

# Fibrillation auriculaire et votre risque d'accident vasculaire cérébral



En savoir plus sur le lien entre le cœur et le cerveau

**ParlonsAVCetFA.ca**

# Table des matières



## Bienvenue

Le présent guide vous aidera à en apprendre plus sur la fibrillation auriculaire et à vivre avec la maladie. Vous en apprendrez davantage sur certaines mesures permettant de prendre en charge la maladie et ce que vous pouvez faire pour vous aider à réduire votre risque d'accident vasculaire cérébral (AVC).

*« La fibrillation auriculaire, qui touche environ 350 000 personnes au Canada, constitue l'anomalie du rythme cardiaque la plus courante chez les adultes. Si vous avez demandé le présent guide, il est probable que vous en soyez atteint. Or, soyez fier du fait que vous avez franchi la première étape vers une meilleure compréhension de la maladie afin de vous aider à réduire votre risque d'accident vasculaire cérébral. »*

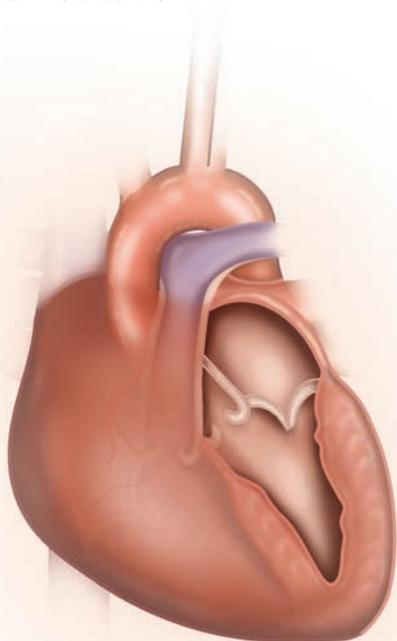
- 4** En savoir plus sur la fibrillation auriculaire. Cela vous aidera à mieux comprendre la maladie.
- 8** Qu'est-ce qu'un accident vasculaire cérébral? Familiarisez-vous avec les différents types d'accident vasculaire cérébral.
- 10** Comprendre le lien entre la fibrillation auriculaire et l'accident vasculaire cérébral. Pourquoi la fibrillation auriculaire augmente-t-elle le risque d'accident vasculaire cérébral?
- 12** Réduire le risque d'accident vasculaire cérébral. Votre médecin vous aidera à diminuer votre risque, mais vous pouvez aussi vous aider.
- 16** Aider votre médecin à vous aider. Une bonne préparation vous aidera à tirer le meilleur parti des consultations auprès de votre médecin.
- 18** Vivre avec la fibrillation auriculaire. Adopter une approche positive à l'égard de votre santé portera des fruits.
- 20** Vous vous occupez d'une personne atteinte de fibrillation auriculaire? Que devez-vous savoir pour vous occuper d'une personne atteinte de fibrillation auriculaire?
- 22** Soutenir un proche. Que pouvez-vous faire pour l'aider?
- 26** Comprendre le vocabulaire de la fibrillation auriculaire. Il s'agit de mots utilisés pour parler de la fibrillation auriculaire et de l'accident vasculaire cérébral.
- 29** Questions utiles à poser au médecin. Moyen pratique de vous rappeler toutes les questions que vous voulez poser.

# En savoir plus sur la fibrillation auriculaire (FA).

Cela vous aidera à mieux comprendre la maladie.

## Comprendre la fibrillation auriculaire

La fibrillation auriculaire est une maladie provoquant des battements de cœur désorganisés et trop rapides. La fonction du cœur consiste à pomper du sang dans tout l'organisme. Pour ce faire, le cœur a recours à un mouvement de contraction que nous appelons « battement de cœur » et, normalement, cet organe bat à un rythme régulier. La fibrillation auriculaire perturbe ce rythme habituel, ce qui pourrait faire en sorte que le cœur ne pompe plus le sang de façon aussi efficace qu'avant.



## Connaître les symptômes de la fibrillation auriculaire

La fibrillation auriculaire se manifeste différemment d'une personne à l'autre. Certains ne ressentent aucun symptôme durant un épisode de fibrillation auriculaire, en particulier si leur fréquence cardiaque n'est pas très rapide, mais ceux qui présentent des symptômes pourraient éprouver ce qui suit :

- étourdissements
- douleur thoracique
- battement de cœur irrégulier et rapide
- essoufflement, particulièrement à l'effort ou en présence d'anxiété
- palpitations

Cette liste de symptômes est incomplète.

## Plus de renseignements au sujet de la fibrillation auriculaire

Le cœur présente quatre cavités, dont les deux supérieures s'appellent oreillettes – droite et gauche – et les deux inférieures, ventricules – droit et gauche. Dans les cas de fibrillation auriculaire, les cavités supérieures battent trop rapidement ou ne sont pas en phase avec les cavités inférieures. Cela perturbe le battement régulier du cœur.

### Il existe trois types de fibrillation auriculaire :

- **Fibrillation auriculaire paroxystique** – Cette forme peut commencer et s'arrêter de façon intermittente, épisodes à l'issue desquels le cœur reprend son rythme normal. Ces épisodes peuvent durer de quelques secondes à plusieurs jours. Les personnes atteintes de ce type de fibrillation auriculaire présentent habituellement plus de symptômes que les autres. Entre le début et la fin de la fibrillation auriculaire, la fréquence cardiaque peut changer rapidement, pouvant passer de lente à rapide, et ce, plus d'une fois.
- **Fibrillation auriculaire persistante** – Cela signifie que la fibrillation auriculaire ne s'arrête pas d'elle-même et que les épisodes peuvent durer plus d'une semaine. L'administration de médicament ou le recours à la cardioversion (chocs électriques administrés dans un cadre médical) aide le cœur à reprendre son rythme normal. En l'absence de traitement, le cœur ne reprend pas son rythme.
- **Fibrillation auriculaire permanente** – Lorsque la fibrillation auriculaire ne permet pas au cœur de reprendre son rythme normal au moyen de médicaments ou de chocs électriques contrôlés.

