



# Fibrillation auriculaire nouvellement diagnostiquée

## Qu'est-ce que la fibrillation auriculaire?

- La fibrillation auriculaire fait partie des causes à l'origine des battements cardiaques irréguliers. Il s'agit d'un trouble cardiaque fréquent, notamment en vieillissant (1 personne de plus de 80 ans sur 10 en est atteinte).
- La fibrillation auriculaire peut augmenter les risques de subir un accident vasculaire cérébral.
- Au stade initial, la fibrillation auriculaire peut ne survenir qu'une fois de temps en temps, mais elle peut progressivement devenir plus fréquente.

## Quels sont les symptômes de la fibrillation auriculaire?

Certaines personnes atteintes de fibrillation auriculaire ne présentent aucun symptôme. Pour celles qui en présentent, les symptômes peuvent inclure :

- des battements cardiaques rapides ou manqués;
- une sensation de fatigue, un essoufflement, des étourdissements, de la faiblesse, des sueurs ou un évanouissement.
- une pression ou une gêne au niveau de la poitrine.

Si vous présentez l'un de ces symptômes, consultez votre médecin ou rendez-vous aux urgences.

## Quelles peuvent être les causes de la fibrillation auriculaire?

La fibrillation auriculaire peut être causée par exemple par des troubles cardiaques et pulmonaires, ou la consommation d'alcool.

Consultez les conseils suggérés pour savoir comment vous pouvez essayer de prévenir les épisodes de fibrillation auriculaire.

## Comment la fibrillation auriculaire est-elle maîtrisée et traitée?

Le traitement de la fibrillation auriculaire peut inclure :

- des médicaments aidant le cœur à battre à une fréquence et à un rythme régulier;
- des médicaments servant à prévenir la formation d'un caillot sanguin et à réduire le risque d'accident vasculaire cérébral (anticoagulants);
- une intervention médicale permettant au cœur de battre régulièrement.

Votre médecin vous aidera à décider de l'option qui vous convient le mieux..

## RENSEIGNEMENTS SUPPLÉMENTAIRES

**Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada**—Rechercher « Fibrillation auriculaire » <https://www.coeuretavc.ca/maladies-du-coeur/problemes-de-sante/fibrillation-auriculaire>

**Thrombosis Canada**—Feuillets d'information destinés aux patients : Fibrillation auriculaire [https://thrombosiscanada.ca/wp-content/uploads/2016/02/M159-You-Have-Afib\\_French.pdf](https://thrombosiscanada.ca/wp-content/uploads/2016/02/M159-You-Have-Afib_French.pdf)



## Fibrillation auriculaire

### CONSEILS PROPOSÉS

#### Consommation de substances

Limitez votre consommation d'alcool à moins de 1 boisson par jour.

Évitez de consommer une grande quantité d'alcool en une seule occasion.

Si vous fumez du tabac ou consommez du cannabis, essayez d'arrêter.



#### Tension artérielle

Maintenez votre tension artérielle à moins de 130/80 au repos.

Prenez vos médicaments de la manière prescrite.



#### Diabète

Visez un taux d'HbA1c inférieur à 7,0 %, sauf avis contraire de votre médecin.



#### Activité et sommeil



Essayez d'atteindre ces objectifs hebdomadaires en matière d'activité :

- Activité aérobique : 30 minutes (ou plus) par jour.
- Un certain type d'exercice de renforcement (par exemple avec des poids légers) : 2-3 jours par semaine.
- Exercices d'étirement : 10 minutes par jour, 2 fois par semaine.

Si vous ne le savez pas encore, demandez à votre médecin si vous faites de l'apnée du sommeil d'origine obstructive.

