne :

- Comptez le nombre de « OUI » obtenus
- Un score au-delà de 8 signifie que votre alimentation se rapproche d'une alimentation méditerranéenne
- Un score en-dessous de 8 signifie que votre alimentation est plus éloignée d'une alimentation méditerranéenne
- Évaluez les catégories dans lesquelles vous avez répondu « NON ». Choisissez une catégorie que vous souhaiteriez améliorer. Faites un plan d'action.
- Contactez votre kinésologue ou l'infirmière du programme PREV si vous souhaitez utiliser le service de nutritionniste pendant votre réadaptation cardiovasculaire.

Mangez-vous à la méditerranéenne?

Veillez répondre aux questions ci-dessous au sujet de vos habitudes alimentaires. Certaines questions sont accompagnées d'images et d'exemples pour vous aider à répondre.

Ce questionnaire est confidentiel, vous n'avez pas besoin d'inscrire votre nom.

		Oui	Non
1	<p>Utilisez-vous l'huile d'olive comme source de matières grasses lorsque vous préparez votre nourriture?</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	<p>Utilisez-vous un minimum de 4 cuillères à table ou plus d'huile d'olive lorsque vous cuisinez tous les jours?</p> <p>1 cuillère à table = 15 ml C'est environ la taille d'un dé</p> <p>4 cuillères à table = ¼ tasse ou 60 ml</p> 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	<p>Mangez-vous 4 portions ou plus de légumes à chaque jour?</p> <p>1 portion = ½ tasse ou 125 ml.</p> <p>Cela équivaut à environ la taille d'une balle de baseball</p> 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	<p>Mangez-vous 3 portions ou plus de fruits à chaque jour?</p> <p>1 portion = un fruit moyen ou ½ tasse ou 125 ml de petits fruits comme les raisins</p> <p>Un fruit moyen a environ la taille d'une balle de baseball</p> 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Veillez poursuivre →

		Oui	Non
5	<p>Consommez-vous moins de 1 cuillerée à table de beurre, de margarine hydrogénée et ou de crème à chaque jour?</p> <p>1 cuillerée à table = 15 ml</p> 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	<p>Buvez-vous moins d'une portion de boissons sucrées ou boissons avec sucre ajouté à chaque jour?</p> <p>1 portion = 1 tasse ou 250 ml de jus de fruit</p> <p>1 portion = 1 boîte de conserve ou 330 ml de boisson gazeuse</p> 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	<p>Mangez-vous 3 portions ou plus de légumineuses par semaine?</p> <p>Exemples de légumineuses : haricots secs, pois cassés et lentilles.</p> <p>1 portion = ¾ de tasse ou 175 ml</p> 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	<p>Mangez-vous 3 portions ou plus de poisson ou de fruits de mer chaque semaine?</p> <p>Exemples de fruits de mer : calmars, crevettes, pieuvre, moules et huîtres.</p> <p>1 portion de poisson = 4 onces ou 120 g. C'est environ la taille d'un carnet de chèque.</p> <p>1 portion de fruits de mer = 7 oz ou 200 g</p> 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Veuillez poursuivre →

