

2009

Vivre avec l'insuffisance cardiaque

Vivre avec l'insuffisance cardiaque

Guide du patient

Que contient ce guide?

Comment un cœur en santé fonctionne-t-il?	3
Qu'est-ce que l'insuffisance cardiaque?	4
Symptômes de l'insuffisance cardiaque	4
Quelques causes de l'insuffisance cardiaque	5
Comment gérer l'insuffisance cardiaque	6
Y a-t-il des traitements contre l'insuffisance cardiaque?	6
Manger moins de sel	7
Boire moins de liquide	15
Vous peser quotidiennement	16
Médicaments	17
Exercice	26
Repos et relaxation	28
Objectifs de traitement	29
Interactions avec les thérapies parallèles	31
Quand téléphoner à votre médecin ou vous rendre à l'urgence	32
Suivi de mon poids	33
Ressources	34

Nota : Le générique masculin est utilisé avec une valeur neutre, sans discrimination, et désigne les femmes autant que les hommes.

En jouant un rôle actif dans la gestion de votre insuffisance cardiaque, vous pouvez aider à améliorer votre santé. Pour cela, il vous faudra sans doute apporter des changements à votre style de vie. Ainsi, vous aurez besoin de mieux comprendre l'insuffisance cardiaque et ce que vous pouvez faire pour améliorer votre bien-être. Votre famille et vous serez également amenés à travailler en collaboration avec votre équipe soignante pour répondre à vos besoins. Nous désirons vous aider à rester le plus en santé possible pour que vous vous sentiez bien et n'ayez pas à être hospitalisé.

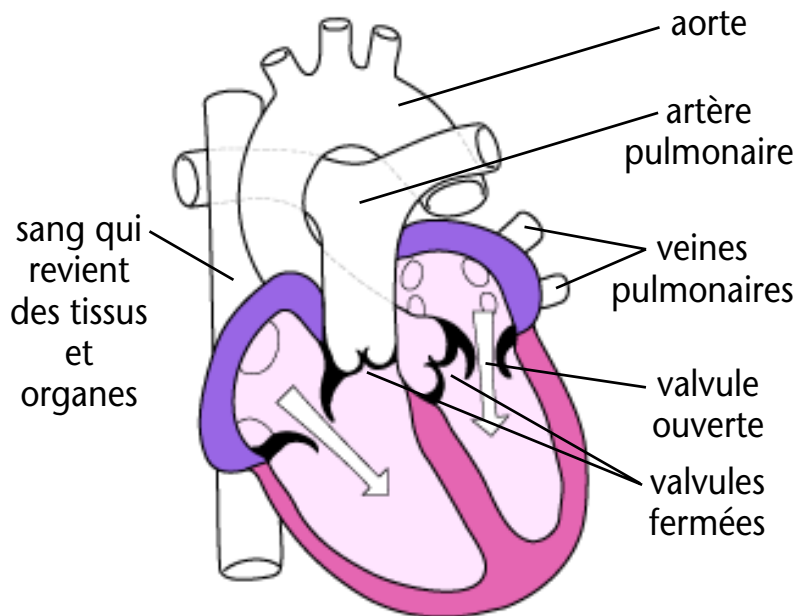
Comment un cœur en santé fonctionne-t-il?

Le cœur est un muscle puissant qui pompe le sang dans toutes les parties du corps. Il envoie l'oxygène et les nutriments dans les organes et les tissus et aide à éliminer les déchets de l'organisme.

Le cœur est composé de quatre cavités. Les deux cavités à droite reçoivent le sang provenant des tissus et des organes. Le sang est ensuite pompé vers les poumons en passant par l'artère pulmonaire.

En circulant dans les poumons, le sang absorbe de l'oxygène à partir de l'air que vous respirez. De là, il circule dans les veines pulmonaires jusqu'aux cavités situées à gauche. Le sang oxygéné est alors propulsé dans l'aorte, pour être ensuite distribué dans votre corps et revenir au muscle cardiaque.

Les cavités du cœur sont séparées par des valves qui s'ouvrent pour permettre au sang de circuler. Elles se ferment ensuite pour empêcher le sang de revenir en arrière.



Qu'est-ce que l'insuffisance cardiaque?

L'insuffisance cardiaque est un état pathologique qui résulte du fait que le muscle cardiaque est devenu faible ou devient trop rigide. Le cœur n'a pas assez de force pour pomper le sang aussi bien qu'il le devrait pour fournir à votre organisme l'oxygène et les nutriments dont il a besoin. L'insuffisance cardiaque ne survient pas en l'espace d'une nuit – il s'agit d'une maladie évolutive pour laquelle il n'y a pas de guérison. Au fil du temps, les cavités cardiaques s'élargissent et s'affaiblissent en raison des dommages subis par le cœur.

Il y a divers degrés d'insuffisance cardiaque, allant de léger à grave. **L'insuffisance cardiaque ne signifie pas que votre cœur est sur le point de cesser de battre ou que vous allez mourir bientôt.**

Il y a congestion quand du fluide s'accumule dans les poumons ou les autres tissus de l'organisme.

Symptômes de l'insuffisance cardiaque

Pourquoi mes chevilles et mes pieds enflent-ils?