## Comment la fibrillation auriculaire influe-t-elle sur le rythme cardiaque?

Votre battement de cœur est contrôlé par des signaux électriques qui passent dans votre cœur afin que celui-ci se contracte et pompe du sang. Cette impulsion indique aux oreillettes et aux ventricules de collaborer pour pomper le sang du cœur dans tout l'organisme.

Lorsque le cœur bat normalement, l'impulsion emprunte un trajet précis en passant par certaines régions de manière ordonnée et prévisible. Chez les personnes atteintes de fibrillation auriculaire, cependant, les signaux électriques dans le cœur connaissent des ratés. Plusieurs impulsions surviennent en même temps et se font compétition pour passer dans le cœur. Le nombre plus élevé d'impulsions provoquent la trémulation (ou fibrillation) des oreillettes.

### Causes possibles de FA :

- hypertension
- structure du cœur anormale
- inflammation ou infection dans le cœur
- maladies qui endommagent les valvules cardiaques
- thyroïde hyperactive
- caillot de sang dans un poumon
- maladie cardiaque congénitale
- consommation excessive d'alcool



# Qu'est-ce qu'un accident vasculaire cérébral?

Familiarisez-vous avec les différents types d'accident vasculaire cérébral

Un accident vasculaire cérébral survient lorsque l'apport sanguin vers le cerveau est bloqué. Comme tous les organes du corps, le cerveau a besoin d'oxygène et de nutriments pour fonctionner correctement, et ceux-ci sont fournis par l'apport sanguin. Lorsqu'un caillot se forme, il peut bloquer un vaisseau sanguin irriguant le cerveau. Cela interrompt le débit sanguin dans une région du cerveau, causant ainsi des lésions aux cellules du cerveau en les privant de nutriments et d'oxygène. Cela peut causer des lésions cérébrales qui, selon la durée du blocage de l'apport sanguin, peuvent être temporaires ou permanentes.

Il existe trois types d'accident vasculaire cérébral : l'accident vasculaire cérébral ischémique (thrombotique et embolique), l'accident vasculaire cérébral hémorragique et l'accident ischémique transitoire.

Les **accidents vasculaires cérébraux ischémiques** sont causés par une interruption de la circulation sanguine dans le cerveau en raison d'un caillot de sang. Ce type d'accident vasculaire cérébral est habituellement associé à une accumulation de plaque (matière grasse, calcium et tissu cicatriciel) dans les artères menant au cerveau, ce qui entraîne leur rétrécissement et entrave ou bloque la circulation sanguine. Ce rétrécissement des artères s'appelle athérosclérose.

Il s'agit du type d'accident vasculaire cérébral le plus courant, responsable d'environ 80 % de tous les accidents vasculaires cérébraux. Il existe deux types d'accident vasculaire cérébral ischémique :

- **Thrombotique** – causé par un caillot de sang dans une artère menant directement au cerveau
- **Embolique** – causé par un caillot de sang formé ailleurs dans l'organisme qui se déplace et atteint le cerveau

Un **accident vasculaire cérébral hémorragique** survient lorsqu'un saignement incontrôlé dans le cerveau endommage les cellules cérébrales. Ce type d'accident vasculaire cérébral est généralement dû à l'un ou l'autre des problèmes structuraux suivants au niveau des vaisseaux sanguins :

- Anévrisme – rupture d'une partie affaiblie de la paroi d'un vaisseau sanguin
- Malformation artérioveineuse – malformation au niveau des vaisseaux sanguins dans le cerveau (habituellement présente à la naissance) entraînant l'affaiblissement de la paroi des vaisseaux sanguins

Un **accident ischémique transitoire**, ou « mini-accident vasculaire cérébral », survient lorsque la circulation de sang dans le cerveau est interrompue pendant un court moment. Cette interruption de la circulation sanguine pourrait être due au rétrécissement des artères causé par l'accumulation de plaque (athérosclérose) ou à un caillot de sang en provenance d'une autre partie du corps, telle que le cœur.

- Les symptômes sont semblables à ceux d'un accident vasculaire cérébral (voir la page 31), mais disparaissent après quelques minutes ou heures
- La survenue d'un accident ischémique transitoire est un signe d'avertissement important de la possibilité d'un accident vasculaire cérébral majeur

La fibrillation auriculaire peut causer un accident vasculaire cérébral embolique – formation d'un caillot de sang dans le cœur qui se déloge et atteint le cerveau. On estime que jusqu'à 15 % de tous les accidents vasculaires cérébraux sont dus à la fibrillation auriculaire\*.

