



**Coeur
+AVC** inc.



**Trousse éducative sur les situations d'urgence
cardiovasculaires pour les organisations
qui travaillent avec les nouvelles arrivantes
et les nouveaux arrivants**

Introduction

Aidez-nous à faire connaître les signes d'urgence cardiovasculaires et comment les prévenir pour sauver plus de vies.

Cette trousse éducative a été créée dans le but de mieux vous outiller afin de transmettre aux nouveaux arrivants l'information vitale à connaître lors d'une situation d'urgence cardiovasculaire (AVC, crise cardiaque et arrêt cardiaque).

La trousse fournit une brève explication de chaque urgence cardiovasculaire, des signes propres à chacune, ainsi que des raisons pour lesquelles il est important d'intervenir sans tarder. Cette trousse fournit également des informations sur les facteurs de risque et la prévention afin de vous aider à mettre en place des ateliers. La trousse peut être utile non seulement pour les nouveaux arrivants, mais également pour les milieux ou autres intervenantes et intervenants avec qui vous collaborez.

De nombreux outils sont offerts pour vous aider à informer le plus de gens possible sur les situations d'urgence cardiovasculaire et sur la façon de réagir rapidement et de manière appropriée. Des liens hypertextes, des fiches en format PDF et des vidéos sont inclus dans le texte. À la toute fin du présent document, vous trouverez les ressources qui sont offertes gratuitement en format papier et le lien vers le formulaire de commande.

Merci de contribuer à la sensibilisation et à la prévention des maladies du cœur et de l'AVC auprès des nouveaux arrivants.

Nous avons mené un sondage auprès d'organisations travaillant avec les nouveaux arrivants et plusieurs groupes d'intervenants contactés nous ont fait part de certains obstacles à l'accessibilité aux soins d'urgence par les nouveaux arrivants au Québec :

- Certains ont indiqué un manque de connaissances des services d'urgence (9-1-1 ou emplacement des hôpitaux).
- D'autres ont mentionné une barrière culturelle et linguistique lors des appels d'urgence, et ce, tant dans les explications données par les personnes en situation d'urgence que dans la compréhension des consignes prodiguées par les services d'urgence.

Toutefois, le plus grand obstacle mentionné est le coût rattaché aux soins de santé tant pour l'appel aux services d'urgence (9-1-1, frais pour l'ambulance) que pour les soins à l'hôpital. Nous vous suggérons d'informer vos usagères et usagers sur l'utilisation du 9-1-1 et des services en santé auxquels ils ont droit selon leur statut migratoire. Certains services sont payés par le gouvernement du Canada ou par la Régie de l'assurance maladie du Québec. Pour en savoir plus sur les coûts de transport en ambulance, [cliquez ici](#).

Malgré ces obstacles, il est important de rappeler aux nouveaux arrivants qu'en situation d'urgence, comme un AVC, un arrêt cardiaque ou une crise cardiaque, ils ne doivent pas hésiter à composer le 9-1-1 sans tarder.

Contenu

- AVC
- Distinction entre arrêt cardiaque et crise cardiaque
- Crise cardiaque
- Arrêt cardiaque
- Facteurs de risque et prévention
 - Facteurs de risque liés au mode de vie et prévention
 - Facteurs de risque liés à la santé
 - Facteurs de risque propres aux femmes
 - Facteurs de risque non modifiables
- Rétablissement
- Ressources qu'il est possible de commander

AVIS JURIDIQUE

Pour conserver l'intégrité du message, la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada vous accorde une licence limitée, révoquant, non transférable et non exclusive permettant de télécharger ou d'afficher l'acronyme VITE, selon le cas, à des fins non commerciales et non lucratives seulement, à la condition de ne pas en modifier le contenu et de n'enlever ni de modifier aucun avis et aucune identification, marque ou limitation de responsabilité, visible ou non visible.

LES VIDÉOS NE PEUVENT ÊTRE UTILISÉES QUE DANS LES MÉDIAS SOCIAUX AU MOYEN DU LIEN YouTube DE CŒUR + AVC. ELLES NE DOIVENT PAS ÊTRE DIFFUSÉES.

