

Choisir avec soin est la version francophone de la campagne nationale Choosing Wisely Canada. Cette campagne vise à encourager un dialogue entre le médecin et son patient afin de choisir les examens et les traitements les plus appropriés pour assurer des soins de qualité. La campagne Choisir avec soin reçoit le soutien de l'Association médicale du Québec, et les recommandations ci-dessous ont été établies par les associations nationales de médecins spécialistes.

Pour en savoir davantage et pour consulter tous les documents à l'intention des patients, visitez www.choisiravecsoin.org.
Participez au dialogue sur Twitter @ChoisirAvecSoin.

Les ECG et les tests à l'effort

À quel moment en avez-vous réellement besoin?

Les électrocardiogrammes (ECG) et les tests à l'effort sont des examens qui permettent de vérifier si vous avez eu une maladie cardiaque ou une crise cardiaque ou si vous êtes à risque. L'ECG mesure la fréquence cardiaque et le rythme de votre cœur. Le à l'effort, permet l'enregistrement de l'ECG pendant que vous marchez ou que vous faites du jogging sur un tapis roulant.

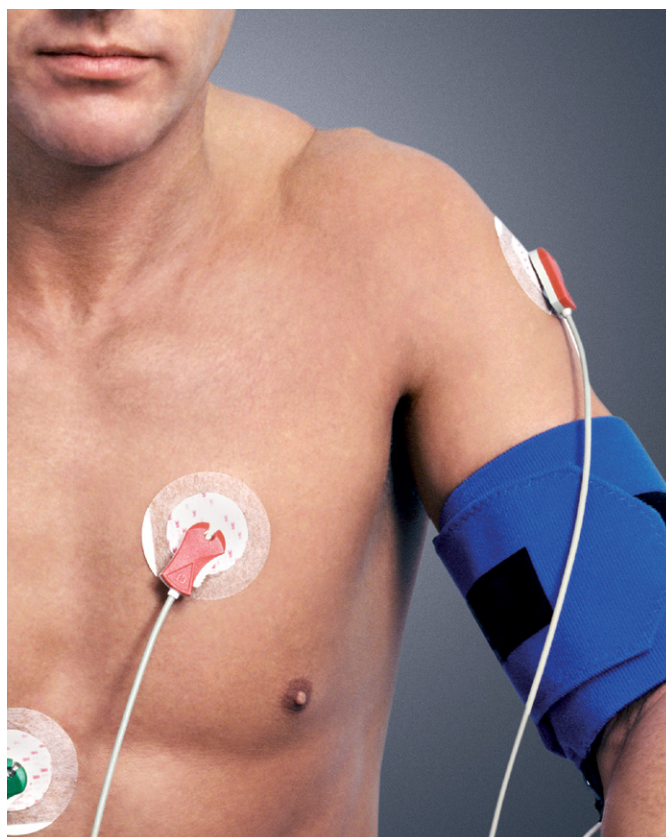
Vous pourriez avoir besoin d'un test à l'effort si vous avez des facteurs de risque pour la maladie cardiaque telle l'hypertension, des douleurs thoraciques ou des palpitations. L'épreuve d'effort aide votre médecin à déterminer si vous êtes à risque de faire une crise cardiaque. Le cas échéant, il pourra décider du traitement approprié qu'il vous prescrira.

Toutefois, si vous n'êtes pas dans la situation décrite précédemment, vous devriez bien réfléchir avant de subir ces examens. Voici pourquoi :

En général, vous n'avez pas besoin de ces examens si vous n'éprouvez aucun symptôme.

Ces tests ne sont pas utiles lors de votre examen de routine si vous n'avez pas de symptômes de maladie cardiaque. Pourtant, de nombreuses personnes sans aucun symptôme subissent tout de même un ECG dans le cadre de leur examen de routine.

Il y a de meilleures façons de prévenir les maladies cardiaques que de subir les ECG et les tests à l'effort.



Ces examens pourraient vous amener à subir des tests de suivi et des traitements dont vous n'avez pas besoin.

Les ECG et les tests à l'effort ne vous causeront aucun mal. Cependant, les résultats peuvent être imprécis et cela pourrait vous amener à subir d'autres tests et à avoir des traitements qui présentent des risques pour votre santé.