Quand votre cœur est faible, chaque battement pompe moins de sang dans votre corps. Par conséquent, il y a moins de sang qui circule dans vos organes et dans vos muscles. Le sang qui revient au cœur est refoulé dans les veines, ce qui provoque une augmentation de pression et force la portion fluide du sang à traverser les parois des vaisseaux sanguins pour aller s'accumuler dans les tissus. Ce fluide provoque l'enflure (œdème) des jambes et des chevilles et peut aussi s'accumuler dans les poumons, l'estomac ou le foie.

Pourquoi suis-je essoufflé?

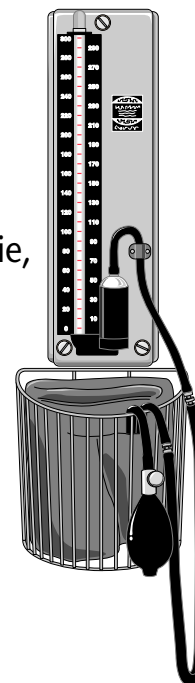
Il se peut que du fluide s'accumule dans les parties respiratoires de vos poumons, ou encore que votre cœur ne soit pas en mesure de pomper assez de sang pour oxygéner tous vos tissus lorsque vous faites certaines activités. Cela peut vous occasionner des troubles respiratoires quand vous vous allongez ou quand vous êtes actif.

Vous pouvez présenter tous les symptômes de l'insuffisance cardiaque suivants ou seulement certains d'entre eux :

- souffle court (en tout temps ou seulement quand vous êtes actif);
- réveil soudain la nuit avec le souffle court ou une sensation d'étouffement qui vous force à vous lever;
- souffle court lorsque vous êtes en position allongée;
- toux quinteuse et sèche qui ne veut pas partir (souvent pire la nuit);
- gain de poids soudain - 1 kg (2 lb) en 1 ou 2 jours ou 3 kg (5 lb) en une semaine;
- enflure des pieds ou des chevilles;
- gonflement, ballonnement ou sensibilité dans la région de l'abdomen;
- fatigue inhabituelle;
- perte de l'appétit;
- jambes et bras froids.

Quelques causes de l'insuffisance cardiaque :

- hypertension,
- dommages causés au muscle cardiaque par une crise cardiaque,
- valves du cœur qui s'ouvrent et se ferment mal,
- toxines accumulées à cause de l'abus d'alcool, de la chimiothérapie, de la cocaïne ou d'autres drogues,
- virus ou bactérie s'attaquant au muscle cardiaque,
- maladie pulmonaire grave,
- malformation cardiaque présente à la naissance ou héritée,
- complication liée à la grossesse,
- diabète,
- inconnue.



Types d'insuffisance cardiaque

Ces causes peuvent nuire à la capacité du cœur de propulser le sang dans votre organisme de deux façons.

- Le cœur pompe avec moins de vigueur, ce qui réduit la quantité de sang qui circule dans le reste de l'organisme.
- Le cœur peut être devenu plus rigide et incapable de s'étirer suffisamment pour accepter tout le sang qui revient des poumons – la fonction de pompage demeure forte, mais le volume de sang expulsé à chaque pulsation est réduit.

Comment gérer l'insuffisance cardiaque

Y a-t-il des traitements contre l'insuffisance cardiaque?

L'insuffisance cardiaque est un état chronique, évolutif et permanent. L'objectif est de contrôler vos symptômes par une gestion attentive et de les empêcher de s'aggraver.

Votre programme de soins peut inclure :

- prendre des médicaments,
- manger moins de sel,
- boire moins de liquide,
- vous reposer et vous détendre,
- faire de l'exercice,
- arrêter de fumer,
- subir une chirurgie (Par exemple, un remplacement valvulaire ou un pontage aortocoronarien peut être indiqué pour certains patients.).



Pour améliorer votre fonction cardiaque et votre santé, vous pourriez également :

- recevoir un vaccin antigrippal tous les ans;
- cesser complètement de consommer de l'alcool;
- éviter de boire plus de 2 à 3 tasses de liquide à haute teneur en caféine par jour;
- manger moins de gras (au besoin, demandez-nous des précisions);
- ne pas fumer;
- perdre du poids si vous avez un excès de poids;
- porter des vêtements qui n'entravent pas la circulation du sang dans vos jambes. Des bas trop serrés, des jarrettières et des mi-bas peuvent couper la circulation du sang dans les jambes;
- éviter de soulever, de tirer ou de pousser des objets pesants;
- réduire le stress dans votre vie.

Voici maintenant des explications sur la façon de traiter l'insuffisance cardiaque.

Manger moins de sel

Réduire votre consommation de sel peut vous aider à vous sentir mieux et à améliorer votre santé. Normalement, l'organisme balance les niveaux de sel et de liquide. Toutefois, quand le cœur est affaibli, l'organisme a de la difficulté à se débarrasser de l'excès de sel, ce qui amène le liquide à s'accumuler. Le cœur doit travailler plus fort pour pomper l'excès de liquide.