		Oui	Non
9	<p>Mangez-vous 1 portion ou plus de noix à chaque semaine?</p> <p>Exemples de noix : noisettes, noix de cajou, noix de Grenoble, pacanes, amandes et noix du Brésil.</p> <p>1 portion = ¼ de tasse ou 60 ml ou 1 once</p> <p>Une portion a environ la taille d'une balle de golf. Cela est environ 20 amandes ou 10 moitiés de noix de Grenoble.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			
10	<p>Mangez-vous de la volaille (poulet ou dinde) plus souvent que la viande rouge (bœuf, veau, porc, hamburger ou saucisse)?</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	<p>Limitez-vous la viande rouge et les viandes transformées à 1 portion ou moins 1 à 2 fois par semaine?</p> <p>Exemples de viande rouge : bœuf, veau, porc et agneau. Ex. viandes transformées : bacon, salami, saucisse et hot dogs.</p> <p>1 portion de viande cuite = 3 onces</p> <p>C'est environ la taille d'un jeu de cartes</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			
12	<p>Mangez-vous moins de 3 portions de sucreries et de pâtisseries par semaine?</p> <p>1 portion =</p> <p>½ tasse de crème glacée ou de sorbet, ou</p> <p>1 tranche de gâteau sans glaçage (3 pouces carrés ou 1 po rond), ou</p> <p>2 petits biscuits (2 po), ou</p> <p>1 petit muffin nature, ou</p> <p>1 barre de chocolat (1,9 oz), ou</p> <p>1 oz de chocolat noir (28 g)</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			

Veillez poursuivre →

	Oui	Non
13 Assaisonnez-vous la nourriture avec une combinaison de tomate, ail, oignons ou poireaux 2 fois ou plus par semaine?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Prescription d'Exercice

La « pilule d'exercice » doit être prise à un bon dosage pour obtenir les effets bénéfiques et sécuritaires

Les recommandations d'exercice aérobie

F (fréquence)	3 à 5 fois par semaine
I (intensité)	modérée Échelle de Perception d'Effort = 3 à 5/10
T (temps)	10 minutes et plus par séance (viser 150 minutes/semaine)
T (type)	aérobie (exemple : marche, vélo, danse,...)

Intensité d'exercice :

- Utiliser l'Échelle de Perception d'Effort (EPE) → voir l'EPE à la page suivante
- Utiliser votre fréquence cardiaque cible

Les recommandations d'exercice musculaire

F (fréquence)	2 à 3 fois par semaine
I (intensité)	modérée (EPE = 3 à 5/10)
T (type)	Exercices musculaires avec haltères, élastique, ballon,... ou exercices avec le poids du corps
T (temps)	Aucun temps précis à cibler. Viser 6 à 8 exercices ciblant les groupes musculaires principaux du corps

PERCEPTION DE L'EFFORT



- 0** Rien du tout
- 0,5** Très très facile
- 1** Très facile
- 2** Facile



- 3** Moyen
- 4** Un peu difficile
- 5** Difficile



- 6** Plus difficile
- 7** Très difficile
- 8**



- 9** Très très difficile
- 10** Maximum



INSTITUT UNIVERSITAIRE
DE CARDIOLOGIE
ET DE PNEUMOLOGIE
DE QUÉBEC

Conception : Jean Jobin, 1989
Adaptée de : Borg, G.A.V. Psycho-physical basis of perceived exertion.
Med. & Science in Sport Exercise. 1982; vol 14(5):377-81

Tous droits réservés.
Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec
Révision : janvier 2010

081-10 FR

Quand et comment progresser l'exercice

- Progresser lorsque l'exercice est rendu facile
- Ne pas progresser après un arrêt prolongé (exemple : retour de vacances, après blessure ou rhume). Il faut même diminuer l'intensité et la durée d'exercice.
- Comment progresser

Un paramètre à la fois dans l'ordre suivant :

1. Augmenter la fréquence par semaine
2. Augmenter la durée
3. Augmenter l'intensité : vitesse, marcher avec des côtes ou une pente, augmenter la résistance...
4. Lors d'un changement d'activité : débiter graduellement.

Visionnez les vidéos (THRiVE) :

«*Débiter un programme d'exercice contre résistance*» et
«*Débiter un programme d'exercice aérobie*»

Plan d'action	Cette semaine je vais...
	➤ _____ (quoi)
	➤ _____ (quand)
	➤ _____ (où)
	➤ _____ (quantité)
	➤ _____ (fréquence)
	Ma confiance à réaliser mon plan d'action :
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	Pas du tout confiant Très confiant
	L'importance que j'accorde à mon plan d'action :
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	Pas du tout important Très important

Maintenir une habitude saine

PRÉVENIR UNE RECHUTE

Étape 1 – Identifier les barrières possibles

- Qu'est-ce qui pourrait m'empêcher de continuer mon habitude?

