

Votre cœur, votre esprit, entre vos mains



Guide d'autogestion pour bien vivre avec une maladie cardiaque

RECADREZ votre bien-être :
apprenez à renforcer votre bien-être
mental et à gérer votre maladie
cardiaque en toute confiance.

Cette ressource est conçue pour aider
les patients à développer des habitudes
saines et des stratégies pour gérer leur
bien-être et mieux vivre avec une
maladie cardiaque.



Kaniatarowanéhne Kaniataricio Ata'karitéhtshera Raotinénra



TABLÉ DES MATIÈRES

03 INTRODUCTION

09 À PROPOS DE CET OUTIL

13 NUTRITION

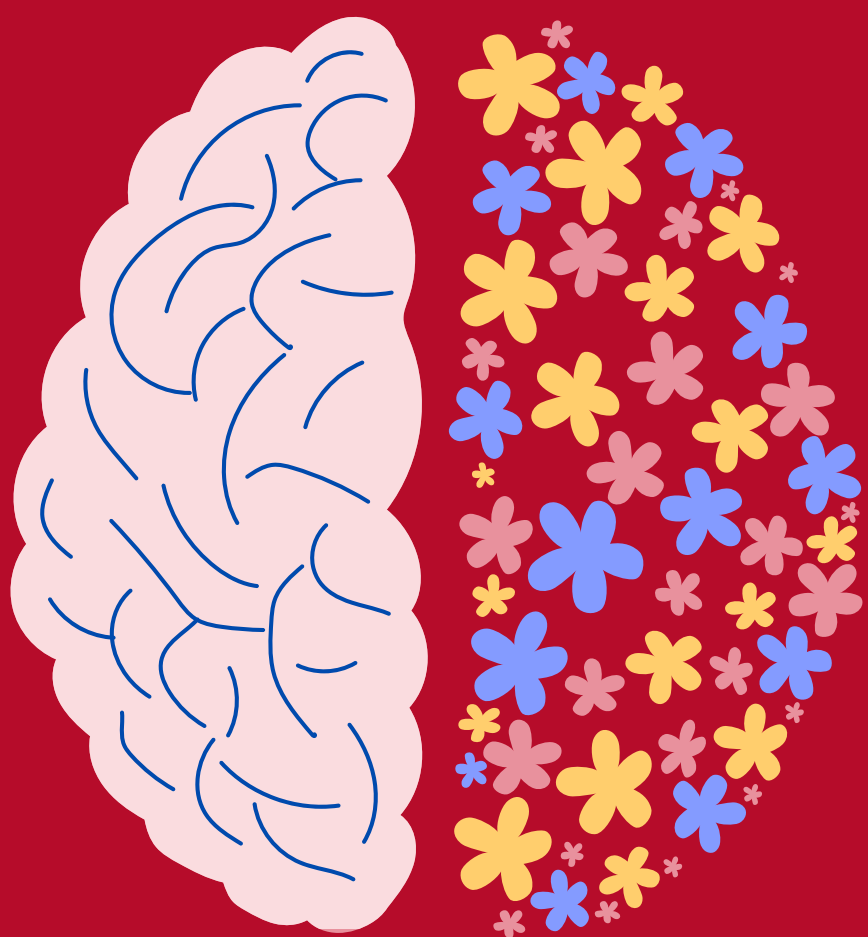
29 EXERCICE

47 SANTÉ MENTALE

69 SOUTIEN SOCIAL

86 BIEN-ÊTRE QUOTIDIEN

Introduction à la santé mentale et aux soins personnels dans les maladies cardiaques



Autogestion des maladies cardiaques

L'autogestion du patient, également appelée autosoins, est une partie essentielle du traitement des maladies cardiaques¹. Il s'agit de la capacité d'un patient avec une maladie cardiaque à reconnaître et à comprendre ses signes et symptômes, puis à mettre en œuvre des stratégies d'autosoins appropriées pour les soulager ou minimiser leur impact sur sa participation aux activités de la vie quotidienne^{1,2}.



Santé mentale

En plus des symptômes physiques, tels que la fatigue et l'essoufflement, les personnes vivant avec une maladie cardiaque sont souvent confrontées à des problèmes de santé mentale²⁻⁴. Comparé à la population canadienne en général, les personnes atteintes de maladie cardiaque présentent un risque plus élevé d'anxiété, de dépression et de stress⁵.

Introduction à la santé mentale et aux soins personnels dans les maladies cardiaques

Nous sommes conscients que tout le monde ne ressent pas ces symptômes de façon suffisamment intense pour aller chercher de l'aide, et que certaines personnes ne se sentent pas à l'aise de parler de santé mentale avec leurs prestataires de soins ou leurs proches. C'est la raison pour laquelle nous avons créé cet outil.

Notre objectif est d'informer les patients sur le lien entre le bien-être mental et les maladies cardiaques et de fournir des stratégies fondées sur des données probantes pour améliorer leur santé mentale de façon autonome.



Introduction à la santé mentale et aux soins personnels dans les maladies cardiaques

Comment ce guide est-il organisé ?

Les sections peuvent être lues dans n'importe quel ordre, et vous pouvez choisir le domaine sur lequel vous souhaitez en apprendre davantage.

Selon où vous en êtes dans votre parcours avec votre maladie cardiaque, certaines de ces recommandations peuvent ne pas vous convenir. Nous vous suggérons d'explorer les activités qui vous semblent les plus pertinentes ou significatives.

À qui s'adresse ce guide ?

Bien que ce guide ait été rédigé à l'intention des personnes atteintes de maladie cardiaque, nous vous suggérons de le partager avec vos proches et les personnes en qui vous avez confiance. En lisant et en discutant de l'ensemble de ce guide, vous les aiderez à mieux comprendre comment vous soutenir dans votre parcours avec votre maladie cardiaque.



Nutrition

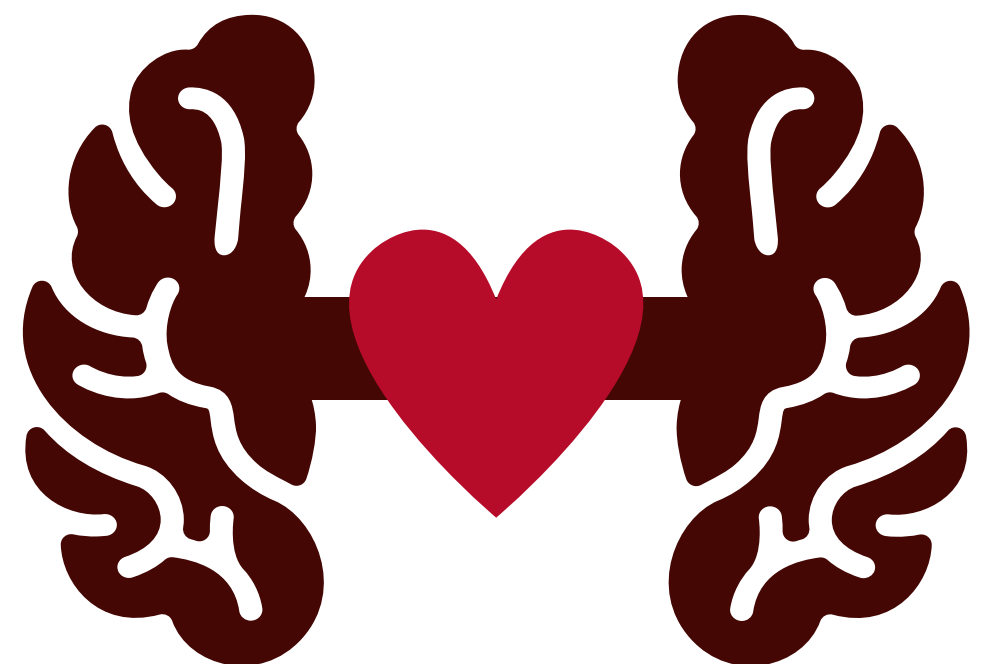
Notre alimentation joue un rôle important dans notre bien-être quotidien^{6,7}. Prêter attention à ce que nous mangeons peut améliorer notre humeur, notre niveau d'énergie, notre santé cardiaque et notre qualité de vie. Adopter une alimentation plus saine peut améliorer le bien-être mental et favoriser de meilleurs résultats dans la gestion des maladies cardiaques^{6,7}.



Cette section vous présentera des moyens de profiter d'une alimentation équilibrée qui favorise une bonne santé. Cliquez ici pour en savoir plus.

Exercice

Lorsque vous bougez, votre cœur doit pomper plus de sang vers vos muscles⁸. Une activité physique régulière aide votre cœur à se renforcer et à mieux fonctionner⁸. Les personnes atteintes de maladie cardiaque qui font de l'exercice régulièrement rapportent se sentir plus aptes physiquement et plus fortes, et constatent une amélioration de leurs symptômes liés à leur maladie cardiaque⁹.



Étant donné les bienfaits de l'activité physique, cette section vous aidera à trouver des moyens agréables pour être plus actif au quotidien. Cliquez ici pour en savoir plus.

Santé mentale

Les maladies cardiaques s'accompagnent de nombreux défis et peuvent entraîner un niveau de stress élevé. Par conséquent, les patients avec une maladie cardiaque sont à risque plus élevé de dépression et d'anxiété⁵. Le cerveau et le cœur étant liés, une mauvaise santé mentale peut également nuire à la santé de notre cœur¹⁰.

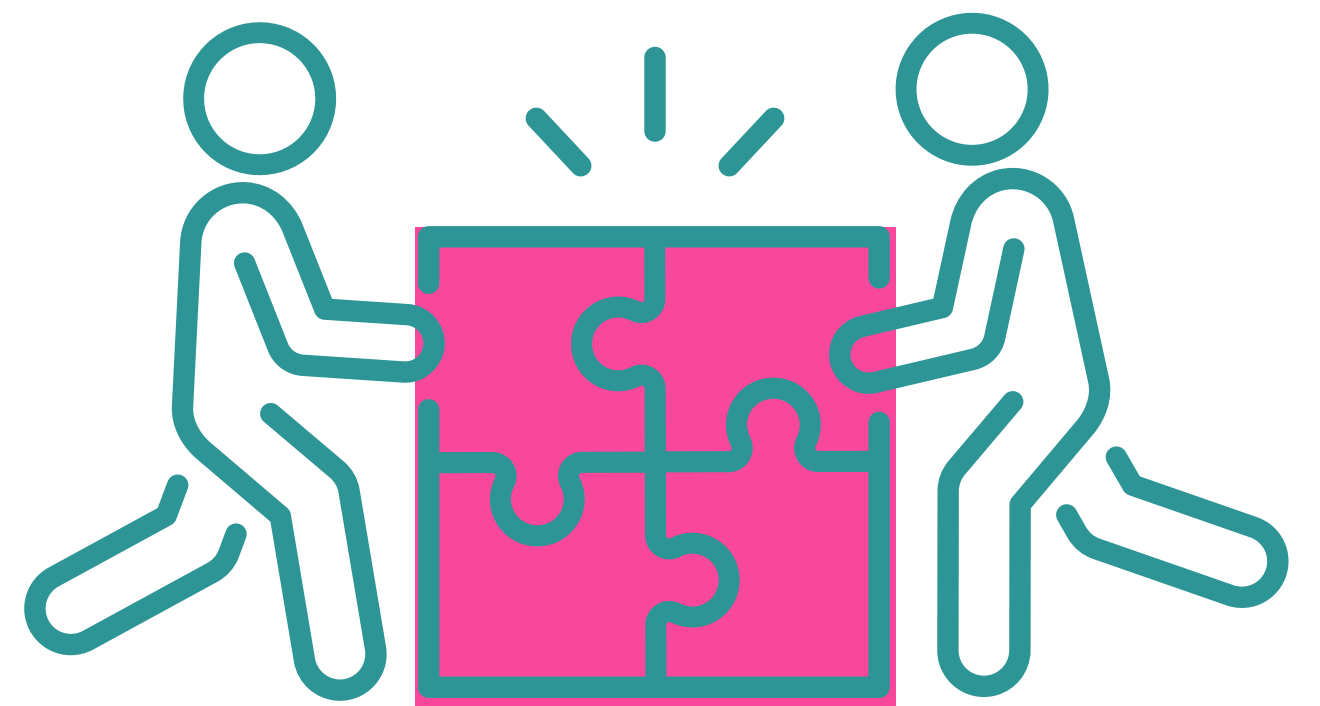


Cette section vous apprendra des pratiques de bien-être qui améliorent la santé mentale et la santé cardiaque. Cliquez ici pour en savoir plus.

Soutien social et inclusion

Le soutien social a un impact positif sur le bien-être mental et physique^{11,12}. Lorsque nous nous sentons soutenus par les autres, nous avons tendance à être plus satisfaits avec nos relations¹².

Des liens sociaux solides aident également les personnes à mieux gérer leur maladie cardiaque¹³.



Cette section vous fournira des conseils pour améliorer votre cercle social et vous sentir plus connecté à votre communauté. Cliquez ici pour en savoir plus.

Bien-être quotidien

Nos choix quotidiens peuvent soutenir nos objectifs de santé. Bien dormir et passer du temps dans la nature améliorent la santé des personnes atteintes de maladie cardiaque^{14,15}.

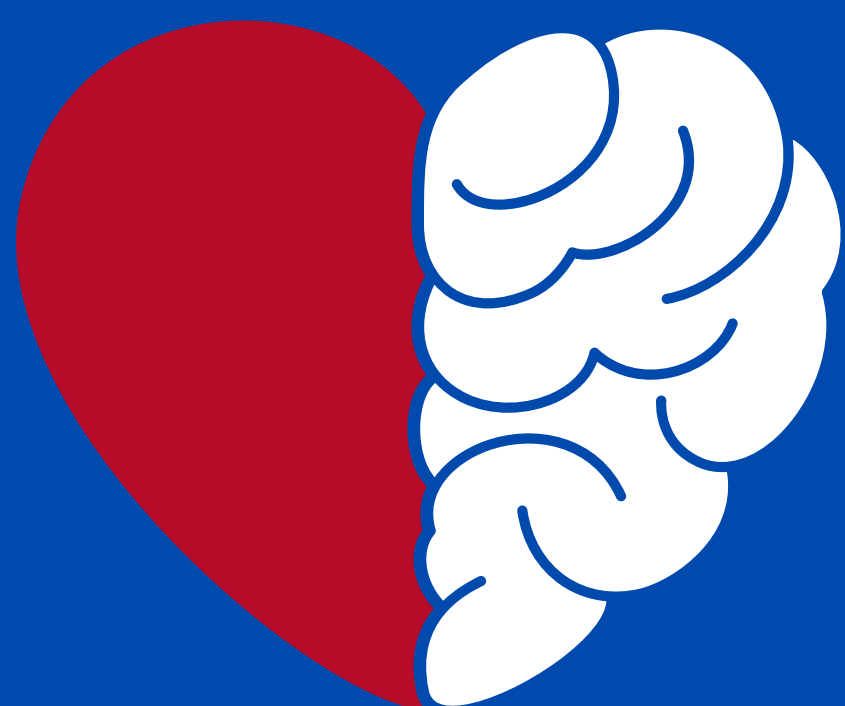
Les personnes qui pensent positivement ont également de bons résultats de santé¹⁶. Limiter la consommation d'alcool, éviter de fumer et engager dans des activités significatives sont d'autres choix qui améliorent la santé cardiaque^{17,18}.



Cette section vous montrera comment faire des choix plus éclairés qui seront bénéfiques pour votre bien-être à long terme. Cliquez ici pour en savoir plus.



À propos de cet outil



Cet outil fait partie de l'intervention **CADRE: Santé cardiaque X Bien-être mental**, qui vise à aider les patients, les proches aidants et les prestataires de soins de santé à mieux connaître, reconnaître, discuter et prendre en charge le bien-être mental pour les personnes vivant avec une maladie cardiaque.

Re-CADRER les discussions sur le bien-être mental dans le cadre des soins liés aux maladies cardiaques.

Compréhension - Apprenez à mieux comprendre le lien entre la santé cardiaque et le bien-être mental.

Attention - Identifiez les signes précurseurs et les facteurs de risque liés à la détresse émotionnelle, à la dépression, à l'anxiété et au stress.

Dépistage - Comprenez comment les maladies cardiaques peuvent affecter l'humeur, les relations, l'identité et la qualité de vie.

Réponse - Apprenez et appliquez des stratégies d'autogestion pour prendre soin de votre santé cérébrale et cardiaque.

Engagement - Mettez les patients et les soignants en relation avec les ressources communautaires et encouragez les pratiques préventives.

Références

1. Lancey A, Slater CE. Heart failure self-management: a scoping review of interventions implemented by allied health professionals. *Disabil. Rehabil.* 2024;46(21):4848–4859. <https://doi.org/10.1080/09638288.2023.2283105>.
2. Jiang Y, Wang W. Health Promotion and Self-Management Among Patients with Chronic Heart Failure. In: Haugan G, Eriksson M, editors. *Health Promotion in Health Care – Vital Theories and Research*. Cham: Springer International Publishing; 2021. p 269–285.
3. Ontario Health. Heart Failure: Care in the Community for Adults Quality Standards [Internet]. Toronto (ON): Ontario Health; 2022 [cited 2025 Jun 17] p. 47. Available from: <https://www.hqontario.ca/evidence-to-improve-care/quality-standards/view-all-quality-standards/heart-failure>.
4. Zhao Z, Liu P, Jin J, Wang W. Effects of non-drug interventions on anxiety and depression in patients with heart failure: A systematic review based on Bayesian network meta-analysis. *J Psychiatr Res.* 2023;161:348–357. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2023.02.039>.
5. Rashid S, Qureshi AG, Noor TA, Yaseen K, Sheikh MAA, Malik M, et al. Anxiety and Depression in Heart Failure: An Updated Review. *Curr. Probl. Cardiol.* 2023;48(11):101987. <https://doi.org/10.1016/j.cpcardiol.2023.101987>.
6. Yu X, Chen Q, Xu Lou I. Dietary Strategies and Nutritional Supplements in the Management of Heart Failure: A Systematic Review. *Front Nutr.* 2024;11:1428010. <https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1428010>.
7. Joseph Firth, James E Gangwisch, Emeran A Mayer. Food and mood: How Do Diet and Nutrition Affect Mental Wellbeing? *BMJ.* 2020;369:m2440. <https://doi.org/10.1136/bmj.m2440>.
8. Morris JH, Chen L. Exercise Training and Heart Failure: A Review of the Literature. *Card Fail Rev.* 2019;5(1):57–61. <https://doi.org/10.15420/cfr.2018.31.1>.

Références

9.Ladwig KH, Baghai TC, Doyle F, Hamer M, Herrmann-Lingen C, Kunschitz E, et al. Mental health-related risk factors and interventions in patients with heart failure: a position paper endorsed by the European Association of Preventive Cardiology (EAPC). *Eur. J. Prev. Cardiol.* 2022;29(7):1124–1141. <https://doi.org/10.1093/eurjpc/zwac006>.

10.Levine GN, Cohen BE, Commodore-Mensah Y, Fleury J, Huffman JC, Khalid U, et al. Psychological Health, Well-Being, and the Mind-Heart-Body Connection: A Scientific Statement From the American Heart Association. *Circulation.* 2021;143(10). Available from: <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000000947>.

11.Acoba EF. Social support and mental health: the mediating role of perceived stress. *Front Psychol.* 2024;15:1330720. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1330720>.

12.Drageset J. Social Support. In: Haugan G, Eriksson M, editors. *Health Promotion in Health Care – Vital Theories and Research*. Cham: Springer International Publishing; 2021. p. 137–144.

13.Platz K, Cavanagh CE, Metzger M, Park LG, Howie-Esquivel J. Effects of Social Isolation and Loneliness on Heart Failure Self-care: A Cross-sectional Analysis. *J Cardiovasc Nurs.* 2025;40(3):218–27. <https://doi.org/10.1097/JCN.0000000000001123>

14.Zheng T. Sleep disturbance in heart failure: A concept analysis. *Nursing Forum.* 2021;56(3):710–716. <https://doi.org/10.1111/nuf.12566>.

15.Mao G, Cao Y, Wang B, Wang S, Chen Z, Wang J, et al. The Salutary Influence of Forest Bathing on Elderly Patients with Chronic Heart Failure. *IJERPH.* 2017;14(4):368. <https://doi.org/10.3390/ijerph14040368>.

16. Sin NL. The Protective Role of Positive Well-Being in Cardiovascular Disease: Review of Current Evidence, Mechanisms, and Clinical Implications. *Curr Cardiol Rep.* 2016;18(11):106. <https://doi.org/10.1007/s11886-016-0792-z>.

Références

17.Ezekowitz JA, O’Meara E, McDonald MA, Abrams H, Chan M, Ducharme A, et al. 2017 Comprehensive Update of the Canadian Cardiovascular Society Guidelines for the Management of Heart Failure. *Can J Cardiol.* 2017;33(11):1342–433. <https://doi.org/10.1016/j.cjca.2017.08.022>.

18.Levine GN, Cohen BE, Commodore-Mensah Y, Fleury J, Huffman JC, Khalid U, et al. Psychological Health, Well-Being, and the Mind-Heart-Body Connection: A Scientific Statement From the American Heart Association. *Circulation.* 2021;143(10). Available from: <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000000947>.

Alimentation

Bien manger et se sentir bien avec une maladie cardiaque



Notre alimentation joue un rôle important dans notre bien-être quotidien^{1,2}. Prêter attention à ce que nous mangeons peut améliorer notre humeur, notre niveau d'énergie, notre santé cardiaque et notre qualité de vie.

Une alimentation plus saine peut améliorer le bien-être mental et favoriser de meilleurs résultats en matière de maladie cardiaque^{1,2}.

Trouver des moyens de profiter d'une alimentation équilibrée est un excellent moyen de prendre soin de votre santé.



« Et grâce à mes efforts, j'ai pratiquement tout changé. Je mange très différemment, je vais au centre sportif tous les matins, je ne suis plus stressé, je ne souffre plus d'apnée du sommeil, et mon [poids] est mieux qu'avant. »



Alimentation

Bien manger et se sentir bien avec une maladie cardiaque



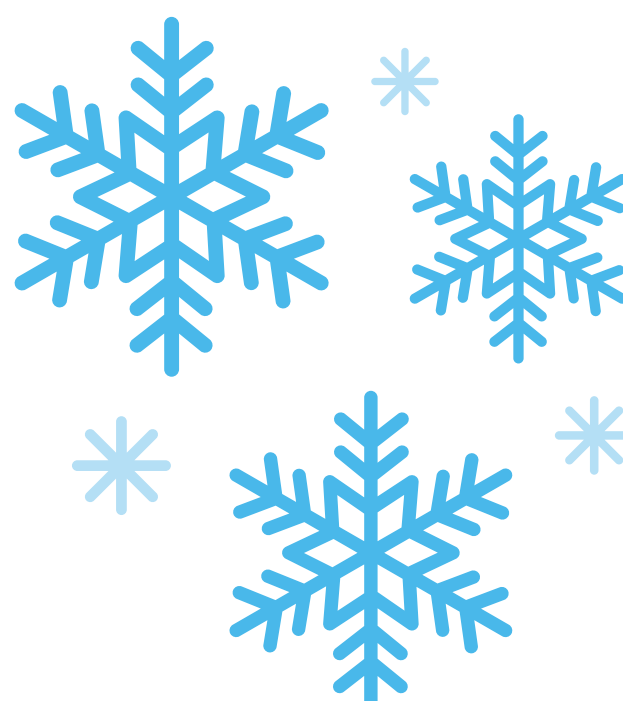
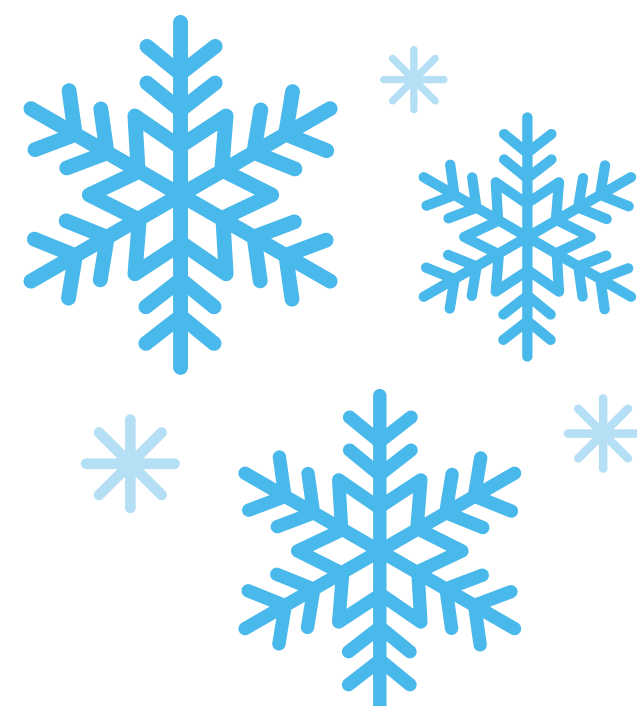
Une alimentation saine ne doit pas forcément coûter cher.

Avant de passer à cette section, nous voulons dissiper une idée fausse très répandue, selon laquelle manger sainement implique nécessairement de faire ses courses dans des magasins d'alimentation coûteux et de dépenser beaucoup d'argent.

Ce n'est pas le cas. Il est possible de manger santé quel que soit votre budget.

L'achat de fruits et de légumes congelés et en conserve est un moyen d'économiser de l'argent tout en améliorant votre alimentation.

Les fruits et légumes sont congelés immédiatement après leur récolte. C'est pourquoi ils conservent la même valeur nutritionnelle que les fruits et légumes frais³. La plupart des épiceries vendent des fruits et légumes surgelés à un prix inférieur à celui des produits frais.



Alimentation

Bien manger et se sentir bien avec une maladie cardiaque



Comme ils se conservent plus longtemps au congélateur, les acheter surgelés permet d'éviter de les jeter s'ils se gâtent avant que vous ne puissiez les consommer. **Moins vous gaspillez de nourriture, plus vous économisez d'argent et mieux c'est pour la santé de notre environnement³.**



L'achat d'aliments en conserve peut également prolonger les achats alimentaires. Optez pour ceux qui contiennent peu ou pas de sucre ou de sodium ajoutés⁴.

Commencer par de petites étapes

Changer votre alimentation et faire attention à ce que l'on mange peut être stressant, surtout lorsqu'on entend tant d'idées différentes sur ce qu'est une alimentation saine. Une autre idée reçue est qu'il faut tout changer dans son alimentation d'un seul coup. Encore une fois, cela est incorrect.



Au lieu d'essayer plusieurs changements à la fois, choisissez-en un qui vous plaît et essayez-le. Une fois qu'il est intégré de façon régulière, ajoutez progressivement d'autres changements. **Les modifications soudaines durent rarement, tandis que de petits changements constants font généralement la plus grande différence.**

Cliquez sur chaque section pour découvrir des moyens simples, mais efficaces, d'utiliser votre alimentation pour soutenir la santé de votre cerveau et de votre cœur à tous les jours.

L'Assiette équilibrée

Les patients qui suivent ce type d'alimentation ont tendance à vivre plus longtemps, à avoir un niveau de dépression et d'anxiété plus bas et à présenter des symptômes cardiaques moins sévères⁵⁻⁸.

Des recherches ont montré que la supplémentation en oméga-3 peut aider à réduire la dépression et l'inflammation, et à améliorer la fonction cardiaque⁹.

Acide gras oméga-3

Antioxydants

La consommation d'aliments riches en antioxydants peut réduire le risque de dépression et favoriser une meilleure santé cardiaque^{1,10}.

Les vitamines et minéraux offrent de nombreux bienfaits pour la santé. Pour les personnes vivant avec une maladie cardiaque, ils peuvent soutenir la santé cérébrale, la mobilité, le goût et la longévité¹¹⁻¹⁶.

Vitamines et minéraux

Prébiotiques et probiotiques

Les prébiotiques et probiotiques soutiennent la santé intestinale. Il a été démontré qu'ils stimulent le fonctionnement immunitaire, améliorent la santé cardiaque et mentale, et réduisent l'inflammation^{1, 17-19}.



L'Assiette équilibrée



Le Guide alimentaire canadien fournit des recommandations sur la façon de manger sainement pour rester en bonne santé²⁰. Ses suggestions couvrent de nombreux sujets, tels que cuisiner plus souvent à la maison plutôt que de manger à l'extérieur, prendre ses repas avec ses proches et limiter les aliments emballés, qui sont des aliments hautement transformés.

Une autre recommandation très utile qu'il fournit est le **Guide alimentaire en bref**, un diagramme visuel qui montre à quoi ressemble un repas sain et équilibré.



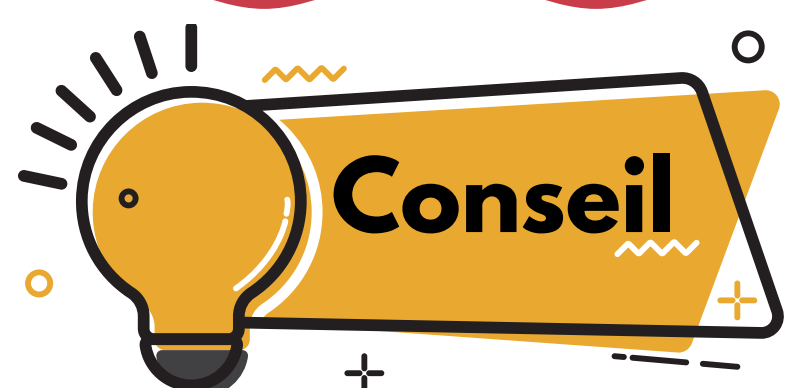
Les aliments présents sur une assiette équilibrée sont également ceux recommandés par le régime méditerranéen²¹.



