




EPICORE CENTRE
Division of Cardiology

213 Heritage Medical Research Centre
University of Alberta
Edmonton, AB T6G 2S2

Phone: (780) 492-8525

Fax: (780) 492-6059

Website: www.epicore.ualberta.ca



Vivre avec l'insuffisance cardiaque

Information pour les patients et leur famille



Information aux patients élaborée par le centre EPICORE,
Division of Cardiology, University of Alberta
Étude REACT: réalisée grâce à une subvention sans
restrictions de Parke-Davis, Canada

Vous n'êtes pas seuls

Votre médecin vous a dit que vous souffrez d'insuffisance cardiaque (IC). D'après la Fondation des maladies du cœur, près de 330 000 Canadiens et Canadiennes ont reçu un diagnostic d'insuffisance cardiaque et près de 500 000 en souffriraient sans le savoir.

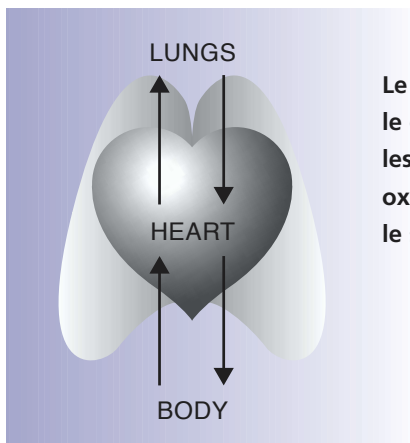
Les professionnels de la santé reconnaissent l'importance de bien vous informer puisque vous êtes la personne la mieux placée pour faire le suivi de votre état de santé. Ils vous apporteront conseils et soutien. Vous élaborerez ensemble un traitement qui vous permettra de mener une vie plus agréable.

L'expérience nous dicte que les patients qui comprennent leur maladie et participent au traitement mènent une vie plus longue et de meilleure qualité. Il y a plusieurs choses que vous pouvez faire vous-même pour améliorer votre bien-être et éviter que votre maladie ne s'aggrave.

Vous avez certainement beaucoup de questions au sujet de votre maladie et de son traitement; le but de ce manuel est d'y répondre. En lisant et en mettant en pratique chacune des sections, vous et les membres de votre famille apprendrez à maîtriser l'insuffisance cardiaque.

Le cœur humain

Le cœur est un muscle creux, d'environ la taille d'un poing adulte. Sa principale fonction est de propulser le sang et l'oxygène dans tout l'organisme.



Le sang est acheminé des membres vers le cœur. Le cœur propulse le sang dans les poumons où il s'enrichit en oxygène. Par la suite, le cœur expulse le sang oxygéné dans tout l'organisme.

Tout comme une voiture a besoin d'essence, l'organisme a besoin de sang oxygéné pour fonctionner adéquatement.

Qu'est-ce que l'insuffisance cardiaque?

L'insuffisance cardiaque, ou IC, signifie que le cœur n'a pas assez de force pour pomper le sang comme il le faisait, parce que le muscle cardiaque est affaibli.

Lorsque cela survient, l'organisme ne reçoit pas assez de sang oxygéné. Par conséquent, vous pouvez vous sentir fatigué. De plus, lorsque le cœur s'affaiblit, le sang circule plus lentement dans l'organisme, causant de l'œdème et des difficultés respiratoires.

L'insuffisance cardiaque progresse habituellement lentement. C'est la raison pour laquelle il est primordial d'amorcer un traitement dès que le diagnostic est posé.

Quels sont les symptômes de l'insuffisance cardiaque?

Vous pouvez ressentir l'un ou plusieurs des symptômes suivants:

- fatigue
- faiblesse
- gain de poids soudain en raison d'une rétention d'eau
- difficulté respiratoire, en particulier lors d'une activité physique ou lorsque vous êtes allongé
- toux
- enflure des jambes et des pieds
- perte d'appétit
- ballonnement (gonflement de l'abdomen)

Causes de l'IC

L'IC peut être causée par de nombreux facteurs:

- hypertension
- crise cardiaque
- mauvais fonctionnement d'une valvule cardiaque
- infection cardiaque
- abus d'alcool sur une longue période

Quels sont les traitements contre l'IC?

L'insuffisance cardiaque est une maladie incurable, mais les symptômes peuvent être maîtrisés afin d'améliorer votre bien-être. L'objectif thérapeutique est de faciliter les contractions cardiaques.