Beaucoup d'aliments contiennent naturellement du sel ou du sodium. Le total de sodium dans votre régime alimentaire quotidien peut se situer entre 1 500 et 2 000 mg (1,5 à 2 grammes), ce qui correspond à la quantité de sel contenu naturellement dans vos aliments. Vous devriez suivre un régime sans addition de sel. De cette façon, à la fin de la journée, quand vous aurez calculé tout le sodium contenu dans chaque aliment que vous aurez mangé, le total du sodium consommé ne devrait pas dépasser 2 000 mg. Voici quelques façons de réduire le sel.

Vous consommerez des aliments pauvres en sodium si vous suivez les directives qui suivent.

- Une étiquette qui indique « pauvre en sodium » signifie qu'il y a 140 mg ou moins de sodium par portion.
- N'utilisez jamais de sel dans la préparation et la cuisson des aliments.
- Ne salez pas les aliments dans votre assiette. Ne laissez pas la salière sur la table.
- Cuisinez à partir de produits frais et d'ingrédients de base. Ne consommez pas d'aliments préparés, traités et prêts-à-manger. Ces aliments sont très riches en sel. Choisissez des aliments naturellement faibles en sodium.
- Tenez compte de la teneur en sodium quand vous calculez vos portions – si vous mangez plus d'une portion, vous mangez également plus de sodium.
- Essayez d'assaisonner vos aliments avec un mélange d'épices permis. Assaisonnez vos aliments avec des herbes, comme Mrs. Dash®, avec du poivre, de l'ail (frais, en flocons, en poudre, mais pas de sel d'ail), du cari, de l'aneth et du citron.
- N'utilisez pas des substituts de sel, à moins d'en avoir parlé à votre médecin ou à votre diététiste. Si vous utilisez des substituts de sel, assurez-vous qu'ils ne contiennent pas de potassium. Cela peut nuire à votre santé (Veuillez vérifier auprès d'un membre de votre équipe soignante).
- Ne consommez pas d'aliments en conserve, à moins qu'il ne s'agisse de fruits et de produits étiquetés **sans addition de sel**. N'utilisez aucun autre produit en conserve comme les fèves au lard, les viandes, les spaghettis, les soupes, les sauces et les ragoûts.
- Ne mangez pas d'aliments ou ne prenez pas de médicaments qui contiennent des composés de sel ou de sodium. Les mots « sodium » « soude » ou le symbole « Na » sur les étiquettes vous aideront à reconnaître les produits qui contiennent un composé de sel.
- Ne prenez pas de médicaments qui contiennent du sodium (certains laxatifs, Eno®, Alka-Seltzer®, Bromo®, Roloids®). Dans le doute, parlez-en à votre pharmacien ou à votre médecin.
- Bon nombre d'aliments dans les restaurant, comme les pizzas et les laits frappés (milk-shakes), sont faits de mélanges et contiennent beaucoup de sel. Vous devriez les éviter.
- Quand vous mangez au restaurant, choisissez des plats simples, par exemple : viandes et légumes cuits au four, grillés ou cuits à la vapeur plutôt que les

aliments cuits en sauce ou marinés ou accompagnés de sauces. Ne commandez pas de soupes, de chaudières ou d'aliments cuits en cocotte. Dites à la personne qui vous sert que vous suivez un régime sans sel, et le chef pourra peut-être vous préparer un repas sans sel.

- Faites un usage modéré des sauces et vinaigrettes pour salade et autres condiments. Ils sont souvent riches en sel.
- Évitez la restauration rapide. Les mets sont habituellement très riches en sel, spécialement les mets chinois, mexicains et le poulet frit.
- Les grandes épicereries ont habituellement des conseillers en nutrition avec qui vous pouvez prendre rendez-vous par téléphone. Ces personnes peuvent vous aider à repérer les aliments faibles en sodium dans leurs magasins.
- Beaucoup de restaurants à service rapide franchisés et de restaurants de type familial ont des feuilles d'information sur la nutrition. Vous pouvez en demander pour vous aider à faire des choix santé à faible teneur en sel.
- Ne mangez pas de collations contenant du sel (croustilles, bretzels, craquelins salés, noix et arachides salées).

Fruits et légumes

De 5 à 10 portions par jour, 1 portion = 125 ml (1/2 tasse)

À privilégier	À éviter
<ul style="list-style-type: none">• Tout fruit frais, congelé ou en conserve, tout jus de fruit et toute boisson aux fruits• Fruits séchés sans benzoate de sodium ou autres agents de conservation à base de sodium • Tous les légumes frais ou congelés<ul style="list-style-type: none">- V8® à faible teneur en sodium • Pâte de tomates sans addition de sel• Sauce aux tomates sans addition de sel• Tomates à l'étuvée sans addition de sel	<ul style="list-style-type: none">• Tout fruit et toute garniture de fruits auxquels des agents de conservation à base de sodium ont été ajoutés • Légumes en conserve• Jus de légumes en conserve<ul style="list-style-type: none">- jus de tomates- Clamato®- V8®• Sauce et pâte de tomates ordinaires• Sauce à spaghetti et à pizza en conserve ou en bocal• Choucroute• Marinades• Algues• Mélanges pour pommes de terre au gratin• Flocons de pommes de terre• Légumes assaisonnés avec du bacon, du jambon ou du porc

Produits laitiers

Adultes - 2 portions par jour, 1 portion = 250 ml de lait ou 175 g de yogourt ou 50 g de fromage