Communiquez avec permissions@heartandstroke.ca pour obtenir la permission expresse de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC si vous souhaitez utiliser l'acronyme et/ou les vidéos VITE d'une façon qui n'est pas spécifiquement prévue dans la licence.

Accident vasculaire cérébral (AVC)

- Un AVC se produit lorsque le sang cesse de circuler vers une partie du cerveau (AVC ischémique) ou que des saignements se produisent dans le cerveau (AVC hémorragique), entraînant des dommages aux cellules cérébrales.
- Chaque année, plus de 108 000 personnes subissent un AVC au pays, soit une personne toutes les 5 minutes.
- L'AVC est l'une des plus importantes causes de décès et d'invalidité chez les adultes au pays.
- À l'heure actuelle, près d'un million de personnes vivent avec les séquelles d'un AVC au pays.
- La moitié de toutes les personnes vivant avec les séquelles d'un AVC ont besoin d'aide pour les activités quotidiennes telles que manger, se laver, s'habiller, aller aux toilettes et se déplacer.
- Au pays, neuf personnes sur dix ont au moins un facteur de risque associé aux maladies du cœur, à l'AVC ou au déficit cognitif d'origine vasculaire.



Environ toutes les **5 minutes**, une personne subit **un AVC** au pays.

Reconnaître les **signes de l'AVC**, agir **VITE** pour sauver une vie.

Reconnaissez les signes de l'AVC

- V** **Visage** est-il affaissé?
- I** **Incapacité** à lever les deux bras normalement?
- T** **Trouble de la parole** trouble de la prononciation?
- E** **Extrême urgence** composez le 9-1-1

Combattez l'AVC, appelez VITE le 9-1-1



© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, 2024 | L'icône du cœur et de la / seule et l'icône du cœur et de la / suivie d'une autre icône ou de mots sont des marques de commerce de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.

IMPORTANT:

Ne conduisez pas jusqu'à l'hôpital, composez le 9-1-1. Une ambulance vous conduira à l'hôpital le plus proche offrant des soins d'urgence de l'AVC.

Pour en savoir plus sur l'AVC :

- [Qu'est-ce qu'un AVC?](#)
- [Facteurs de risque](#)

Vidéos offertes pour aider à reconnaître les signes de l'AVC

Voici des vidéos sur les signes de l'AVC (campagne VITE) et la façon de réagir à ces signes d'urgence. Ces vidéos ont été réalisées dans le but de sensibiliser la population à l'importance d'agir VITE lors de la reconnaissance des signes d'un AVC.

Histoire de Michael (30 secondes)



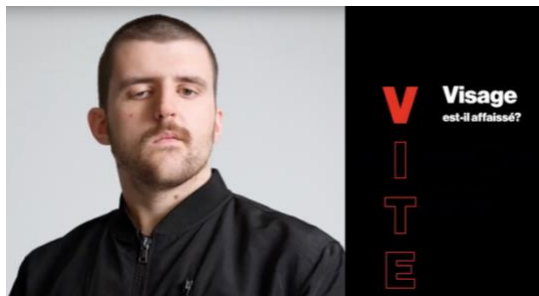
Acronyme de base (15 secondes)



Témoin (30 secondes)



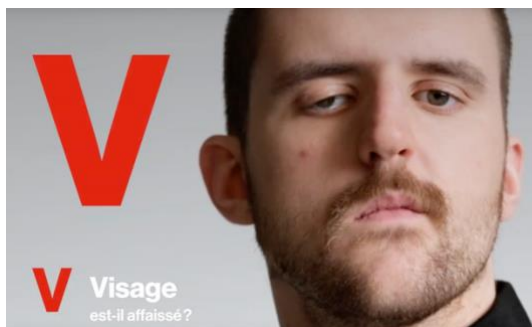
Reconnaissez les signes (15 secondes)



Max - La prise en charge (30 secondes)