Traitement :

- adopter un régime alimentaire équilibré
- faire de l'exercice selon les recommandations de votre médecin
- prendre du repos
- prendre ses médicaments

Les professionnels de la santé peuvent vous aider à élaborer un traitement adéquat. Vous devrez changer certaines habitudes de vie. Ceci peut être difficile au début, mais avec le temps, ce sera aussi facile que de se brosser les dents.

Comment prendre en charge l'IC?

Vous pouvez faire plusieurs choses pour améliorer votre fonction cardiaque:

1. Adopter un mode de vie sain:

- réduire sa consommation de sel
- limiter sa consommation de liquides
- se peser quotidiennement et faire le suivi des fluctuations de poids
- faire de l'exercice selon les recommandations de son médecin
- prendre des pauses quotidiennes
- éviter la consommation d'alcool et de tabac

2. Prendre ses médicaments régulièrement

3. Savoir quand téléphoner à son médecin



Suivre un régime hyposodé (faible en sel)

Pourquoi dois-je limiter ma consommation de sel?

Le sel agit comme une éponge. Il est responsable de la rétention d'eau dans votre organisme qui peut causer de l'œdème et augmenter le travail du cœur.

Comment réduire sa consommation de sel?

- Ne pas utiliser de sel pendant la cuisson.
- Ne pas laisser la salière sur la table.
- Utiliser des fines herbes et des épices au lieu du sel pour assaisonner les aliments.
- Lire les étiquettes. Recherchez les termes sel, sodium, soude, Na et NaCl. Si ces termes font partie des cinq premiers ingrédients, cela signifie que le produit contient beaucoup de sel.
- Éviter de consommer les produits suivants qui contiennent beaucoup de sel :
 - x charcuteries
 - x fromages
 - x aliments en conserve (ex. soupes et tomates)
 - x bacon
 - x noix salés, craquelins et grignotines
 - x sauce barbecue, vinaigrettes préparées, ketchup et sauce soya
 - x mets congelés
 - x marinades
- Demander au médecin si vous pouvez utiliser des succédanés du sel. Ils ne conviennent pas à tout le monde.
- Vérifier la quantité de sel des médicaments en vente libre auprès de votre pharmacien. Certains médicaments contiennent beaucoup de sel, comme les antiacides et les laxatifs.

Que dois-je savoir de plus au sujet de mon régime alimentaire?

- Assurez-vous de suivre un régime équilibré incluant les quatre catégories alimentaires suivantes :
 1. Viandes
 2. Produits laitiers
 3. Céréales (pain, pâtes, etc.)
 4. Fruits et légumes
- Si vous prenez un diurétique (qui favorise l'élimination urinaire), vous aurez peut-être besoin d'un régime plus riche en potassium. Parlez-en à votre médecin.
- Certains aliments peuvent modifier le mode d'action de certains médicaments. Vérifiez donc auprès de votre médecin ou de votre pharmacien si des aliments peuvent nuire à votre traitement.
- Demandez à votre médecin si vous devez suivre un régime faible en matières grasses.

Limiter sa consommation de liquides

Pourquoi dois-je limiter ma consommation de liquides?

Si vous êtes atteint d'insuffisance cardiaque, il se peut que vous fassiez de la rétention d'eau qui augmente le travail du cœur. Si vous réduisez la quantité de liquides que vous consommez dans la journée, votre cœur aura plus de facilité à pomper le sang et vous vous sentirez mieux.

Ne buvez pas plus de six à huit verres de liquides par jour. Ceci comprend l'eau que vous buvez pour prendre votre médicament. La soupe, le jello, la crème glacée, les poudings, le café, le thé, le lait et les boissons gazeuses font aussi partie de cette catégorie.

Si vous avez la bouche sèche, vous pouvez:

- Mâcher de la gomme
- Prendre de petites gorgées d'eau
- Sucrer des glaçons ou des bonbons

Pourquoi dois-je surveiller mon poids?

Un gain de poids soudain peut être un signe précurseur de rétention d'eau. Pesez-vous tous les matins et indiquez votre poids dans la grille de la section 3 du manuel :

- allez d'abord à la salle de bain
- pesez-vous avant le petit déjeuner
- portez la même quantité de vêtements chaque fois que vous vous pesez

Téléphonez à votre médecin si vous prenez plus de 2 lbs (1 kg) en deux jours, ou 5 lbs (3 kg) en une semaine.



