



Chapitre 4

Angine de poitrine

Apprenez ce qu'il faut faire lorsque vous croyez avoir une angine de poitrine

Vous allez découvrir :

- 1) Ce qu'est une angine de poitrine
- 2) Les symptômes associés à votre angine de poitrine
- 3) Comment prévenir et traiter une angine de poitrine survenant pendant une séance d'exercice

Qu'est-ce qu'une angine de poitrine?

Une angine de poitrine est un signal d'avertissement qui indique que votre cœur est en situation de stress. Lorsque la quantité de sang et d'oxygène qui alimente votre cœur est insuffisante (cf. la Figure 1 ci-après), il est possible que vous ressentiez une douleur ou une gêne dans l'une ou plusieurs des zones énumérées ci-après. Vous pourriez également être essoufflé(e), vous sentir très fatigué(e) ou avoir des nausées.

Vous pourriez ressentir une douleur (une gêne) au niveau de :

- La poitrine
- La mâchoire
- Les bras
- Le haut du dos
- La gorge

Vous pourriez également vous sentir essoufflé(e) ou extrêmement fatigué(e)

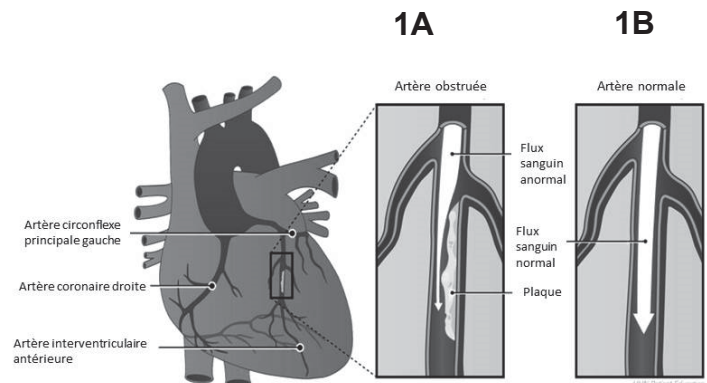


Figure 1 A. Lorsque l'artère coronaire est obstruée, le cœur ne reçoit pas suffisamment de sang et d'oxygène.

Figure 1 B. Dans le cas d'une artère coronaire normale, le cœur reçoit suffisamment de sang et d'oxygène.

Une angine de poitrine survient lorsque l'une de vos artères coronaires (les artères qui apportent du sang et de l'oxygène jusqu'à votre cœur) est bloquée. Vos artères coronaires peuvent être bloquées par suite de l'accumulation graduelle de plaque. La plaque est une substance cireuse constituée de graisse, de cholestérol et de calcium.

Trois types d'angine de poitrine

Il existe trois types d'angine de poitrine : stable, instable et silencieuse

Angine de poitrine stable

Une angine stable survient lorsque votre séance d'exercice est trop intense, lorsque vous êtes stressé(e) ou après un repas copieux.

Il est possible de prédire la survenue d'une angine de poitrine stable. La plupart du temps, les symptômes durent cinq minutes ou moins et disparaissent après une phase de repos ou après la prise de nitroglycérine (un médicament qui aide à traiter l'angine de poitrine).

Angine de poitrine instable

Une angine de poitrine instable peut se produire à tout moment, même lorsque vous vous reposez ou lorsque vous dormez. Il est impossible de prédire la survenue d'une angine de poitrine instable. Les symptômes peuvent durer jusqu'à 30 minutes.

En cas d'angine de poitrine instable, composez le 911. Une ambulance vous conduira aux urgences. **Ne** prenez **pas** le volant; vous pouvez également demander à un proche de vous conduire aux urgences. Les ambulances sont équipées d'outils et de médicaments qui peuvent vous sauver la vie.