Étape 2 – Identifier des solutions

- Qu'est-ce que je peux faire pour atteindre mon objectif si cette barrière survient?

GÉRER UNE RECHUTE

Étape 1 – Identifier la motivation intrinsèque

- Pourquoi cette habitude est importante pour moi?
- Quelles sont les raisons pour lesquelles j'ai adopté cette habitude?

Étape 2 – Nommer la cause de rechute

- Pourquoi ai-je arrêté mon habitude?

Étape 3 – Résoudre le problème

- Identifier des solutions possibles pour atteindre mon objectif
- Choisir la meilleure solution
- Bâtir un plan d'action
 - Qu'est-ce que je vais faire?
 - Quand vais-je le faire?
 - Où vais-je le faire?
 - Quelle quantité vais-je faire?
 - À quelle fréquence vais-je le faire?
- Suis-je confiant de réaliser mon plan d'action?
- Mon plan d'action est-il important pour moi?
- À la fin de la semaine, qu'est-ce qui a bien fonctionné? Moins bien fonctionné?
 - Pourquoi le plan d'action n'a pas fonctionné? Ajuster le plan d'action.

Visionnez la vidéo (THRiVE) « Choisir la santé chaque jour »

Maintenir une habitude saine

PRÉVENTION DE RECHUTES

Barrières possibles	<ul style="list-style-type: none"> ➤ _____ ➤ _____ ➤ _____ ➤ _____
Solutions	<ul style="list-style-type: none"> ➤ _____ ➤ _____ ➤ _____ ➤ _____

GÉRER UNE RECHUTE

Ma motivation	
Cause de rechute	
Solutions possibles (encercler la meilleure)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ _____ ➤ _____ ➤ _____
Plan d'action	<p>Cette semaine je vais...</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ _____ (quoi) ➤ _____ (quand) ➤ _____ (où) ➤ _____ (quantité) ➤ _____ (fréquence) <p>Ma confiance à réaliser mon plan d'action :</p> <p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Pas du tout confiant Très confiant</p> <p>L'importance que j'accorde à mon plan d'action :</p> <p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Pas du tout important Très important</p>