Justin – Lettres



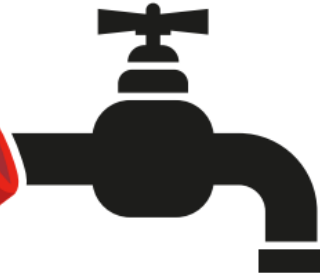
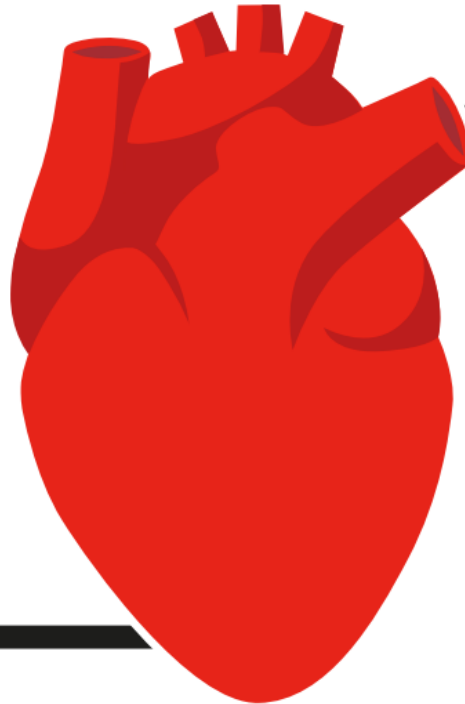
Distinction entre l'arrêt cardiaque et la crise cardiaque

L'ARRÊT CARDIAQUE

est un

**PROBLÈME
ÉLECTRIQUE**

L'arrêt cardiaque survient lorsque le cœur cesse de battre de façon subite et inattendue. La personne s'effondre, est inconsciente, n'a pas de pouls et elle halète ou cesse complètement de respirer. Sans intervention, les cellules cérébrales peuvent commencer à mourir en quelques minutes.



UNE CRISE CARDIAQUE

est un

**PROBLÈME DE
PLOMBERIE**

Une crise cardiaque se produit lorsque l'apport sanguin à une partie du cœur est interrompu. La personne est généralement consciente et elle a un pouls. Elle a le souffle court, mais son cœur continue de battre. Si l'apport sanguin n'est pas rétabli rapidement, cette partie du muscle cardiaque meurt peu à peu.

MC L'icône du cœur et de la / seule et l'icône du cœur et de la / suivie d'une autre icône ou de mots sont des marques de commerce de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.



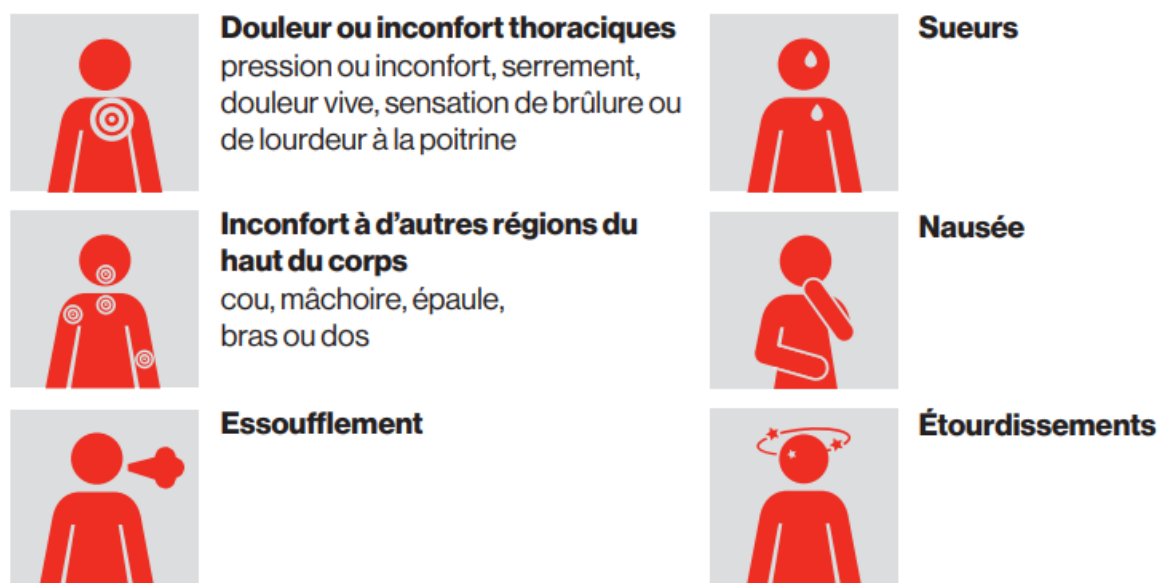
Pour en savoir plus sur les maladies du cœur :

