



## **CMH Témoignage – Linda**

En regardant, je m'aperçois que j'étais souvent essoufflée...

Mais, je ne comprenais pas ce qu'il se passait.

Moi, je pensais que c'était le fait d'être devenue une mère, d'avoir arrêté les exercices, la routine, peut-être une moins bonne alimentation et j'avais pris du poids.

Puis, je me suis aperçue aussi quand François m'a demandée « Hey aide-moi ! On va tasser la balancelle pour passer la pelouse. » Puis, après l'avoir tassée, moi j'étais fatiguée. Ça me demandait. C'était épouvantable ! Il m'agaçait en me disant « Es-tu sûre que tu vas au gym? »

C'est en allant passer un examen chez le médecin de compagnie qu'il s'est aperçu que j'avais un souffle au cœur.

C'est là qu'on a commencé à faire des examens pour savoir pourquoi j'avais ce souffle au cœur.

Bien, suite à un examen, le médecin m'a rappelée en soirée. J'étais chez des voisins, alors que j'ai répondu. C'était le cardiologue.

Quand j'y suis allée, il m'a dit le nom de la maladie, HCM. Et puis il m'a juste dit de ne pas regarder ça, que ce n'était rien de dramatique.

Mais, étant ce que je suis, c'est sûr que j'ai fait des recherches en ligne parce qu'il s'agit quand même de ma santé.

C'est sûr que c'est un petit peu stressant parce que c'est le cœur. Des fois, j'avais même de la difficulté à prendre une marche avec des amis.

C'est stressant pour l'entourage. Ce sont des moments qui sont vraiment difficiles. Tu ne veux pas inquiéter, donc des fois tu n'en parles pas. Je suis sûre que mon conjoint fait la même chose.

Cette sortie-là à Québec, c'est un point tournant de ma vie. C'était une sortie de famille où je n'étais pas capable de suivre parce que j'étais toujours à bout de souffle.

Quand j'ai vu mon cardiologue, je lui ai dit : « Il faut trouver une solution parce que, là, j'ai atteint ma limite ! Je ne veux pas de ce genre de vie. »

La zumba avec HCM, c'est le fun parce que t'es capable de l'adapter. Tu sais, il y a des mouvements comme le Jumping Jack pour une personne atteinte de la HCM, c'est un petit peu plus dur. Tu vas faire tout simplement un autre mouvement pour cette petite partie-là.

Puis, la zumba c'est comme une communauté de femmes où il n'y a pas de jugement.

Tu vas voir, parce qu'on va y aller tantôt, le monde rit, le monde sourit, personne ne se prend au sérieux. Mais ça fait que tu as fait du cardio, tu as sué et tu te sens bien.

C'est aussi bon pour la tête que pour le corps. Moi, je trouve que c'est complet.

C'est le fun, on part en Italie dans une semaine à peu près. Ce qui est le fun, c'est qu'avec mon HCM qui est sous contrôle, je sais que je vais pouvoir avoir de bonnes journées. Je sais que je vais pouvoir marcher sans être à bout de souffle à longueur de journée et de ne pas être obligée de me reposer à tout bout de champ.

Un check de plus sur la bucket list!

Oui, souvent quand ça ne va pas, tu penses toujours que c'est ta faute. Tu penses que c'est lié à ton poids, peut-être à ce que tu manges, que tu travailles à temps plein et que tu as un enfant.

Des fois, il faudrait peut-être s'aimer un petit peu plus. Et se tenir un peu plus dans le bureau des médecins.

Bien, si quelqu'un venait et me disait qu'il a eu les mêmes symptômes que moi alors je lui dirais d'aller voir un médecin afin de s'assurer que tout va bien.

Il faut que tu ailles consulter. Et puis si ça ne fonctionne pas, reconsulter à nouveau.