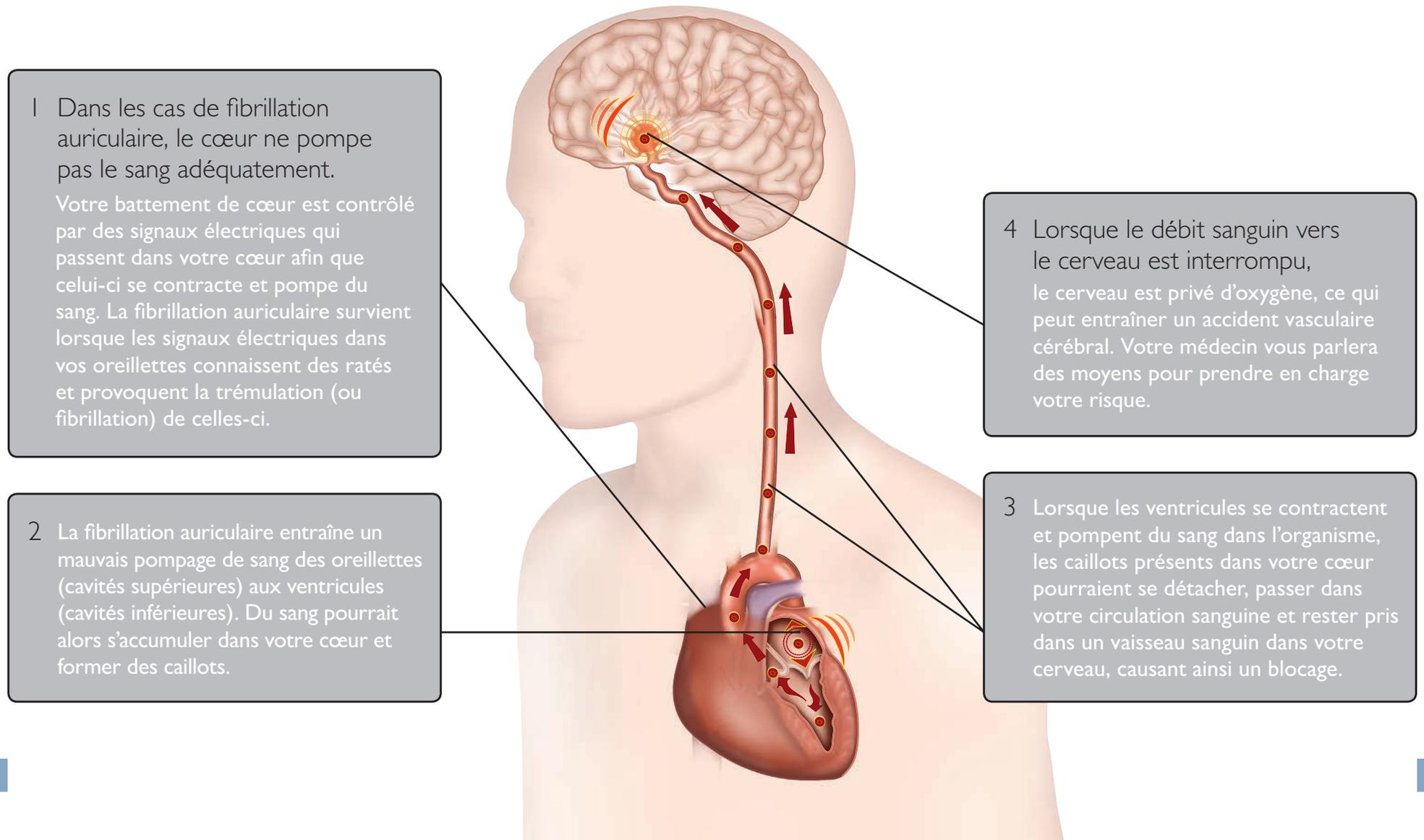
\* Autres facteurs de risque d'accident vasculaire cérébral : hypertension, tabagisme, taux élevé de cholestérol dans le sang, obésité, stress, antécédents familiaux, inactivité physique, âge, maladie cardiaque, diabète, consommation excessive d'alcool, sexe, origine ethnique, antécédents d'accident vasculaire cérébral ou d'accident ischémique transitoire.

# Comprendre le lien entre la fibrillation auriculaire et l'accident vasculaire cérébral.

## Pourquoi la fibrillation auriculaire augmente-t-elle le risque d'accident vasculaire cérébral?

Si vous êtes atteint de fibrillation auriculaire, on estime que votre risque d'accident vasculaire cérébral est trois à cinq fois plus élevé comparativement aux personnes qui ne souffrent pas de fibrillation auriculaire. Le diagramme suivant explique plus en détail les raisons expliquant ce risque accru.

Heureusement, avec l'aide de votre médecin, vous pouvez réduire ce risque.



# Réduire le risque d'accident vasculaire cérébral.

Votre médecin vous aidera à réduire votre risque, mais vous pouvez aussi vous aider.

## Prenez des mesures pour prévenir un accident vasculaire cérébral – suivez les conseils de votre médecin

Vous pouvez prendre des mesures pour prévenir un accident vasculaire cérébral. Or, la chose la plus importante consiste probablement à suivre les conseils de votre médecin.

Les personnes atteintes de fibrillation auriculaire peuvent présenter un éventail de symptômes. Certaines personnes éprouvent des symptômes de fibrillation auriculaire presque tous les jours, alors que d'autres n'en ressentent que de temps en temps, voire jamais.

Toutefois, quels que soient les symptômes de fibrillation auriculaire que vous éprouvez – et même si vous n'en ressentez aucun, votre risque d'accident vasculaire cérébral est quand même élevé.