- [Les maladies du cœur](#)
- [Facteurs de risque et prévention](#)
- [Facteurs de risque propres aux femmes](#)

Crise cardiaque

- Chaque année, des milliers de personnes au pays succombent à une crise cardiaque.
- Chez la femme, les signes et symptômes d'une crise cardiaque peuvent être différents de chez l'homme.
- Ces symptômes passent inaperçus chez la moitié des femmes.

Reconnaître les signes les plus courants d'une crise cardiaque



© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, 2017-2021.

Signes d'une crise cardiaque chez les femmes

Les signes peuvent varier, et ne sont pas tout le temps les mêmes chez les hommes et chez les femmes. Le signe le plus commun est la douleur ou l'inconfort thoraciques. Toutefois, les femmes peuvent subir une crise cardiaque sans ressentir de pression à la poitrine. Leurs symptômes peuvent comprendre un essoufflement; une pression ou une douleur à la mâchoire, dans le haut du dos, dans la partie inférieure du thorax ou dans la partie supérieure de l'abdomen; des étourdissements ou un évanouissement; ou encore une fatigue extrême.

Réagir rapidement si vous êtes témoin de ces signes d'urgence

- Composez le 9-1-1.
- Cessez vos activités et assoyez ou allongez-vous dans une position confortable.
- Prenez votre nitroglycérine, si vous en avez.
- Mâchez deux comprimés d'acide acétylsalicylique (AAS ou aspirine) à 325 mg.
- Restez calme et attendez l'arrivée des services médicaux d'urgence.

[Pour en savoir plus](#)

Arrêt cardiaque

- Le cœur cesse subitement de battre normalement et ne pompe plus le sang vers le reste du corps.
- Chaque année, 60 000 arrêts cardiaques surviennent hors de l'hôpital au pays.
- Seulement 1 personne sur 10 survit à un arrêt cardiaque.

Signes d'un arrêt cardiaque

Il n'y a parfois aucun signe précurseur, puisqu'un arrêt cardiaque arrive subitement.

- La personne s'effondre.
- Elle ne réagit pas au toucher ni aux sons.
- La personne halète ou cesse de respirer.

Agir rapidement en présence des symptômes d'un arrêt cardiaque

- Composez le 9-1-1.
- Commencez la RCR dès que possible.
- Utilisez un défibrillateur externe automatisé (DEA) si vous en avez un.

Vidéo montrant comment agir quand vous êtes témoin d'un arrêt cardiaque



[Pour en savoir en plus](#)

Facteurs de risque et prévention

- Au Canada, 9 personnes sur 10 ont au moins un facteur de risque de maladie cardiovasculaire ou d'AVC.
- Connaître ses facteurs de risque vous donne plus de chance de pouvoir les contrôler.

1. Facteurs de risque liés au mode de vie et prévention

- Environ 80 % des cas précoces des maladies du cœur ou d'AVC peuvent être évités en adoptant de saines habitudes de vie.



Manger sainement : Une alimentation équilibrée comprend des légumes et des fruits en abondance, des aliments à grains entiers et des aliments protéinés, surtout d'origine végétale. Limitez votre consommation d'aliments transformés, car ils contiennent beaucoup de sucre, de sel et de matières grasses. Favorisez les repas préparés à la maison.

[Pour en savoir plus](#)



Bouger : Faire de l'activité physique régulièrement procure plusieurs bienfaits. Cela permet notamment de garder la forme, de ralentir le déclin physique qui accompagne le vieillissement, d'avoir un meilleur sommeil et de diminuer le stress.