À privilégier	À éviter
<ul style="list-style-type: none"> • Lait, crème (limite de 500 ml par jour – 2 tasses par jour) • Yogourt, crème glacée – utiliser comme une portion de lait à l’occasion • Fromage : à faible teneur en sodium, fromage cottage • Limiter tous les autres fromages à un maximum de 30 g (1oz) par jour (sauf ceux sous « À éviter ») • Potages crèmes, chaudrées et sauces crèmes non salées (compter la portion de lait) <p>Gras</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beurre non salé, margarine non salée • Shortening, saindoux, huiles à friture • Sauces non salées • Limiter : <ul style="list-style-type: none"> - beurre et margarine ordinaires - sauces pour salade du commerce à faible teneur en sodium - mayonnaise et Miracle Whip® <p>Soupes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Soupes maison non salées 	<ul style="list-style-type: none"> • Babeurre, lait au chocolat • Boissons chocolatées du commerce • Lait malté • Lait évaporé • Ovaltine® • Lait de poule du commerce • Fromage à tartiner : Cheese Whiz® • Fromage en tranches • Fromages bleu, feta, gouda, romano, parmesan, édám, provolone, roquefort, camembert <ul style="list-style-type: none"> • Sauces pour salade du commerce contenant du bacon, du gras de bacon, du porc salé ou des miettes de bacon • Sauces pour salade et trempette faites à partir de mélanges déshydratés <ul style="list-style-type: none"> • Soupes en conserve ordinaires • Soupes en conserve contenant 1/3 moins de sel • Bouillon, consommé, OXO®, mélanges à soupe déshydratés • Soupe aux pois cassés faite avec un os de jambon

Sucreries

À privilégier	À éviter
<ul style="list-style-type: none"> • Toutes sauf sous « À éviter » • Les produits de boulangerie vendus dans les commerces ont tendance à contenir plus de sel que les produits de boulangerie maison. <p>Autres</p> <ul style="list-style-type: none"> • Boissons gazeuses (sauf sous « À éviter ») • D'eau minérale • Postum®, thé, café • Fine herbes, épices • Vinaigre • Aromatisants • Sauce Tabasco • Crème de tartre • Maïs soufflé • Bicarbonate de soude ou levure chimique (poudre à pâte) avec modération <p>Permis en quantité limitée : 5 ml (1 c. à thé par jour) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sauce Worcestershire • Moutarde préparée • Ketchup • Sauce BBQ, sauce chili et relish • Sauce pour salade 	<ul style="list-style-type: none"> • Mélanges à muffins et à biscuits du commerce • Poudings en conserve • Mélanges à pouding instantané • Hires Root Beer® • Eau traitée par adoucisseur • Gatorade® • Sel, sels d'assaisonnement • Sel de céleri, sel d'oignon, sel d'ail • Poivre assaisonné, poivre citronné • Tout mélange d'épices contenant du sel : épices pour bifteck, épices pour poulet • Accent®, GMS (glutamate monosodique ou sel chinois) • Sucaryl à base de sodium • Produits à tartiner pour les sandwichs, raifort, sauce soya, sauce d'huîtres, HP Sauce®, Heinz 57 Sauce® • Salsa, sauce piquante et sauce à taco

Boire moins de liquide

SOUVENEZ-VOUS

1. L'eau suit, le sel.
2. Même si vous avez soif, cela ne veut pas dire que votre organisme a besoin de plus de liquide.

La plupart des gens qui souffrent d'insuffisance cardiaque retiennent plus de liquide dans leur organisme. Cela signifie qu'un cœur déjà faible doit pomper davantage de liquide. En buvant moins de liquide et en consommant moins de sel, vous réduirez la quantité de liquide dans votre organisme.

Ces mesures peuvent vous aider :

1 once (oz) = 30 ml (cm³) - 1 ml équivaut à 1 cm³.

1 once = 2 cuillerées à soupe.

1 tasse = 8 onces (oz) = 240 ml (cm³).

4 tasses = 32 oz = 1 pinte = 1 000 ml = 1 litre.

Vous ne devriez pas boire plus de 1,5 à 2 litres (de 6 à 8 tasses) de liquide par jour. Ceci comprend tous les liquides absorbés.

N'oubliez pas que bon nombre d'aliments contiennent une grande quantité de liquides (tout ce qui fond à la température de la pièce est considéré comme un liquide).

Voici des exemples de liquides :

- Pouding, sorbet, Blizzards®, Jell-O®, yogourt, yogourt glacé, crème glacée, barre de crème glacée et Popsicles®
- Soupe
- Jus, contenu en jus des fruits (p. ex. un demi-pamplemousse, une orange ou une pomme moyenne ou grosse = une demi-tasse); les melons, tels les melons d'eau, contiennent beaucoup de liquide.
- Eau, thé, lait café, lait frappé, boissons gazeuses
- Glaçons

- **L'alcool n'est pas recommandé**, mais si vous buvez de la bière, du vin ou un spiritueux, vous devez les compter comme du liquide.