Angine de poitrine silencieuse (ischémie silencieuse)

Une angine de poitrine silencieuse (également appelée ischémie silencieuse) survient lorsque votre cœur ne reçoit pas suffisamment de sang et d'oxygène, mais que vous ne ressentez aucun symptôme. Vous ne vous apercevrez pas que vous avez une angine de poitrine silencieuse. Un simple test appelé électrocardiogramme (ECG) permettra de déterminer si votre corps reçoit suffisamment de sang et d'oxygène. Consulter le *Chapitre 8 – Votre cœur et votre maladie cardiaque* pour obtenir de plus amples renseignements sur les ECG.

Il est plus probable qu'une angine de poitrine silencieuse survienne si :

- Vous ne vous échauffez pas avant votre séance d'exercice
- Vous êtes diabétique

Assurez-vous de vous échauffer avant votre séance d'exercice.

Alerte sécurité!

Assurez-vous de vous échauffer avant votre séance d'exercice pour réduire votre risque de développer une angine de poitrine.

Symptômes associés aux angines de poitrine

Les symptômes associés aux angines de poitrine peuvent différer d'une personne à l'autre. Il est important de connaître les vôtres. Pour ne pas prendre de risque, répondez aux questions ci-après et inscrivez vos réponses. Vous devrez être en mesure de décrire les symptômes ressentis pour pouvoir déterminer s'ils évoluent.

- À quel endroit de votre corps les symptômes se manifestent-ils?
- À quel moment les symptômes se manifestent-ils?
- Que faites-vous lorsque vous ressentez une angine de poitrine?
- Combien de temps dure votre angine de poitrine?
- Qu'est-ce qui fait disparaître votre angine de poitrine?
- À quelle fréquence ressentez-vous une angine de poitrine?

Lorsque vous décrivez les symptômes associés à votre angine de poitrine, il est important d'évaluer la quantité de douleur ou de gêne ressentie.

En sachant quel niveau de douleur ou de gêne vous ressentez, vous :

- 1) Aiderez votre médecin à savoir comment traiter votre angine de poitrine
- 2) Aiderez à savoir si les symptômes associés à votre angine de poitrine disparaissent ou empirent

Echelle de mesure de la perception de la douleur (MPD)	
0	Rien du tout
0,3	
0,5	Extrêmement faible (à peine remarquable)
1	Très faible
1,5	
2	Faible
2,5	
3	Modérée
4	
5	Élevée
6	
7	Très élevée
8	
9	
10	Extrêmement élevée

Figure 2. Échelle de mesure de la perception de la douleur

L'échelle de mesure de la perception de la douleur (cf. Figure 2) peut vous aider à décrire votre douleur ou votre gêne. L'échelle varie de 0 à 10. Certains chiffres s'accompagnent également d'une description verbale.

Comment prévenir et traiter une angine de poitrine survenant pendant une séance d'exercice

Il y a de nombreuses choses que vous pouvez faire pour aider à prévenir la survenue d'une angine de poitrine pendant une séance d'exercice.

- Prenez vos médicaments pour le cœur conformément à la prescription de votre médecin.
- Échauffez-vous pendant 5 à 10 minutes avant votre séance d'exercice. Consulter le *Chapitre 2 — Faire de l'exercice en*
- *Toute sécurité* pour obtenir de plus amples détails.
- Conformez-vous à votre prescription d'exercices. Consulter la prescription figurant au *Chapitre 3 — Exercice aérobique* pour obtenir de plus amples détails.

Alerte sécurité!

Consultez votre médecin si :

- 1) Vos symptômes évoluent
- 2) Vous ressentez de nouveaux symptômes
- 3) Vous ressentez une angine plus fréquemment ou à un niveau inférieur d'activité physique

Si votre angine de poitrine ne disparaît pas après trois doses de nitroglycérine, composez le 911.

Si une angine de poitrine survient pendant votre séance d'exercice, suivez les étapes figurant à la page suivante pour être certain de ne pas mettre votre cœur en danger.

Si vous ressentez une angine de poitrine pendant votre séance d'exercice