Lorsque vous vous servez, faites de votre mieux pour suivre le Guide alimentaire en bref afin de vous assurer que les types et les quantités d'aliments choisis font de votre assiette un repas sain !

Des recherches montrent que suivre ces conseils alimentaires peut contribuer à améliorer la santé cardiaque et cérébrale, à prolonger la durée de vie et à améliorer la qualité de vie⁵. Ces recommandations peuvent également améliorer la santé cardiaque et réduire l'inflammation^{7,8}.

L'Assiette équilibrée



Composer une assiette équilibrée est simple. Il suffit de faire attention à trois types d'aliments :

Fruits et légumes

N'oubliez pas qu'une assiette équilibrée est une assiette colorée. Essayez de remplir la moitié de votre assiette avec des fruits et des légumes.

Essayez de remplacer les collations sucrées par des fruits et choisissez de manger des fruits entiers plutôt que des jus de fruits.



Aliments riches en protéines

Assurez-vous d'avoir un apport suffisant en protéines dans votre alimentation en remplissant $\frac{1}{4}$ de votre assiette avec des aliments riches en protéines.

Si vous mangez de la viande, essayez d'inclure également des protéines végétales dans votre alimentation. Les noix, les haricots et les graines en sont des exemples.

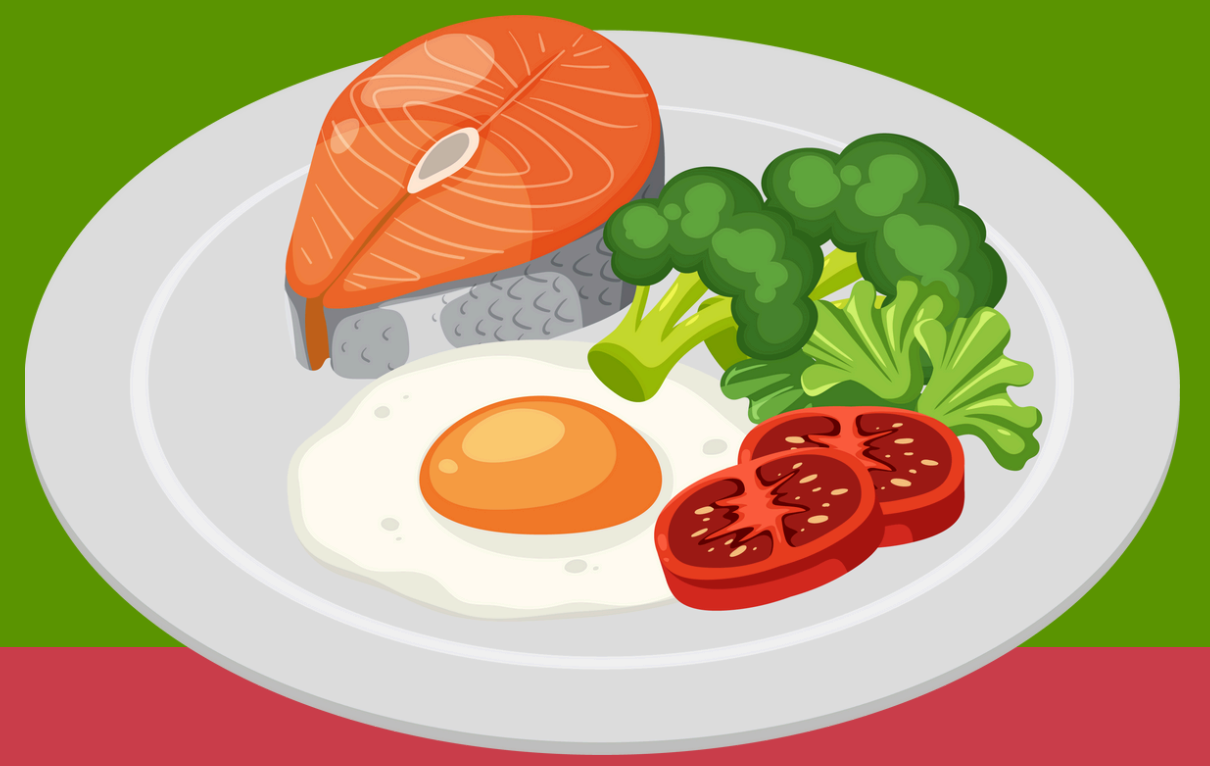
Aliments à grains entiers

Les aliments à grains entiers sont une bonne source de fibres, ce qui apporte de nombreux avantages pour la santé cardiaque. Parmi les exemples de grains entiers, on trouve le quinoa, le riz brun, les flocons d'avoine complets, les pâtes complètes et le pain complet.

Lorsque vous vous servez des aliments à grains entiers, essayez de limiter leur portion à $\frac{1}{4}$ de votre assiette.

Pour en savoir plus sur le Guide alimentaire canadien et l'Assiette équilibrée, [consultez ce lien.](#)

Acides gras oméga-3



Les acides gras polyinsaturés oméga-3 (oméga-3) sont un type de « graisse saine » que l'on retrouve dans certains aliments. Pour les personnes atteintes d'une maladie cardiaque, les oméga-3 peuvent apporter plusieurs bienfaits: ils peuvent réduire la dépression, améliorer le fonctionnement cardiaque et diminuer l'inflammation⁹. La Société canadienne de cardiologie indique que les oméga-3 peuvent être bénéfiques pour les patients souffrant d'une maladie cardiaque. La Société européenne de cardiologie ajoute qu'ils peuvent également soutenir le bien-être mental des patients atteints de maladies cardiaques chronique^{22,23}.



Sources d'oméga-3⁶

Poissons gras

saumon, maquereau, thon, hareng, sardines

Noix et graines

graines de chia, graines de chanvre, graines de lin moulues, noix

Huiles

lin, canola, soja, noix, olive

Autres sources

varech, algue wakame, produits enrichis en oméga-3

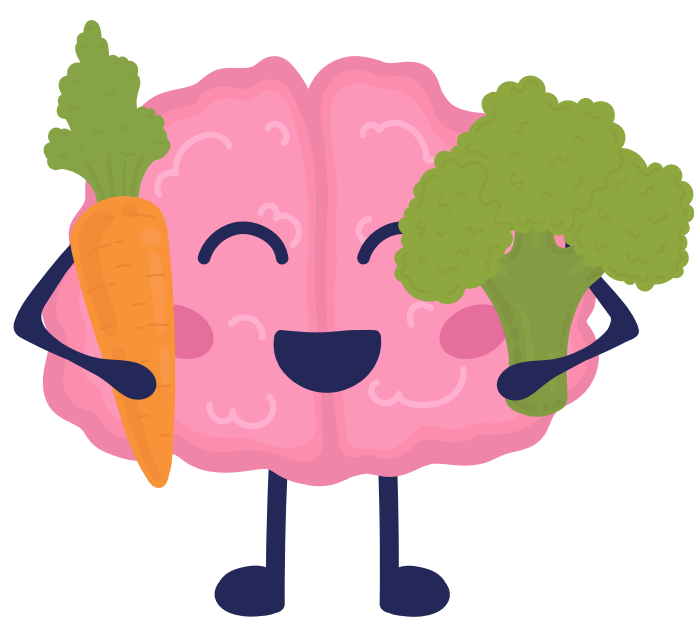


Conseils

- ✓ Envisagez de cuisiner vos aliments à la maison avec de l'huile d'olive
- ✓ Utilisez de l'huile de lin dans vos vinaigrettes, sauces ou trempettes.
- ✓ Essayez d'acheter des aliments enrichis en oméga-3 lors de vos prochaines courses.
- ✓ Saupoudrez des graines de lin moulues ou chai sur vos flocons d'avoine, vos salades ou vos yogourts, ou ajoutez-les à vos smoothies.

Aliments riches en antioxydants

Les antioxydants protègent nos cellules contre les dommages²⁵. La vitamine C, la vitamine E et le bêta-carotène sont des antioxydants qui ont montré des effets bénéfiques chez les personnes atteintes de maladies cardiaques¹¹. Des recherches ont montré que les patients avec une maladie cardiaque qui consomment moins d'antioxydants peuvent présenter un bien-être moindre²⁶.



Les antioxydants jouent un rôle clé dans la gestion des maladies cardiaques. Ils réduisent l'inflammation et le stress oxydatif, ce qui contribue à améliorer la fonction cardiaque¹.

Sources d'antioxydants²⁶⁻²⁸

Agrumes

- Oranges
- Mandarines
- Citrons verts
- Citrons

Vitamine C

- Fraises
- Brocoli
- Tomates
- Poivrons rouges et verts

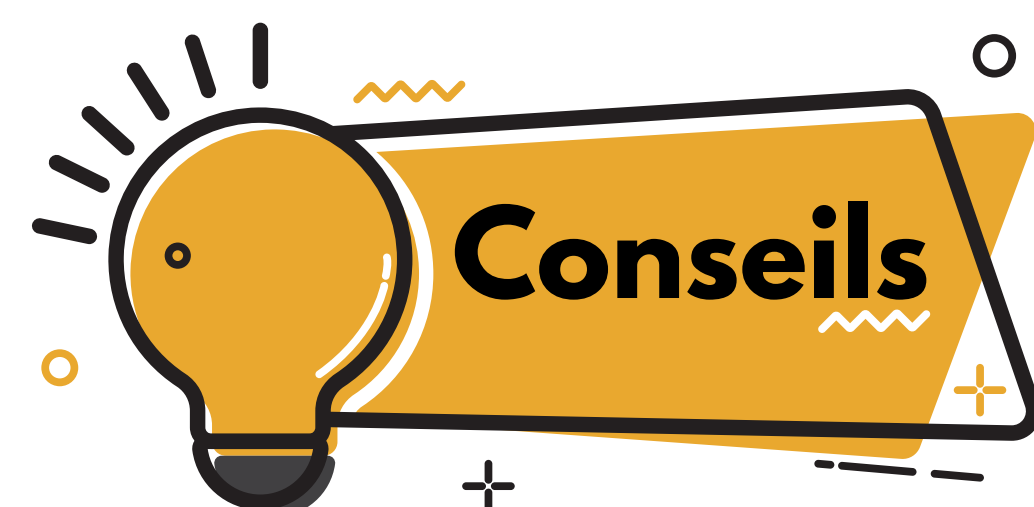
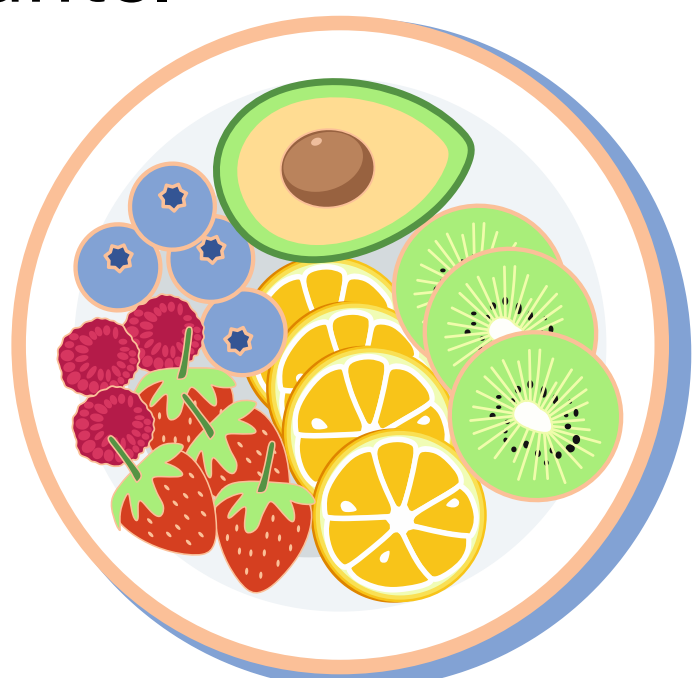
Vitamine E

- Amandes
- Graines de tournesol
- Légumes à feuilles vertes

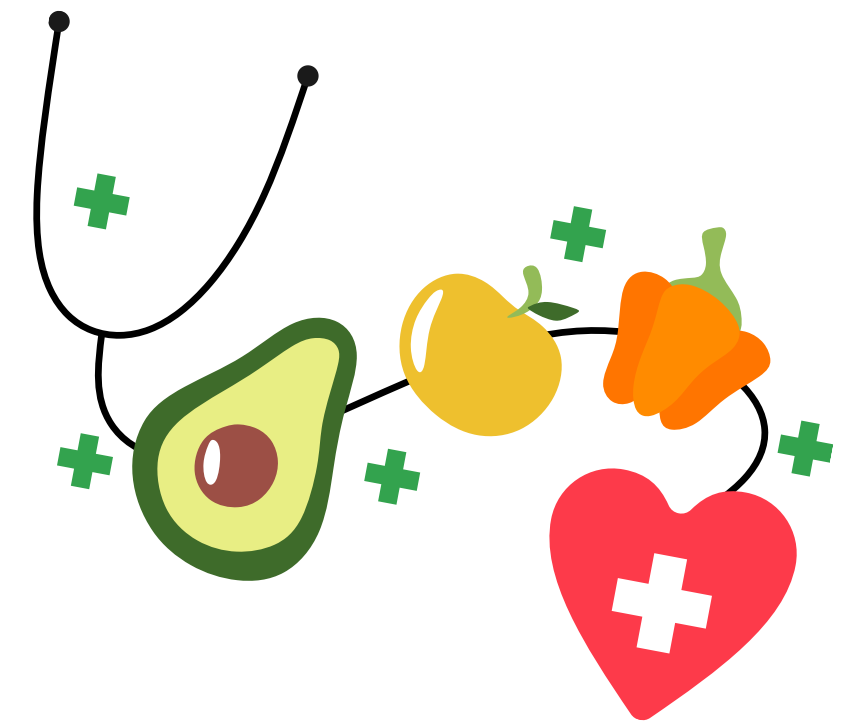
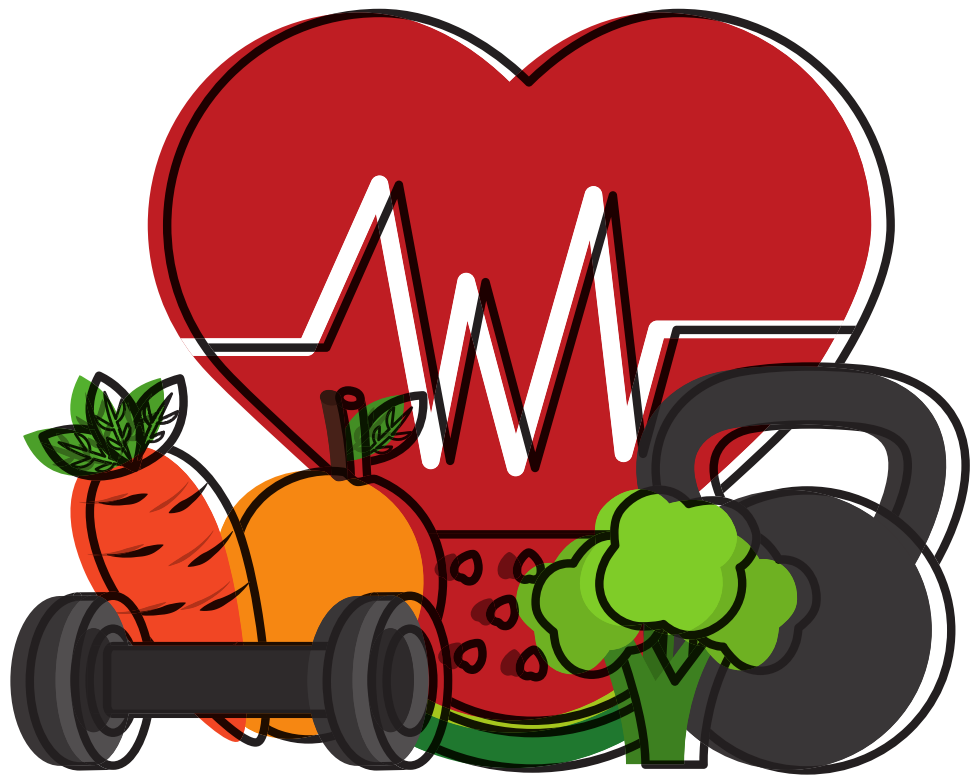
Bêta-carotène

- Carottes
- Épinards
- Patates douces

Manger un mélange de fruits et de légumes verts, orangés, rouges et jaunes est un excellent moyen d'obtenir des antioxydants et d'autres nutriments importants.

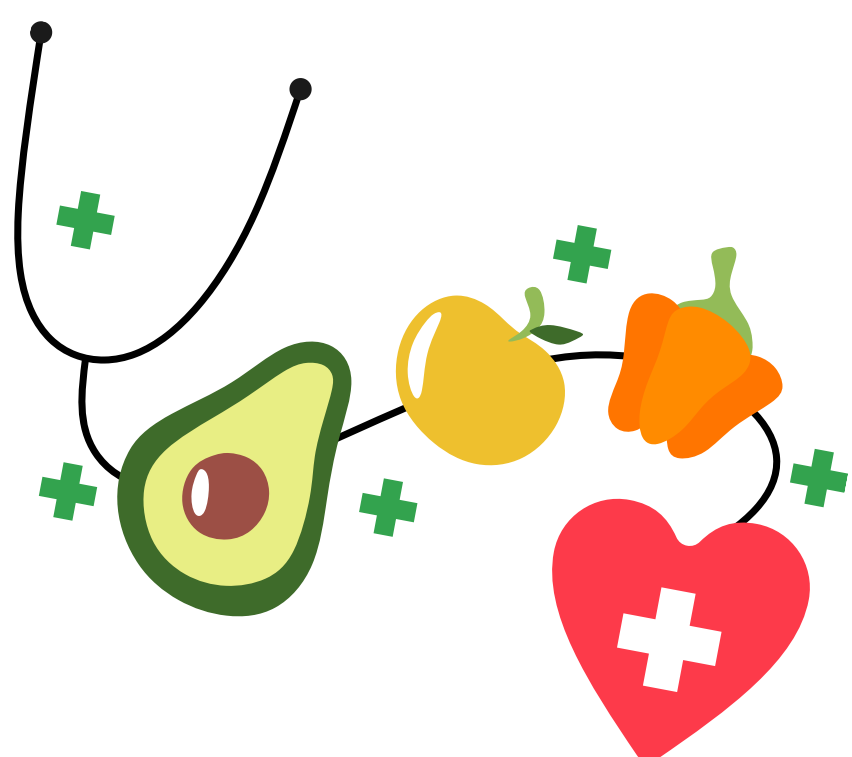


Essayez de vous fixer un objectif de manger un fruit ou légume d'une nouvelle couleur chaque semaine. En cas de doute, essayez de rendre votre assiette aussi colorée que possible !



« J'ai changé mon alimentation, ma façon de manger [...]. Je surveille vraiment mon alimentation, je mange des bons aliments, je fais de l'exercice [...] [L'alimentation et l'exercice] sont vraiment bénéfiques. »

- Adulte avec une maladie cardiaque, Ontario



Vitamines et minéraux



Les vitamines et minéraux jouent un rôle important pour maintenir votre corps et votre bien-être général. Les vitamines D et K, l'acide folique, le magnésium, le sélénium, le fer et le zinc sont souvent déficients chez les patients atteints de maladies cardiaques¹².

De faibles niveaux de ces nutriments peuvent nuire au bien-être mental et aux fonctions cérébrales et avoir un impact sur la cicatrisation des plaies¹³⁻¹⁵.



Ils peuvent réduire l'espérance de vie, augmenter le risque d'hospitalisation et causer des troubles de l'appétit et du goût^{12-14,29}.



Il a été démontré que le fer contribue à la réduction des symptômes des maladies cardiaques et à améliorer la qualité de vie¹¹⁻¹⁶.



Des études démontrent que la vitamine D peut améliorer la capacité fonctionnelle et physique des patients avec une maladie cardiaque¹¹.



Aliments

- Graines (citrouille, chia, tournesol)
- Noix (brésil, noix de cajou, pignons de pin)

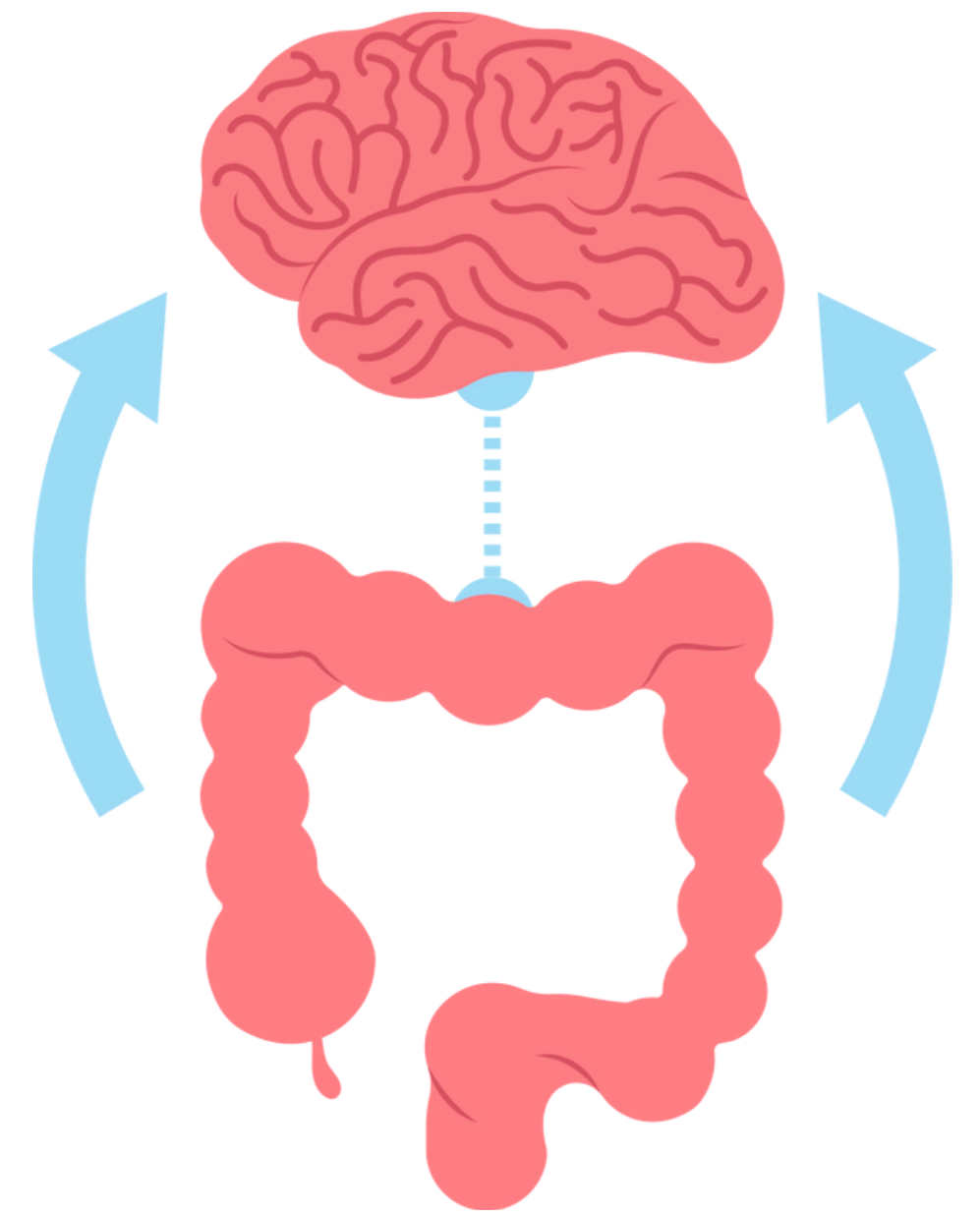
- Haricots (noirs, rouges, blancs, soja, cuits au four)
- Légumes verts (épinards, chou frisé, brocoli, chou de Bruxelles, laitue, asperges)
- Dinde, thon, tofu, truite

- Pois (verts, à œil noir), citrouille
- Oeufs
- Amandes, avocat
- Poulet, carottes, chou
- Poissons gras (saumon, maquereau), aliments enrichis
- Légumineuses



Prébiotiques et probiotiques

Notre système digestif abrite de nombreux micro-organismes importants pour notre santé¹⁷. On les appelle le microbiome intestinal. Un microbiome intestinal malsain est lié à divers problèmes de santé, comme les maladies cardiaques¹⁷. Il existe également un lien entre notre microbiome intestinal et notre cerveau¹⁸. Des perturbations au niveau de nos bactéries intestinales peuvent entraîner la dépression et l'anxiété¹⁸.

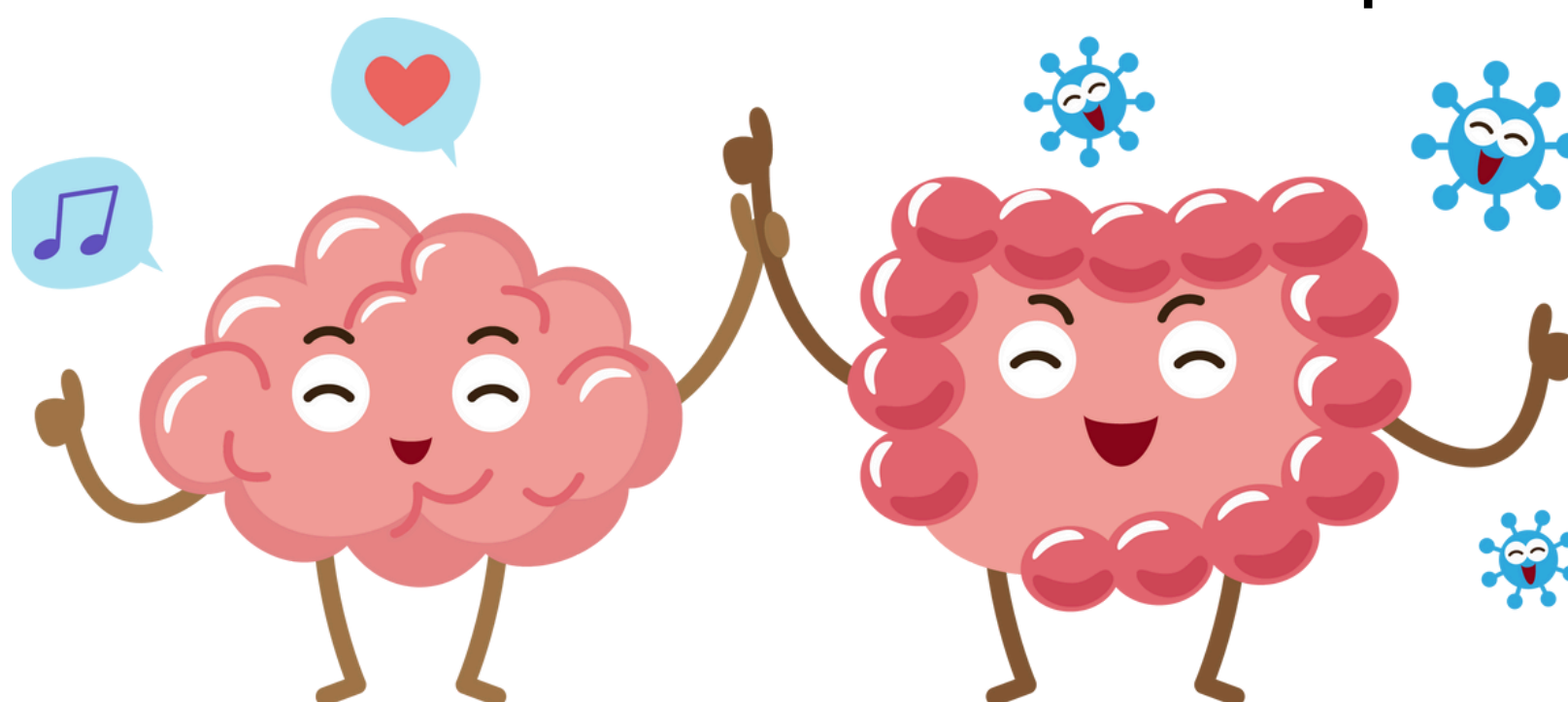


Les probiotiques sont des aliments contenant de bonnes bactéries, similaires à celles qui vivent dans notre intestin. Des études montrent que les patients atteints de maladie cardiaque qui consomment du yaourt probiotique peuvent observer une amélioration de la santé de leurs artères. Ils peuvent également bénéficier d'un meilleur fonctionnement du système immunitaire et d'une diminution de l'inflammation¹.

Probiotiques



Le yaourt, le kéfir, le kombucha, le pain au levain, certains fromages, la choucroute, les cornichons, le kimchi, le tempeh et le miso constituent d'autres sources de probiotiques³⁰.



Prébiotiques et probiotiques

Les prébiotiques sont des aliments qui nourrissent les bonnes bactéries de notre intestin et aident à les maintenir en bonne santé. En les intégrant à notre alimentation, nous pouvons profiter des nombreux bienfaits que notre microbiote intestinal nous apporte¹⁹.

Prébiotiques

Parmi les bonnes sources de prébiotiques, on trouve l'ail, les oignons, les bananes, le soja, les tomates, les asperges et les produits à base de céréales complètes³¹.



Utilisez de l'ail et des oignons frais pour relever le goût de vos plats préférés.