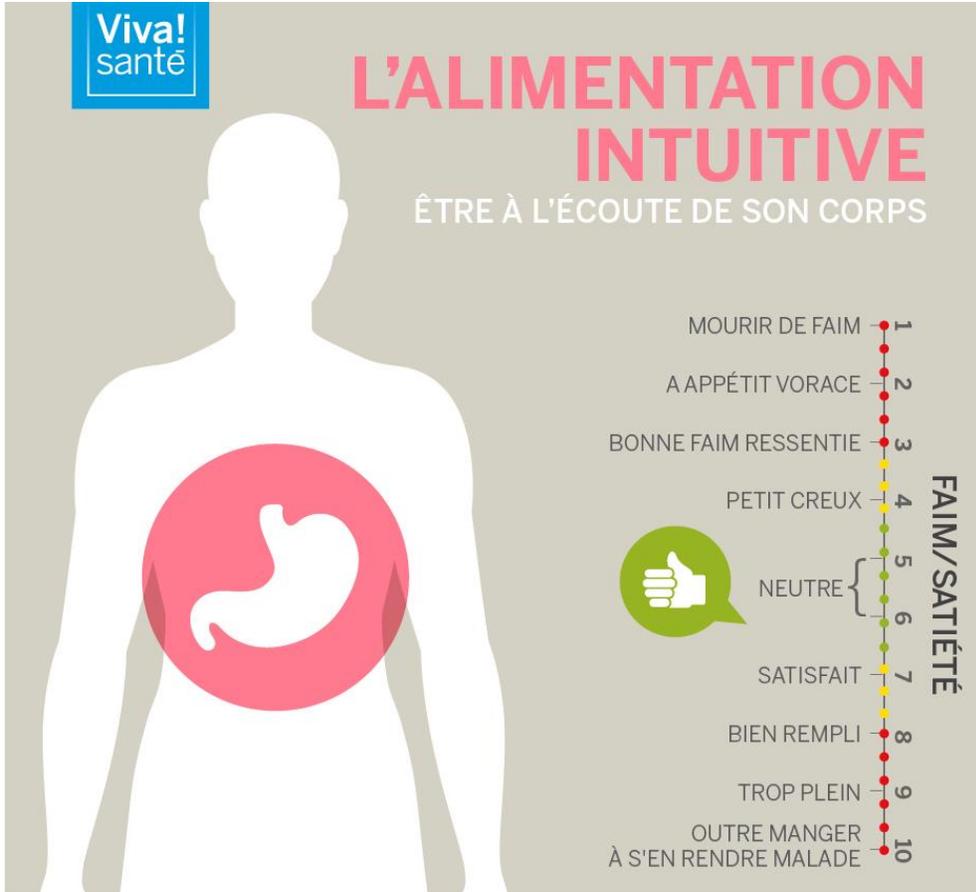
Alimentation consciente et intuitive

- Prendre le temps de savourer la nourriture
- Prendre plaisir et manger sans jugement
- Prendre conscience de notre environnement, dans le moment présent
- Utilisation de tous les sens (vue, odorat, ouïe, toucher, goût)
- Se questionner sur les pensées et les sensations que provoquent les aliments consommés
- Rejeter la mentalité des diètes amaigrissantes (qui ne fonctionnent pas à long terme)
- Cesser de catégoriser les aliments comme étant « bons » ou « mauvais ».
- Manger lorsqu'on a faim
- Cesser de manger lorsque le corps envoie les signaux de satiété
- Vivre ses émotions sans nécessairement utiliser la nourriture
- Être physiquement actif par plaisir, et non pour perdre du poids.

Questionnez-vous sur votre comportement et votre relation avec la nourriture :

- Terminez-vous toujours votre assiette?
- Mangez-vous rapidement ou lentement?
- Je mange en faisant quoi ?
- Les habitudes que j'ai apprises lors de mon enfance ...
- Je mange à des heures fixes ou variables
- Je mange par habitude, sans avoir vraiment faim?
- Est-ce que je mange plus souvent chez moi ou plus souvent à l'extérieur?

Visionnez la vidéo (THRiVE) : « Établir une relation saine avec la nourriture. »



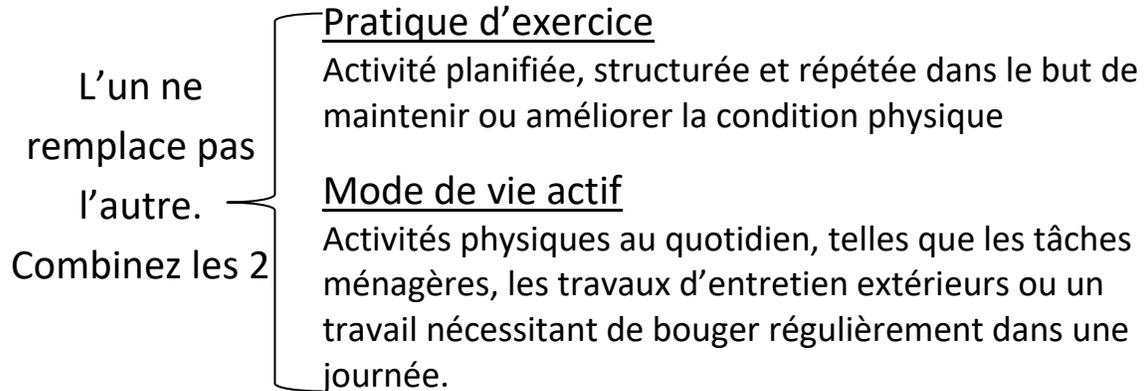
1

Débuter lorsque la faim est à 4/10, et terminer à environ 7/10.