Faire de l'exercice

Pourquoi dois-je faire de l'exercice?

Bon nombre de personnes atteintes d'insuffisance cardiaque se sentent trop fatiguées pour faire de l'exercice.

Cependant, les recherches ont montré que les personnes qui mènent une vie active se sentent moins fatiguées et essoufflées.

La marche est l'un des meilleurs exercices. Au départ, vous ne voudrez marcher que pendant une courte période. Augmentez graduellement la durée de vos marches. Essayez de marcher trois fois par semaine. L'exercice n'a pas besoin d'être difficile pour être efficace.

Par où commencer?

- Tout d'abord, parlez à votre médecin au sujet de la quantité d'activité qui vous convient
- Choisissez une activité que vous aimez
- Trouvez un compagnon/une compagne d'exercice
- Incorporez l'exercice à votre routine



Y a-t-il des moments où il ne faut pas faire d'exercice?

Ne faites pas d'exercice après avoir mangé. Il est préférable de se reposer et d'attendre environ une heure avant toute activité. Si vous vous sentez mal ou fatigué pendant un exercice, arrêtez-le immédiatement.

Cessez immédiatement de faire de l'exercice si vous présentez l'un des symptômes suivants:

- manque de souffle
- douleur ou malaise thoracique
- malaise de toute sorte
- faiblesse ou étourdissements
- rythme cardiaque rapide

Prendre du repos

Pourquoi faut-il prendre des pauses quotidiennes?

Les pauses permettent à votre cœur de se « recharger » et de refaire le plein d'énergie. Elles sont particulièrement bénéfiques après les repas ou l'activité physique.

Pendant ces périodes, vous pouvez lire, écouter de la musique ou regarder la télévision.

Il est important d'avoir des périodes de repos et d'activité pendant la journée. C'est la raison pour laquelle vous devez :

- Alternier entre des tâches exigeantes et des tâches faciles tout au long de la journée.
- Établir un horaire des choses que vous allez faire pendant la journée. Faites les tâches les plus importantes en premier. Assurez-vous d'inclure des périodes de repos.
- Demander l'aide des membres de la famille et d'amis pour effectuer des tâches.

Briser les mauvaises habitudes

Alcool et tabac

Votre médecin peut vous demander de réduire votre consommation d'alcool et de cesser de fumer.

L'alcool peut aggraver votre état et peut altérer le mode d'action de certains médicaments. Demandez à votre médecin quelles sont les quantités permises dans votre cas.

Le tabagisme réduit la quantité d'oxygène dans l'organisme et augmente ainsi le travail du cœur.

Parlez à votre médecin si vous avez besoin d'aide pour réduire votre consommation d'alcool ou pour cesser de fumer. Il n'est jamais trop tard pour briser ces mauvaises habitudes. Des programmes ont été conçus pour les personnes qui ont besoin d'aide.

Prendre ses médicaments

Quels médicaments sont utilisés dans le traitement de l'insuffisance cardiaque?

De nombreux médicaments aux modes d'action divers sont offerts pour maîtriser l'insuffisance cardiaque. Étant donné que cette maladie est incurable, ces médicaments visent à réduire les symptômes. Ils facilitent le travail du cœur et améliorent votre bien-être. Certains médicaments préviennent l'aggravation de la maladie.

Votre médecin peut d'abord vous prescrire un seul médicament. Puis d'autres médicaments peuvent être ajoutés par la suite. Il n'est pas rare d'avoir à changer de médicaments. Chaque patient réagit différemment et le médecin essaiera de trouver le médicament qui vous convient le mieux. Votre médecin peut également modifier la quantité de médicament que vous prenez (dose). C'est tout à fait normal et cela ne signifie pas que votre état s'aggrave.

Votre médicament peut prendre du temps avant de faire effet. Vous devez continuer à le prendre même si vous pensez qu'il n'est pas efficace, ou que vous vous sentez mieux.

Avant d'acheter un médicament en vente libre ou un produit de santé naturel, vérifiez auprès de votre médecin ou de votre pharmacien les interactions possibles avec votre traitement actuel.

Vous en apprendrez plus au sujet du médicament prescrit par votre médecin dans la section 2 du manuel.

Quand faut-il téléphoner au médecin?

Être attentif aux changements est un élément important de la prise en charge de votre maladie.