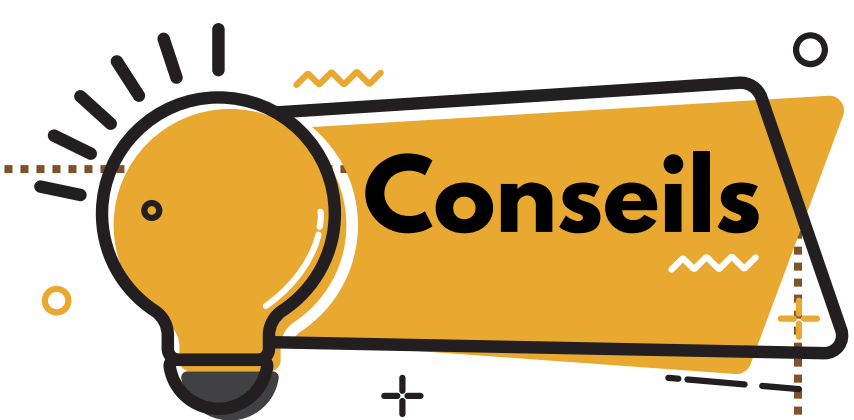
Achetez des pains, des pâtes et des céréales complets. Ils contiennent des fibres qui favorisent la santé intestinale.



Pour votre collation de midi, prenez un yaourt avec des fruits et des noix.



Essayez d'ajouter du yaourt à vos sauces maison, marinades et vinaigrettes.



Références

1. Yu X, Chen Q, Xu Lou I. Dietary Strategies and Nutritional Supplements in the Management of Heart Failure: A Systematic Review. *Front Nutr.* 2024;11:1428010. <https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1428010>.
2. Joseph Firth, James E Gangwisch, Emeran A Mayer. Food and mood: How Do Diet and Nutrition Affect Mental Wellbeing? *BMJ.* 2020;369:m2440. <https://doi.org/10.1136/bmj.m2440>
3. Canada's Food Guide [Internet]. Ottawa (ON): Health Canada; c2025 [cited 2025 Aug 18]. 10 reasons to buy frozen vegetables and fruits. Available from: <https://food-guide.canada.ca/en/cooking-skills/10-reasons-buy-frozen-vegetables-fruits/>
4. Canada Food Guide [Internet]. Ottawa (ON): Health Canada; c2025 [cited 2025 Aug 18]. Eight canned foods to keep on hand. Available from: <https://food-guide.canada.ca/en/cooking-skills/eight-canned-foods-keep-hand/>
5. Guasch-Ferré M, Willett WC. The Mediterranean diet and health: a comprehensive overview. *J Intern Med.* 2021;290(3):549–66. <https://doi.org/10.1111/joim.13333>
6. Mayo Clinic. Mediterranean Diet Pyramid: Guidelines for Adults [Internet]. Minnesota: Mayo Clinic; 2020 [cited 2025 Aug 18]. Available from: <https://mcforms.mayo.edu/mc6800-mc6899/mc6815-01.pdf>
7. Jiménez-Torres J, Jiménez-Juan C, Villa-Martínez A, Gutiérrez-García M, Moreno-Gaviño L, Aparicio-Santos R, et al. The Influence of Adherence to a Mediterranean Diet on Decompensation in Patients with Chronic Heart Failure. *Nutrients.* 2024;16(19):3278. <https://doi.org/10.3390/nu16193278>
8. Herrera-Martínez AD, Jiménez CM, Romo AN, Aguilera JL, Crespín MC, Baena BT, et al. Nutritional Support Reduces Circulating Cytokines in Patients with Heart Failure. *Nutrients.* 2024;16(11):1637. <https://doi.org/10.3390/nu16111637>
9. Nomali M, Heidari ME, Ayati A, Tayebi A, Shevchuk O, Mohammadrezaei R, et al. Omega-3 supplementation and outcomes of heart failure: A systematic review of clinical trials. *Medicine.* 2024 Jan 19;103(3):e36804. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000036804>

Références

10. Kakutani N, Yokota T, Fukushima A, Obata Y, Ono T, Sota T, et al. Impact of citrus fruit intake on the mental health of patients with chronic heart failure. *Journal of Cardiology*. 2022;79(6):719–26.
<https://doi.org/10.1016/j.jjcc.2021.12.004>
11. Aggarwal M, Bozkurt B, Panjra G, Aggarwal B, Ostfeld RJ, Barnard ND, et al. Lifestyle Modifications for Preventing and Treating Heart Failure. *J Am Coll Cardiol*. 2018;72(19):2391–405.
<https://doi.org/10.1016/j.jacc.2018.08.2160>
12. Driggin E, Cohen LP, Gallagher D, Karmally W, Maddox T, Hummel SL, et al. Nutrition Assessment and Dietary Interventions in Heart Failure. *J Am Coll Cardiol*. 2022;79(16):1623–35.
<https://doi.org/10.1016/j.jacc.2022.02.025>
13. Song EK, Moser DK, Kang SM, Lennie TA. Association of Depressive Symptoms and Micronutrient Deficiency with Cardiac Event-Free Survival in Patients with Heart Failure. *J Cardi Fail*. 2015;21(12):945–51.
<https://doi.org/10.1016/j.cardfail.2015.10.007>
14. Jujić A, Molvin J, Nilsson ED, Holm Isholth H, Dieden A, Korduner J, et al. Low Levels of Selenoprotein P Are Associated with Cognitive Impairment in Patients Hospitalized for Heart Failure. *J Cardi Fail*. 2024;30(11):1452–1461.
<https://doi.org/10.1016/j.cardfail.2024.01.010>
15. Wleklik M, Uchmanowicz I, Jankowska-Polańska B, Andrae C, Regulska-Ilow B. The Role of Nutritional Status in Elderly Patients with Heart Failure. *J Nutr Health Aging*. 2018;22(5):581–588.
<https://doi.org/10.1007/s12603-017-0985-1>
16. Beavers CJ, Ambrosy AP, Butler J, Davidson BT, Gale SE, Piña IL, et al. Iron Deficiency in Heart Failure: A Scientific Statement from the Heart Failure Society of America. *J Cardi Fail*. 2023;29(7):1059–1077.
<https://doi.org/10.1016/j.cardfail.2023.03.025>
17. Petruzzello C, Saviano A, Manetti LL, Macerola N, Ojetti V. The Role of Gut Microbiota and the Potential Effects of Probiotics in Heart Failure. *Medicina*. 2024;60(2):271. <https://doi.org/10.3390/medicina60020271>
18. Appleton J. The Gut-Brain Axis: Influence of Microbiota on Mood and Mental Health. *Integr Med (Encinitas)*. 2018;17(4):28–32. PMID: [31043907](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31043907/).

Références

19. Ghanbari F, Hasani S, Aghili ZS, Asgary S. The potential preventive effect of probiotics, prebiotics, and synbiotics on cardiovascular risk factors through modulation of gut microbiota: A review. *Food Sci. Nutri.* 2024;12(7):4569–4580. <https://doi.org/10.1002/fsn3.4142>.
20. Canada's food guide [Internet]. Ottawa (ON): Health Canada; c2025 [cited 2025 Aug 18]. Welcome to Canada's Food Guide. Available from: <https://food-guide.canada.ca/en/>
21. The Nutrition Source [Internet]. Boston: Harvard T.H. Chan School of Public Health; c2025 [cited 2025 Aug 18]. The Healthy Eating Pyramid. Available from: <https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/healthy-eating-pyramid/>
22. Ezekowitz JA, O'Meara E, McDonald MA, Abrams H, Chan M, Ducharme A, et al. 2017 Comprehensive Update of the Canadian Cardiovascular Society Guidelines for the Management of Heart Failure. *Can J Cardiol.* 2017;33(11):1342–1433. <https://doi.org/10.1016/j.cjca.2017.08.022>
23. Ladwig KH, Baghai TC, Doyle F, Hamer M, Herrmann-Lingen C, Kunschitz E, et al. Mental health-related risk factors and interventions in patients with heart failure: a position paper endorsed by the European Association of Preventive Cardiology (EAPC). *European Journal of Preventive Cardiology.* 2022;29(7):1124–1141. <https://doi.org/10.1093/eurjpc/zwac006>.
24. National Institutes of Health: Strengthening Knowledge and Understanding of Dietary Supplements [Internet]. Maryland: National Institutes of Health; c2025 [cited 2025 Aug 18]. Omega-3 Fatty Acids Fact Sheet for Health Professionals. Available from: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Omega3FattyAcids-HealthProfessional/>
25. The Nutrition Source [Internet]. Boston: Harvard T.H. Chan School of Public Health; c2025 [cited 2025 Aug 18]. Antioxidants. Available from: <https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/antioxidants/>.
26. National Institutes of Health: Strengthening Knowledge and Understanding of Dietary Supplements [Internet]. Maryland: National Institutes of Health; c2025 [cited 2025 Aug 18]. Vitamin C Fact Sheet for Health Professionals. Available from: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminC-HealthProfessional/>.

Références

27. National Institutes of Health: Strengthening Knowledge and Understanding of Dietary Supplements [Internet]. Maryland: National Institutes of Health; c2025 [cited 2025 Aug 18]. Vitamin E Fact Sheet for Health Professionals. Available from: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminE-HealthProfessional/#h4>

28. National Institutes of Health: Strengthening Knowledge and Understanding of Dietary Supplements [Internet]. Maryland: National Institutes of Health; c2025 [cited 2025 Aug 18]. Vitamin A and Carotenoids Fact Sheet for Health Professionals. Available from: Your paragraph text

29. Lennie TA, Andrae C, Rayens MK, Song EK, Dunbar SB, Pressler SJ, et al. Micronutrient Deficiency Independently Predicts Time to Event in Patients With Heart Failure. *J Am Heart Assoc.* 2018;7(17):e007251. <https://doi.org/10.1161/JAHA.117.007251>

Exercice

Prendre soin de votre cœur et de votre esprit grâce au mouvement



Si vous avez déjà entendu l'expression « Le mouvement, c'est la santé », vous savez probablement que le mouvement physique est essentiel à notre bien-être mental et physique.

Nous pouvons penser au mouvement de deux façons: l'activité physique et l'exercice.

Activité physique

L'activité physique comprend tout type d'activité qui implique un mouvement du corps¹.

Exemples: marcher dans votre maison, faire le ménage, et porter vos épiceries².



Exercice

L'exercice est toute activité physique que vous faites volontairement². Il peut s'agir de marcher, de suivre un cours de danse, de soulever des poids ou de faire du sport. Des recherches montrent que l'exercice est sécuritaire et bénéfique pour les personnes atteintes de maladies cardiaques³.



Exercice

Prendre soin de votre cœur et de votre esprit grâce au mouvement



Que recommandent les cardiologues ?

La société cardiovasculaire du Canada suggère aux personnes atteintes de maladies cardiaques de faire de l'exercice⁴. Ça peut aider à améliorer les symptômes et la qualité de vie⁴. Il peut également réduire le risque d'hospitalisation⁴.

Dans cette section, vous découvrirez quelques façons éprouvées de bouger votre corps. Ces stratégies ont également aidé d'autres patients atteints de maladies cardiaques. **Si cela fonctionne pour eux, cela peut aussi fonctionner pour vous.** Écoutez simplement votre corps, faites de votre mieux et amusez-vous.



Conseils rapides



Si le mot « exercice » vous semble intimidant, considérez-le simplement comme le fait de bouger votre corps d'une manière agréable, à un rythme qui vous convient.

Exercice

Prendre soin de votre cœur et de votre esprit grâce au mouvement



L'activité physique et l'exercice sont tous deux importants.

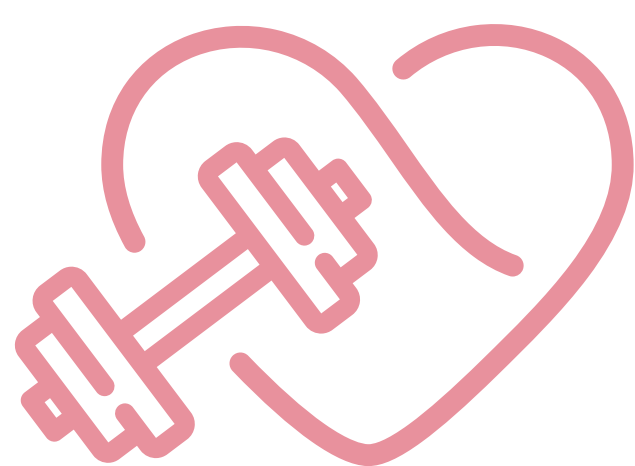
Ajouter plus de mouvement à votre journée, que ce soit par le biais d'activités quotidiennes ou d'exercices planifiés, peut contribuer à améliorer votre santé. Toute forme de mouvement est préférable à l'inactivité².

Quelques minutes par jour peuvent déjà faire une différence pour votre santé².



Mais il peut être difficile de rester actif.

De nombreux symptômes des maladies cardiaques peuvent rendre plus difficile la motivation à faire de l'exercice. Il s'agit notamment de la fatigue, de l'essoufflement, de la toux et des sifflements respiratoires⁵. La dépression, l'anxiété ou la peur que l'exercice aggrave les symptômes constituent également des obstacles fréquents à la pratique d'une activité physique chez les patients atteints de maladies cardiaques⁶. Heureusement, l'exercice régulier peut, avec le temps, contribuer à réduire plusieurs de ces symptômes et ressentis⁷.



Comment l'exercice physique peut-il aider votre cœur à mieux fonctionner ?

Lorsque vous bougez votre corps, votre cœur doit pomper plus de sang vers vos muscles³. Plus vous le faites régulièrement, plus votre cœur devient fort³. Des recherches montrent que les personnes atteintes de maladies cardiaques qui font régulièrement de l'exercice se sentent plus fortes et plus performantes⁸.

Exercice

Prendre soin de votre cœur et de votre esprit grâce au mouvement



Trouver une routine d'exercice qui vous convient peut rendre le fait de devenir actif plus facile et moins stressant. Cette approche peut aider les personnes vivant avec une insuffisance cardiaque à rester engagées dans l'activité physique à long terme^{6,9}.

Exercices adaptés

Les cours d'exercices en groupe peuvent aider les personnes atteintes de maladie cardiaque à adopter un mode de vie actif à long terme⁹. Ils peuvent également réduire les sentiments de dépression et à améliorer la qualité de vie^{8,10}.

Exercices en groupe

Des recherches montrent que le yoga peut améliorer le bien-être mental et la qualité de vie des patients avec une maladie cardiaque^{9,11}. Il peut également aider leur cœur et leurs poumons à mieux fonctionner^{9,11}.

Yoga

Les personnes atteintes de maladie cardiaque qui pratiquent le tai-chi se sentent souvent moins déprimées et plus connectées aux autres^{12,13}. Le tai-chi améliore également leur humeur et leur bien-être émotionnel^{12,13}.

Tai-chi

Il a été démontré que les exercices d'aérobie, comme la marche, aident les personnes atteintes de maladie cardiaque à se sentir en meilleure santé, à mieux bouger et à profiter d'une meilleure qualité de vie^{6,14}.

Exercices d'aérobie

Les exercices de musculation peuvent améliorer la santé cardiaque, l'humeur et le bien-être, tout en aidant les patients atteints de maladies cardiaques à accomplir leurs tâches et responsabilités quotidiennes^{6,12}.

L'entraînement musculaire

Exercices adaptés et modifiés



Les exercices de basse intensité sont des activités douces qui ne sollicitent pas trop le cœur ni le corps. Ils peuvent être bénéfiques pour les personnes présentant davantage de symptômes liés à leur maladie cardiaque ou qui se fatiguent facilement. Comme ces exercices sont plus faciles à réaliser, il est souvent plus simple de les pratiquer sur le long terme, ce qui permet de profiter des bienfaits pour la santé liés à un mouvement régulier⁶.



Conseils rapides



- N'hésitez pas à modifier les exercices pour qu'ils soient moins intenses. Écoutez votre corps, c'est lui que sait le mieux.
- Demandez conseil pour rester en sécurité et vous assurer que vous effectuez les mouvements correctement. Vous pouvez le faire en suivant des vidéos d'entraînement en ligne ou en participant à des cours en personne. [Cliquez ici pour découvrir des programmes d'exercice près de chez vous.](#)
- Chaque jour est différent, et c'est tout à fait normal. Si vous avez moins d'énergie un jour, allez-y doucement. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise manière de rester actif. Ce qui vous convient le mieux peut évoluer avec le temps, alors soyez ouvert à ces changements.
- N'oubliez pas : le meilleur exercice est celui que vous pouvez maintenir à long terme. Il vaut mieux commencer doucement et continuer plutôt que de « se lancer à fond » et abandonner.

« Ce cours [d'exercices sur chaise] change leur vie. Ces [patients avec une maladie cardiaque] ne sortaient même plus pour aller chercher leur courrier, et ils ont suivi ce cours. [...] Maintenant, ils peuvent jouer avec leurs grands-enfants [...] Les commentaires les plus positifs que je reçois concerne [ce cours]. »

- Prestataire de soins de santé, Ontario



[Cliquez ici pour essayer un cours de ce programme dans le confort de votre maison.](#)

Exercices en groupe



Exercices individuels ou en groupe : quelle est la meilleure option pour vous ?

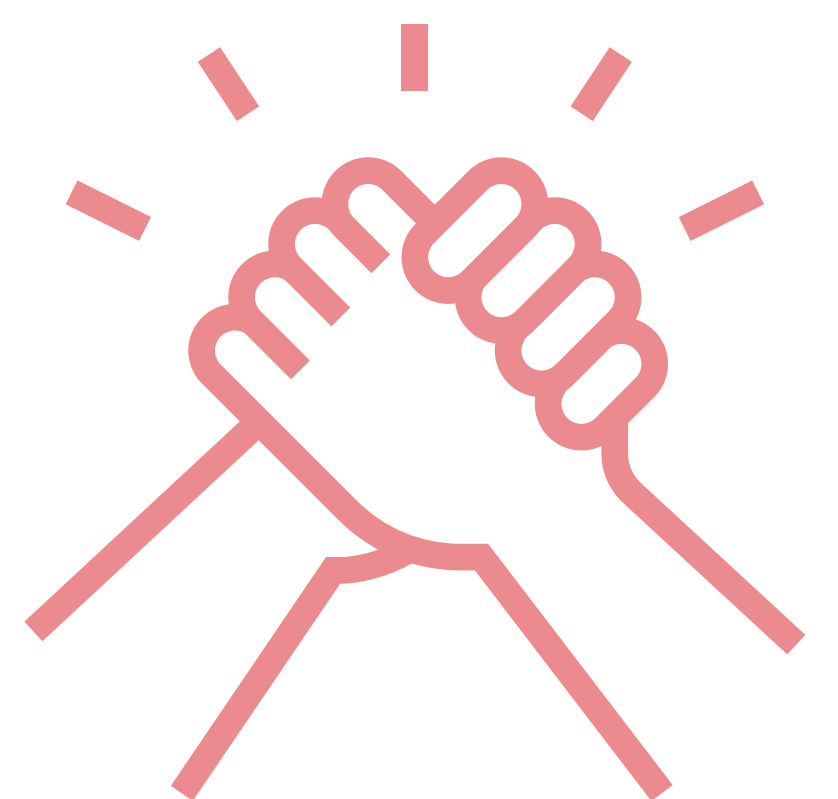
Vous pouvez faire de l'exercice seul ou en compagnie d'autres personnes. Les deux sont bénéfiques. Cela dit, pratiquer une activité physique avec d'autres peut apporter des avantages qui vont au-delà du renforcement du corps. Faire de l'exercice en groupe vous donne l'occasion de socialiser et de vous faire de nouveaux amis.



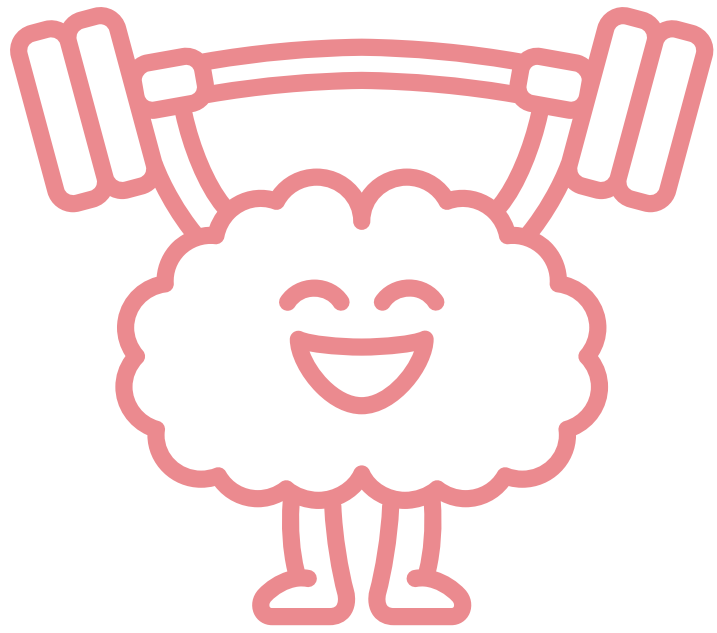
De nombreux experts croient que l'aspect social des exercices en groupe est la raison pour laquelle sortir de chez soi pour faire de l'exercice est souvent plus efficace que les routines d'exercice individuel pour réduire les sentiments de dépression⁸.

Faire de l'exercice avec d'autres personnes peut nous aider à rester motivés.

La recherche montre que les patients avec une maladie cardiaque sont plus enclins à suivre un programme d'exercices en groupe lorsqu'ils bénéficient du soutien d'autres personnes et ont l'occasion de socialiser⁹. **Pensez-y de cette façon** : si d'autres personnes comptent sur votre présence, vous vous sentirez plus motivé à rester sur la bonne voie⁶.



Des études ont également montré que lorsque les patients atteints de maladies cardiaques bénéficient de soins et de soutien pendant l'exercice, leur qualité de vie s'améliore considérablement¹⁰.



Lisez la suite pour découvrir les différentes façons d'être actif tout en restant social !

Conseils rapides



- Explorez des activités de groupe qui vous intéressent et invitez un ami à vous accompagner. Essayer quelque chose de nouveau avec une personne de confiance peut réduire le stress et vous aider à vous concentrer sur le plaisir de l'activité.
- Vous pouvez également ajouter du mouvement à des activités que vous faites déjà avec vos proches. Par exemple, au lieu de rester assis à discuter après le dîner, faites une petite promenade à un rythme qui vous permet de parler. Cela vous aide à rester actif, à passer du temps ensemble et peut même faciliter la digestion.

« La plupart des patients ayant suivi un programme d'exercice constatent que cela a beaucoup aidé à améliorer leur humeur. »





Yoga



Le yoga est une forme d'exercice qui relie le corps et l'esprit. Les personnes qui pratiquent le yoga passent par différentes postures qui étirent les muscles et renforcent le corps. Pendant qu'elles maintiennent ces postures, elles se concentrent également sur le contrôle de leur respiration. Cela peut apaiser l'esprit tout en offrant un véritable entraînement mental au cerveau¹¹.

Des recherches ont montré que les personnes atteintes de maladies cardiaques qui ont suivi un programme de yoga ont reçu de nombreux bienfaits pour leur santé⁹.

Ces bienfaits incluaient des améliorations dans leur :

-  Dépression, anxiété et stress.
-  Équilibre, force et endurance.
-  Respiration et douleur.
-  Mobilité et souplesse.



Beaucoup de ces patients étaient également des débutants dans d'exercice physique⁹. **Cela nous montre qu'il n'est pas nécessaire d'être parfait pour commencer à bouger notre corps.**

Comment commencer à pratiquer le yoga régulièrement :

Conseils rapides 

- Inscrivez-vous à un cours de yoga dans une salle de sport, un studio ou un centre communautaire près de chez vous.
- [Cliquez sur ce lien pour découvrir des vidéos gratuites de yoga que vous pouvez suivre chez vous.](#)
- Choisissez quelques postures simples et adaptées aux débutants, qui vous semblent confortables. Essayez de les intégrer dans votre journée, par exemple avant le coucher. [Cliquez ici pour vous aider à démarrer.](#)

Tai-chi



Qu'est-ce que le Tai-Chi ?

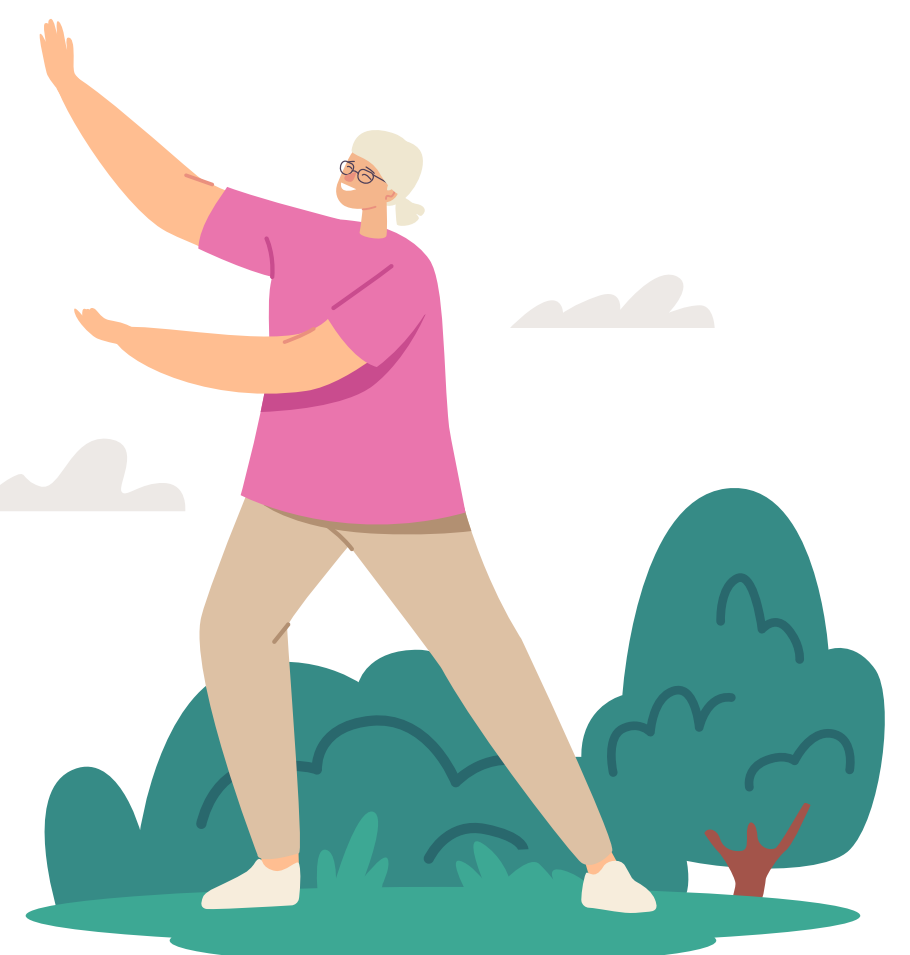
Le Tai-Chi est un type d'exercice à bas impact où les personnes font une série de mouvements lents¹⁵. Pendant les mouvements, les muscles restent détendus et les respirations sont profondes¹⁵.



Le Tai-Chi et les maladies cardiaques

Pour les personnes atteintes de maladies cardiaques, le Tai-Chi s'est révélé bénéfique dans les domaines suivants :

- Réduction de la dépression^{12,16,17}.
- Amélioration de la qualité du sommeil⁶.
- Le cœur pompe le sang plus efficacement^{16,18}.
- Augmentation de la capacité fonctionnelle^{16,18}.
- Amélioration de la qualité de vie¹⁸.



Tai-chi



Le Tai-Chi et le bien-être mental

Lorsque les personnes pratiquent le tai-chi, elles sont invitées à porter attention aux sensations de leur corps pendant les mouvements. Comme cela les aide à calmer l'esprit et à se concentrer sur le moment présent, le Tai-Chi est également considéré comme une forme de pratique de la pleine conscience^{13,15,16}.

Le Tai-Chi et le bien-être mental

Le Tai-Chi aide également les patients avec les maladies cardiaques à participer à plus d'activités sociales¹³. C'est parce que il leur permet de se sentir mieux sur le plan émotionnel, ce qui leur donne ensuite la confiance nécessaire pour pratiquer des activités qu'ils aiment plus souvent¹³.



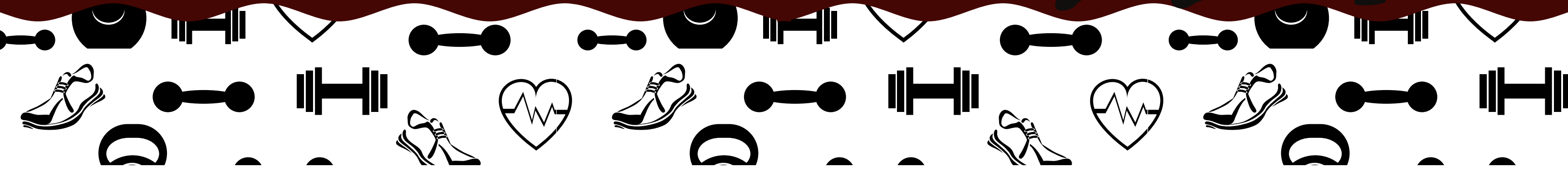
Comment commencer à pratiquer régulièrement le Tai-Chi :

- Inscrivez-vous à un cours de Tai-Chi à un centre sportif ou communautaire près de chez vous.
- Regardez cette vidéo de 7 minutes sur le Tai-Chi pour débutants. Si vous recherchez une séance plus longue, regardez cette vidéo de 15 minutes sur le tai-chi pour débutants. Les deux sont faciles à suivre à la maison.
- Trouvez des postures simples adaptées aux débutants et confortables pour vous. Essayez de les intégrer à votre quotidien, par exemple avant le coucher. Cliquez ici pour découvrir celles que nous avons sélectionnées pour vous aider à démarrer.

Conseils
rapides



Exercices d'aérobic



L'exercice aérobic consiste à bouger votre corps d'une manière qui maintient votre cœur en activité pendant une période prolongée. Il fait battre le cœur plus rapidement et contribue à améliorer la santé cardiaque¹.



Ce type d'exercice est également appelé exercice d'endurance ou exercice cardiovasculaire¹. Lorsque les personnes disent qu'elles font du « cardio », elles parlent d'exercice aérobic.