## Connaître les facteurs de risque d'accident vasculaire cérébral

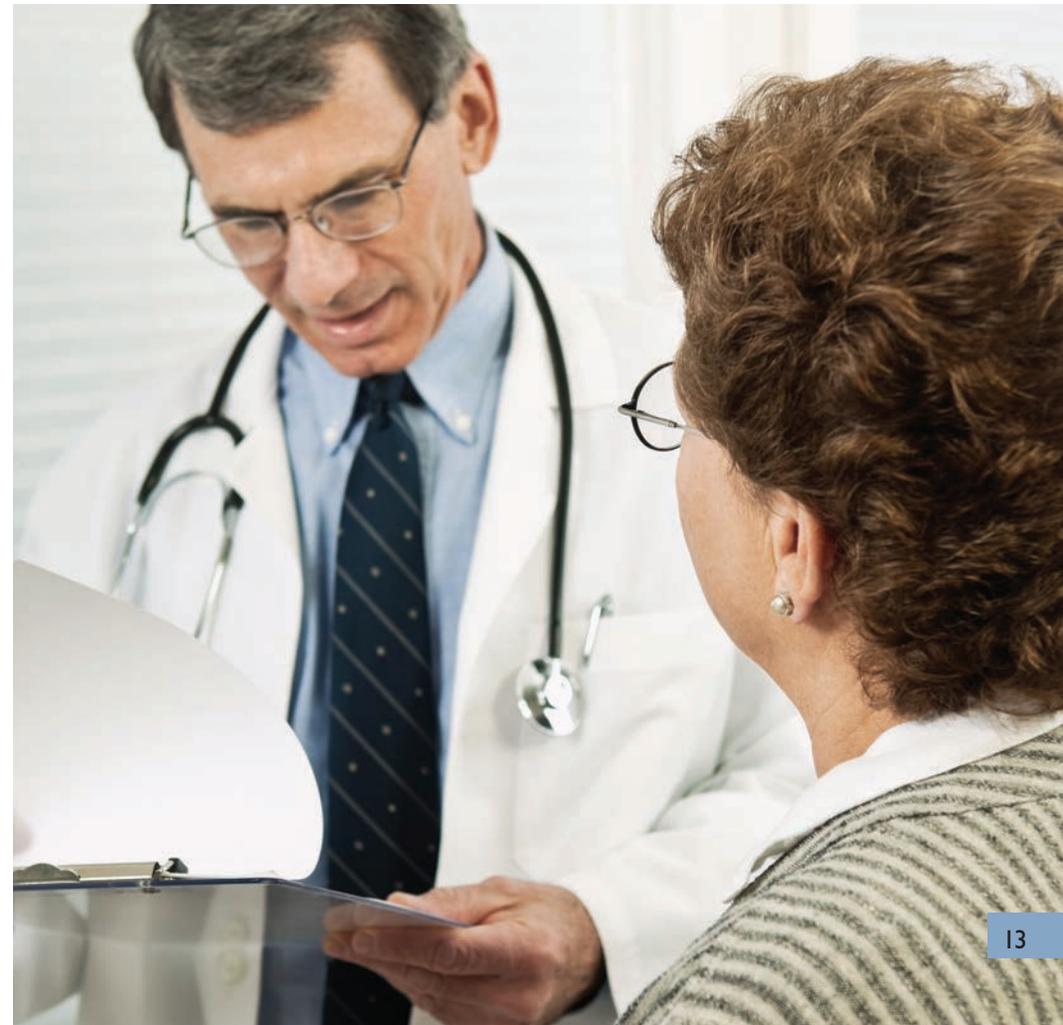
Plus vous présentez de facteurs de risque, plus votre risque d'accident vasculaire cérébral est élevé. Il est important de discuter avec votre médecin pour déterminer votre niveau de risque d'accident vasculaire cérébral.

Facteurs de risque non maîtrisables	Facteurs de risque maîtrisables
Âge, sexe, antécédents familiaux, origine ethnique, antécédents d'accident vasculaire cérébral ou d'accident ischémique transitoire	Hypertension, taux de cholestérol élevé, diabète, surpoids, consommation excessive d'alcool, pratique irrégulière d'activités physiques, tabagisme, stress, maladie cardiaque – fibrillation auriculaire

Cette liste de facteurs de risque est incomplète.

## Mesures que vous pouvez prendre pour vous aider

- **Connaissez vos facteurs déclenchants de la fibrillation auriculaire.** Si vous avez reçu un diagnostic de fibrillation auriculaire, les facteurs suivants peuvent déclencher vos symptômes de fibrillation auriculaire : alcool et caféine. La nicotine est un stimulant cardiaque qui peut aggraver la fibrillation auriculaire. La recherche suggère que le stress pourrait également déclencher des symptômes.
- **Bougez!** Il est important de demander à votre médecin si vous pouvez faire de l'exercice. Si vous êtes atteint de fibrillation auriculaire, il est important de rester actif.
- **Demeurez positif.** Accordez consciemment la priorité à votre propre bien-être. Donnez-vous le droit d'accorder la priorité à votre santé et à votre état d'esprit.