Téléphonez à votre médecin si vous remarquez l'un des symptômes suivants:

- gain de poids de plus de 2 lbs (1 kg) en deux jours ou 5 lbs (3 kg) en une semaine
- essoufflement accru
- enflure (œdème) accrue
- toux persistante
- besoin d'oreillers supplémentaires pour dormir
- nausées, vomissements ou diarrhée
- faiblesse ou étourdissements soudains, même temporaires

N'attendez pas d'être malade avant de téléphoner à votre médecin.

Liste de choses importantes à ne pas oublier:

1. Prendre ses médicaments tels que prescrits
2. Suivre un régime hyposodé
3. Limiter l'absorption de liquides
4. Se peser régulièrement
5. Faire de l'exercice
6. Faire des pauses quotidiennes
7. Téléphoner au médecin traitant si les symptômes s'aggravent

Renseignements généraux au sujet des médicaments

Comment prendre son médicament

- Suivre les directives du médecin et du pharmacien. Une dose trop forte peut être nocive. Une dose trop faible peut n'avoir aucun effet.
- Prendre ses médicaments tous les jours aux mêmes heures.
- Prendre ses médicaments même si l'on se sent mieux.
- Ne jamais interrompre la prise des médicaments ou changer la dose sans en avoir parlé à son médecin.

Réactions défavorables

- Tous les médicaments peuvent causer des effets indésirables que l'on appelle aussi réactions défavorables.
- Bon nombre de réactions défavorables disparaissent lorsque votre organisme s'adapte au médicament.
- Téléphonez à votre médecin si les effets indésirables persistent ou s'ils s'aggravent.
Vous ne devez pas interrompre la prise de vos médicaments sans en parler d'abord à votre médecin.

Que faire si vous omettez une dose

- Prenez le médicament dès que vous vous en souvenez. Si c'est le temps de prendre la prochaine dose, omettez la dose manquée.
- Essayez de reprendre votre horaire. Prenez la prochaine dose à l'heure normale.
- **Ne doublez jamais la dose** pour vous rattraper.

Entreposage de vos médicaments

- Conservez vos médicaments dans le flacon d'origine ou dans un pilulier (Dosett®).
- Entreposez vos médicaments à l'abri de la chaleur ou de la lumière directe. Évitez de conserver vos médicaments dans la salle de bain, près de l'évier de la cuisine ou dans le réfrigérateur. L'humidité peut altérer le médicament.
- Tenez vos médicaments hors de la portée des enfants.
- Jetez les médicaments périmés. Jetez les médicaments que vous n'utilisez plus. Apportez-les à votre pharmacien qui se chargera de les détruire.

Médicaments en vente libre

- Vous pouvez vous procurer bon nombre de médicaments sans ordonnance. Certains d'entre eux peuvent ne pas vous convenir.
- Certains médicaments en vente libre peuvent aggraver votre état. Ils peuvent également altérer le mode d'action du médicament prescrit par votre médecin.
- Demandez toujours l'avis de votre pharmacien avant d'acheter ces médicaments.

Produits de santé naturels

- Les produits à base d'herbes médicinales ou les produits de santé naturels ont gagné en popularité. Leurs effets sur l'insuffisance cardiaque sont méconnus.
- Ces produits peuvent altérer le mode d'action du médicament prescrit par votre médecin.
- Demandez l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien avant de prendre l'un de ces médicaments.
- Vous ne devez pas remplacer un médicament d'ordonnance par un produit à base de plantes médicinales.

Autres renseignements importants

- Faites exécuter vos ordonnances à la même pharmacie. Celle-ci conserve un dossier de tous les médicaments prescrits pour chaque patient. Si vous faites affaire avec deux pharmacies, aucune d'elle n'aura votre dossier complet.
- Assurez-vous d'avoir suffisamment de médicaments. Faites renouveler votre ordonnance quelques jours avant de prendre votre dernier comprimé.
- Conservez dans votre porte-feuille une liste de tous les médicaments que vous prenez.
- Montrez cette liste aux médecins et dentistes que vous consultez. Ils doivent connaître tous les médicaments que vous prenez.
- Lorsque vous voyagez, assurez-vous d'avoir suffisamment de médicaments pour la durée de votre séjour. Gardez vos médicaments dans vos bagages à main. Ne les mettez jamais dans les bagages enregistrés qui peuvent être perdus.

Rappel: Pour faciliter la prise de vos médicaments, suivez ces directives.