Pour les personnes atteintes de maladie cardiaque, l'exercice aérobic améliore la qualité de vie et les capacités physiques⁶.



La marche et la danse sont des moyens faciles et amusants d'intégrer des exercices d'aérobic à votre routine quotidienne. La natation, le vélo et la corde à sauter sont d'autres exemples.

« Je me suis dit que je ne voulais pas rester comme ça toute ma vie, alors je devais faire de l'exercice. La natation est une activité que je pratique depuis toujours . J'adore nager [...] En quelques semaines, j'ai pu [nager dans le fond de la piscine], et c'était incroyable. »

- Adulte avec une maladie cardiaque, Ontario

Exercices d'aérobic



Marche

Les personnes atteintes de maladies cardiaques qui ont fait l'effort de marcher davantage chaque jour se sentent souvent en meilleure santé¹⁴. Se fixer des objectifs et compter leurs pas les a aidées à devenir plus actives¹⁴. Il a été démontré que la marche améliore leur qualité de vie et leur capacité fonctionnelle⁶.



Danse

Les personnes atteintes de maladie cardiaque qui ont participé à un programme de danse ont vu leur santé cardiaque et leur qualité de vie s'améliorer⁶. Ces personnes étaient également plus motivées à rester actives comparativement aux patients ayant participé à d'autres types programmes d'exercice⁶.

Conseils rapides



- Comptez vos pas pour connaître votre niveau d'activité physique habituel. Chaque semaine, essayez d'augmenter ce nombre par rapport à votre moyenne. Par exemple, ajoutez 500 pas de plus que la semaine précédente.
- Réglez une alarme sur votre téléphone pour vous rappeler de bouger toutes les heures. Cela vous aidera à prendre l'habitude de rompre les longues périodes d'inactivité par de petites séances d'activité physique.
- Placez vos vêtements et chaussures de sport dans un endroit visible. Ce rappel visuel vous incitera à rester actif et facilitera le passage à l'action.

L'entraînement musculaire



L'entraînement musculaire est un type d'exercice qui renforce nos muscles.



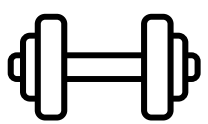
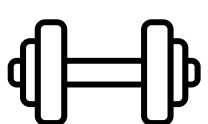
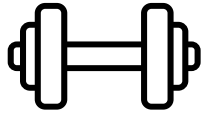

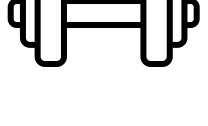
L'entraînement musculaire consiste à faire travailler vos muscles en déplaçant quelque chose de lourd. Il peut s'agir de votre propre corps, comme lorsque vous faites des pompes, des abdominaux ou des squats.

Vous pouvez également utiliser des équipements tels que des poids, des bandes de résistance ou des machines pour vous aider à développer vos muscles.

L'entraînement musculaire améliore la santé cardiovasculaire et la fonction cardiaque pour les patients avec une maladie cardiaque⁶.

Des recherches montrent que les exercices avec des bandes de résistance peuvent aider à réduire la dépression chez les personnes atteintes de maladie cardiaque¹².

Il est également courant que les personnes atteintes de maladie cardiaque combinent l'entraînement musculaire et exercices d'aérobic. Cela présente également de nombreux avantages pour la santé^{7,8,19}. Ces bénéfices incluent:

-  Réduction des symptômes de dépression.
-  Amélioration du fonctionnement physique et de la mobilité.
-  Amélioration de la qualité de vie.
-  Meilleure force musculaire
-  Augmentation de la capacité d'exercice.



L'entraînement musculaire



Conseils rapides



- Regardez cette vidéo pour en savoir plus sur l'entraînement musculaire pour les personnes avec des troubles cardiaques.
- Allez à votre rythme. Si vous souhaitez utiliser des poids, commencez doucement et augmentez progressivement. N'oubliez pas que les exercices utilisant le poids du corps sont tout aussi efficaces que ceux utilisant des appareils.
- Il existe de nombreuses vidéos en ligne qui peuvent vous apprendre à faire de l'exercice en toute sécurité. En voici quelques-unes pour vous aider à démarrer.
- Faites des pauses lorsque vous en ressentez le besoin. Gardez toujours une bouteille d'eau à portée de main et hydratez-vous régulièrement pendant votre séance.
- Si vous ne vous sentez pas bien, arrêtez immédiatement. En cas de doute, consultez vos prestataires de soins de santé pour vous assurer que les mouvements que vous effectuez sont adaptés à votre santé et à votre cœur.

« **[L'exercice physique] m'aide beaucoup [à améliorer ma santé mentale].** »

- Adulte avec une maladie cardiaque, Ontario



Références

1. Heart and Stroke Foundation of Canada. Heart & Stroke - Living with Heart Failure: Activity [Internet]. Toronto (ON): Heart and Stroke Foundation of Canada; c2025 [cited 2025 Aug 18]. Available from: https://www.heartandstroke.ca/-/media/pdf-files/canada/health-failure/hs_heartfailure_keepactive_en.ashx.
2. Blomqvist A, Strömberg A, Lundberg M, Bäck M, Jaarsma T, Klompstra L. Exploring user experience: A qualitative analysis of the use of a physical activity support app for people with heart failure. Hasan N, editor. PLoS One. 2025;20(5):e0309577. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0309577>.
3. Ezekowitz JA, O'Meara E, McDonald MA, Abrams H, Chan M, Ducharme A, et al. 2017 Comprehensive Update of the Canadian Cardiovascular Society Guidelines for the Management of Heart Failure. Can J Cardiol. 2017;33(11):1342–433. <https://doi.org/10.1016/j.cjca.2017.08.022>.
4. Aggarwal M, Bozkurt B, Panjath G, Aggarwal B, Ostfeld RJ, Barnard ND, et al. Lifestyle Modifications for Preventing and Treating Heart Failure. JACC. 2018;72(19):2391–405. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2018.08.2160>.
5. Morris JH, Chen L. Exercise Training and Heart Failure: A Review of the Literature. Card Fail Rev. 2019;5(1):57–61. <https://doi.org/10.15420/cfr.2018.31.1>.
6. Lancey A, Slater CE. Heart failure self-management: a scoping review of interventions implemented by allied health professionals. Disabil and Rehabil. 2024;46(21):4848–4859. <https://doi.org/10.1080/09638288.2023.2283105>.
7. Mirzai S, Sandesara U, Haykowsky MJ, Brubaker PH, Kitzman DW, Peters AE. Aerobic, resistance, and specialized exercise training in heart failure with preserved ejection fraction: A state-of-the-art review. Heart Fail Rev. 2025;30:1015-1034. <https://doi.org/10.1007/s10741-025-10526-x>.

Références

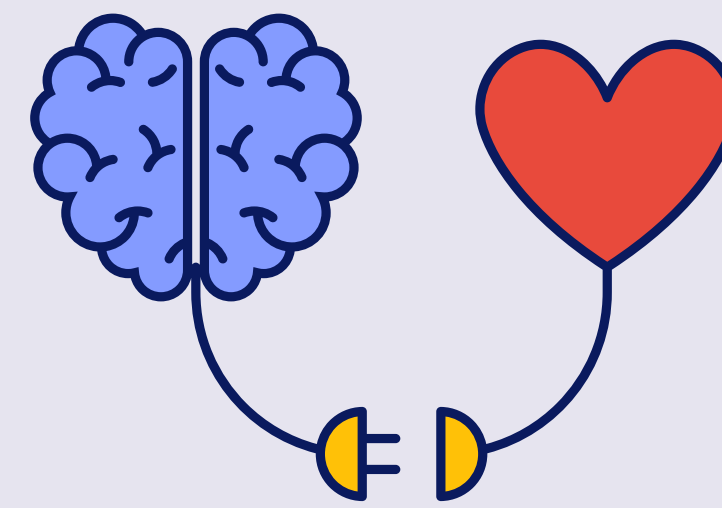
8. Ladwig KH, Baghai TC, Doyle F, Hamer M, Herrmann-Lingen C, Kunschitz E, et al. Mental health-related risk factors and interventions in patients with heart failure: a position paper endorsed by the European Association of Preventive Cardiology (EAPC). *Eur. J. Prev. Cardiol.* 2022;29(7):1124–1141. <https://doi.org/10.1093/eurjpc/zwac006>.
9. Platz K, Metzger M, Cavanagh C, Park L, Howie-Esquivel J. Initiating and Continuing Long-Term Exercise in Heart Failure: A Qualitative Analysis from the GEtting iNTo Light Exercise–Heart Failure Study. *J Cardiovasc Nurs.* 2025;40(3):E117–E126. <https://doi.org/10.1097/JCN.0000000000001086>.
10. Kyriakou M, Middleton N, Ktisti S, Philippou K, Lambrinou E. Supportive Care Interventions to Promote Health-Related Quality of Life in Patients Living with Heart Failure: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Heart, Lung and Circ.* 2020;29(11):1633–1647. <https://doi.org/10.1016/j.hlc.2020.04.019>.
11. Dutta A, Mooventhan A, Nivethitha L. Yoga as Adjunct Therapy for Chronic Heart Failure: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Avicenna J Med.* 2023;13(03):151–162. <https://doi.org/10.1055/s-0043-1774738>.
12. Redwine LS, Wilson K, Pung MA, Chinh K, Rutledge T, Mills PJ, et al. A Randomized Study Examining the Effects of Mild-to-Moderate Group Exercises on Cardiovascular, Physical, and Psychological Well-being in Patients With Heart Failure. *J Cardiopulm Rehabil Prev.* 2019;39(6):403–408. <https://doi.org/10.1097/HCR.0000000000000430>.
13. Luberto CM, Coey CA, Davis RB, Wayne PM, Crute S, Yeh GY. Exploring correlates of improved depression symptoms and quality of life following tai chi exercise for patients with heart failure. *ESC Heart Fail.* 2020;7(6):4206–4212. <https://doi.org/10.1002/ehf2.13046>.
14. Vetrovsky T, Siranec M, Frybova T, Gant I, Svobodova I, Linhart A, et al. Lifestyle Walking Intervention for Patients with Heart Failure with Reduced Ejection Fraction: The WATCHFUL Trial. *Circulation.* 2024;149(3):177–88. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.123.067395>.

Références

15. Harvard Medical School [Internet]. Boston: Harvard Health Publishing; c2025 [cited 2025 Aug 18]. Staying Healthy: The Health Benefits of Tai Chi. Available from: <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/the-health-benefits-of-tai-chi>.
16. Hui J, Wang Y, Zhao J, Cong W, Xu F. Effects of Tai Chi on health status in adults with chronic heart failure: A systematic review and meta-analysis. *Front Cardiovasc Med*. 2022;9:953657. <https://doi.org/10.3389/fcvm.2022.953657>.
17. Zhao Z, Liu P, Jin J, Wang W. Effects of non-drug interventions on anxiety and depression in patients with heart failure: A systematic review based on Bayesian network meta-analysis. *J Psychiatr Res*. 2023;161:348–357. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2023.02.039>.
18. Gu Q, Wu SJ, Zheng Y, Zhang Y, Liu C, Hou JC, et al. Tai Chi Exercise for Patients with Chronic Heart Failure: A Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. *Am J Phys Med Rehabil*. 2017;96(10):706–716. <https://doi.org/10.1097/PHM.0000000000000723>.
19. Kitzman DW, Whellan DJ, Duncan P, Pastva AM, Mentz RJ, Reeves GR, et al. Physical Rehabilitation for Older Patients Hospitalized for Heart Failure. *N Engl J Med*. 2021;385(3):203–216. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa2026141>.

Bien vivre:

Bien-être mental et maladies cardiaques



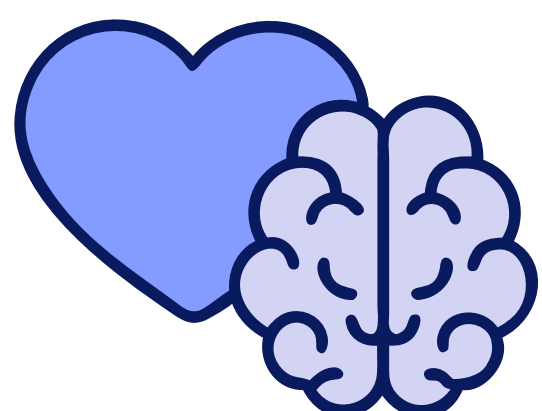
Vivre avec une maladie cardiaque n'est pas facile.

Un jour, tout va bien ; le lendemain, vous recevez un diagnostic qui change votre vie. Soudain, vos préoccupations se multiplient: les rendez-vous médicaux, la prise des médicaments à heures fixes, l'attention portée à votre alimentation et les efforts pour rester actif.



Cela peut nuire à votre bien-être mental.

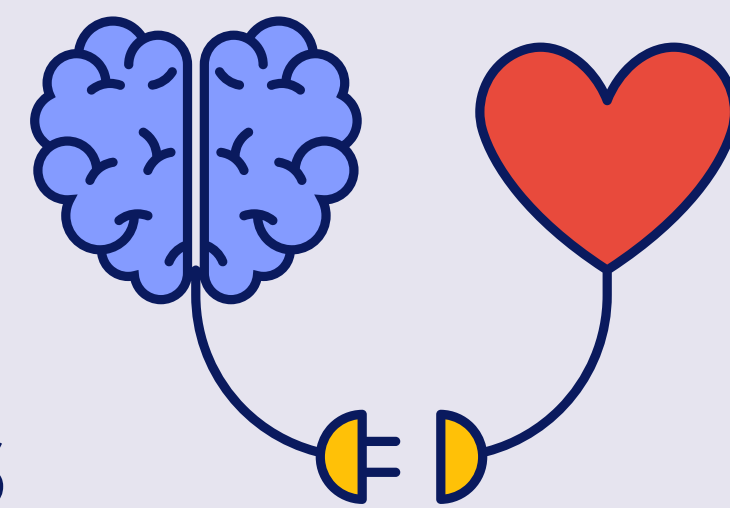
Avec tout ce qui se passe, il n'est pas surprenant que les personnes atteintes de maladie cardiaque se sentent souvent anxieuses ou tristes¹. La bonne nouvelle, c'est que les médecins et les chercheurs ont beaucoup appris sur les liens entre le cœur et le cerveau². Ce guide vous aidera à comprendre ce lien et vous donnera des moyens simples pour vous sentir mieux chaque jour.



« J'ai toujours pris soin des autres. Je les ai toujours fait passer avant moi [...] Ce n'est qu'après être allée à l'hôpital [...] que ça m'a vraiment frappée. Je me suis dit : « Bon, tu as fait ta part. Maintenant, il est temps de prendre soin de toi. »

Bien vivre:

Bien-être mental et maladies cardiaques



Cliquez sur chaque section pour découvrir des moyens de soutenir votre cœur et votre esprit.

Méthodes de relaxation

La gestion du stress aide à protéger le cœur et le cerveau chez les personnes atteintes de maladies cardiaques³.

La méditation peut vous aider lorsque vous vous sentez anxieux ou déprimé^{4,5}. Elle peut également atténuer les symptômes des maladies cardiaques et améliorer la qualité de vie^{4,5}.

Méditation

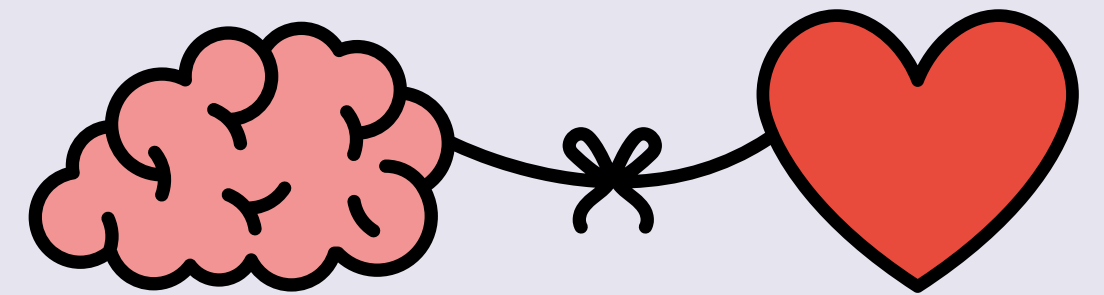
Gratitude

La gratitude peut améliorer le fonctionnement du cœur, la qualité du sommeil et le bien-être mental^{6,7}.

Les personnes atteintes de maladies cardiaques qui se sentent plus confiantes et maîtres de leur vie se sentent souvent mieux sur le plan émotionnel et prennent davantage soin de leur santé^{8,9}. Se fixer des objectifs peut aider à renforcer cette confiance⁷.

Fixer des objectifs

Techniques de Relaxation



Le lien entre l'esprit, le cerveau et le cœur :

La Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada nous dit que le cœur, le cerveau et l'esprit sont liés¹². Cela veut dire que votre bien-être mental peut avoir un impact sur votre maladie cardiaque^{5,12}. Un niveau de stress élevé peut endommager votre cerveau et votre cœur.



Gestion du stress

Le stress peut également rendre plus difficile le respect des recommandations de votre médecin ou la prise de vos médicaments à temps. Ces deux aspects sont très importants lorsqu'on vit avec une maladie cardiaque^{2,5}. C'est pourquoi il est important de gérer son stress. Participer à des activités qui favorisent la relaxation aide à réduire le stress et à améliorer la santé.



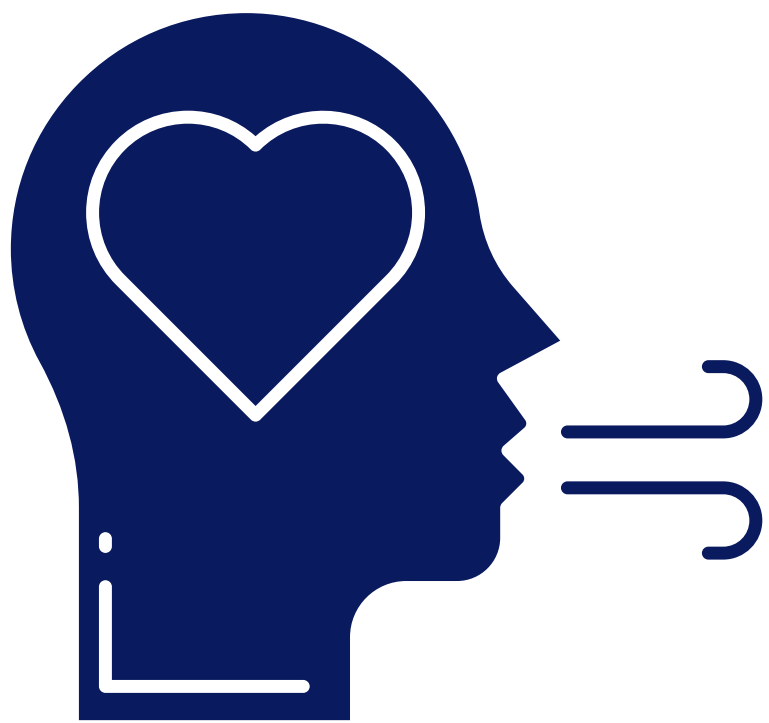
Les personnes atteintes de maladie cardiaque qui ont trouvé des moyens de gérer leur stress ont obtenu des scores de dépression et de stress moins élevés³. Dans ce guide, vous découvrirez quelques méthodes pour y parvenir.

Techniques de relaxation

Ce qu'une personne trouve relaxant peut ne pas être agréable pour une autre, et c'est tout à fait normal. Chacun est différent. Dans cette section, découvrez et explorez ce qui fonctionne le mieux pour vous.

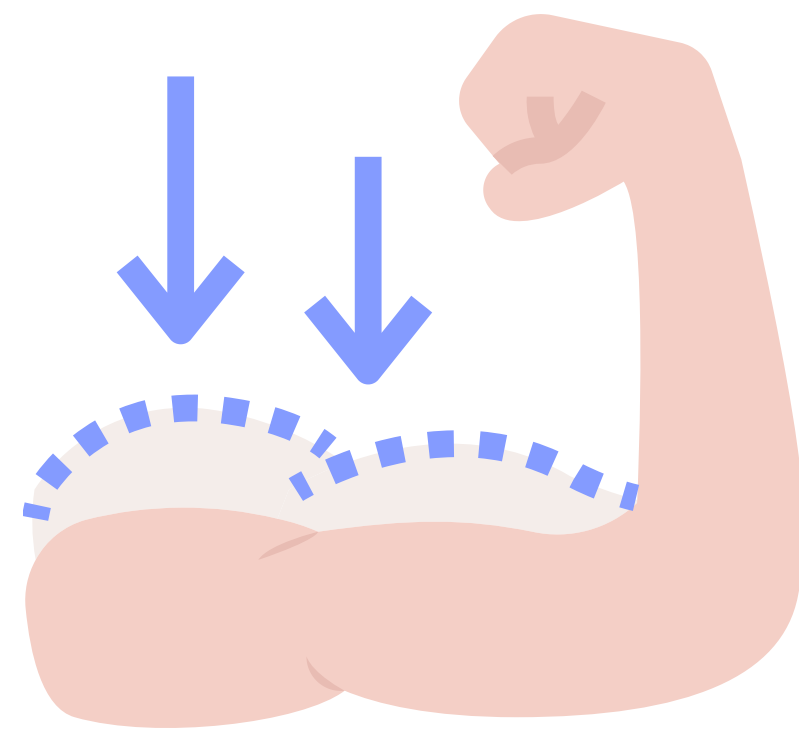
Relaxation musculaire progressive

« Progressif » signifie avancer lentement, étape par étape. Dans la relaxation musculaire progressive, nous pouvons relâcher le stress accumulé dans notre corps en nous concentrant sur une partie du corps à la fois. Pour ce faire, nous contractons lentement puis relâchons différents groupes musculaires, en commençant par le haut de la tête et en descendant jusqu'aux orteils.



Exercices de respiration

Les exercices de respiration consistent à inspirer et à expirer de façon contrôlée afin d'aider le corps et l'esprit à se détendre. Lorsque vous portez attention à votre respiration, votre esprit se libère des pensées qui peuvent vous inquiéter ou vous stresser. À mesure que votre esprit s'apaise, vous êtes davantage en mesure de vivre pleinement le moment présent.



Visualisation

La visualisation, aussi appelée imagerie guidée, est une pratique qui consiste à imaginer que vous vous trouvez dans un endroit où vous vous sentez en sécurité et heureux. Lorsque nous créons ces images positives dans notre esprit, notre corps peut réagir comme si elles étaient réelles. Cela nous aide à nous sentir plus calmes et détendus.

Techniques de relaxation

Respiration carrée

La Société cardiovasculaire du Canada recommande des exercices de respiration aux patients avec une maladie cardiaque qui se sentent anxieux¹¹. La respiration carrée est également un excellent moyen de gérer le stress et de prévenir l'anxiété. Essayez cet exercice dès que vous ressentez un sentiment d'accablement.



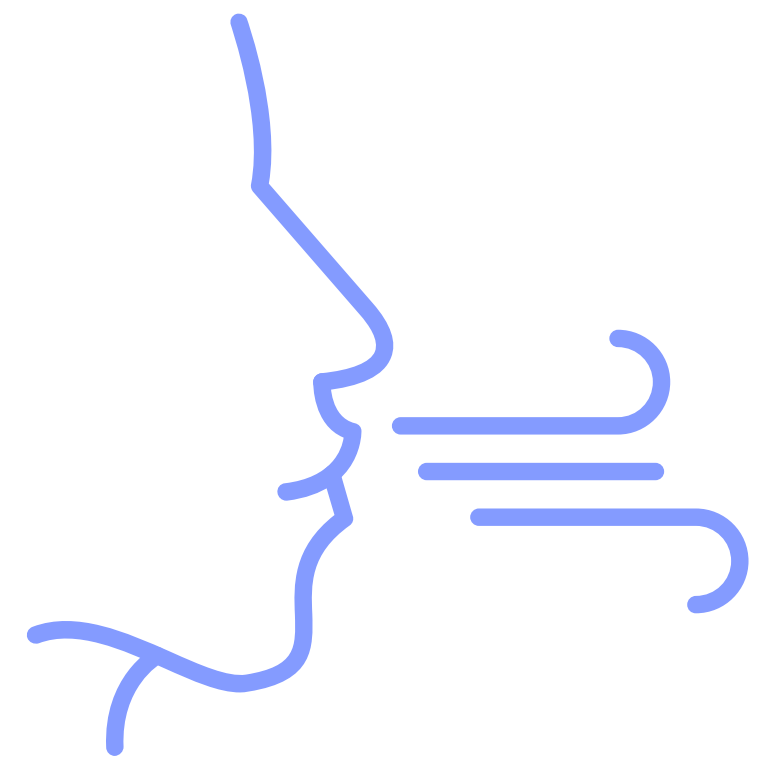
Étape 1 : Inspirez lentement par le nez en comptant jusqu'à 4.

Étape 2 : Retenez votre respiration pendant 4 secondes.

Étape 3 : Expirez lentement par le nez en comptant jusqu'à 4.

Étape 4 : Retenez la position pendant 4 secondes.

Étape 5 : Répétez ce cycle autant de fois que vous le souhaitez, en gardant vos respirations lente et régulière.



Conseil

Imaginez que vous dessinez un carré dans votre esprit pendant cet exercice. Tracez une ligne du carré à chaque fois que vous inspirez, retenez votre respiration et expirez.

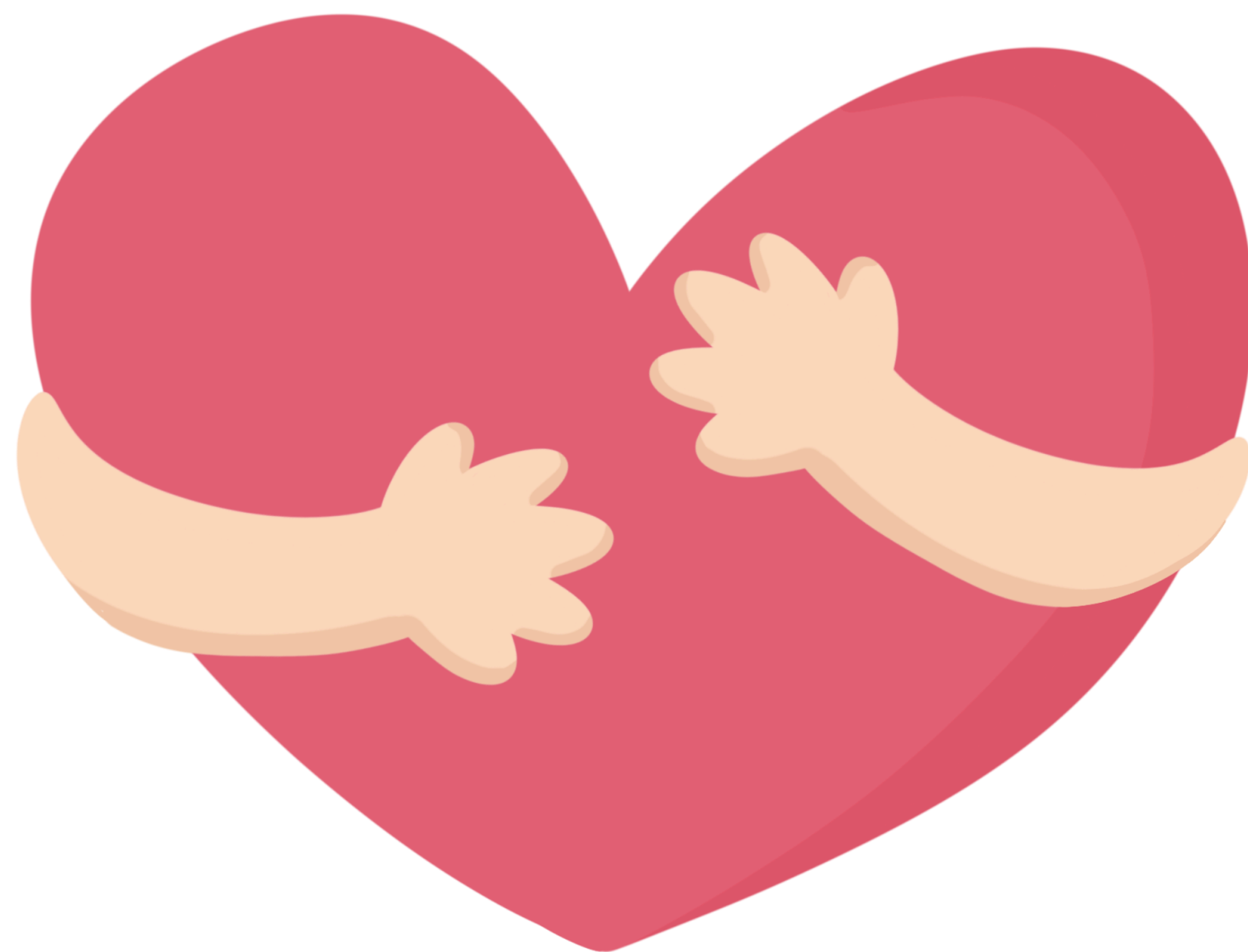


Techniques de relaxation

Relaxation « main sur le cœur » pour un sentiment de sécurité

Étape 1 : Placez une main sur votre cœur et l'autre sur votre ventre. Observez comment vos mains ressentent les mouvements de votre poitrine et de votre ventre.

Étape 2 : Ensuite, répétez-vous mentalement des affirmations positives telles que « Je suis en sécurité », « Je suis fort », « Je suis exactement là où je dois être ».



Techniques de relaxation

Respiration profonde par le ventre

Des études montrent que la respiration profonde abdominale aide le cœur et les poumons des personnes atteintes de maladies cardiaques à mieux fonctionner¹².

Étape 1 : Mettez-vous à l'aise

Asseyez-vous dans une position confortable, le dos bien appuyé.

Étape 2 : Positionnez vos mains

Placez une main au centre de votre poitrine et l'autre sur votre ventre, juste au-dessus de votre nombril.

Étape 3 : Inspirez

Inspirez profondément par le nez. Imaginez que vous envoyez l'air dans votre ventre afin qu'il se gonfle vers l'extérieur. Vous devriez sentir la main posée sur votre ventre se soulever. Retenez votre respiration pendant quelques secondes.

Étape 4 : Expirez

Expirez lentement en pinçant les lèvres (comme si vous souffliez une bougie). Pendant que vous expirez, rentrez doucement votre ventre. Vous devriez sentir la main sur votre ventre s'abaisser au fur et à mesure que l'air quitte votre corps.

Étape 5 : Répétez

Continuez à respirer ainsi pendant quelques cycles. Essayez de respirer lentement et régulièrement.

Techniques de relaxation

Visualisation pour la relaxation

Étape 1 : Asseyez-vous ou allongez-vous dans une position où vous vous sentez détendu et soutenu.

Étape 2 : Fermez les yeux et prenez quelques respirations lentes et naturelles, inspirez et expirez, sans essayer de modifier votre respiration.

Étape 3 : Imaginez quelque chose qui vous apporte la paix ou la joie. Cela peut être le visage d'un être cher ou d'un animal de compagnie, un endroit apaisant comme une plage ou un jardin, ou même de vous-même en train de réaliser quelque chose d'important.

Les personnes atteintes de maladies cardiaques qui apprennent des techniques de relaxation et de visualisation peuvent améliorer leur qualité de vie¹¹.

L'apprentissage de ces techniques peut aussi aidé à lutter contre la dépression et à améliorer la mobilité physique¹¹.

Conseil

Essayez de vous immerger complètement dans la scène : que voyez-vous, entendez-vous, sentez-vous ou ressentez-vous ?

Plus l'image est vivante, plus elle peut vous aider à vous détendre.

Techniques de relaxation

Relaxation musculaire progressive

Les exercices de respiration et la relaxation musculaire progressive sont deux moyens de faciliter la respiration et réduire le stress et l'anxiété pour les personnes atteintes de maladies cardiaques³. Ces pratiques peuvent également améliorer la qualité de vie.

Étape 1 : Mettez-vous à l'aise

Trouvez un endroit calme et confortable où vous vous sentez en sécurité. Vous pouvez vous asseoir ou vous allonger.

Étape 2 : Contractez vos muscles

Commencez par un groupe de muscles situé dans le haut du corps. Inspirez profondément et contractez ces muscles autant que vous le pouvez confortablement. Maintenez cette tension pendant 5 à 10 secondes. Par exemple, si vous contractez vos épaules, essayez de les hausser comme si vous vouliez toucher vos oreilles.

Étape 3 : Relâchez et détendez-vous

En expirant, relâchez la tension. Détendez complètement vos muscles et remarquez ce que vous ressentez. Restez dans cet état de relaxation pendant 15 à 20 secondes.

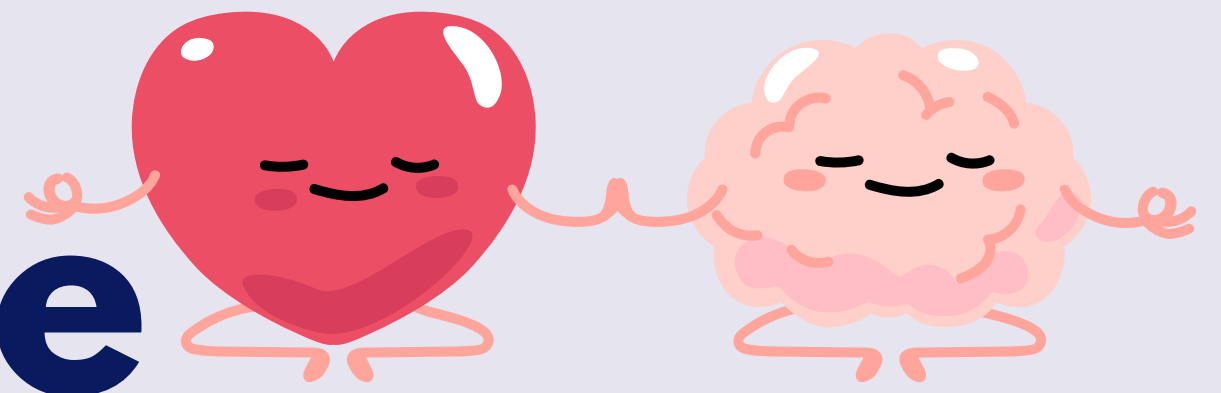
Étape 4 : Répétez l'opération sur tout le corps

Continuez, un groupe de muscles à la fois, en descendant le long du corps : poitrine, bras, mains, ventre, jambes et pieds. Une fois que vous avez parcouru tous les groupes de muscles, prenez quelques instants pour profiter de votre état de relaxation.

Conseil

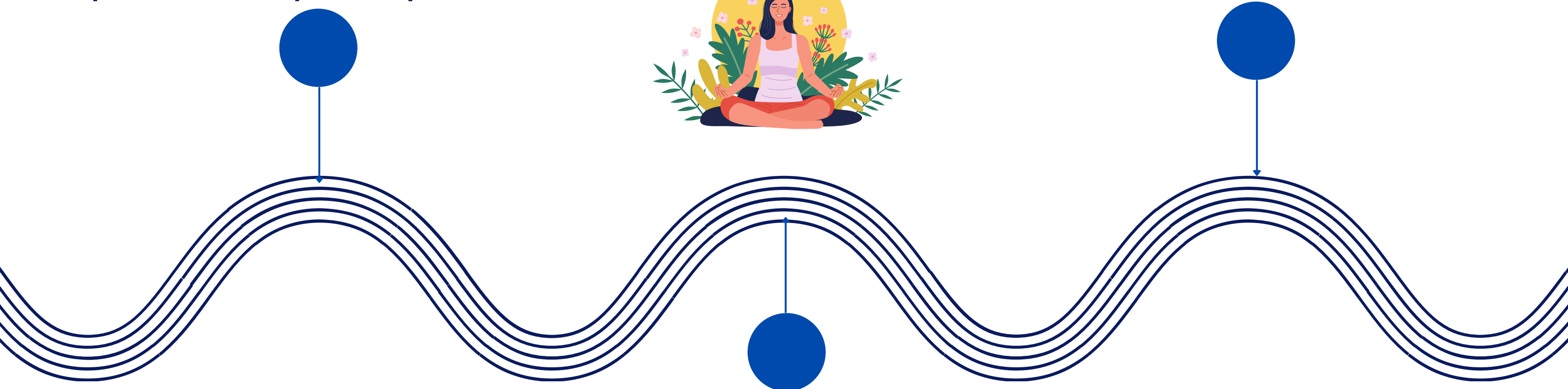
N'oubliez pas de contracter vos groupes musculaires d'une manière qui vous convient. Concentrez-vous sur votre sécurité et sur ce qui vous fait du bien. Si vous ressentez une douleur, arrêtez immédiatement.

Méditation et pleine conscience

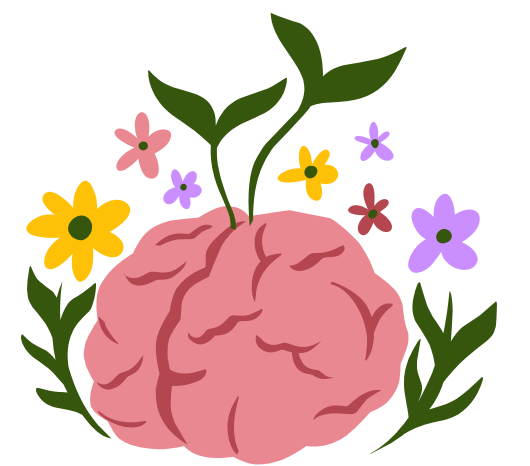


Dans le monde d'aujourd'hui, où tout va très vite, notre attention est sollicitée dans de nombreuses directions. La vie peut ressembler à un "allez, allez, allez" sans que nous ayons le temps de faire une pause et de respirer, ce qui disperse nos pensées et provoque du stress.

En réduisant le flux constant de pensées qui nous submergent, la méditation nous aide à évacuer le stress et à nous changer les idées. Cela nous aide à nous concentrer davantage sur la vie qui se déroule autour de nous à l'instant présent².



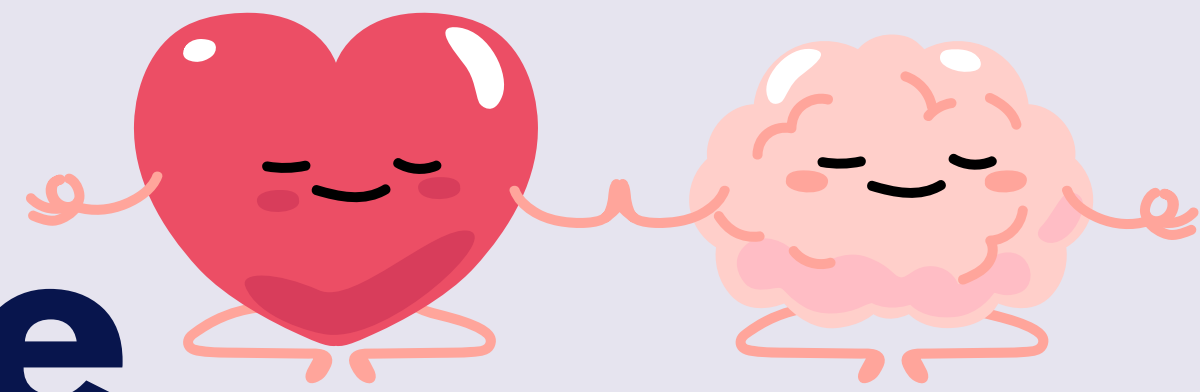
C'est là qu'intervient la méditation, également connue sous le nom de "pleine conscience". La méditation clarifie et calme l'esprit. Elle y parvient en déplaçant notre attention du monde extérieur vers nous-mêmes¹².



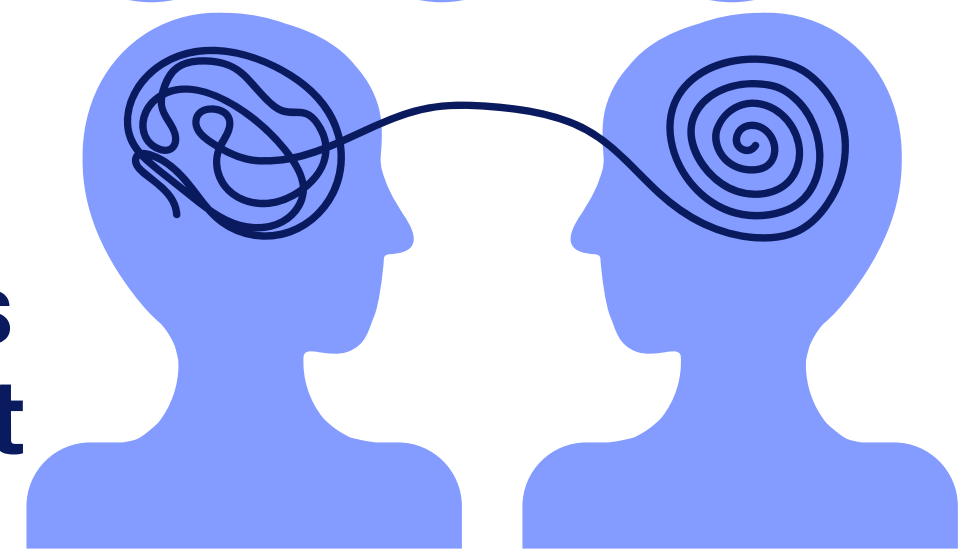
« Je pense également qu'il s'agit d'une question d'esprit sur la matière. Il faut faire preuve de beaucoup d'attention, comme je l'appelle [...]. Je pense que cela vous aide à ne pas vous asseoir et à ne pas trop penser à votre santé et à ce qui se passe. Il s'agit donc de trouver une voie qui vous convienne, n'est-ce pas ? »

- Adulte atteint de maladie cardiaque, Ontario

Méditation et pleine conscience



La méditation et les techniques de gestion du stress peuvent aider à réduire la dépression et l'anxiété, à atténuer les symptômes des maladies cardiaques et à améliorer la capacité d'exercice et la qualité de vie^{4,5}.



Il existe de nombreuses façons de méditer. La méditation est une pratique qui diffère d'une personne à l'autre. Dans ce guide, vous découvrirez quelques techniques de méditation assise.

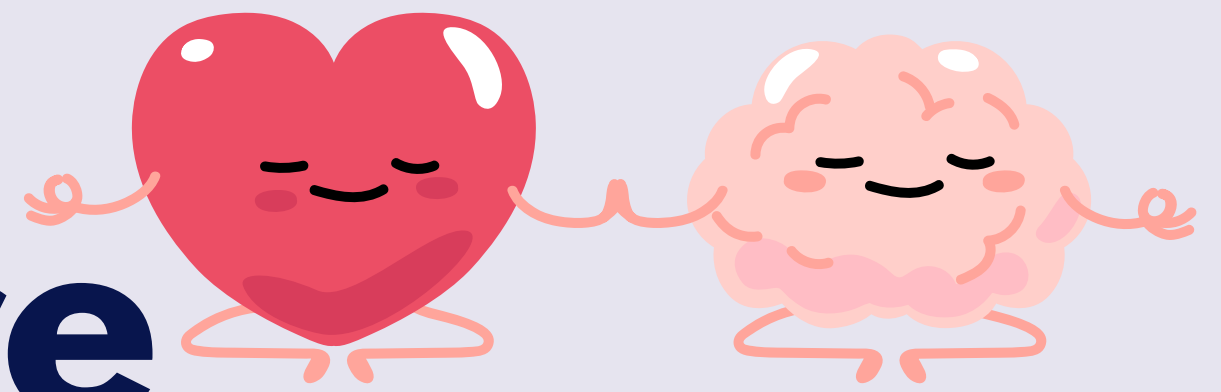
Toutes les méditations assises commencent de la même manière : Trouvez un endroit calme et sûr où vous pouvez vous asseoir ou vous allonger confortablement, les yeux fermés.

Une fois que vous avez fermé les yeux, ce que vous faites ensuite dépend de la technique que vous avez choisi d'essayer. Vous en apprendrez plus à ce sujet dans les pages suivantes.

Vous pouvez choisir la durée de votre méditation. Essayez de commencer par 5 minutes. Pour les débutants, s'asseoir en silence et prendre conscience de ses émotions peut être inconfortable. C'est normal : nous n'avons pas l'habitude d'être seuls avec nos sentiments.

Avec le temps, la méditation nous aide à accepter nos pensées au lieu d'essayer de les changer. Cela nous permet de nous recentrer et de trouver l'équilibre au milieu du chaos quotidien.

Méditation et pleine conscience



Types de méditations assises

Méditation de pleine conscience

Une pratique de méditation qui met l'accent sur la respiration.

Une fois les yeux fermés, concentrez-vous sur le va-et-vient de votre respiration. Chaque fois que votre esprit s'égare, ramenez doucement votre attention sur votre respiration et sur les mouvements de votre poitrine lorsqu'elle se soulève et s'abaisse.

Pour cette méditation, vous devez choisir un mantra. Fermez les yeux et répétez-le mentalement en inspirant et en expirant. Chaque fois que votre esprit s'égare, ramenez doucement votre attention sur le mantra que vous avez choisi.

Mantra de méditation

Une pratique de méditation qui utilise la répétition mentale d'un mantra (un mot, un son ou une phrase).

Conseil



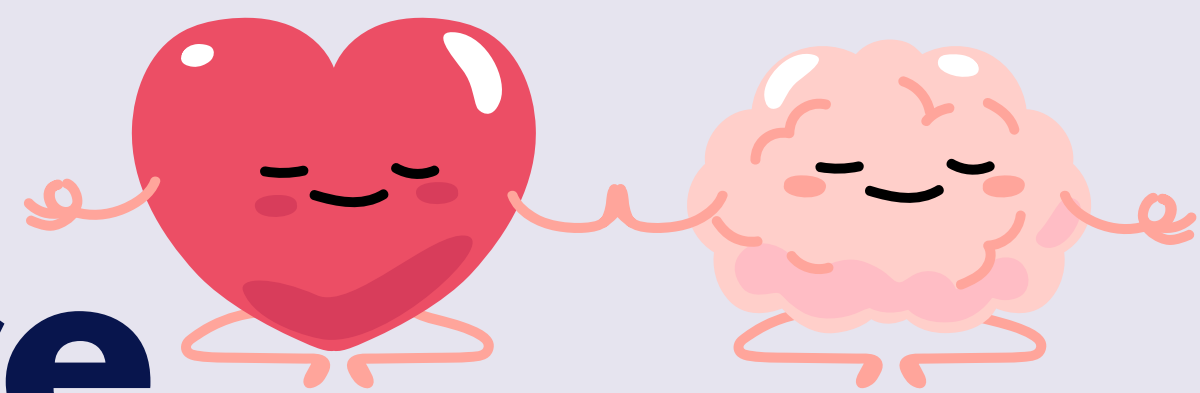
Un mantra est une affirmation positive. Voici quelques exemples de mantras :

- Je suis plein de bonheur et de joie.
- Je suis fort, je suis courageux.
- Je m'aime profondément et complètement.
- Je choisis de rendre aujourd'hui magnifique.

« Tout dépend de ce sur quoi nous portons notre attention. Nous pouvons choisir d'être malheureux ou heureux. La quantité d'effort reste la même. »

- Carlos Castaneda, philosophe et auteur latino-américain renommé

Méditation et pleine conscience



Méditation zen

Une pratique de méditation qui nous encourage à laisser tomber le jugement et à nous accepter tels que nous sommes.

En inspirant et en expirant lentement, les yeux fermés, observez les pensées, les émotions ou les symptômes liés à la maladie cardiaque qui apparaissent. N'essayez pas de les modifier, ni de les juger comme « bons » ou « mauvais ». Contentez-vous de les accepter et de les laisser passer.

Méditation guidée

Une pratique de méditation où quelqu'un vous guide vers un état d'esprit, la détente et le calme.

Les yeux fermés, écoutez les instructions qui vous sont données et suivez-les. Si vous êtes chez vous, vous pouvez utiliser un enregistrement. Si vous êtes en personne, il peut s'agir de la voix d'un enseignant.

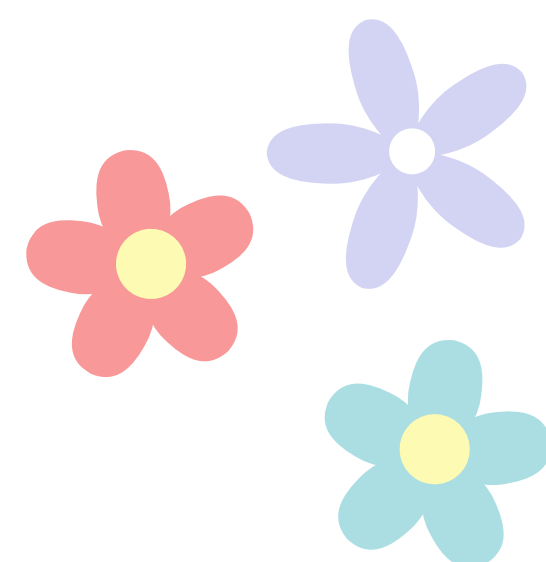


Conseil

Rappelez-vous qu'il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de méditer. Avec le temps et en essayant différentes techniques, vous trouverez ce qui vous convient le mieux.

Certaines méditations guidées peuvent vous aider à découvrir de nouvelles choses sur vous-même, tandis que d'autres vous aident à vous sentir calme et détendu.

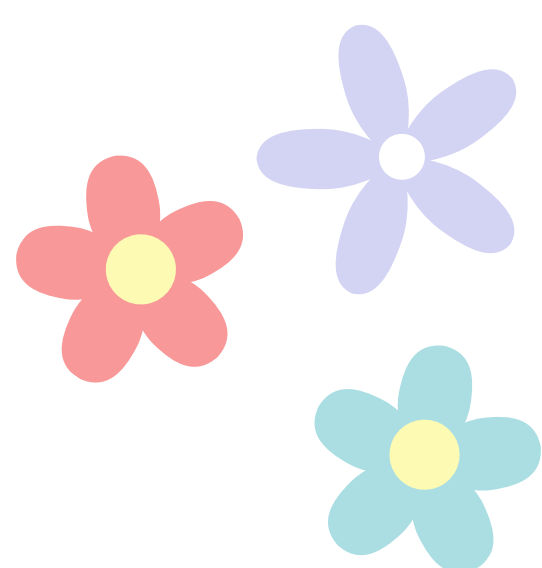




« J'aime commencer ma journée en regardant autour de moi et en me disant : "Bon, me voilà de retour, qu'est-ce que je peux faire aujourd'hui ?

Je vais faire en sorte que cette journée soit bonne. Je suis reconnaissante d'être encore là. »

- Adulte atteint de maladie cardiaque, Ontario

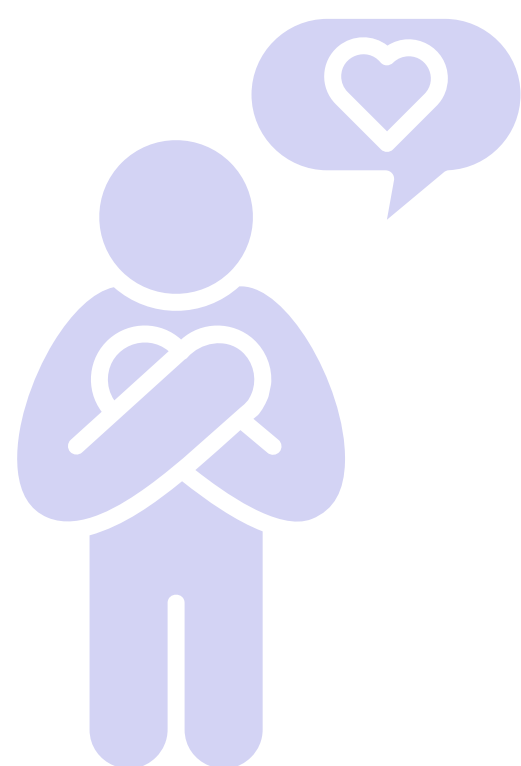


La pratique de la gratitude



Pratiquer la gratitude, c'est reconnaître les aspects positifs de sa vie. Être reconnaissant, c'est remarquer les bonnes choses dans votre vie et dans le monde qui vous entoure. Il n'est pas nécessaire que tout soit parfait pour ressentir de la gratitude.

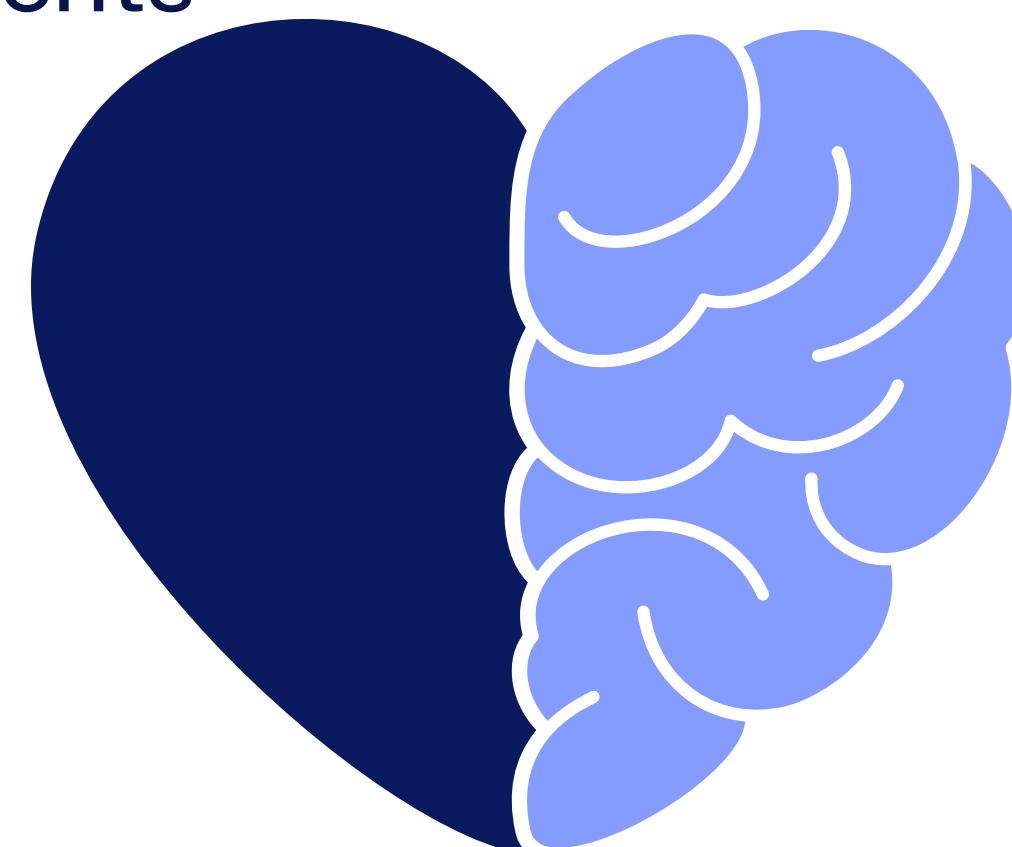
Les interventions de gratitude améliorent le bien-être physique, psychologique et social des patients atteints de maladie cardiaque⁶.



Il vous suffit de porter votre attention sur ce qui va bien. Cela peut être aussi simple qu'admirer la beauté des fleurs qui poussent sur un arbre ou profiter de la compagnie de vos proches.

Les bienfaits de la gratitude chez les personnes atteintes de maladie cardiaque^{6,7} :

- ✿ Aide les patients à prendre leurs médicaments plus régulièrement.
- ✿ Aide à ralentir la progression des maladies cardiaques.
- ✿ Améliore le sommeil.
- ✿ Contribue à améliorer l'humeur.
- ✿ Réduit l'inflammation, ce qui réduit le risque d'autres problèmes cardiaques graves.



La pratique de la gratitude



Il existe de nombreuses façons d'exprimer sa gratitude. Nous vous recommandons d'en choisir une qui vous intéresse et qui est plus facile à mettre en œuvre. Si vous vous sentez enthousiaste à l'idée de le faire, vous serez plus enclin à maintenir cette pratique sur le long terme.

Voici quelques idées pour vous aider à démarrer!

Essayez de tenir un journal

Gardez un journal de gratitude sur votre table de nuit. Écrivez trois choses dont vous êtes reconnaissant le matin ou lorsque vous vous reposez après une longue journée.



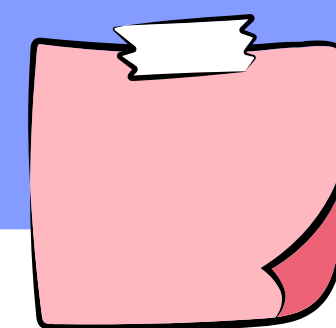
Définir une alarme

Réglez une alarme sur votre téléphone et intitulez-la « gratitude ». Lorsqu'elle sonne, fermez les yeux, souriez et pensez à quelque chose dont vous êtes reconnaissant.



Utiliser des notes autocollantes

Écrivez « gratitude » sur une note autocollante et placez-la sur le miroir de votre salle de bains. Chaque matin, en vous brossant les dents, pensez à une personne ou à quelque chose qui rend votre vie meilleure.



En choisissant d'apprécier ce qui va bien, vous pourriez mieux dormir, avoir plus d'énergie et vous sentir plus heureux⁷. Cela peut aussi vous encourager à essayer de nouvelles choses, à adopter de bonnes habitudes et à faire des activités qui vous apportent de la joie⁷. Être reconnaissant peut également vous aider à faire face aux défis avec calme et à trouver des solutions réfléchies.

Fixer ses objectifs



Auto-efficacité

Des chercheurs ont étudié comment la confiance en soi peut influencer la santé des personnes vivant avec des maladies cardiaques. Cette confiance s'appelle l'auto-efficacité : elle correspond à la croyance en sa capacité à accomplir quelque chose, comme suivre son plan de soins ou gérer ses symptômes⁸.

Les patients atteints de maladies cardiaques qui ont une meilleure perception du contrôle sont moins susceptibles de souffrir de dépression⁹.

Pour les patients atteints de maladies cardiaques, un faible niveau d'auto-efficacité peut conduire à une mauvaise prise en charge de soi⁸.

Contrôle perçu

La confiance en soi est liée à la perception du contrôle, c'est-à-dire à la conviction que l'on est capable de faire face à tout événement négatif ou stressant qui se présente⁹.

La recherche montre que les personnes atteintes de maladies cardiaques qui se sentent plus confiantes et maîtres de leur vie ont tendance à bénéficier d'une meilleure santé mentale et à mieux gérer leur maladie. Une façon de renforcer cette confiance est de se fixer de petits objectifs. Pratiquer la gratitude peut également vous aider à vous sentir plus en contrôle⁷.

Conseil

Même si se fixer un objectif peut sembler un peu intimidant, cela peut en réalité devenir un processus amusant. Considérez-le comme un défi à relever : c'est quelque chose que vous AVEZ ENVIE de faire, plutôt que quelque chose que vous DEVEZ faire.

Fixer ses objectifs



Une technique utile pour se fixer des objectifs consiste à suivre les cinq étapes suivantes :

Spécifique. Un objectif spécifique indique exactement ce que vous voulez accomplir.

Mesurable. Un objectif mesurable est un objectif dont les progrès peuvent être suivis.

Actionnable. Un objectif réalisable indique clairement ce qu'il faut faire pour l'atteindre.

Réaliste. Un objectif réaliste est un objectif qui peut être atteint. Il doit également correspondre à vos intérêts et à vos valeurs, afin que vous vous sentiez motivé pour l'atteindre.

Temporel. Un objectif temporel est un objectif qui inclut une date limite à laquelle il doit être atteint.

Conseil

Lorsque vous élaborez un objectif, concentrez-vous sur ce qui vous fait plaisir. Essayez de ne pas vous soucier de ce que les autres estiment que vous devriez faire.



[Pour en savoir plus sur la manière de se fixer des objectifs, consultez ce lien.](#)

Fixer ses objectifs

Un exemple d'objectif :

- **Spécifique** : Je veux améliorer ma condition physique.
- **Mesurable** : Lorsque je peux marcher pendant 15 minutes sans être essoufflé.
- **Actionnable** : Je vais aller marcher 2 à 3 fois par semaine.
- **Réaliste** : J'irai marcher avec mon ami du quartier qui aime aussi marcher et qui pourra me soutenir. C'est quelque chose que je voudrai faire, car j'apprécie passer du temps avec cette personne.
- **Limité dans le temps** : Je commencerai par 5 minutes et j'augmenterai de 3 minutes chaque semaine, de sorte qu'à la fin du mois, je pourrai marcher 15 minutes d'un coup.



Conseil

Répondez à ces questions pour vous aider à fixer vos objectifs.

- Spécifique : Que voulez-vous accomplir exactement ?
- Mesurable : Comment saurez-vous que vous avez accompli votre tâche ?
- Actionnable : Quelles sont les étapes à suivre pour accomplir la tâche ?
- Réaliste et pertinent : S'agit-il d'une tâche qui peut être accomplie ?
Correspond-elle à vos intérêts et à vos valeurs ?
- Limité dans le temps : Quand allez-vous effectuer cette tâche ? Quand sera-t-elle accomplie ?

Références

1. Ski CF, Taylor RS, McGuigan K, Long L, Lambert JD, Richards SH, Thompson DR. Psychological interventions for depression and anxiety in patients with coronary heart disease, heart failure or atrial fibrillation. *CDSR*. 2024;(4):CD013508. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD013508.pub3>.
2. Levine GN, Cohen BE, Commodore-Mensah Y, Fleury J, Huffman JC, Khalid U, et al. Psychological Health, Well-Being, and the Mind-Heart-Body Connection: A Scientific Statement from the American Heart Association. *Circulation*. 2021;143(10). Available from: <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000000947>.
3. Gok Metin Z, Ejem D, Dionne-Odom JN, Turkman Y, Salvador C, Pamboukian S, et al. Mind-Body Interventions for Individuals with Heart Failure: A Systematic Review of Randomized Trials. *J Card Fail*. 2018;24(3):186–201. <https://doi.org/10.1016/j.cardfail.2017.09.008>.
4. Viveiros J, Chamberlain B, O'Hare A, Sethares KA. Meditation interventions among heart failure patients: An integrative review. *Eur. J. Cardiovasc. Nurs*. 2019;18(8):720–728. <https://doi.org/10.1177/1474515119863181>.
5. Gathright EC, Salmoirago-Blotcher E, DeCosta J, Donahue ML, Feulner MM, Cruess DG, et al. Stress management interventions for adults with heart failure: Systematic review and meta-analysis. *Health Psychol*. 2021;40(9):606–16.
6. Wang X, Song C. The impact of gratitude interventions on patients with cardiovascular disease: a systematic review. *Front Psychol*. 2023;14:1243598. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1243598>.

Références

7. Cousin L, Buck H, Benitez B, Mills P, Redwine L. A Structural Equation Model of Gratitude, Self-efficacy, and Medication Adherence in Patients with Stage B Heart Failure. *J Cardiovasc Nurs*. 2020;35(6):E18–24.

<https://doi.org/10.1097/JCN.0000000000000721>.

8. Ladwig KH, Baghai TC, Doyle F, Hamer M, Herrmann-Lingen C, Kunschitz E, et al. Mental health-related risk factors and interventions in patients with heart failure: a position paper endorsed by the European Association of Preventive Cardiology (EAPC). *Eur. J. Prev. Cardiol*. 2022;29(7):1124–1141.

<https://doi.org/10.1093/eurjpc/zwac006>.

9. Wang Y, Xu X, Lv Q, Zhang X, Zhao Y, Zang X. Dose-Response Relationship Between Perceived Control and Depression in Patients with Chronic Heart Failure: A Multicenter and Cross-sectional Study. *J Cardiovasc Nurs*.

2025;40(3):E149–59. <https://doi.org/10.1097/JCN.00000000000001117>.

10. Heart and Stroke Foundation of Canada. (Dis)connected: How unseen links are putting us at risk. 2019 Report on Heart, Stroke, and Vascular Cognitive Impairment [Internet]. Toronto (ON): Heart and Stroke Foundation of Canada; 2019 [cited 2025 Aug 18]. 24p. Available from:

<https://www.heartandstroke.ca/-/media/pdf-files/canada/2019-report/heartandstrokereport2019.ashx>.

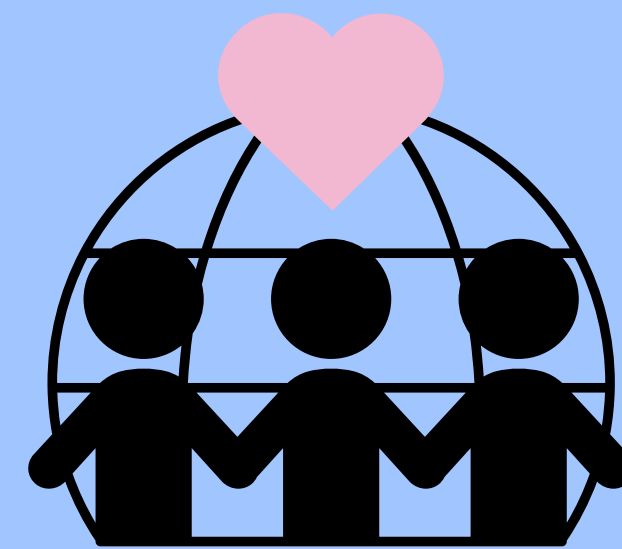
Références

11. Ezekowitz JA, O'Meara E, McDonald MA, Abrams H, Chan M, Ducharme A, et al. 2017 Comprehensive Update of the Canadian Cardiovascular Society Guidelines for the Management of Heart Failure. *Canadian Journal of Cardiology*. 2017;33(11):1342–433. <https://doi.org/10.1016/j.cjca.2017.08.022>.

12. Suksatan W, Tankumpuan T. Mind–Body Interventions in Patients with Heart Failure: State of the Science. *J Appl Gerontol*. 2022;41(4):1232–1243. <https://doi.org/10.1177/07334648211053000>

Bien-être social

Prendre soin de votre santé cerveau-cœur en vous connectant aux autres



Le soutien social fait référence aux relations que vous avez avec les personnes qui sont autour de vous¹.

La recherche démontre systématiquement que d'être soutenus par les autres **est bénéfique pour notre santé mentale et physique^{1,2}**. La qualité de nos relations avec nos proches peut être définie par quelques éléments. Cela inclut le soutien émotionnel, comme le sentiment d'être apprécié et compris, ainsi que d'autres éléments tels que les conseils, l'accompagnement et les ressources utiles qui facilitent la vie quotidienne¹.

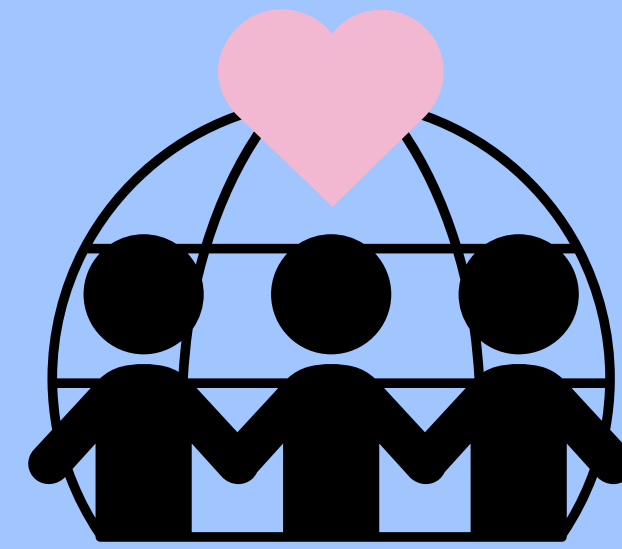


Faire partie d'un groupe, tel qu'un groupe de lecture ou un programme d'exercice physique, est un autre moyen de **se sentir plus connecté** et impliqué dans une communauté de personnes qui partagent des intérêts et des valeurs similaires¹.

Lorsque nous avons de bonnes relations avec nos proches, nous savons que nous avons un endroit où nous nous sentons chez nous.

Bien-être social

Prendre soin de votre santé cerveau-cœur en vous connectant aux autres



Les avantages du soutien social et de l'intégration sociale

Les personnes ayant plus de soutien social et de relations diminuent leur anxiété et leur dépression². Se sentir soutenu par ses proches peut également améliorer la gestion du stress². En effet, cela permet **aux individus de comprendre qu'ils ne sont pas seuls face aux problèmes qu'ils rencontrent²**.



Soutien social et maladies cardiaques

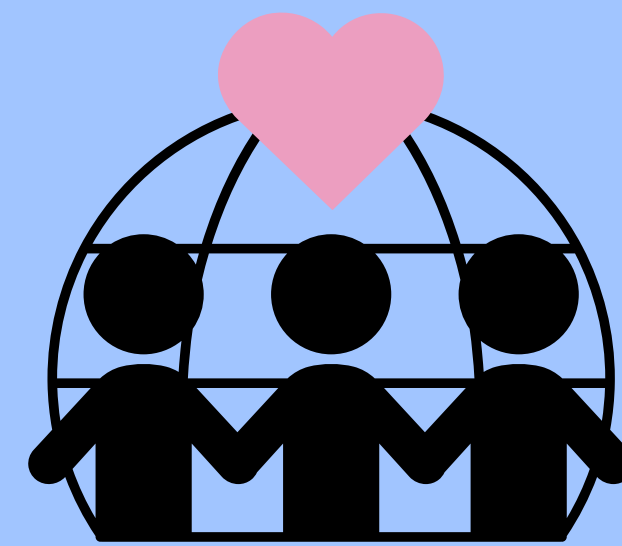
Le soutien **social renforce également la résilience**, qui est la capacité à rebondir après avoir surmonté des difficultés³. Des recherches montrent que les patients avec une maladie cardiaque qui reçoivent plus de soutien de leur famille, leurs proches, leurs amis et les organisations sociales ont tendance à être plus résilients³.

Étant donné que le diagnostic de maladie cardiaque présente beaucoup de défis, cette étude démontre **à quel point il est important pour les personnes vivant avec une maladie cardiaque de développer et de maintenir un solide cercle de soutien social³**.

Cette section propose une variété de moyens simples et significatifs pour rester connecté et engagé. Essayez les stratégies et les conseils qui vous semblent les plus adaptés à votre situation.

Bien-être social

Prendre soin de votre santé cerveau-cœur en vous connectant aux autres



Maintenir des liens solides avec vos proches

Les personnes vivant avec une maladie cardiaque qui ont des relations de bonne qualité avec leurs proches ont tendance à être en meilleure santé et à se sentir mieux⁴.

Profiter du pouvoir du soutien par les pairs

Rejoindre un groupe de soutien par les pairs peut renforcer la motivation des patients avec une maladie cardiaque à prendre soin d'eux-mêmes et à mener une vie plus saine⁵⁻⁷.

Rester impliqué dans votre communauté

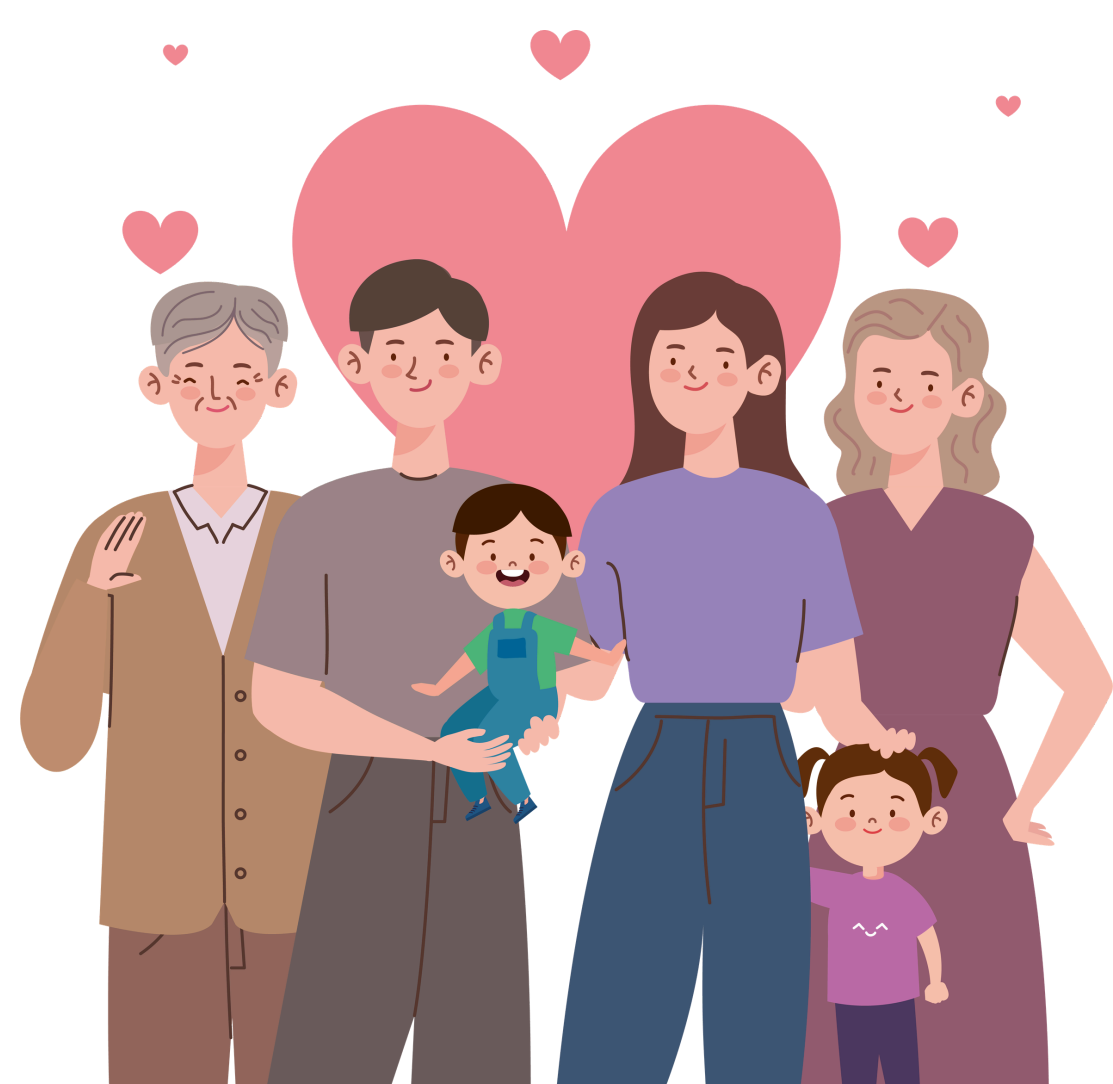
Pour les personnes atteintes de maladie cardiaque, participer à des activités communautaires est un bon moyen d'améliorer leur bien-être général, de créer des liens avec les autres et de s'amuser⁸⁻¹².

Maintenir des liens solides avec vos proches



Maintenir des relations saines et heureuses avec vos proches fait partie intégrante d'une vie épanouie.

Les personnes atteintes de maladie cardiaque qui ont des relations de bonne qualité avec leurs proches ont tendance à être en meilleure santé et à se sentir mieux⁴. Les patients avec une maladie cardiaque qui sont moins isolés socialement ont tendance à avoir une meilleure santé mentale et à mieux prendre soin d'eux-mêmes^{13,14}.



La recherche démontre également que **les patients avec une maladie cardiaque sont moins susceptibles de retourner à l'hôpital, vivent plus longtemps et ont moins de problèmes de santé lorsqu'ils ont des relations solides et encourageantes avec leurs proches aidants¹³**. Cela démontre à quel point des relations solides peuvent être bénéfiques pour la santé cardiaque et celle du cerveau.

Maintenir des liens solides avec vos proches



Nos conseils pour renforcer vos relations avec vos proches.

Conseil n° 1 : pratiquer une communication saine

Nos mots ont beaucoup de pouvoir. Ce que nous choisissons de dire peut influencer notre vie. Comme les autres ne peuvent pas lire nos pensées, dire ce que nous ressentons et pensons peut aider nos proches à mieux nous comprendre.



Comme il peut être difficile de parler de nos sentiments, **utiliser un cadre de communication peut rendre cela plus facile et vous offrir une façon de vous entraîner.**

Un exemple de cela est l'utilisation des phrases en « je », associées à une question ouverte pour lancer la conversation¹⁵.

Maintenir des liens solides avec vos proches



L'objectif de ce modèle est d'aider les gens à s'exprimer avec gentillesse et compassion. Au lieu de blâmer, de deviner ou d'éviter la personne qui nous dérange, il nous encourage à dire ce que nous ressentons. Cela permet aussi à l'autre personne de faire de même.



Structurer les phrases en « je »¹⁵ :

Sentiment

Situation

**Brève
Explication**

**Ouverture
question**

**L'émotion
que vous
ressentez**

**L'événement
qui vous a
conduit
à ressentir cela**

**Partager
pourquoi
vous
ressentez cela**

**Demander
aux autres de
s'exprimer**

Maintenir des liens solides liens avec vos proches



Les phrases en « je » font référence aux principes de la communication non violente qui mettent en avant **quatre éléments importants** à mentionner lors d'une conversation¹⁶⁻¹⁸ :

Observations : Décrire objectivement ce qui se passe sans porter de jugement.

Sentiments : Exprimer ce que nous ressentons face à ce qui se passe.

Besoins : Quelles sont vos besoins par rapport à la situation et ce que vous ressentez à ce sujet.

Demandes : Demander ce que vous avez besoin.



Exemple d'une phrase en « je » qui couvre les 4 domaines de la communication non violente :

J'ai remarqué que tu ne m'as pas demandé comment s'était passé mon rendez-vous pour ma maladie cardiaque.

Cela me rend triste, car j'ai l'impression d'être seule face à mes symptômes de ma maladie cardiaque.

Pour m'aider à m'adapter à mon nouveau diagnostic, j'aimerais sentir ton amour et ton soutien.

Peux-tu t'impliquer davantage dans mon parcours de traitement ?

Maintenir des liens solides liens avec vos proches



Les phrases en « je » peuvent également être utilisées pour exprimer des émotions positives.

Exemple de situation :

Le partenaire de Sasha planifie leur horaire de la semaine et s'assure que toutes les tâches et tous les rendez-vous liés à sa maladie cardiaque sont inscrits dans le calendrier afin qu'ils n'oublient rien.

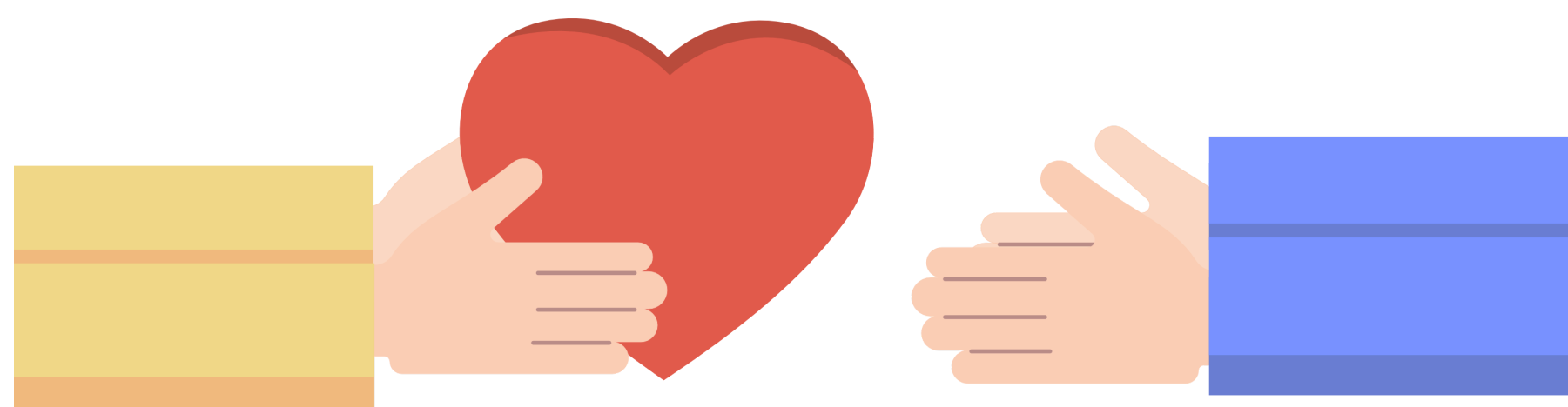
Réponse possible :

Je me sens tellement aimé et soutenu lorsque tu inscris mon rendez-vous chez le médecin sur le calendrier de notre cuisine, car cela me montre que tu tiens à mon bien-être.

Comment puis-je te soutenir et prendre soin de ta santé à mon tour?

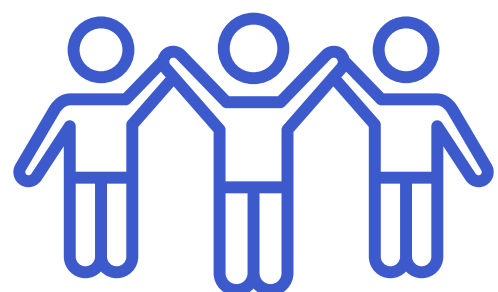
Conseils utiles

Partager que vous vous êtes senti(e) bien lorsque votre proche a fait quelque chose peut le motiver à continuer à faire des gestes qui vous rendent heureux(se).



Pour en savoir plus sur la communication non violente, consultez ce lien¹⁸.

Maintenir des liens solides liens avec vos proches



Conseil n° 2 : trouvez une activité que vous et vos proches aimez ou que pouvez pratiquer ensemble

Des recherches sur les personnes âgées montrent que s'engager dans des activités significatives et orientées vers un but avec d'autres personnes aide à réduire le sentiment d'isolement social. Cela est plus efficace que de simplement faire des activités passives ensemble, comme regarder la télévision¹⁴.



Cela peut consister à les inviter à faire un puzzle avec vous, ce qui vous donnera à tous les deux un sentiment d'accomplissement, ou même à préparer des gâteaux pour une réunion de famille afin que tout le monde puisse en profiter ensemble.



Maintenir des liens solides liens avec vos proches



Conseil n° 3 : rester connecté à distance

Même si rester en contact est bénéfique, il peut être difficile de trouver l'énergie ou la motivation pour faire des plans et maintenir une vie sociale¹⁴. Les symptômes liés aux maladies cardiaques, comme la fatigue, l'essoufflement ou les problèmes de mobilité, peuvent compliquer les interactions sociales. Heureusement, rester connecté à distance, par exemple par téléphone, reste avantageux¹⁹.

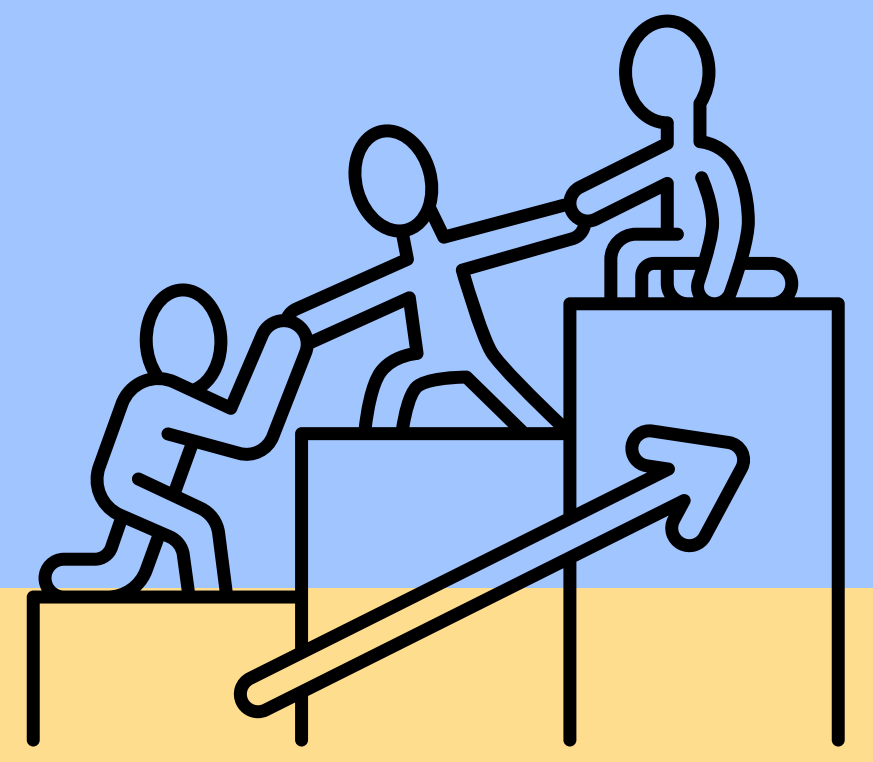


Des recherches montrent que les personnes âgées qui utilisent leur téléphone ou leur tablette pour parler à leurs amis et à leur famille se sentent généralement plus connectées et soutenues¹⁹. De plus, elles trouvent agréable et significatif de rester en contact de cette manière¹⁹. Si vous ne vous sentez pas capable de rencontrer quelqu'un en personne, les moyens de communication virtuels, comme les appels vidéo ou téléphoniques, sont d'excellentes façons de maintenir des relations solides.

Conseils utiles

Certains jours, vous aurez plus d'énergie pour des activités plus exigeantes, tandis que d'autres jours, vous aurez peut-être besoin de prendre du recul et de rester connecté depuis chez vous. Les deux sont tout à fait acceptables.

Tirer parti de la force du soutien par les pairs



Les êtres humains sont des êtres sociaux, et le cerveau est un organe social^{5,6}.

Cela signifie que nous nous épanouissons et fonctionnons mieux lorsque nous nous sentons connectés aux autres. Les liens sociaux sont si importants pour notre santé globale que certains professionnels de santé ont commencé à **pratiquer la « prescription sociale », prescrivant à leurs patients du temps pour les interactions sociales et les activités⁵.**



Une étude portant sur des personnes atteintes de maladie cardiaque a révélé que les groupes de soutien par les pairs étaient très utiles et avaient un effet positif sur leur motivation à s'impliquer dans l'autogestion de leur maladie cardiaque^{7,14}.

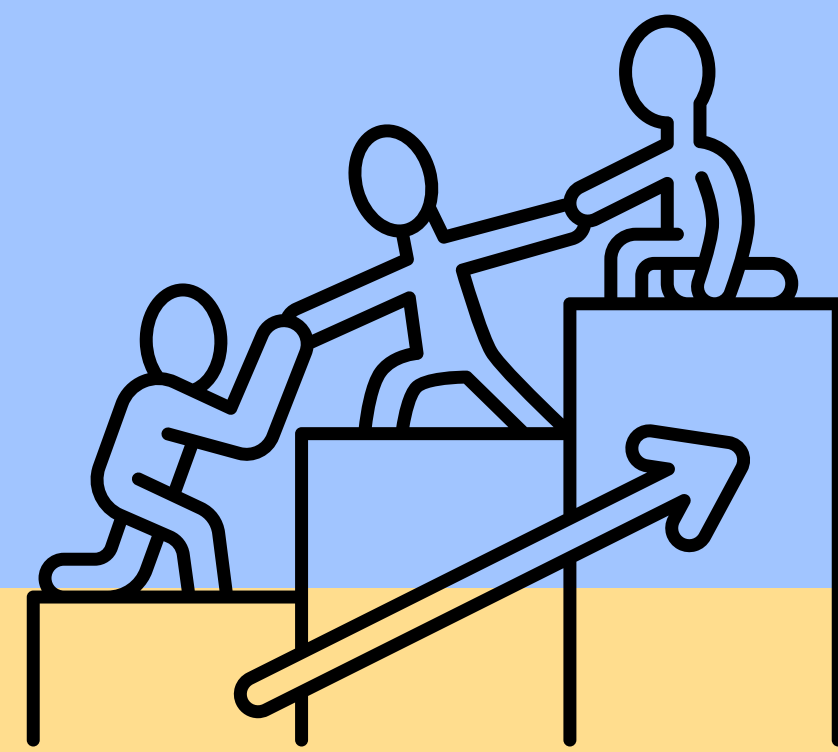


« Le groupe de pairs composé de femmes était formidable, car on parle avec des personnes qui ont vécu [...] ce que l'on vit [...] et [ce programme] mettait très fortement l'accent sur l'aspect santé mentale [des maladies cardiaques] [...]. Je veux devenir animatrice [du programme], car cela m'a beaucoup aidée. »

- Adulte vivant avec une maladie cardiaque, Ontario



Tirer parti de la force du soutien par les pairs



Faire partie d'un groupe de soutien par les pairs a également aidé les personnes atteintes de maladie cardiaque à rester responsables de l'adoption d'un mode de vie plus sain⁷.



L'étude a également montré qu'il était plus facile pour les patients atteints de maladie cardiaque de s'ouvrir à des pairs confrontés à leurs propres problèmes de santé⁷.