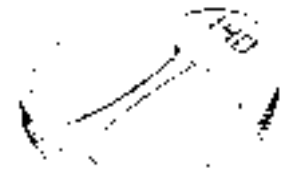


Conseils

- Gardez un contenant de 2 litres à portée de la main. Chaque fois que vous buvez quelque chose, versez une quantité égale d'eau dans le contenant. Quand ce contenant est plein au $\frac{3}{4}$, vous avez absorbé environ 1,5 litre (6 tasses) de liquide. C'est le maximum de liquide auquel vous avez droit dans une période de 24 heures.
- Espacez votre consommation de liquide dans la journée. Cela vous facilitera les choses.
- Prenez vos pilules avec le moins d'eau possible. Ce liquide compte dans votre maximum quotidien.
- Essayez de sucer un bonbon dur et sucré quand vous avez soif (sans sucre pour les diabétiques).
- Gardez quelques raisins dans le congélateur. Vous pouvez les mâcher pour soulager la soif. Si vous êtes diabétique, vous ne devriez pas manger de raisins congelés, car ils sont riches en sucre.
- Gargarisez-vous avec du gargarisme ou de l'eau froide.

Vous peser quotidiennement

Un gain de poids soudain signifie que vos reins retiennent de l'eau et du sel. Vous ne prenez pas de « gras » en une nuit. Pesez-vous tous les jours pour voir si votre organisme fait de la rétention d'eau.



Vous devriez :

- utiliser le même pèse-personne tous les jours;
- porter des vêtements qui pèsent environ la même chose chaque fois que vous vous pesez;

- vous peser à votre lever, après être allé aux toilettes, avant de vous habiller ou avant de déjeuner. Le pèse-personne devrait reposer sur une surface plane (pas un tapis). Prenez votre poids en note tous les jours;
- aviser votre équipe soignante si vous prenez plus de 2 lb (1 kg) en un jour ou 5 lb (3 kg) en une semaine.

Médicaments

Il existe de nombreux médicaments, aux modes d'action divers, pour traiter l'insuffisance cardiaque. En général, ils aident à réduire certains de vos symptômes et à empêcher que votre état ne s'aggrave.

Prenez vos médicaments exactement comme votre médecin les a prescrits. Si vous manquez une dose ou en prenez trop, vous pouvez avoir des problèmes graves. Il arrive que des personnes souffrant d'insuffisance cardiaque doivent être hospitalisées parce qu'elles n'ont pas suivi l'ordonnance du médecin.

1. Inhibiteurs de l'enzyme de conversion de l'angiotensine (inhibiteurs ECA)

Ces pilules dilatent vos vaisseaux sanguins, ce qui fait que votre cœur n'a pas à travailler aussi fort, et font baisser votre pression artérielle.

Nom _____

Combien dois-je en prendre? _____

Quand dois-je les prendre? _____

Effets secondaires

Appelez votre médecin ou la clinique, si vous présentez les symptômes suivants :

- faiblesse,
- étourdissements,
- toux sèche quinteuse,



- peau sèche et irritée,
- si vous présentez des signes quelconques d'une réaction allergique (ce qui est un problème rare), appelez votre médecin immédiatement :
 - plaques d'urticaire,
 - enflure du visage, de la bouche, de la langue ou de la gorge,
 - souffle court ou respiration sifflante.

Conseils

- Levez-vous lentement lorsque vous êtes assis, afin d'éviter d'être étourdi. L'augmentation de la dose peut provoquer la chute soudaine de votre tension artérielle et des étourdissements. Cela ne devrait durer que quelques jours.
- Séparez d'au moins 2 heures la prise de votre inhibiteur ECA de celle de votre bêta-bloquant.
- Ne buvez pas d'alcool.
- Vous devrez vous soumettre à des analyses sanguines de routine pour vérifier vos taux de potassium et de créatine (une mesure d'un de vos électrolytes et de la fonction rénale) Votre équipe soignante vous informera de la fréquence de ces analyses.

2. Bloqueurs des récepteurs de l'angiotensine (bloqueurs des récepteurs AT)

Ils fonctionnent de la même façon que les inhibiteurs ECA. Ils sont souvent prescrits aux personnes qui ne peuvent pas prendre les inhibiteurs ECA.

Nom _____

Combien dois-je en prendre? _____

Quand dois-je les prendre? _____

Effets secondaires

- Semblables aux inhibiteurs ECA. Voir page 17.

Conseils

- Semblables aux inhibiteurs ECA. Voir page 17.

3. Bêta-bloquants

Ces pilules :

- ralentissent votre rythme cardiaque;
- aident votre cœur à pomper plus de sang avec moins d'efforts;
- contrôlent l'hypertension artérielle.

Nom _____

Combien dois-je en prendre? _____

Quand dois-je les prendre? _____

Effets secondaires

Appelez votre médecin ou la clinique si vous avez :

- maux de tête;
- faiblesse;
- rythme cardiaque lent;
- fatigue;
- modification du sommeil (sommolence ou insomnie).



Conseils

- Prendre ce médicament à la même heure tous les jours (il faudrait le prendre à environ 12 heures d'intervalle). Si vous le prenez deux fois par jour, prenez-le le matin et au coucher.
- Si vous souffrez de diabète, vérifiez souvent votre taux de sucre dans le sang. Ces pilules peuvent masquer les symptômes de l'hypoglycémie (diminution du taux de glucose dans le sang).
- Le Carvedilol doit être pris avec de la nourriture.

4. Diurétiques

On les appelle souvent « pilules d'eau ». Les diurétiques aident les reins à éliminer le sel et l'eau de l'organisme. Il faut les prendre tôt le matin afin d'éviter d'aller aux toilettes durant la nuit. Si le médecin vous prescrit un diurétique deux fois par jour, prenez la seconde dose de 5 à 6 heures après la première. N'oubliez pas que le dosage de votre diurétique peut changer avec le temps et qu'il arrive parfois que vous deviez prendre plus d'un type de diurétique. Ne soyez pas surpris ou alarmé par ces changements. Votre équipe soignante vous expliquera comment prendre ces médicaments.

Nom _____

Combien dois-je en prendre? _____

Quand dois-je les prendre? _____

Effets secondaires

Appelez votre médecin ou la clinique si vous présentez les symptômes suivants :

- crampes aux jambes,
- fatigue inhabituelle,
- faiblesse.

Conseils

- Vous devrez vous soumettre à une vérification périodique de vos électrolytes et de votre fonction rénale. Votre équipe soignante vous informera de la fréquence de ces analyses.

Diurétiques d'épargne du potassium

Ce médicament est utilisé pour contrer la rétention du sodium et l'enflure si vous ne répondez que partiellement aux autres diurétiques. Il peut aussi être utilisé pour traiter un taux de potassium peu élevé quand les autres médicaments sont inadéquats.

Nom _____
Combien dois-je en prendre? _____

Quand dois-je les prendre? _____

Effets secondaires

- seins sensibles,
- taux de potassium élevé.

Conseils

- Vous devrez vous soumettre à une vérification périodique de votre taux de potassium et de votre fonction rénale. Votre équipe soignante vous informera de la fréquence de ces vérifications.

5. Digoxine

Ce médicament sert à renforcer la capacité de pompage de votre cœur et à régulariser votre rythme cardiaque.

Nom _____

Combien dois-je en prendre? _____

Quand dois-je les prendre? _____

Effets secondaires

Appelez votre médecin ou la clinique IMMÉDIATEMENT si vous présentez les symptômes suivants :

- goût désagréable dans la bouche,
- nausées,
- vomissements,
- diarrhées,
- rythme cardiaque irrégulier (arythmie),
- vision floue,

- halos autour de la lumière ou des objets.

Conseils

- Ne pas prendre avec des antiacides (tels que Maalox® ou Diovol®).
- Ne pas prendre ce médicament dans les 6 heures qui précèdent un prélèvement sanguin pour mesurer votre taux de digoxine.

6. Potassium

Le muscle cardiaque a besoin de ce minéral pour travailler adéquatement. Certains diurétiques peuvent entraîner une perte de potassium. Vous devriez manger des aliments riches en potassium (comme les bananes et les agrumes) tous les jours. Vous pourriez avoir besoin de prendre des suppléments de potassium.

Nom _____

Combien dois-je en prendre? _____

Quand dois-je les prendre? _____

Effets secondaires

Appelez votre médecin si vous présentez l'un des symptômes de perte de potassium :

- faiblesse,
- crampes musculaires,
- nausées et vomissements,
- brûlures d'estomac.

Conseils

- Ne changez pas la quantité de potassium que vous prenez sans en parler à votre équipe soignante.
- Prenez ce médicament avec de la nourriture ou du lait.
- Ne vous étendez pas tout de suite après avoir pris ce médicament.

7. Anticoagulants (fluidifiants sanguins)

Ces médicaments empêchent la formation de caillots sanguins.

Nom _____

Combien dois-je en prendre? _____

Quand dois-je les prendre? _____

Effets secondaires

Rapportez IMMÉDIATEMENT les signes de saignements suivants à votre médecin :

- larges ecchymoses (ou bleus);
- ecchymoses qui ne disparaissent pas;
- saignement à la suite d'une petite coupure, qui n'arrête pas après 10 minutes;
- saignement des gencives, qui persiste longtemps après vous être brossé les dents;
- urine brune ou rouille;
- selles noires ou rouges;
- saignements de nez fréquents;
- mal de tête pénible et tenace;
- maux d'estomac intenses et inhabituels;
- toux accompagnée de crachats teintés de sang.

Conseils

- Ne doublez jamais la dose pour rattraper une dose manquée. Informez votre médecin ou la clinique des doses manquées lors de votre prochaine visite.
- Soyez très prudent quand vous faites une activité où vous risquez de vous couper, comme vous raser avec un rasoir droit, coudre, jardiner, cuisiner, travailler le bois ou bricoler.
- Ne manquez aucun de vos rendez-vous d'analyses sanguines.
- Ne buvez pas d'alcool.

- Demandez conseil à votre pharmacien avant d'utiliser tout médicament en vente libre et tout produit naturel.
- Si vous vous coupez :
 - exercez immédiatement une pression sur la coupure ;
 - appelez votre médecin si le saignement persiste après 10 minutes.
- Portez un bracelet MedicAlert™.



