



Des nouvelles du Centre canadien de santé cardiaque pour les femmes et de Prévention et mieux-être



L'Ottawa Women's Canadian Club

À l'occasion de son [dîner](#) le 19 mars dernier, l'Ottawa Women's Club a invité des représentantes du Centre canadien de santé cardiaque pour les femmes à faire une présentation.

Le Club, fondé il y a 104 ans, s'est donné le mandat de stimuler l'intérêt pour le Canada, ses institutions, son histoire et ses ressources, et de présenter ses principaux enjeux nationaux et internationaux en faisant appel à l'expertise de spécialistes de renommée internationale.

Ce fut un grand plaisir de se joindre à leur cause et de présenter notre projet consistant à montrer la voie en matière de santé des femmes.

Vous envisagez une présentation dans le cadre d'un événement communautaire? Visitez le

<http://pwc.ottawaheart.ca/fr/sensibilisation/presentations-dans-la-communauté>

Santé cardiaque : une série de vidéos

En collaboration avec le programme [Francoforme](#), le Centre de la prévention et du mieux-être a créé une série de vidéos éducatifs et amusants sur la santé cardiaque; ceux-ci passent en revue les différents facteurs de risque modifiables de maladie du cœur, dont les suivants :

- Poids
- Nutrition
- Tabagisme
- Diabète
- Cholestérol
- Hypertension
- Stress
- Activité physique

Ces vidéos visent à accroître la sensibilisation à l'importance d'adopter un mode de vie sain.

Les vidéos seront diffusés à compter du printemps 2015!

Sondage national auprès des médecins

Un sondage national réalisé auprès des médecins est actuellement en cours; il vise à mieux comprendre les risques de maladies cardiovasculaires auxquels les femmes sont exposés. Ce sondage permettra en outre d'évaluer le degré de sensibilisation des médecins à l'égard de l'incidence, de la prévalence et des répercussions de la maladie du cœur chez les femmes.

Le sondage vise aussi à identifier les obstacles à l'élaboration de lignes directrices et à l'adoption de stratégies de prévention en matière de maladie du cœur pour favoriser la santé des femmes. Nous voulons mieux comprendre la situation pour mieux soutenir les médecins en ce qui a trait au diagnostic et à la prise en charge des femmes atteintes de cardiopathies.

Les résultats seront analysés d'ici le mois de mai 2015. Suivez-nous pour découvrir les conclusions du sondage!

Le programme Femmes@Cœur se déploie au printemps!

À la suite de problèmes cardiaques, les femmes font face à des défis qui diffèrent de ceux des hommes et que seules d'autres femmes peuvent pleinement comprendre. Femmes@Cœur enseigne des stratégies d'autogestion pour diminuer le risque de récurrence et optimiser la convalescence. Le programme est dirigé par des femmes qui ont surmonté des problèmes cardiaques ou qui sont formées pour fournir un soutien émotionnel et éducatif.

Les groupes de [Femmes@Cœur](#) se réunissent toutes les 2 semaines dans un environnement chaleureux et sécurisant où les participantes apprennent à :

- Briser leur isolement;
- Adopter des stratégies d'adaptation et de récupération efficaces;
- Mieux comprendre leur maladie du cœur.



Le programme prévoit 3 nouvelles sessions, en mai, juin et juillet. Pour trouver un groupe près de chez vous, écrivez à sives@ottawaheart.ca ou téléphonez au 613 798-5555, poste 19275. Les places sont limitées.

Pour tous les détails, visitez le <http://cwhhc.ottawaheart.ca/fr/femmes%40coeur.ca>