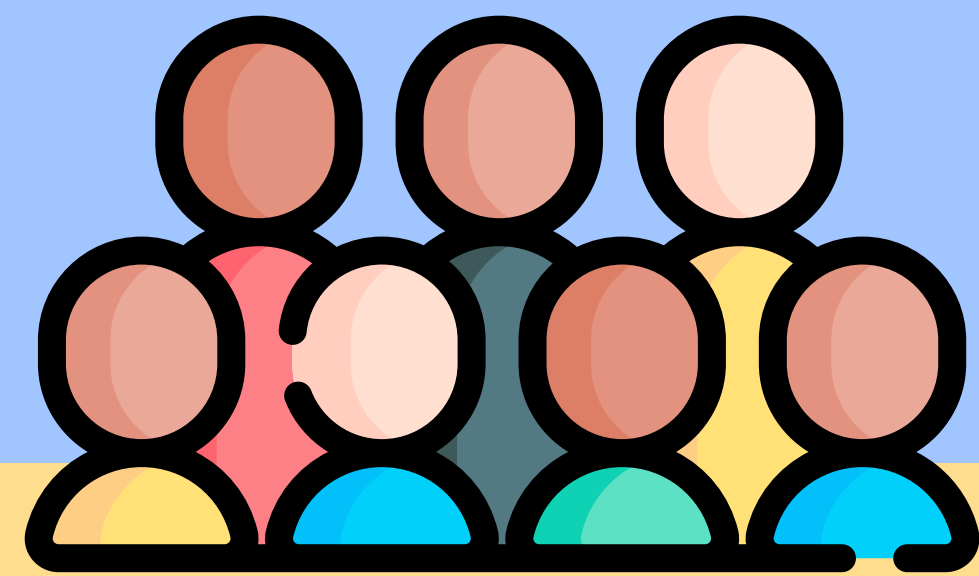
Ces amis comprenaient en effet mieux leur expérience des maladies cardiaques⁷.

Conseils utiles

Envisagez de rejoindre un groupe de soutien par les pairs pour les personnes atteintes de maladie cardiaque. Si un engagement hebdomadaire ne correspond pas à votre emploi du temps, recherchez plutôt des options sans rendez-vous. De nombreux groupes sont également accessibles en ligne ou sur les réseaux sociaux. Si vous ne vous sentez pas capable de vous déplacer, vous pouvez envisager de participer à un groupe virtuel.

Pour découvrir les groupes de soutien par les pairs près de chez vous, consultez ce lien.

Restez impliqué dans votre communauté



Selon la psychologie, l'amour et le sentiment d'appartenance sont des besoins fondamentaux⁵.

Lorsque nous avons le sentiment d'appartenir à quelque chose de plus grand que nous, cela peut nous aider à vivre plus pleinement⁵. Faire partie d'un groupe peut améliorer votre santé en vous aidant à vous sentir connecté et moins isolé^{5,8}.



Les activités communautaires sont un excellent moyen de rencontrer d'autres personnes tout en faisant quelque chose qui vous plaît. **Voici quelques exemples d'activités de groupe.**

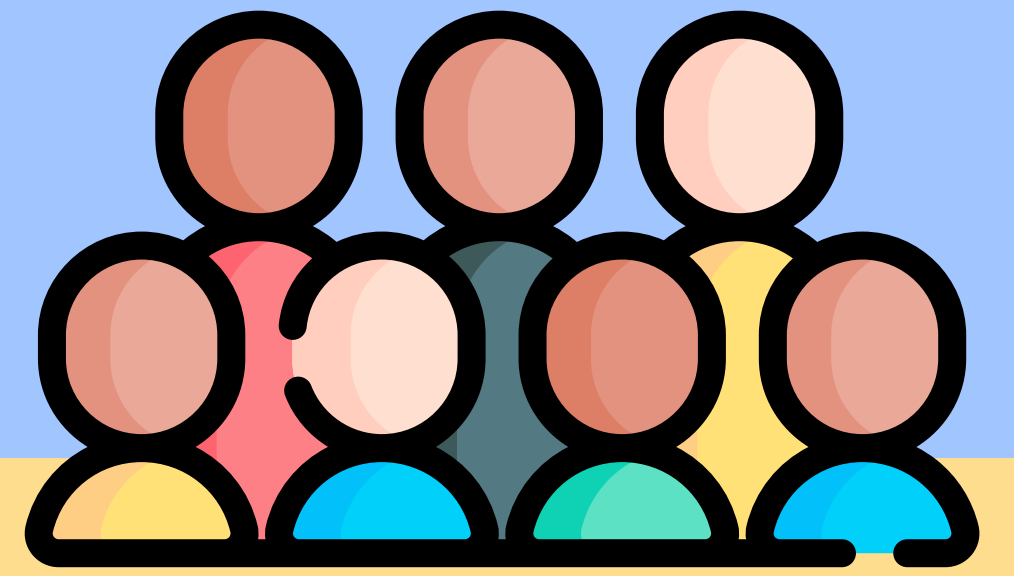


Exercices aquatiques

Également appelés aqua-fitness, l'exercice aquatique contribue à améliorer la qualité de vie des patients avec une maladie cardiaque stable⁹. **Il peut également augmenter la capacité physique et la masse musculaire⁹.** Pour ceux qui ne peuvent pas pratiquer d'exercices sur terre, c'est une option sûre et efficace⁹.



Restez impliqué dans votre communauté



Chant choral

Des recherches ont montré que chanter dans une chorale peut favoriser un sentiment de soutien social et d'inclusion, ainsi que le bien-être émotionnel, le sentiment d'accomplissement et l'épanouissement personnel¹⁰. Chez les patients atteints de maladie cardiaque, participer à une chorale a entraîné une amélioration de la qualité de vie et de la force musculaire respiratoire¹¹.



Étant donné que la faiblesse des muscles respiratoires contribue à la réduction de la capacité physique chez les patients atteints de maladie cardiaque, chanter dans une chorale est également un bon moyen pour ces patients de maintenir une bonne santé physique¹¹.



Club de lecture

Les personnes âgées qui participent à des activités de lecture partagée ont constaté une amélioration de leurs relations sociales et du soutien de leur communauté¹². Cela a également favorisé leur santé mentale et leur bien-être, notamment en réduisant leur niveau de stress perçu¹².



Références

1. Drageset J. Social Support. In: Haugan G, Eriksson M, editors. Health Promotion in Health Care – Vital Theories and Research. Cham: Springer International Publishing; 2021. p. 137–144.
2. Acoba EF. Social support and mental health: the mediating role of perceived stress. *Front Psychol.* 2024;15:1330720. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1330720>.
3. Ma C. Impact of Social Support on Physical Activity in Adults with Heart Failure: The Mediating Effect of Resilience. *Clin Nurs Res.* 2023;32(3):660–668. <https://doi.org/10.1177/10547738221128700>.
4. Hooker SA, Grigsby ME, Riegel B, Bekelman DB. The Impact of Relationship Quality on Health-Related Outcomes in Heart Failure Patients and Informal Family Caregivers: An Integrative Review. *Eur J Cardiovasc Nurs.* 2015;30(4S):S52–63. <https://doi.org/10.1097/JCN.0000000000000270>.
5. Martino J, Pegg J, Frates EP. The Connection Prescription: Using the Power of Social Interactions and the Deep Desire for Connectedness to Empower Health and Wellness. *Am. J. Lifestyle Med.* 2017;11(6):466–475. <https://doi.org/10.1177/1559827615608788>.
6. RF. Teaching and Learning with the Social Brain in Mind. *J. Educ. Strateg. Issues Ideas.* 2020;93(2):100–106. <https://doi.org/10.1080/00098655.2020.1716670>.
7. Meeker D, Goldberg J, Kim KK, Peneva D, Campos HDO, Maclean R, et al. Patient Commitment to Health (PACT-Health) in the Heart Failure Population: A Focus Group Study of an Active Communication Framework for Patient-Centered Health Behavior Change. *J Med Internet Res.* 2019;21(8):e12483. <https://doi.org/10.2196/12483>.
8. Houle J, Adams AM, Norris C, Sharma A, Pilote L. Social Determinants of Health, Adherence, and Outcomes in Heart Failure: The Role of Social Prescribing. *Can J Cardiol.* 2024;40(6):973–5. <https://doi.org/10.1016/j.cjca.2023.12.035>.
9. Adsett JA, Mudge AM, Morris N, Kuys S, Paratz JD. Aquatic exercise training and stable heart failure: A systematic review and meta-analysis. *Int J Cardiol.* 2015;186:22–28. <https://doi.org/10.1016/j.ijcard.2015.03.095>.
10. Fernández-Herranz N, Ferreras-Mencia S, Arribas-Marín JM, Corraliza JA. Choral singing and personal well-being: A Choral Activity Perceived Benefits Scale (CAPBES). *Psychol. Music.* 2022;50(3):895–910. <https://doi.org/10.1177/03057356211026377>.
11. Ganzoni C, Arslani K, Pfister O, Freese M, Strobel W, Mueller C, et al. Choir singing improves respiratory muscle strength and quality of life in patients with structural heart disease – HeartChoir: a randomised clinical trial. *Swiss Med Wkly.* 2020;150(3738):w20346. <https://doi.org/10.4414/smw.2020.20346>.

Références

12. Milani C, Biagi C, Palmieri E, Rosi C, Buresta D, Iocca F, et al. Shared reading interventions to promote psychosocial well-being in older adults: a systematic review. *Health Promot. Int* 2025;40(2):daaf036. <https://doi.org/10.1093/heapro/daaf036>.
13. Yang W, Sun L, Hao L, Zhang X, Lv Q, Xu X, et al. Effects of the family customised online FOCUS programme on patients with heart failure and their informal caregivers: a multicentre, single-blind, randomised clinical trial. *eClinicalMedicine*. 2024;69:102481. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2024.102481>
14. Platz K, Cavanagh CE, Metzger M, Park LG, Howie-Esquivel J. Effects of Social Isolation and Loneliness on Heart Failure Self-care: A Cross-sectional Analysis. *J Cardiovasc Nurs*. 2025;40(3):218–27. <https://doi.org/10.1097/JCN.0000000000001123>.
15. Therapist Aid. “I” Statements Communication Skill Worksheet [Internet]. Jacksonville: Therapist Aid; c2025 [cited 2025 Aug 18]. 1 p. Available from: <https://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/i-statements>.
16. The Centre for Non-Violent Communication (CNVC) [Internet]. Austin: CNVC; c2025 [cited 2025 Aug 18]. Marshall Rosenberg: The Creator of Nonviolent Communication. Available from: <https://www.cnvc.org/about/founder>.
17. Adriani PA, Hino P, Taminato M, Okuno MFP, Santos OV, Fernandes H. Non-violent communication as a technology in interpersonal relationships in health work: a scoping review. *BMC Health Serv Res*. 2024;24(1):289. <https://doi.org/10.1186/s12913-024-10753-2>.
18. CultureAlly [Internet]. Toronto (ON): CultureAlly. c2025 [cited 2025 Aug 19]. A Guide to Non-violent Communication. Available from: <https://www.cultureally.com/blog/nonviolent-communication-a-guide-to-empathetic-conversation>.
19. Suragarn U, Hain D, Pfaff G. Approaches to enhance social connection in older adults: an integrative review of literature. *AHR*. 2021;1(3):100029. <https://doi.org/10.1016/j.ahr.2021.100029>.

Bien-être quotidien

Des choix quotidiens pour équilibrer votre mode de vie et optimiser la santé de votre cerveau et de votre cœur



Les choix que nous faisons chaque jour peuvent nous rapprocher ou nous éloigner de nos objectifs de santé.

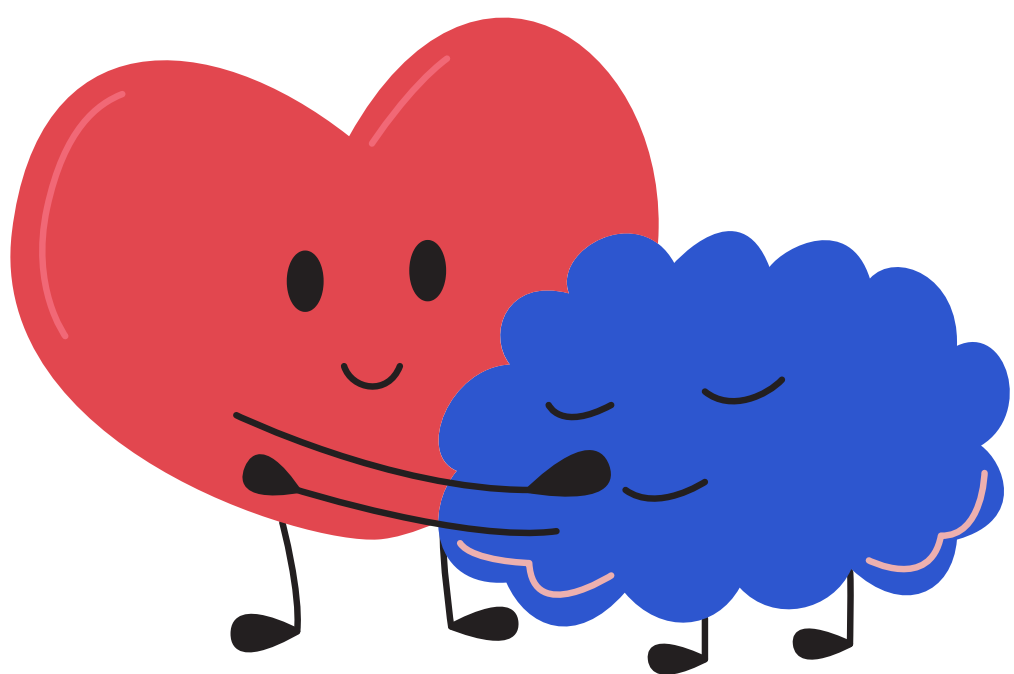
De nombreuses recherches montrent que notre santé est influencée par de nombreux facteurs **liés au mode de vie.**

Ces facteurs peuvent affecter notre espérance de vie et notre bien-être physique et mental¹⁻³.



La santé de notre cœur influe sur celle de notre cerveau, et les décisions que nous prenons chaque jour peuvent nous aider à vivre plus longtemps et en meilleure santé⁴.

Apporter des changements de santé dans des domaines tels que le sommeil, la pensée positive, l'arrêt du tabac, la réduction de la consommation d'alcool, le temps passé dans la nature et la pratique d'activités enrichissantes **peut améliorer le bien-être mental des personnes atteintes de maladie cardiaque⁵⁻¹¹.**



Bien-être quotidien

Des choix quotidiens pour équilibrer votre mode de vie et optimiser la santé de votre cerveau et de votre cœur



Cette section vous guidera à travers chacun de ces domaines et vous montrera comment faire des choix plus éclairés qui seront bénéfiques pour votre santé à long terme.



« Je pense que mon mode de vie était très malsain. Et je pense que cela [ma maladie cardiaque] a été en quelque sorte un signal d'alarme pour me dire : « Hé, il y a plus dans la vie que la manière dont je vivais. »

- Adulte atteint de maladie cardiaque, Ontario

Bien dormir

Un mauvais sommeil rend plus difficile la prise en charge des maladies cardiaques chez les patients et a un impact négatif sur leur bien-être mental^{5,11}.

Les personnes atteintes de maladie cardiaque qui sont plus optimistes ont tendance à avoir une meilleure qualité de vie¹². Les activités qui favorisent la pensée positive peuvent améliorer le bien-être mental des patients atteints de maladie cardiaque¹³.

Optimisme

Lutter contre les habitudes néfastes

La consommation de tabac et d'alcool peut nuire à la santé cardiaque et au cerveau des personnes atteintes de maladie cardiaque^{6,14,15}. Cela peut également aggraver le bien-être mental^{16,17} et les symptômes des maladies cardiaques¹⁸.

Pour les personnes atteintes de maladie cardiaque, passer du temps dans la nature peut améliorer les symptômes et la fonction cardiaque⁹. Passer du temps dans la nature offre également un endroit pour se détendre, faire de l'exercice et créer des liens avec les autres^{19,20}.

Passer du temps dans nature

S'engager dans des activités significatives

Participer à des activités agréables et significatives peut améliorer l'humeur et la confiance en soi, ce qui favorise une meilleure gestion des maladies cardiaques^{7,12,21}.

Bien dormir



Quand on considère que **nous passons un tiers de notre vie à dormir**, il apparaît clairement qu'un sommeil suffisant est un élément fondamental d'une vie saine^{22,23}. Une bonne nuit de sommeil est très important pour notre bien-être mental^{3,10}. Les personnes bien reposées ont tendance à mieux contrôler leurs émotions, à bénéficier de fonctions cognitives plus efficaces et à souffrir moins d'anxiété et de dépression^{3,10}.

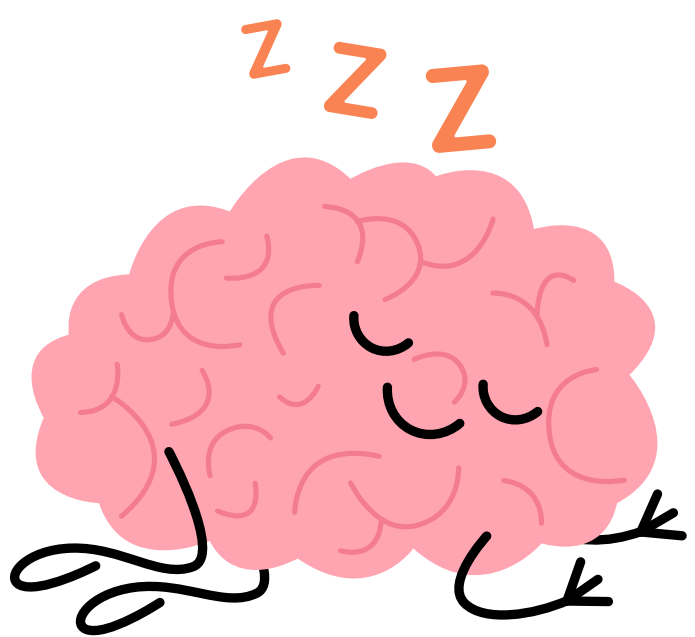
Un mauvais sommeil peut aggraver la santé physique et mentale des personnes atteintes de maladie cardiaque²⁴. Il est associé à :

- Une aggravation des symptômes de la maladie cardiaque²⁴.
- Une diminution de la qualité de vie^{5,24}.
- Un risque accru de dépression²⁴.
- Des sentiments de colère et d'irritation²⁴.
- Un faible niveau d'énergie et de motivation pour accomplir les tâches quotidiennes²⁴.
- Des problèmes liés aux fonctions cérébrales, tels que la concentration et la mémoire²⁴.



Qu'est-ce qu'un mauvais sommeil ?

Les signes d'un sommeil de mauvaise qualité incluent le fait de se réveiller trop tôt, de se sentir fatigué tout au long de la journée et de ressentir une somnolence persistante. Une mauvaise qualité de sommeil peut également se manifester par des difficultés à s'endormir, à rester endormi ou à se rendormir après un réveil nocturne^{5,24,27}.



**Les experts canadiens recommandent de dormir
7 à 9 heures par nuit pour les adultes âgés de 18 à 64 ans et ⁸⁹
7 à 8 heures par nuit pour les personnes âgées de 65 ans et plus^{25,26}.**

Bien dormir

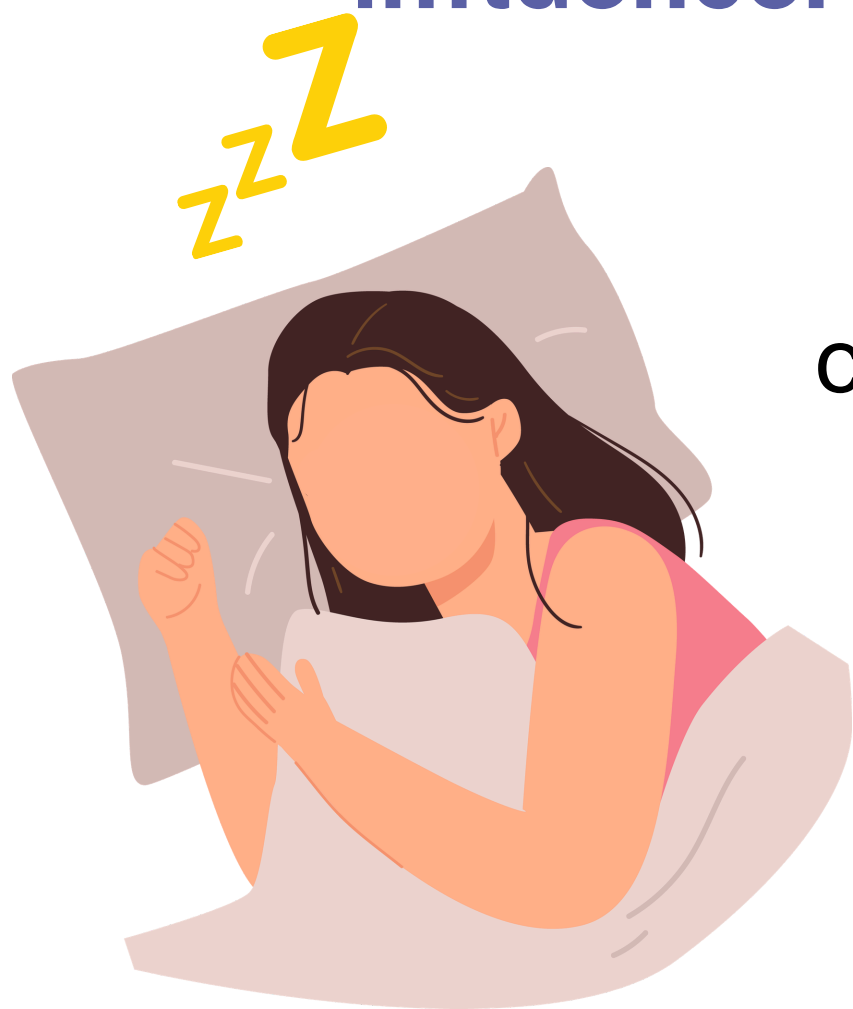


Les troubles du sommeil sont fréquents chez les personnes atteintes de maladie cardiaque^{5,27}.

Des symptômes tels que la douleur, des difficultés respiratoires ou des réveils nocturnes peuvent rendre difficile l'obtention d'un repos suffisant, compliquant la gestion quotidienne des maladies cardiaques⁵. **Cela souligne l'importance de trouver des moyens de prendre soin de soi lorsqu'on vit avec une maladie cardiaque.**



Le bien-être mental est un autre facteur important qui peut influencer la qualité du sommeil chez les personnes atteintes de maladie cardiaque.



Un mauvais sommeil augmente le risque de dépression chez les personnes atteintes de maladie cardiaque, ce qui peut aggraver la qualité du sommeil⁵. Le stress et le sommeil sont interconnectés : un mauvais sommeil entrave la gestion du stress et augmente le sentiment d'anxiété, ce qui a ensuite un impact supplémentaire sur la qualité du sommeil.

La société cardiovasculaire du Canada recommande de prêter attention à l'hygiène du sommeil chez les patients atteints de maladie cardiaque⁶.

Les recherches sur les interventions d'hygiène du sommeil chez ces patients ont montré que ceux qui ont appris des stratégies pour surmonter leurs troubles du sommeil ont vu leur qualité de sommeil s'améliorer de significativement et ont adopté des habitudes favorables à un bon ⁹⁰ sommeil¹¹.

Bien dormir



Conseils utiles pour améliorer vos habitudes de sommeil

Conseil n° 1 : faites une liste de tâches à accomplir

Des études montrent que le stress peut affecter notre capacité à bien dormir²⁴. Le stress peut survenir lorsque l'on commence à penser à ses tâches et responsabilités futures²⁸. Si votre esprit s'emballe en repensant à tout ce que vous devez accomplir au moment d'aller dormir, le stress peut rendre l'endormissement plus difficile.



Essayez de garder un stylo et un cahier à côté de votre lit.



Si une pensée vous vient à un moment donné, notez-le et rappelez-vous que vous pourrez y revenir le lendemain matin²⁸. Cette précaution peut vous aider à apaiser votre esprit et à vous mettre dans l'état de relaxation nécessaire pour passer une bonne nuit de sommeil²⁸.

Conseil n° 2 : évitez les situations stressantes avant de vous coucher

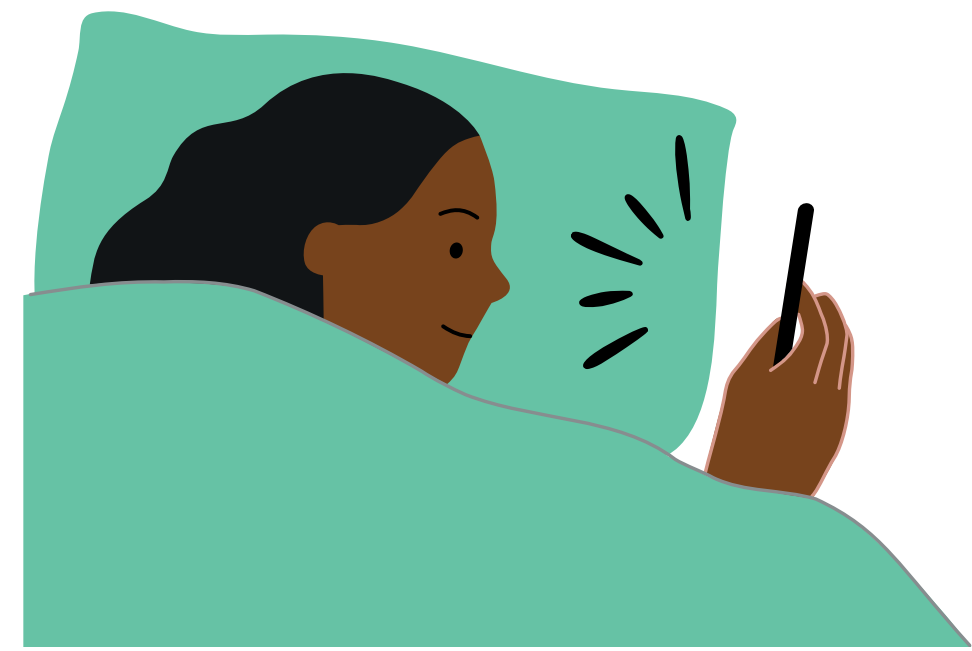
Se retrouver dans des situations stressantes avant de se coucher peut nuire à votre sommeil²⁹⁻³¹. Le soir, essayez autant que possible d'éviter de consulter les réseaux sociaux^{30,31} ou d'aborder des sujets sérieux ou lourds avec vos proches²⁹ afin de favoriser un sommeil plus reposant.

Bien dormir



Conseil n° 3 : attention à la lumière

L'exposition à une lumière brillante avant de dormir peut avoir un impact sur la mélatonine, l'hormone que notre cerveau produit pour favoriser un sommeil de qualité^{11,29}. Utiliser des rideaux occultants, un masque de sommeil, diminuer l'intensité des lumières et ranger vos appareils électroniques 30 à 60 minutes avant de dormir peut aider à signaler à votre cerveau qu'il est l'heure de se reposer^{11,29}.



Conseil n° 4 : détendez votre esprit

Créer une routine relaxante avant le coucher est une étape importante pour préparer votre corps et votre esprit à un sommeil de qualité. Voici quelques idées pour y parvenir : méditer, lire un livre, écrire un journal de gratitude et faire des étirements^{11,29,30}.

[Cliquez sur ce lien pour en savoir plus sur la gratitude et les maladies cardiaques.](#)



Conseil n° 5 : consacrez votre chambre à coucher au sommeil

Utiliser votre chambre pour des activités autres que le sommeil peut nuire à la qualité de votre repos³⁰. Évitez de regarder la télévision, d'utiliser des appareils électroniques, de travailler et de manger au lit. **Lorsque votre cerveau associe le lit uniquement au sommeil, cela peut vous aider à vous endormir plus rapidement³⁰.**



Optimisme



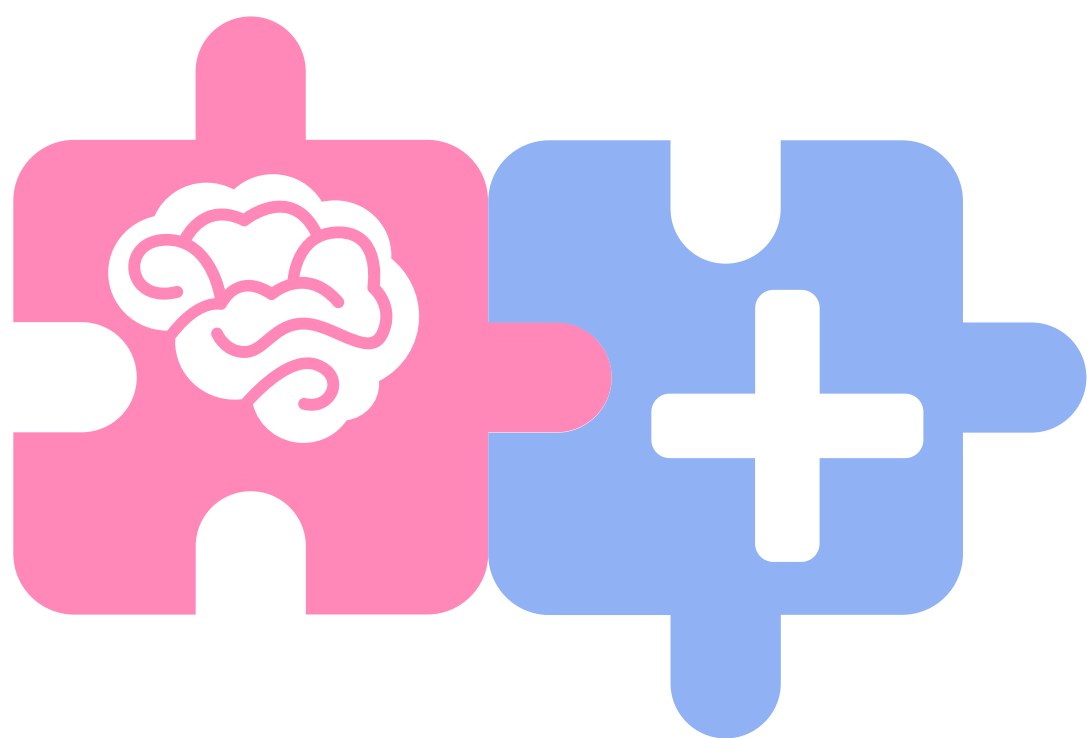
Les patients atteints de maladie cardiaque sont plus susceptibles de présenter une qualité de vie réduite en raison de leur risque accru d'anxiété et de dépression^{12,32-35}.