8. Hydralazine (Apresoline®) avec nitrates

Une combinaison de ces médicaments peut être utilisée si un patient ne peut prendre des inhibiteurs ECA. Ils aident votre cœur à pomper le sang plus facilement en relâchant les vaisseaux sanguins.

Nom _____

Combien dois-je en prendre? _____

Quand dois-je les prendre? _____

Effets secondaires

- étourdissements,
- mal de tête,
- bouffées de chaleur et rougeurs,
- nausées et vomissements.

Conseils

- Prenez ces médicaments avec du liquide à l'heure du repas.
- Informez votre médecin si vous faites de la fièvre ou si vous avez des éruptions cutanées transitoires ou des douleurs articulaires.
- Les maux de tête tendent à empirer lorsque vous commencez à prendre des nitrates. L'acétaminophène (Tylenol®) peut vous soulager. Suivre les directives sur la bouteille.

- Quand vous prenez des nitrates, il est important de vous réserver une période « sans nitrate » dans la journée. Par exemple, si vous utilisez un timbre nitro, n'oubliez pas de le mettre le matin et de l'enlever pour la nuit. Si vous prenez des comprimés 3 fois par jour, prenez-les en mangeant.
- Si vous prenez de l'hydralazine avec des nitrates, **ne prenez pas** de médicaments comme le Viagra®, le Levitra® ou le Cialis®.

9. Autres médicaments

Votre professionnel des soins de santé discutera avec vous de tous les choix de médicaments possibles.

Exercice

Bon nombre de personnes se sentent mieux quand elles font de l'exercice régulièrement. Si vous désirez commencer un programme d'exercice ou augmenter votre programme actuel, discutez-en avec votre équipe soignante.

L'exercice régulier peut :

- faire diminuer les symptômes d'insuffisance cardiaque,
- améliorer votre santé en général,
- retarder la progression de l'insuffisance cardiaque.

L'exercice n'a pas à être pénible pour être bénéfique.

Conseils

- Choisissez le moment où vous avez le plus d'énergie.
- Reposez-vous souvent. Il vaut mieux marcher 5 minutes 3 fois par jour que de faire une seule marche de 15 minutes.
- Augmentez graduellement votre activité. Par exemple, marchez 5 minutes pendant 1 à 2 semaines, puis marchez 10 minutes la 3^e et la 4^e semaine, et marchez 15 minutes la 5^e et la 6^e semaine.

Continuez à augmenter votre activité graduellement.

- Évitez
 - de soulever des objets lourds;
 - de pousser des objets lourds;
 - de pelleter de la neige;
 - de faire une activité qui vous oblige à retenir votre souffle.
- **Faites toujours de l'exercice selon votre rythme et vos possibilités.**
- Vous devriez avoir récupéré une heure après avoir fait de l'exercice. Si vous vous sentez fatigué le jour suivant, c'est signe que vous en avez trop fait. Diminuez la durée et le rythme la prochaine fois.
- Si vous ne pouvez parler tout en marchant, c'est que vous marchez trop vite.



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

- plus essoufflé que d'habitude,
- faiblesse ou fatigue,
- étourdissement,
- douleur ou inconfort,
- oppression thoracique,
- battements du cœur rapides (palpitations),
- emballement cardiaque.

Recommandations de mon équipe soignante quant à mes activités :

Marche _____

Monter les escaliers _____

Travaux ménagers _____

Passe-temps et loisirs _____

Activités sexuelles _____

Conduite automobile _____

Travail _____

Repos et relaxation

Choses qui peuvent aggraver le stress :

- cigarettes,
- alcool,
- caféine,
- sucre .



Stratégies d'adaptation qui peuvent vous aider à gérer le stress.

- Considérez les périodes de repos comme hautement prioritaires. Prévoyez des pauses avant et après toute activité.
- Y a-t-il un moment de la journée où vous êtes en meilleure forme? Réservez cette période pour les activités qui demandent plus d'efforts.
- Divisez les tâches exigeantes en petites tranches. Prenez des pauses fréquentes.
- Ne vous sentez pas coupable de ne pas en faire plus.
- Engagez un élève du secondaire, qui vous coûtera sans doute moins cher, pour faire les tâches domestiques pénibles et les menus travaux autour de la maison.
- Cherchez une épicerie près de chez vous qui livre à domicile.
- Demandez un permis de stationnement pour personne handicapée.
- Profitez des ressources et des services communautaires.
- Servez-vous des pages jaunes pour trouver ce dont vous avez besoin.
- Contactez votre église locale pour savoir à quels programmes de bénévolat vous pourriez recourir, par exemple des programmes de visiteurs bénévoles.
- Mettez-vous en rapport avec les services de santé et d'aide sociale qui répondent à vos besoins (vivre avec une insuffisance cardiaque peut être dispendieux (médicaments)). Les services sociaux peuvent offrir des services d'urgence.

Objectifs de traitement

L'insuffisance cardiaque est une maladie chronique qui ne disparaîtra pas avec le temps. Par conséquent, il est très important que votre famille et vous participiez à l'élaboration de vos objectifs de traitement et de votre programme de soins.