[Pour en savoir plus](#)



Maintenir ou atteindre un poids santé : Plus de 60 % des personnes au pays présentent un surpoids ou de l'obésité. Cet excès de poids peut entraîner de l'hypertension artérielle, un taux élevé de cholestérol et un diabète, qui sont tous des facteurs de risque de maladies du cœur et d'AVC. Avoir une alimentation équilibrée et faire de l'activité physique régulièrement peut vous aider à maintenir un poids santé.

[Pour en savoir plus](#)



Gérer son stress : Le stress fait partie de la vie, mais il est important d'apprendre à le gérer. Le stress peut avoir des conséquences sur la santé comme augmenter le taux de cholestérol sanguin ou augmenter la pression artérielle, deux facteurs de risque de maladies cardiovasculaires.

[Pour en savoir plus](#)



Cesser ou ne jamais commencer l'usage du tabac : Les fumeurs ont deux fois plus de risque de subir une crise cardiaque ou un AVC et d'en mourir. Les bienfaits liés à l'abandon du tabagisme sont innombrables pour vous et aussi pour les personnes qui vous entourent.

[Pour en savoir plus](#)



Limiter la consommation d'alcool et de drogues récréatives : La consommation d'alcool et de drogues augmente le risque de maladies du cœur et d'AVC.

[Pour en savoir plus](#)

2. Facteurs de risque liés à la santé

- Hypertension artérielle (« le tueur silencieux »)
 - Elle touche 1 personne sur 5 au pays.
 - **Il s'agit du facteur de risque le plus important d'un AVC.**
 - C'est l'un des principaux facteurs de risque de maladies du cœur.

Apprenez à contrôler votre pression artérielle

- Taux élevé de cholestérol
 - Plus votre taux de cholestérol est élevé, plus votre risque de maladies du cœur et d'AVC augmente.
 - Il s'agit de l'un des principaux facteurs de risque contrôlables des maladies du cœur et de l'AVC.

Apprenez à contrôler votre cholestérol

- Diabète
 - Lorsqu'il est mal contrôlé, il peut endommager les vaisseaux sanguins.
 - Il augmente les risques d'hypertension artérielle, de maladies coronariennes et d'AVC.

Apprenez à prévenir et contrôler le diabète

- Fibrillation auriculaire (rythme cardiaque irrégulier)
 - Elle augmente de 3 à 5 fois le risque d'AVC ischémique.
 - Elle favorise la formation de petits caillots dans le cœur qui pourraient migrer vers le cerveau.

Apprenez comment prendre en charge la fibrillation auriculaire

Pour en savoir plus

3. Facteurs de risque propres aux femmes

Les maladies du cœur et les AVC sont la principale cause de décès prématuré chez les femmes au pays. Bien que l'œstrogène fournisse un certain effet protecteur avant la ménopause, il est très important que les femmes soient conscientes des facteurs de risque qui leur sont propres.

- **Le diabète**
 - Annule l'effet protecteur de l'œstrogène à la préménopause.
- **La grossesse**
 - Certains problèmes de santé peuvent survenir lors de la grossesse :
 - Prééclampsie (hypertension artérielle lors de la grossesse) – Augmente le risque d'hypertension artérielle et de maladies du cœur après la grossesse.
 - Diabète de grossesse – Augmente le risque de développer un diabète après la grossesse, et ce, pour la maman et le bébé.
- **La prise d'hormonothérapie substitutive ou le traitement hormonal d'affirmation de genre**
 - Augmente le risque d'AVC, de caillots sanguins et de crise cardiaque.
- **La ménopause**
 - Le risque de maladies du cœur et d'AVC augmente après la ménopause en raison de l'augmentation :
 - du taux de cholestérol sanguin;
 - de la pression artérielle;
 - des tissus gras au niveau abdominal.