## Quelques conseils pour réduire votre risque d'accident vasculaire cérébral

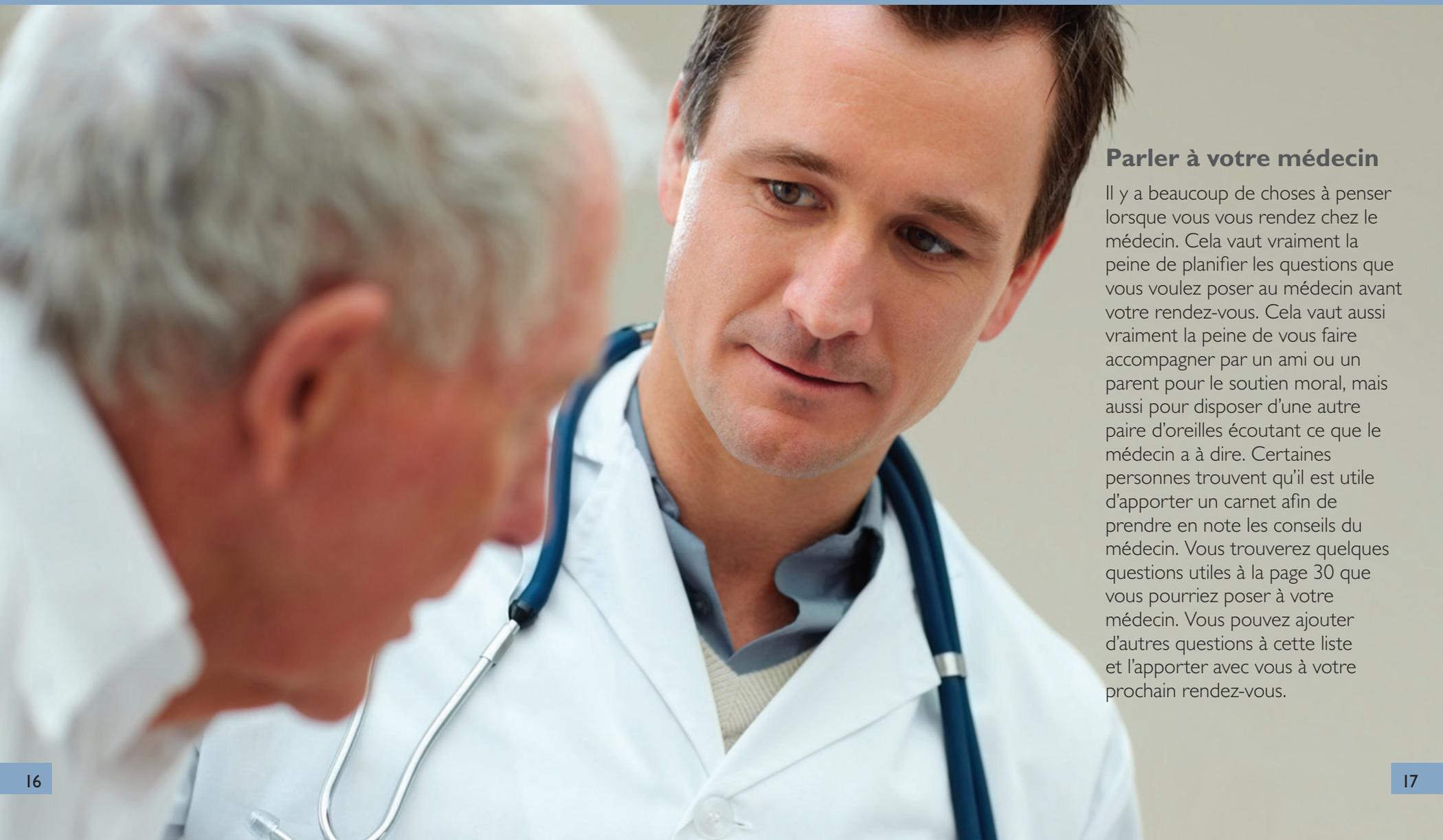
Veillez prendre note que cette liste constitue un guide pratique. Votre médecin peut vous prodiguer des conseils plus personnels. En outre, il pourrait être bien de discuter avec lui des points énumérés dans la liste.

1. **Prenez en charge votre fibrillation auriculaire.** Si vous avez reçu un diagnostic de fibrillation auriculaire, suivez les conseils de votre médecin.
2. **Connaissez votre tension artérielle.** Si elle est élevée, collaborez avec votre médecin pour la baisser.
3. **Maîtrisez votre taux de cholestérol.** Demandez à votre médecin de vérifier votre taux de cholestérol. S'il est élevé, collaborez avec votre médecin pour le maîtriser.
4. **Si vous êtes diabétique, écoutez ce que vous dit votre médecin.** Suivez attentivement ses recommandations afin de maîtriser votre diabète.
5. **Arrêtez de fumer.** Si vous fumez – pas de si, ni de mais – arrêtez tout simplement! N'oubliez pas que votre médecin peut vous aider.
6. **Buvez raisonnablement.** Si vous buvez de l'alcool, faites-le avec modération.
7. **Bougez!** Il est important de demander à votre médecin si vous pouvez faire de l'exercice. Même une activité physique d'intensité modérée peut réduire votre risque d'accident vasculaire cérébral.
8. **Réduisez votre consommation de sodium.** Adoptez un régime alimentaire faible en sodium (sel) et en matières grasses.



# Aidez votre médecin à vous aider.

Une bonne préparation vous aidera à tirer le meilleur parti des consultations auprès de votre médecin.



## **Parler à votre médecin**

Il y a beaucoup de choses à penser lorsque vous vous rendez chez le médecin. Cela vaut vraiment la peine de planifier les questions que vous voulez poser au médecin avant votre rendez-vous. Cela vaut aussi vraiment la peine de vous faire accompagner par un ami ou un parent pour le soutien moral, mais aussi pour disposer d'une autre paire d'oreilles écoutant ce que le médecin a à dire. Certaines personnes trouvent qu'il est utile d'apporter un carnet afin de prendre en note les conseils du médecin. Vous trouverez quelques questions utiles à la page 30 que vous pourriez poser à votre médecin. Vous pouvez ajouter d'autres questions à cette liste et l'apporter avec vous à votre prochain rendez-vous.

# Vivre avec la fibrillation auriculaire.

Adopter une approche positive à l'égard de votre santé portera des fruits.

*« Soyons franc. Personne n'a envie de recevoir un diagnostic de fibrillation auriculaire. Bien qu'un diagnostic de fibrillation auriculaire puisse signifier que vous devez apporter des ajustements à votre mode de vie, cela ne signifie pas que vous ne pouvez plus profiter de la vie. Voici des conseils pratiques et rassurants sur la façon de poursuivre vos activités. »*



## **Bougez!**

- **Est-il possible de faire de l'exercice en toute sécurité?** La réponse, c'est « oui ». Assurez-vous d'abord d'en parler avec votre médecin ou votre infirmière. Cela vous aidera à élaborer un programme d'exercices qui vous convient.