Outre une qualité de vie réduite, l'anxiété et la dépression peuvent également aggraver l'état de santé des patients atteints de maladie cardiaque^{12,33}.



Adopter un état d'esprit optimiste peut contribuer à atténuer ces effets¹².

Des recherches menées par des experts de **l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa** ont révélé que les patients atteints de maladie cardiaque qui démontraient des niveaux plus élevés de pensée positive, notamment d'optimisme et d'émotions positives, **bénéficiaient d'une qualité de vie nettement meilleure et d'un bien-être accru.**



Une autre étude a montré que les activités visant à développer la pensée positive, telles que la pratique de la gratitude et la participation à des activités agréables et significatives, **entraînaient des améliorations dans l'autogestion des maladies cardiaques et la réduction de l'anxiété, tout en augmentant le sentiment de bonheur et le niveau d'optimisme¹³.**



Optimisme



Il est naturel et parfois plus facile de se concentrer sur les aspects négatifs, même lorsque des événements positifs se produisent³⁶. Mais si l'on compare les pensées négatives à une boule de neige, plus elle roule, plus elle grossit.

Par conséquent, adopter une attitude positive est essentiel pour bien vivre avec une maladie cardiaque. Voici quelques conseils qui peuvent vous aider !

Conseil n° 1 : gardez une trace des éléments positifs



Tenez un journal, que ce soit dans un cahier ou sur votre téléphone. Lorsqu'une bonne chose vous arrive, notez-la. Les jours où vous vous sentez un peu découragé, relisez votre liste de moments positifs.

En pratiquant régulièrement, vous développerez progressivement une vision plus optimiste de la vie.

Pour en savoir plus, consultez ce lien.

Conseil n° 2 : ajoutez du rythme à votre vie

Créez une liste de vos chansons préférées. Lorsque vous avez besoin de vous remonter le moral, écoutez-en quelques-unes. Des études montrent qu'écouter de la musique agréable peut contribuer à améliorer le bien-être mental et physique des personnes atteintes de maladie cardiaque³.



Lutter contre les habitudes néfastes

Pour avoir **une bonne qualité de vie** en tant que patient atteint de maladie cardiaque, **il faut également choisir d'éviter ou de réduire les habitudes néfastes** qui peuvent avoir un impact sur votre bien-être physique et mental. Il s'agit notamment de la consommation d'alcool et de tabac.

Alcool et santé cardiaque

Les cardiologues s'accordent à dire que la consommation excessive d'alcool (plus d'un ou deux verres par jour) est mauvaise pour le cœur^{6,38}. En effet, l'alcool peut endommager le muscle cardiaque¹⁴.

La Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada déconseille la consommation d'alcool, affirmant qu'il peut augmenter la tension artérielle et interférer avec les médicaments pour les maladies cardiaques¹⁵.



La société cardiovasculaire du Canada recommande que⁶ :

- Tous les patients atteints de maladie cardiaque limitent leur consommation d'alcool.
- Si l'alcool a contribué au développement de la maladie cardiaque d'un patient, celui-ci devrait alors s'abstenir complètement de consommer des boissons alcoolisées.

Les directives canadiennes indiquent clairement qu'aucune quantité ni aucun type d'alcool n'est bénéfique pour la santé. Cependant, si vous choisissez de consommer de l'alcool, ces recommandations suggèrent de limiter votre consommation à moins d'un ou deux verres standard par semaine.

Pour en savoir plus à ce sujet, consultez ce lien.

« Je ne vais pas regarder en arrière, car je préfère vivre plutôt que fumer, et puis, je buvais aussi assez souvent. J'ai complètement changé mon mode de vie et arrêté de fumer et de boire [...] »

Les muscles s'affaiblissent et [...] je suis sûr que [mon mode de vie] a joué un rôle dans [mon insuffisance cardiaque]. C'est à vous de voir et de l'admettre [...] »



Lutter contre les habitudes néfastes

Alcool et santé mentale

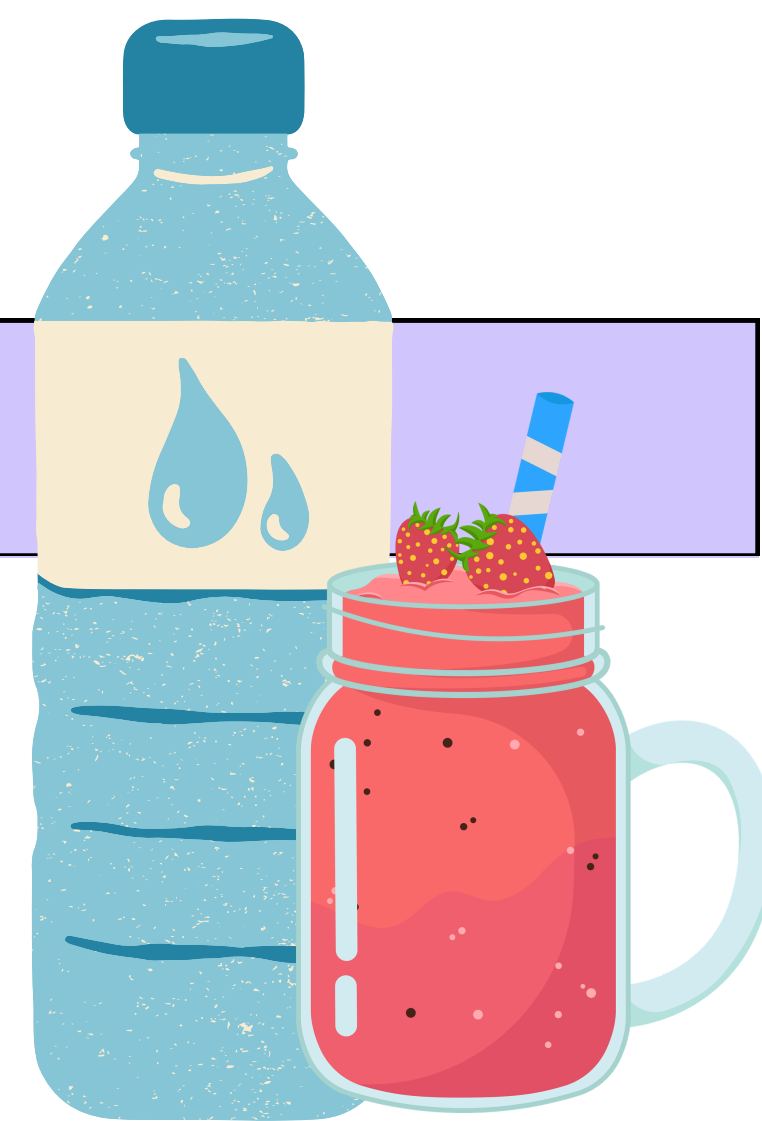
En plus de nuire à la santé cardiaque, l'alcool peut également avoir un impact négatif sur le bien-être mental. Des recherches montrent que la consommation d'alcool et de drogues illicites peut aggraver les symptômes d'anxiété et de dépression, perturber les fonctions cognitives et accroître le risque de développer des problèmes de santé mentale.



Les recherches ont montré que les patients qui avaient reçu le message selon lequel une consommation modérée d'alcool pouvait être bonne pour le cœur étaient plus susceptibles d'adopter des habitudes de consommation à risque³⁰.

Notre recommandation

Il est important de limiter la consommation d'alcool et d'éviter les excès. Remplacez les boissons alcoolisées par des alternatives plus saines, comme l'eau ou des smoothies aux fruits.



Si vous choisissez de consommer de l'alcool, faites-le avec prudence ! Assurez-vous d'en discuter avec votre professionnel de santé pour bien comprendre les risques et les dangers.






Lutter contre les habitudes néfastes

Tabagisme et maladies cardiaques



Les cardiologues affirment qu'éviter de fumer est un moyen important de gérer les maladies cardiaques sans sans recourir aux médicaments ou aux dispositifs médicaux⁶. En effet, de nombreuses études montrent que le tabagisme est nocif pour le cœur⁶.

Les recherches montrent que les personnes atteintes de maladie cardiaque qui continuent de fumer après leur diagnostic présentent des résultats de santé moins favorables, notamment :

-  Un risque plus élevé de mortalité^{18,39}.
-  Un risque accru de réadmission à l'hôpital^{18,39}.
-  Une qualité de vie réduite¹⁸.
-  Une aggravation des symptômes des maladies cardiaques¹⁸.
-  Une diminution des capacités physiques et sociales¹⁸.

Santé mentale et tabagisme



Des recherches montrent que les fumeurs présentent un risque plus élevé de développer des problèmes de santé mentale, tels que la dépression, les troubles anxieux et la dépendance à des substances^{17,40}. Chez les personnes ayant déjà des problèmes de bien-être mental, le tabagisme peut aggraver leurs symptômes⁴¹.

Lutter contre les habitudes néfastes

La décision d'arrêter de fumer peut avoir des effets très bénéfiques sur la santé cardiaque et mentale.

- La société cardiovasculaire du Canada affirme que l'arrêt du tabac, quel que soit l'âge, est associé à une plus grande longévité⁴².
- Cesser de fumer peut également entraîner **une réduction significative de la dépression, de l'anxiété et du stress, tout en améliorant la qualité de vie**^{17,40}.



Pour les patients atteints de maladie cardiaque qui fument, participer à des programmes ou stratégies de cessation tabagique est très bénéfique pour améliorer leur santé mentale, leur qualité de vie et les résultats liés à la maladie cardiaque³⁹.

Notre recommandation

Si vous avez déjà fumé et/ou si vous éprouvez des difficultés à arrêter, parlez-en à votre professionnel de santé pour savoir quelles mesures vous pouvez prendre afin de réduire vos risques et de mener une vie plus saine. Si cela vous convient, consultez ce lien pour découvrir les programmes d'aide au sevrage tabagique près de chez vous. ⁹⁹

Passer du temps dans la nature



Des recherches montrent que passer du temps dans des espaces verts est bénéfique pour la santé cardiaque²⁰.

Les personnes qui passent plus de temps dans la nature ont tendance à être moins stressées, déprimées et anxieuses^{9,43}. Les espaces verts peuvent également contribuer à faire baisser la tension artérielle, améliorer le sommeil et la santé cérébrale, augmenter l'activité physique, et offrir des occasions de se détendre, de faire de l'exercice et de passer du temps avec d'autres personnes^{19,20}. Pour les personnes atteintes de maladie cardiaque, passer du temps dans la nature peut aider à améliorer les symptômes et la fonction cardiaque⁹.



Étant donné que passer du temps dans la nature offre de nombreux bienfaits, voici quelques conseils pour profiter davantage de l'extérieur :

Conseil n° 1 : organisez vos activités à l'extérieure

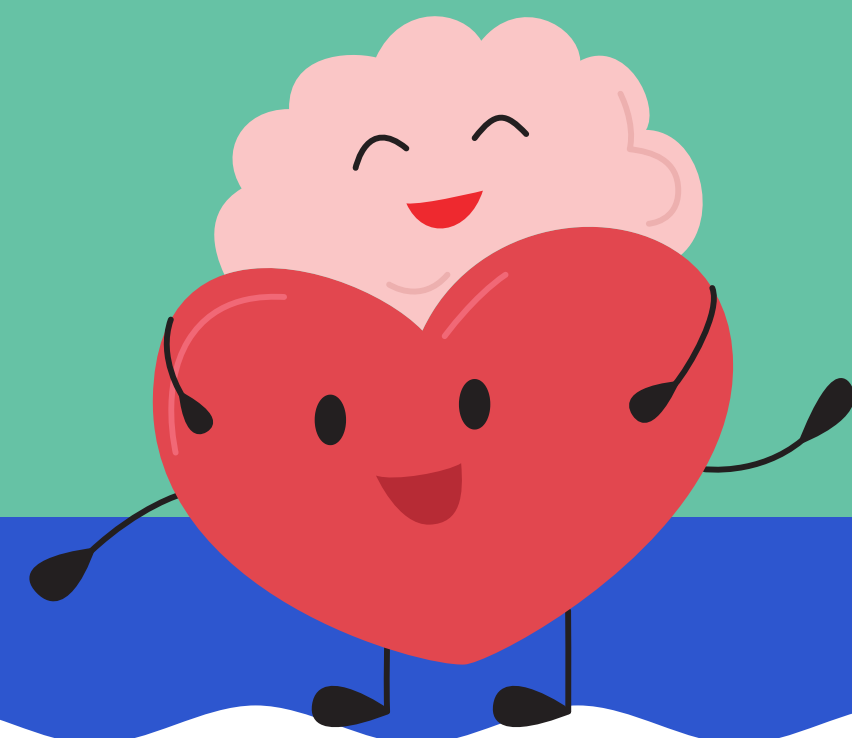
Lorsque vous prévoyez de retrouver vos proches, proposez des activités en plein air. Par exemple, au lieu d'aller au restaurant, demandez-leur s'ils accepteraient de faire un pique-nique dans un parc.



Conseil n° 2 : associez votre activité préférée à un espace vert

Si vous aimez lire, essayez de trouver un espace vert avec un banc où vous pourrez vous installer et lire. Si vous aimez les activités artistiques ou manuelles, comme le coloriage ou le dessin, essayez de les pratiquer sur un banc de pique-nique dans votre parc local. ¹⁰⁰

S'engager dans des activités significatives



En plus de surveiller notre alimentation et notre activité physique, participer à des activités qui nous plaisent constitue un élément important de l'autogestion des maladies cardiaques et contribue à améliorer notre santé mentale globale.

Selon la psychologie :

Les êtres humains ont besoin de s'impliquer dans le monde qui les entoure et de donner un sens à leur vie^{7,21}. **Il est important de s'intéresser à des activités qui nous plaisent.** Lorsque nous avons le sentiment de bien faire et de contrôler les décisions et les actions que nous entreprenons, **nous nous sentons mieux et gagnons en confiance — deux éléments essentiels pour gérer les maladies cardiaques^{8,12}.**



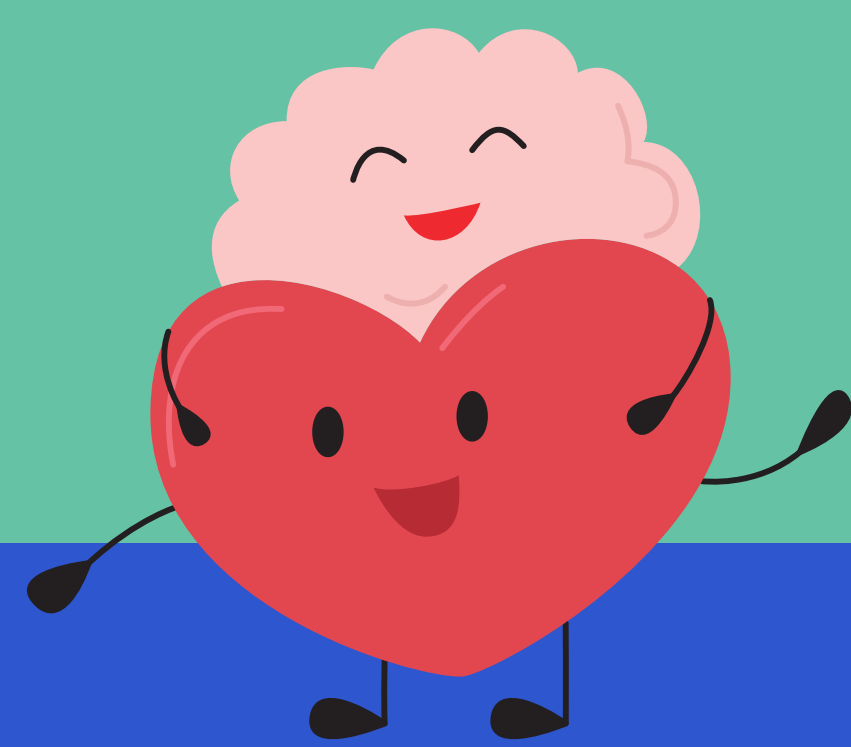
Conseils pour profiter de la vie, bien vivre et se sentir épanoui !

Conseil n° 1 : faites de votre bonheur une priorité

Pensez à ce qui vous rend heureux et à la façon de l'inclure dans votre vie. Par exemple, si vous aimez une cause, cherchez des façons de la soutenir et d'aider votre communauté.



S'engager dans des activités significatives



Conseil n° 2 : inspirez-vous de ce qui a fonctionné pour d'autres personnes atteintes de maladie cardiaque



Lire, faire des mots croisés ou passer du temps avec vos animaux de compagnie sont quelques activités que les personnes atteintes de maladie cardiaque trouvent agréables. Essayez-en une ou plusieurs pour voir si elles vous plaisent aussi. **Si ça leur fait du bien, ça peut vous faire du bien aussi.**

Conseil n° 3 : Apprenez quelque chose de nouveau

Pensez à quelque chose que vous avez toujours voulu apprendre et faites un plan ! Cela peut être aussi simple que d'essayer une nouvelle recette, ou plus difficile, comme apprendre une nouvelle langue ou un instrument de musique. **Apprendre quelque chose de nouveau peut vous donner un vrai sentiment de réussite.**



« Alors je lis, je fais des mots croisés, je colorie, je passe du temps avec mes animaux [...] Je trouve que mes animaux m'apportent vraiment de la paix et de la joie et m'aident à traverser les moments difficiles. »

102

Références

1. Bian Z, Wang L, Fan R, Sun J, Yu L, Xu M, et al. Genetic predisposition, modifiable lifestyles, and their joint effects on human lifespan: evidence from multiple cohort studies. *BMJ EBM*. 2024;29(4):255–63. <https://doi.org/10.1136/bmjebm-2023-112583>.
2. Lo WC, Hu TH, Shih CY, Lin HH, Hwang JS. Impact of Healthy Lifestyle Factors on Life Expectancy and Lifetime Health Care Expenditure: Nationwide Cohort Study. *JMIR Public Health Surveill*. 2024;10:e57045. <https://doi.org/10.2196/57045>.
3. Hautekiet P, Saenen ND, Martens DS, Debay M, Van Der Heyden J, Nawrot TS, et al. A healthy lifestyle is positively associated with mental health and well-being and core markers in ageing. *BMC Med*. 2022;20(1):328. <https://doi.org/10.1186/s12916-022-02524-9>.
4. Gorelick PB, Furie KL, Iadecola C, Smith EE, Waddy SP, Lloyd-Jones DM, et al. Defining Optimal Brain Health in Adults: A Presidential Advisory From the American Heart Association/American Stroke Association. *Stroke*. 2017;48(10). <https://doi.org/10.1161/STR.0000000000000148>.
5. Zheng T. Sleep disturbance in heart failure: A concept analysis. *Nursing Forum*. 2021;56(3):710–716. <https://doi.org/10.1111/nuf.12566>.
6. Ezekowitz JA, O'Meara E, McDonald MA, Abrams H, Chan M, Ducharme A, et al. 2017 Comprehensive Update of the Canadian Cardiovascular Society Guidelines for the Management of Heart Failure. *Can J Cardiol*. 2017;33(11):1342–433. <https://doi.org/10.1016/j.cjca.2017.08.022>.
7. Levine GN, Cohen BE, Commodore-Mensah Y, Fleury J, Huffman JC, Khalid U, et al. Psychological Health, Well-Being, and the Mind-Heart-Body Connection: A Scientific Statement From the American Heart Association. *Circulation*. 2021;143(10). Available from: <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000000947>.
8. Sin NL. The Protective Role of Positive Well-Being in Cardiovascular Disease: Review of Current Evidence, Mechanisms, and Clinical Implications. *Curr Cardiol Rep*. 2016;18(11):106. <https://doi.org/10.1007/s11886-016-0792-z>.
9. Mao G, Cao Y, Wang B, Wang S, Chen Z, Wang J, et al. The Salutary Influence of Forest Bathing on Elderly Patients with Chronic Heart Failure. *IJERPH*. 2017;14(4):368. <https://doi.org/10.3390/ijerph14040368>.

Références

10. Joshi L. Healthy Living, Healthy Mind: The Impact of Daily Choices on Mental Well-being. *IJIP*. 2025;13(2):3415–26. <https://doi.org/10.25215/1302.300>.
11. Lofa PHP, Yunitri N, Rayasari F, Azzam R, Kurniasih DN. The Effectiveness of Sleep Hygiene on Sleep Quality in Patients with Congestive Heart Failure: A Randomized Controlled Trial Study. *Int Jou of PHE*. 2024;4(1):340–347. <https://doi.org.10.55299/ijphe.v4i1.1119>.
12. Maukel LM, Bouchard K, Liu PP, Fiedorowicz JG, Bennett V, Coutinho T, et al. The heart's silver lining: Positive psychological well-being and health related quality of life in patients with heart failure. *General Hospital Psychiatry*. 2025;95:11–18. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsy.2025.03.014>.
13. Celano CM, Freedman ME, Beale EE, Gomez-Bernal F, Huffman JC. A Positive Psychology Intervention to Promote Health Behaviors in Heart Failure: A Proof-of-Concept Trial. *J Nerv Ment Dis*. 2018;206(10):800–808. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000883>.
14. Andersson C, Schou M, Gustafsson F, Torp-Pedersen C. Alcohol Intake in Patients with Cardiomyopathy and Heart Failure: Consensus and Controversy. *Circ: Heart Failure*. 2022;15(8). Available from: <https://doi.org/10.1161/CIRCHEARTFAILURE.121.009459>.
15. Heart and Stroke Foundation of Canada [Internet]. Toronto (ON): Heart and Stroke Foundation of Canada; c2025 [cited 2025 Aug 10]. Heart Failure. Available from: <https://www.heartandstroke.ca/heart-disease/conditions/heart-failure>.
16. Rashid S, Qureshi AG, Noor TA, Yaseen K, Sheikh MAA, Malik M, et al. Anxiety and Depression in Heart Failure: An Updated Review. *Curr. Probl. Cardiol*. 2023;48(11):101987. <https://doi.org/10.1016/j.cpcardiol.2023.101987>.
17. Prochaska JJ, Das S, Young-Wolff KC. Smoking, Mental Illness, and Public Health. *Annu Rev Public Health*. 2017;38(1):165–85. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-031816-044618>.
18. Son YJ, Lee HJ. Association between persistent smoking after a diagnosis of heart failure and adverse health outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Tob Induc Dis*. 2020;18:5. <https://doi.org/10.18332/tid/116411>

Références

19. Jimenez MP, DeVille NV, Elliott EG, Schiff JE, Wilt GE, Hart JE, et al. Associations between Nature Exposure and Health: A Review of the Evidence. *IJERPH*. 2021;18(9):4790. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094790>.
20. Keith RJ, Hart JL, Bhatnagar A. Greenspaces and Cardiovascular Health. *Circulation Research*. 2024;134(9):1179–1196. <https://doi.org/10.1161/CIRCRESAHA.124.323583>.
21. Martino J, Pegg J, Frates EP. The Connection Prescription: Using the Power of Social Interactions and the Deep Desire for Connectedness to Empower Health and Wellness. *Am. J. Lifestyle Med*. 2017;11(6):466–75. <https://doi.org/10.1177/1559827615608788>
22. Jara C, Perez F, Wagner R. Sleep Hours Fall as Income Rises: Macro and Micro Evidence on Sleep Inequality Around the World. *Econ. Hum. Biol*. 2025;58:101496. <https://doi.org/10.2139/ssrn.5006292>
23. Feingold CL, Smiley A. Healthy Sleep Every Day Keeps the Doctor Away. *IJERPH*. 2022;19(17):10740. <https://doi.org/10.3390/ijerph191710740>
24. Gaffey AE, Jeon S, Conley S, Jacoby D, Ash GI, Yaggi HK, et al. Perceived Stress, Subjective, and Objective Symptoms of Disturbed Sleep in Men and Women with Stable Heart Failure. *Behav. Sleep Med*. 2021;19(3):363–77. <https://doi.org/10.3390/ijerph191710740>
25. Canadian Society for Exercise Physiology (CSEP). Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Adults Aged 18-65 Years: An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep [Internet]. Ottawa(ON): CSEP; 2016 [cited 2025 Aug 18]. 2p. Available from: <https://csepguidelines.ca/guidelines/adults-18-64/>
26. Canadian Society for Exercise Physiology (CSEP). Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Adults Aged 65 Years and Older: An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep [Internet]. Ottawa(ON): CSEP; 2016 [cited 2025 Aug 18]. 2p. Available from: <https://csepguidelines.ca/guidelines/adults-65/>
27. Hajj J, Mathelier H, Drachman B, Laudanski K. Sleep Quality, Fatigue, and Quality of Life in Individuals with Heart Failure. *JNP*. 2020;16(6):461–465. <https://doi.org/10.1016/j.nurpra.2020.03.002>

Références

28. Scullin MK, Krueger ML, Ballard HK, Pruett N, Bliwise DL. The effects of bedtime writing on difficulty falling asleep: A polysomnographic study comparing to-do lists and completed activity lists. *J. Exp. Psychol. Gen.* 2018;147(1):139–146.
29. Heart and Stroke Foundation of Canada [Internet]. Toronto (ON): Heart and Stroke Foundation of Canada; c2025 [cited 2025 Aug 10]. Sleep. Available from: <https://www.heartandstroke.ca/heart-disease/recovery-and-support/emotions-and-feelings/sleep>.
30. De Pasquale C, El Kazzi M, Sutherland K, Shriane AE, Vincent GE, Cistulli PA, et al. Sleep hygiene –What do we mean? A Bibliographic Review. *Sleep Med. Rev.* 2024;75:101930. <https://doi.org/10.55299/ijphe.v4i1.1119>.
31. Zhang J, Xiang S, Li X, Tang Y, Hu Q. The impact of stress on sleep quality: a mediation analysis based on longitudinal data. *Front Psychol.* 2024;15:1431234. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1431234>.
32. Moradi M, Doostkami M, Behnamfar N, Rafiemanesh H, Behzadmehr R. Global Prevalence of Depression among Heart Failure Patients: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Current Problems in Cardiology.* 202247(6):100848.
33. Ski CF, Taylor RS, McGuigan K, Long L, Lambert JD, Richards SH, Thompson DR. Psychological interventions for depression and anxiety in patients with coronary heart disease, heart failure or atrial fibrillation. *CDSR.* 2024; (4):CD013508.<https://doi.org/10.1002/14651858.CD013508.pub3>.
34. University of Ottawa Heart Institute. Heart Failure: A Guide for Patients and Caregivers [Internet]. Ottawa (ON): University of Ottawa Heart Institute; 2024 [cited 2025 Aug 18]. 44p. Available from: <https://www.ottawaheart.ca/sites/default/files/documents/heart-failure-a-guide-for-patients-and-caregivers-2024.pdf>.
- 35 Celano CM, Villegas AC, Albanese AM, Gaggin HK, Huffman JC. Depression and Anxiety in Heart Failure: A Review. *Harv Rev Psychiatry.* 2018;26(4):175–184. <https://doi.org/10.1097/HRP.0000000000000162>.
36. Norris CJ. The negativity bias, revisited: Evidence from neuroscience measures and an individual differences approach. *Social Neuroscience.* 2021;16(1):68–82. <https://doi.org/10.1080/17470919.2019.1696225>.

Références

37. Fleming R, Robb SL. Can Music Touch the Heart? Commentary on the Benefits of Music Listening for People Living with Heart Failure. *Journal of Cardiac Failure*. 2020;26(7):552–4. <https://doi.org/10.1016/j.cardfail.2020.06.013>.
38. Piano MR, Marcus GM, Ayccock DM, Buckman J, Hwang CL, Larsson SC, et al. Alcohol Use and Cardiovascular Disease: A Scientific Statement from the American Heart Association. *Circulation*. 2025;152(1):e7-e21. <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000001341>.
39. Sandesara PB, Samman-Tahhan A, Topel M, Venkatesh S, O’Neal WT. Effect of Cigarette Smoking on Risk for Adverse Events in Patients with Heart Failure and Preserved Ejection Fraction. *Am J Cardiol* 2018;122(3):400–404. <https://doi.org/10.1016/j.amjcard.2018.04.016>.
40. Prochaska JJ. Tobacco Use Is Associated With Mental Illness and Substance Use Problems — Now What? *AJP*. 2025;182(2):137–8. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.20241089>.
41. Firth J, Wootton RE, Sawyer C, Taylor GM. Clearing the air: clarifying the causal role of smoking in mental illness. *World Psychiatry*. 2023;22(1):151–2. <https://doi.org/10.1002/wps.21023>.
42. Mir H, Eisenberg MJ, Benowitz NL, Cowley E, Heshmati J, Jha P, et al. Canadian Cardiovascular Society Clinical Practice Update on Contemporary Approaches to Smoking Cessation. *Can Cardiol*. 2025;41(5):797–812. <https://doi.org/10.1016/j.cjca.2024.12.037>.
43. Chang C chen, Lin BB, Feng X, Andersson E, Gardner J, Astell-Burt T. A lower connection to nature is related to lower mental health benefits from nature contact. *Sci Rep*. 2024;14(1):6705. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-56968-5>.