Pour en savoir plus

4. Facteurs de risque non modifiables

- **Sexe**
Les hommes ont un risque plus élevé, quel que soit leur âge, mais le risque augmente après l'âge de 55 ans. Pour les femmes, le risque augmente après la ménopause et à différentes étapes de leur vie. (Voir les facteurs de risque propres aux femmes.)
- **Âge**
Le risque augmente avec l'âge.
- **Antécédents familiaux et médicaux**
Le risque est plus élevé si un parent proche a été atteint d'une maladie du cœur à un jeune âge.
- **Origine sud-asiatique**
Au pays, les personnes d'origine sud-asiatique sont plus de 1,5 fois plus susceptibles de souffrir d'une maladie du cœur ou de subir un AVC que les personnes blanches. Elles sont également 2 fois plus susceptibles d'être atteintes de diabète, et 11 % plus à risque de développer une hypertension et de présenter d'autres facteurs de risque de maladies cardiovasculaires.
- **Origine africaine**
La prévalence de l'hypertension artérielle et du diabète est plus élevée chez les personnes noires que chez les personnes blanches. Par conséquent, les personnes noires présentent un risque plus élevé de maladies du cœur et d'AVC. Chez les personnes noires, la prévalence du diabète est deux fois plus élevée, et celle de l'hypertension est 44 % plus élevée.
- **Origine autochtone**
Au pays, les Autochtones sont plus à risque que la population générale d'être atteints d'une maladie du cœur, d'en développer une, ou de subir un AVC. Le taux de mortalité lié aux maladies du cœur et à l'AVC est plus élevé pour certains groupes autochtones que pour la population générale, en particulier chez les femmes et les jeunes. Les Autochtones sont plus susceptibles d'être atteints d'hypertension artérielle ou de diabète.
- **Situation personnelle**
Les facteurs environnementaux ont une influence sur la santé; l'accessibilité à des aliments sains, à de l'eau potable, à des soins de santé et à des services sociaux.

[Pour en savoir plus](#)

Rétablissement

La vie après un AVC ou avec une maladie du cœur peut être plus difficile et requiert de nombreuses adaptations.

- **AVC**
Un guide sur la vie après un AVC a été mis en place pour aider les survivantes et les survivants à orienter leur rétablissement et mieux comprendre l'AVC et ses effets.
- **Maladie du cœur**
Un guide a également été créé pour informer les personnes vivant avec une maladie du cœur sur comment mieux vivre avec une telle affection et limiter l'aggravation de la maladie.

Vous vivez avec les séquelles d'un AVC ou avec une maladie du cœur? **La communauté de soutien de survivants de Cœur + AVC en ligne** est là pour vous aider.

Pour en savoir plus

Vous aidez une personne ayant subi un AVC ou une maladie du cœur? **La communauté de soutien d'aidants naturels de Cœur + AVC en ligne** est là pour vous épauler.

Pour en savoir plus

Priorités de Cœur + AVC pour améliorer la santé de la population

Pour obtenir plus d'information, nous vous invitons à visiter le site Web de **Cœur + AVC**.

Ressources qu'il est possible de commander

Signes de l'AVC et de la crise cardiaque

[Signes de l'AVC et crise cardiaque – Signet PDF](#)

[Signes de l'AVC – Affiche PDF](#)

Risque et prévention

[Connaissez-vous votre risque de maladies du cœur et d'AVC? – Guide PDF](#)

[Prenez en charge votre pression artérielle – Guide PDF](#)

[Prendre en charge son taux de cholestérol – Guide PDF](#)

[RCR – Affiche PDF](#)

Rétablissement

[Votre cheminement après un AVC – Guide PDF](#)

[Bien vivre avec une maladie du cœur — Guide PDF](#)

Pour commander gratuitement

[Formulaire de commande](#)

Ressources offertes dans une autre langue (ne peuvent pas être commandées)

[Les signes d'un AVC – Chinois traditionnel](#)

[Les signes d'un AVC – Chinois simplifié](#)

[Les signes d'un AVC – Punjabi](#)

Questions et collaboration

Si vous avez des questions au sujet de cette trousse d'outils ou si votre organisme n'a pas été contacté par Cœur + AVC, veuillez communiquer avec **Elizabeth Obregon** au numéro 514 669-6304 ou à l'adresse courriel : Elizabeth.Obregon@coeuretavc.ca.

Nous vous invitons à faire connaître cet outil à d'autres intervenantes et intervenants qui pourraient le trouver utile.

 **Combattons les maladies du cœur**
 **Combattons l'AVC**

coeuretavc.ca