Plan d'action	<p>Cette semaine je vais...</p> <p>➤ _____ (quoi)</p> <p>➤ _____ (quand)</p> <p>➤ _____ (où)</p> <p>➤ _____ (quantité)</p> <p>➤ _____ (fréquence)</p>
	<p>Ma confiance à réaliser mon plan d'action :</p> <p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Pas du tout confiant Très confiant</p> <p>L'importance que j'accorde à mon plan d'action :</p> <p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>Pas du tout important Très important</p>

¹ <https://www.chroniquesfamillemaniaque.be/wp-content/uploads/2017/11/mindful-eating.jpg>

S'asseoir moins et bouger plus



Éviter d'être assis plus de 45 minutes de suite.

Trucs pour avoir un mode de vie actif :

- Utiliser les escaliers
- Se stationner loin de l'entrée
- Faire des déplacements à pied ou en vélo
- Choisir des passe-temps actifs (danse sociale, jardinage, visite au musée...)
- Faire des tâches ménagères pendant le visionnement de la télévision
- Programmer une alarme pour penser à se lever

Compter vos pas par jour (avec podomètre ou équivalent) pour évaluer le niveau d'activité quotidien :

< 5 000	Sédentaire
5 000 à 7 500	Peu actif
7 500 à 10 000	Modérément actif
10 000 à 12 500	Actif
12 500 et +	Très actif

Visionnez la vidéo (THRiVE) « S'asseoir moins et bouger plus »

Gestion du stress

Après un événement cardiaque, il est fréquent de se sentir anxieux, en colère, déprimé ou stressé. Il est important d'en discuter et de trouver des solutions avec votre médecin traitant si ces émotions persistent et/ou affectent votre qualité de vie.

Le stress chronique est un facteur de risque pour votre cœur. Le stress chronique :

- Augmente le rythme cardiaque et la tension artérielle
- Augmente le travail du cœur de façon constante
- Peut accélérer l'accumulation de plaques dans les artères
- Augmente les glycémies (taux de sucre dans le sang)

Le but n'est pas d'éliminer le stress de votre vie, puisqu'il est une réaction normale du corps.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE :

Étape 1 - Identifier vos sources de stress

Étape 2 - Trouver des idées et stratégies pour mieux gérer le stress

Étape 3 - Indiquer votre niveau de confiance à utiliser les stratégies identifiées

Étape 4 - Appliquer les idées les plus réalistes en faisant un plan d'action

Visionnez les vidéos (THRiVE) :

- « Gérer la dépression, le stress et l'épuisement »
- « Renforcer vos relations sociales »
- « Bien dormir »

Communiquer avec quelqu'un de confiance de vos sentiments et de votre situation.

Discuter de votre situation ou vos besoins avec votre équipe du PREV, votre médecin traitant ou tout autre professionnel de la santé.

Gestion du stress

Sources de stress	➤ _____
	➤ _____
	➤ _____
	➤ _____
	➤ _____

Idées pour mieux gérer le stress (+ brève description)	Niveau de confiance entre 0 et 10 0 = aucune confiance 10 = très grande confiance

Plan d'action	Cette semaine je vais...
	➤ _____ (quoi)
	➤ _____ (quand)
	➤ _____ (où)
	➤ _____ (quantité)
	➤ _____ (fréquence)
	Ma confiance à réaliser mon plan d'action :
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	Pas du tout confiant Très confiant
	L'importance que j'accorde à mon plan d'action :
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	Pas du tout important Très important

PREV

PRÉVENTION SECONDAIRE ET RÉADAPTATION CARDIOVASCULAIRE