- **Gardez le moral!** Même une activité physique d'intensité modérée aide à améliorer l'humeur. Par ailleurs, c'est un fait connu que l'exercice aide à soulager l'anxiété et la dépression.
- **Choisissez une activité que vous aimez**, peu importe ce que c'est, du moment que vous vous essouffez un peu et que vous vous sentez plus chaud que d'habitude. La marche, le vélo, la natation et la danse constituent tous de bonnes options.

## **Parlez!**

- **Partagez vos connaissances :** Plus vos proches comprennent votre maladie, plus ils sont à même de vous aider et de vous soutenir. Discutez de la fibrillation auriculaire avec eux et montrez-leur de l'information, telle que des pages du présent guide.
- **Rassurez-les :** Soyez honnête, mais faites-leur aussi part de bonnes nouvelles. Par exemple, dites-leur ceci : « Mon risque d'accident vasculaire cérébral est plus élevé en raison de la fibrillation auriculaire, mais il paraît que je peux effectivement prendre des mesures pour continuer à me sentir bien. »
- **Permettez qu'on vous aide :** Vos proches se sentiront mieux en sachant que votre maladie est maîtrisable et en connaissant les moyens de vous aider : demandez-leur de vous aider à apporter des modifications saines à votre mode de vie, telles que prendre des marches avec eux.

## **Prenez le contrôle**

- **Savoir, c'est pouvoir.** Le fait de savoir que vous prenez des mesures positives pour maîtriser la fibrillation auriculaire et de comprendre la maladie vous aidera à voir la maladie sous un autre angle.

# Vous vous occupez d'une personne atteinte de fibrillation auriculaire?

Si vous vous occupez d'une personne atteinte de fibrillation auriculaire, vous faites partie de millions d'aidants du monde entier. Même si vous prenez soin de quelqu'un que vous aimez profondément, votre tâche vous semblera ingrate lors de jours difficiles. La présente information vise à faciliter les soins quotidiens et à en améliorer l'efficacité.

## Comment aider?

S'occuper de quelqu'un peut apparaître comme une grande responsabilité. Il est tout naturel de s'inquiéter. La bonne nouvelle est que nombre de personnes atteintes de fibrillation auriculaire peuvent mener une vie active et être heureuses. Voici des conseils pratiques pour vous aider.

## Connaître les faits entourant la fibrillation auriculaire

Malheureusement, la fibrillation auriculaire fait augmenter le risque d'accident vasculaire cérébral. Apprenez-en plus à ce sujet et sur les moyens de réduire ce risque. Veillez à ce que la personne dont vous vous occupez suive les conseils de son médecin; c'est probablement la chose la plus importante que vous puissiez faire pour elle.

## Sachez que prendre soin de vous-même constitue également une priorité

La responsabilité du bien-être de quelqu'un d'autre peut devenir très lourde. Chacun réagit différemment par rapport à l'accident vasculaire cérébral, mais il est possible qu'on sente s'accumuler les émotions. Bien que cela puisse paraître très simple, le fait de pouvoir partager vos sentiments et vos inquiétudes avec d'autres peut tout changer.

Mentionner à quelqu'un la façon dont vous vous sentez peut vous libérer d'un poids sur les épaules. De plus, il est bon de disposer de plus d'une personne à qui vous pouvez vous confier.

Il est extrêmement utile de demeurer en lien avec les personnes qui vous entourent, de vous rappeler que vous êtes aussi quelqu'un en dehors de votre rôle d'aidant. Cela n'a rien d'égoïste. Au contraire, cela vous permet de faire le plein d'énergie dont vous avez besoin pour offrir du soutien au quotidien.



# Soutenir un proche.

Il existe de nombreuses choses que vous pouvez faire pour aider à soutenir un membre de la famille ou un ami atteint de fibrillation auriculaire. Il se pourrait que vous trouviez cela difficile au début, particulièrement si votre proche présente une invalidité attribuable à une crise cardiaque ou à un accident vasculaire cérébral. Donnez-vous un certain temps pour vous adapter à ce grand changement. Souvenez-vous que vous n'êtes pas seul. Il pourrait être utile de vous joindre à un groupe de soutien local, dans le cadre duquel vous pourriez mettre en commun vos expériences avec celles d'autres aidants.



## S'occuper d'une personne atteinte de fibrillation auriculaire

Puisque la fibrillation auriculaire se manifeste différemment d'une personne à l'autre, il est utile de savoir comment on vit avec la maladie pour offrir de l'aide.

- **Facteurs déclenchants** : Chez certaines personnes atteintes de fibrillation auriculaire, divers facteurs peuvent déclencher un « épisode ». Ces facteurs sont variables : pour certains, ce sont l'exercice, la consommation excessive d'alcool ou le stress. Dans de tels cas, tentez de réduire les facteurs déclenchants possibles.
- **Pendant un épisode de fibrillation auriculaire** : Pour les cas de diagnostic confirmé, il est important de demander au médecin ce qu'il faut faire lors d'un épisode de fibrillation auriculaire.

## Comment se préparer à une urgence

Pour avoir l'esprit tranquille, informez-vous de la salle d'urgence la plus près et demandez au médecin dans quelles circonstances vous devriez y amener la personne dont vous vous occupez. Ayez donc les coordonnées des principales personnes-ressources en composition abrégée sur vos téléphones résidentiel et cellulaire : médecin, proche parent, services d'urgence, etc. Il serait bien que la personne atteinte de fibrillation auriculaire porte sur elle une carte d'urgence sur laquelle l'on trouverait le nom des personnes-ressources et les renseignements sur sa maladie.