À quel moment devez-vous subir un ECG et un test à l'effort?

Dans certains cas, il peut être important que vous subissiez ces examens. Vous devriez probablement effectuer un ECG et un test à l'effort si vous éprouvez des symptômes de maladie cardiaque comme une douleur

thoracique, un essoufflement, un battement cardiaque irrégulier. Vous pourriez nécessiter ces tests à des fins de dépistage ou d'exigences professionnelles, ou si vous avez des antécédents personnels ou familiaux de maladie cardiaque, de diabète ou d'autres risques et que vous souhaitez commencer à faire de l'exercice.

Comment protéger votre cœur ?

Ces mesures peuvent vous aider à protéger votre cœur si vous avez une maladie cardiaque ou si vous voulez simplement éviter d'en avoir une.

Connaissez vos facteurs de risque. Parlez-en à votre médecin. Votre risque de développer une maladie cardiaque dépend de plusieurs facteurs comme l'âge, le sexe, l'origine ethnique, le taux de cholestérol et la tension artérielle. Le risque augmente aussi si vous fumez ou si souffrez de diabète. Utilisez l'outil en ligne au www.fmcoeur.com pour évaluer votre niveau de risque.

Diminuez vos facteurs de risque. Les meilleures façons de réduire le risque que vous ayez une maladie cardiaque consistent à :

- Connaître vos facteurs de risque;
- Ne pas fumer;
- Faire de l'activité physique;
- Connaître et contrôler votre pression artérielle;
- Avoir une alimentation saine, riche en fibres et faible en gras, surtout les gras saturés et les gras trans, et faible en sodium, qui comprend beaucoup de fruits et de légumes et qui maintient un équilibre entre vos portions et votre niveau d'activité physique;
- Atteindre et maintenir un poids santé;
- Contrôler votre diabète;
- Limiter votre consommation d'alcool;
- Réduire votre niveau de stress;
- Visiter votre médecin régulièrement et suivre ses conseils.

Faites vérifier votre tension artérielle, votre taux de cholestérol sanguin et votre taux de glycémie selon les recommandations de votre médecin.



Ces tests sont des moyens éprouvés qui vous aideront à mesurer votre risque d'avoir une maladie cardiaque.

Tension artérielle. Vous devriez vérifier votre tension au moins une fois par année à l'aide d'un tensiomètre. Si vous avez reçu un diagnostic d'hypertension artérielle (ou d'autres conditions connexes), votre médecin vous recommandera de vérifier votre tension artérielle plus souvent. Assurez-vous de demander à votre médecin à quelle fréquence vous devriez faire cette vérification.

Cholestérol. Vous devriez subir un test sanguin pour vérifier votre taux de cholestérol si :

- vous êtes un homme de plus de 40 ans, une femme de plus de 50 ans ou vous êtes postménopausée;
- vous souffrez d'une maladie cardiaque, de diabète ou d'hypertension artérielle;
- vous avez eu un accident vasculaire cérébral;
- votre tour de taille atteint 102 cm (40 po) pour les hommes et 88 cm (35 po) pour les femmes;
- vous avez des antécédents familiaux de maladie cardiaque ou d'AVC.

Votre médecin peut vous conseiller sur la fréquence à laquelle vous devriez faire vérifier votre cholestérol sanguin.

Glycémie. Si vous avez plus de 40 ans, vous devriez subir un test sanguin une fois tous les trois ans afin de mesurer votre taux de sucre dans le sang (glucose). Trop de glucose peut nuire à vos vaisseaux sanguins. Si vous présentez des facteurs de risque de diabète ou si vous êtes enceinte, votre taux de sucre sanguin doit être mesuré. Parlez à votre médecin pour savoir si un test de glycémie serait approprié dans votre cas.

Si votre tension artérielle, votre taux de cholestérol sanguin et votre glycémie sont trop élevés, consultez votre médecin pour les abaisser. Vous pouvez réduire votre taux de cholestérol et votre tension artérielle et gérer votre diabète en faisant des changements à votre style de vie et en prenant des médicaments. Cela limite les risques de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral.