



.....

Nouveau départ pour mon cœur

Un cours pour vous aider à réduire les risques

**Vous faites de l'angine ? Vous avez fait un infarctus ?
Vous avez eu une dilatation coronarienne avec ou sans tuteur ?
Vous avez eu des pontages aorto-coronariens ?**

Un bon contrôle de vos facteurs de risque de la maladie coronarienne peut prévenir les récides de problèmes cardiaques dans le futur.

Les cours « Nouveau départ pour mon coeur » sont conçus pour vous aider à contrôler vos facteurs de risque. Ils sont offerts gratuitement après votre hospitalisation.

.....

Quels sont vos facteurs de risque de la maladie coronarienne ?

- ☐ Tabagisme
- ☐ Diabète
- ☐ Cholestérol sanguin
 - Mauvais cholestérol (LDL) élevé
 - Bon cholestérol (HDL) bas
- ☐ Obésité
- ☐ Hypertension artérielle
- ☐ Stress

.....

Pourquoi participer aux cours ?

- Pour en connaître d'avantage sur le contrôle de vos facteurs de risque et des habitudes de vie qui favorisent la santé du coeur ;
- Pour avoir des réponses à vos questions ;
- Pour vous rendre compte que vous n'êtes pas seul à vivre avec la maladie coronarienne.

.....

Description des cours

Deux cours d'une durée de 3 heures chacun répartis sur deux semaines consécutives (1 cours par semaine).

.....

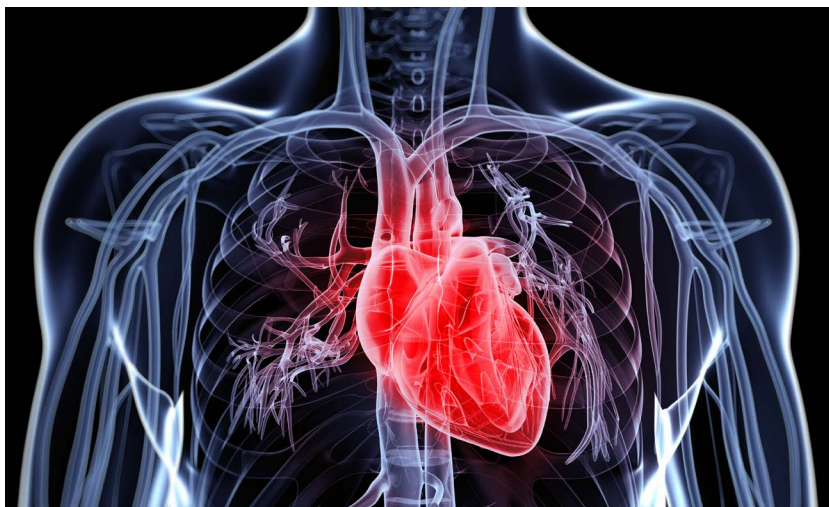
Contenu des cours

Cours 1 (donné par une infirmière)

- Le coeur et les facteurs de risque de la maladie coronarienne
- Le changement des habitudes de vie : comment est-ce possible ?
- La gestion du stress

Cours 2 (donné par une nutritionniste et une pharmacienne)

- La saine alimentation
- La médication



.....

Inscription aux cours

- Parlez-en à votre infirmière et elle inscrira ci-dessous les coordonnées des cours.
- Les cours sont gratuits et vous pouvez venir avec un proche.
- Vous devez apporter votre liste de médicaments.
- Vous devez téléphoner au 514 252-3470 pour annuler votre présence au cours.
- Si vous travaillez, un billet médical vous sera remis.

.....

Coordonnées des cours

Hôpital Maisonneuve-Rosemont
5415, boulevard de l'Assomption
Montréal (Québec) H1T 2M4

Cours 1

Date : _____ Heure : _____ h _____

Salle : _____

Cours 2

Date : _____ Heure : _____ h _____

Salle : _____

Au plaisir de vous rencontrer

CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal

.....

Hôpital Maisonneuve-Rosemont

5415, boul. de l'Assomption
Montréal (Québec) H1T 2M4

☎ 514 252-3400

🌐 <https://ciusss-estmtl.gouv.qc.ca>

D'autres publications et ressources d'intérêt sur la santé
sont disponibles sur le site Internet du Centre d'information
pour l'usager et ses proches (CIUP).

🌐 <https://biblio-hmr.ca/in/fr/ciup>

Tous droits réservés

© CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal, HMR, 2020

CP-MED-003

.....

**Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Est-de-
l'Île-de-Montréal**

Québec 