## Plus de soutien

### Parlez!

Il est essentiel que vous preniez le temps de parler à des gens. Il est aussi important de demeurer en contact avec votre cercle d'amis et les membres de votre famille. De plus, il est bon de se rendre compte qu'il existe d'autres personnes qui vivent la même expérience que vous.

Les **groupes de soutien locaux** sont particulièrement utiles.

### NATIONAL

March of Dimes

Sans frais : 1-888-540-6666

[www.marchofdimes.ca/EN/programs/src/supportgroups/Pages/LocalSupportGroups.aspx](http://www.marchofdimes.ca/EN/programs/src/supportgroups/Pages/LocalSupportGroups.aspx)

### OUEST DU CANADA

Stroke Recovery Association of BC

Sans frais : 1-888-313-3377

[www.strokerecoverybc.ca](http://www.strokerecoverybc.ca)

Stroke Recovery Association of Edmonton

[www.strokerecoveryedmonton.ca](http://www.strokerecoveryedmonton.ca)

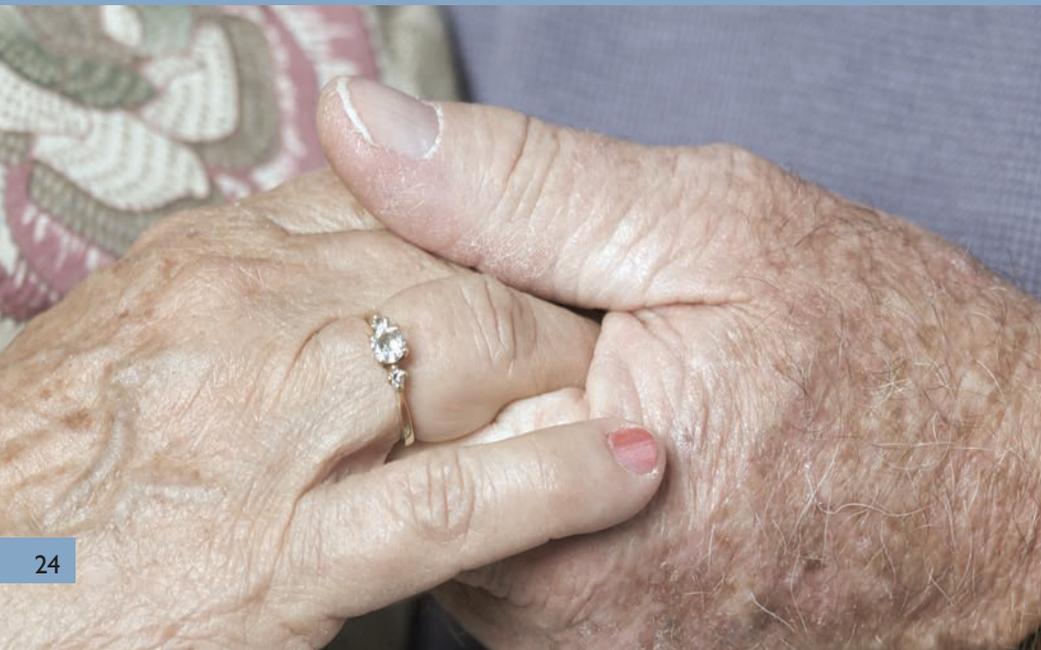
### ONTARIO

Stroke Survivors Association of Ottawa

Assistance téléphonique : 613-237-0650

[www.strokesurvivors.ca](http://www.strokesurvivors.ca)

Les sites Web ci-dessus ne sont pas sous la supervision du site ParlonsAVCetFA.ca. Ainsi, ParlonsAVCetFA.ca ne sera pas tenu responsable du contenu d'aucun site Web de tiers ni d'aucun lien contenu dans un site Web de tiers ou de quelque changement ou mise à jour apportés à de tels sites. Le site ParlonsAVCetFA.ca n'est pas non plus responsable de webémissions ou de toute autre forme de transmission reçue dans quelque site Web de tiers que ce soit. Les adresses de ces sites Web vous sont fournies à titre pratique seulement et leur inclusion ne sous-entend aucunement que ParlonsAVCetFA.ca les approuve.



# Comprendre le vocabulaire de la fibrillation auriculaire.

Ce sont des termes que les personnes utilisent lorsqu'elles parlent de fibrillation auriculaire et d'accident vasculaire cérébral.

## Glossaire

**Ablation par cathéter** – traitement qui cicatrise une petite zone à l'intérieur des oreillettes, dans le but de bloquer le passage de charges électriques indésirables dans le cœur qui peuvent causer la fibrillation auriculaire.

**Accident ischémique transitoire** – parfois désigné sous le nom de mini-accident vasculaire cérébral, l'accident ischémique transitoire est un facteur prédictif important de l'accident vasculaire cérébral. Les symptômes de l'accident ischémique transitoire se résorbent généralement dans une période relativement courte, ce qui n'est pas le cas pour les accidents vasculaires cérébraux.

**Accident vasculaire cérébral** – un accident vasculaire cérébral survient lorsque le débit sanguin dans le cerveau est bloqué et prive le cerveau en oxygène et nutriments. Selon la durée de l'interruption de la circulation sanguine, il pourrait survenir des dommages dans le cerveau, lesquels pourraient être temporaires ou permanents. Il existe trois types d'accident vasculaire cérébral : l'accident vasculaire cérébral ischémique, l'accident vasculaire cérébral hémorragique et l'accident ischémique transitoire.

**Accident vasculaire cérébral hémorragique** – AVC causé par la rupture d'un vaisseau sanguin accompagnée d'un saignement dans le tissu cérébral.

**Accident vasculaire cérébral ischémique** – AVC causé par une thrombose ou embolie.

**Arythmie** – type de rythme cardiaque irrégulier.

**Cardiologue** – médecin spécialisé dans le diagnostic et le traitement des patients atteints d'une maladie cardiaque.

**Cardioversion** – traitement de la fibrillation auriculaire ou du flutter auriculaire à l'aide de chocs électriques transthoraciques afin de rétablir le rythme cardiaque normal.

**Cholestérol** – substance cireuse s'apparentant à de la matière grasse, qu'on trouve naturellement dans tout l'organisme. Les taux élevés de « mauvais » cholestérol sont associés à une probabilité accrue de blocage des artères dans l'organisme.

**Dysplasie fibromusculaire** – maladie pouvant entraîner le rétrécissement des artères, particulièrement dans le cerveau et les reins.

**Dyspnée** – terme médical signifiant « essoufflement ».

**Échocardiogramme** – image du cœur captée à l'aide d'une échocardiographie ou d'une technologie des ondes acoustiques. L'échocardiogramme (aussi dit « écho ») présente une image tridimensionnelle du cœur.

**Électrocardiogramme (ECG)** – représentation de l'activité électrique du cœur sous forme de lignes ondulées. Un électrocardiogramme est réalisé à l'aide d'électrodes placées sur la peau.

**Électrophysiologiste (EP)** – cardiologue spécialisé dans les troubles du rythme cardiaque.

**Embolie** – obstruction soudaine d'un vaisseau sanguin par un embole (particule anormale).

**Fibrillation auriculaire** – type de rythme cardiaque irrégulier.

**Flutter auriculaire** – trouble du rythme cardiaque caractérisé par un nombre de contractions des oreillettes (cavités supérieures) supérieur à celui des contractions des ventricules (cavités inférieures).

**Infirmière spécialisée en arythmie** – infirmière formée aux troubles du rythme cardiaque.

**Insuffisance cardiaque** – incapacité (insuffisance) du cœur à pomper une quantité suffisante de sang oxygéné partout dans l'organisme et à répondre aux besoins physiologiques.

**Maîtrise de la fréquence associée à la fibrillation auriculaire** – approche médicale visant à traiter la fibrillation auriculaire ne s'attaquant pas directement à la fibrillation auriculaire, mais qui tente plutôt de ralentir la réponse ventriculaire rapide aux oreillettes atteintes de fibrillation (fréquence cardiaque accrue). Puisque la fréquence rapide est le plus souvent associée à des symptômes, ce traitement offre un soulagement symptomatique.

**Rythme** – représentation de l'activité cardiaque. À proprement parler, le cœur a une fréquence (vitesse de battement) et un rythme (représentation de son activité). Le rythme comprend le rapport entre l'activité des oreillettes et celle des ventricules.

**Syncope** – terme médical signifiant « évanouissement » (perte de connaissance attribuable à un débit sanguin insuffisant dans le cerveau).

**Thrombose** – formation d'un caillot de sang dans un vaisseau, qui entrave le débit sanguin.

### Questions utiles à poser au médecin

Au verso de cette page, vous trouverez une liste de questions qui pourraient être utiles à poser. Pourquoi ne pas l'apporter avec vous lors de votre prochaine visite?

Vous devriez énumérer quelque nouveau symptôme ou effet secondaire que ce soit afin de pouvoir en discuter avec votre médecin. En outre, **utilisez l'espace réservé** pour noter toute autre question que vous aimeriez poser à votre médecin au sujet de votre santé ou des traitements que vous recevez.



### Questions à poser à mon médecin

- Dites-m'en plus sur mon risque d'accident vasculaire cérébral. J'ai reçu des renseignements au sujet du lien entre le cerveau et le cœur, mais qu'en est-il de mon risque d'accident vasculaire cérébral?
- J'éprouve les symptômes suivants et je m'inquiète quant à savoir si c'est grave.
- Que devrais-je faire en cas d'épisode de fibrillation auriculaire?
- Y a-t-il d'autres maladies qui influent sur mon risque d'accident vasculaire cérébral?
- Que devrais-je faire pour réduire l'incidence de ces maladies sur mon risque d'accident vasculaire cérébral?
- Je suis confus par rapport à certains éléments dont nous avons parlé lors de mon dernier rendez-vous. Pouvez-vous m'expliquer ce qui suit de nouveau?

Vos questions

## Prendre des mesures – discutez avec votre médecin de la prise en charge de votre risque d'accident vasculaire cérébral

Conservez le présent guide d'information sur l'accident vasculaire cérébral dans un endroit où il sera facile de le retrouver.

### Connaître les symptômes de l'accident vasculaire cérébral

Composez *immédiatement* le 911 si vous éprouvez l'un ou l'autre des symptômes suivants. Plus vite vous obtiendrez de l'aide, plus rapidement on pourra vous administrer des médicaments pouvant vous sauver la vie. L'apparition des symptômes est soudaine :

- engourdissement ou faiblesse dans le visage, les bras ou les jambes, en particulier sur un côté du corps
- confusion, problème d'élocution ou de compréhension
- problème de vision dans un œil ou les deux yeux
- difficulté à marcher, vertiges, perte d'équilibre ou de coordination
- mal de tête grave sans cause connue

Cette liste de symptômes est incomplète.



**ParlonsAVCetFA.ca**