L'insuffisance cardiaque est une maladie évolutive. Cela signifie qu'au fil du temps, votre cœur continuera de s'affaiblir. Le rythme de progression de la maladie varie, et vous pouvez vous sentir relativement bien pendant plusieurs années. Au début, vous pouvez présenter plus de symptômes de façon occasionnelle seulement, mais ces symptômes deviendront plus fréquents avec le temps. À chaque nouvel épisode, votre cœur continuera de s'affaiblir. Votre équipe soignante vous aidera à gérer votre état de santé.

Sachant que l'insuffisance cardiaque ne peut être guérie, vous voudrez peut-être établir certains plans pour vos soins de santé à venir. **Que désirez-vous comme soins, tant à court terme qu'à long terme?** Votre équipe soignante souhaite discuter de vos objectifs et plans de soins. Souvenez-vous qu'il existe un certain nombre d'options de traitement pour votre maladie. Par contre, il se peut que certaines de ces options ne conviennent pas à votre situation. Pour chacun de ces traitements, vous devriez savoir quels sont les avantages, les risques et les effets secondaires à court terme, ainsi que les conséquences à venir. Vous pourriez décider que vous n'aimez pas une option de traitement donnée et la refuser, ou vous pourriez décider que vous préférez essayer un autre traitement, tout en sachant qu'il entraînera des conséquences à long terme et qu'il vous faudra sans doute reconsidérer votre décision plus tard. Vos objectifs de traitement peuvent être rédigés sur papier et remis aux divers membres de votre équipe soignante. Ces instructions écrites s'appellent « directives préalables » en matière de soins de santé.

Les directives préalables informent votre équipe soignante de ce que vous désirez comme traitement lorsque vous ne serez plus en mesure d'exprimer vos volontés. Elles prennent effet seulement quand vous n'êtes plus apte à décider (entre-temps, vous participerez à toutes les décisions concernant votre traitement). Les directives préalables renferment deux composantes. La première est le « testament biologique » (ou directives de fin de vie) qui informe votre équipe soignante du type de traitement que vous souhaitez et de la façon dont vous désirez que les décisions se prennent à cet effet. Il peut contenir des directives spécifiques ou définir des principes généraux pour guider les personnes qui décideront en votre nom. La deuxième partie des directives préalables est le « mandat d'inaptitude » aussi appelé « procuration permanente pour soins de santé ». Le mandataire est la personne à qui vous avez décidé de donner le mandat de prendre des décisions

concernant vos traitements médicaux lorsque vous ne serez plus en mesure de le faire.

Même si un testament biologique n'est pas juridiquement contraignant en Nouvelle-Écosse, il est utile pour ouvrir les liens de communication entre vous, votre famille et votre équipe soignante et servir de guide pour vos soins de santé à venir. La partie « mandat d'inaptitude » des directives préalables est reconnue par la loi en Nouvelle-Écosse.

Les directives préalables ne sont pas permanentes. Vous pouvez changer d'idée à tout moment concernant les soins de santé que vous désirez. En fait, il est important de mettre à jour régulièrement vos directives préalables. Toutefois, il est aussi important de vous assurer que votre mandataire, votre famille ou votre équipe soignante soient au courant des changements que vous aurez apportés. L'évaluation régulière de vos objectifs et de vos plans de soins, ainsi que les rajustements nécessaires, font partie intégrante de vos soins. Ne vous en faites pas avec cela – ça ne veut pas dire que vous êtes à l'article de la mort. Il s'agit uniquement d'une pratique courante.

Vous pouvez obtenir de plus amples renseignements sur les directives préalables en allant à <http://www.cdha.nshealth.ca/patientinformation/nshealthnet/0024.pdf>.

Nous nous soucions également des proches qui vous prodiguent des soins. Ils peuvent vivre des périodes de tension et de stress qui risquent de faire du tort à leur santé. Votre équipe soignante les évaluera régulièrement pour déceler chez eux tout signes de tension ou de fatigue propre aux aidants naturels. Ces personnes sont également encouragées à demander de l'aide auprès des divers membres de l'équipe soignante ainsi qu'auprès des différents organismes communautaires.

Interactions avec les thérapies parallèles

Bon nombre de patients se posent des questions au sujet des thérapies parallèles ou à base de plantes médicinales.

Nous savons que les composantes de certaines de ces thérapies altèrent le mode d'action des médicaments prescrits pour l'insuffisance cardiaque et peuvent avoir d'autres effets nuisibles.

Les produits suivants peuvent altérer l'effet des médicaments utilisés pour l'insuffisance cardiaque :

- éphédra (ma hung),
- métabolites de l'éphédrine,
- herbes chinoises,
- produits à base d'aubépine (crataegus),
- médicaments pour le rhume en vente libre.

Les substances suivantes peuvent altérer l'effet des médicaments anticoagulants :

- ail,
- ginseng,
- gingko,
- coenzyme Q-10,
- millepertuis ou herbe de Saint-Jean.

N'oubliez pas d'informer votre équipe soignante que vous utilisez des produits naturels ou des thérapies parallèles ou à base de plantes médicinales.

Souvenez-vous que cela comprend les tisanes ou infusions, comme le thé vert. Méfiez-vous des prétentions extravagantes sur les bénéfices des thérapies parallèles ou à base de plantes médicinales. Ne prenez jamais l'un de ces produits à la place de vos médicaments d'ordonnance.

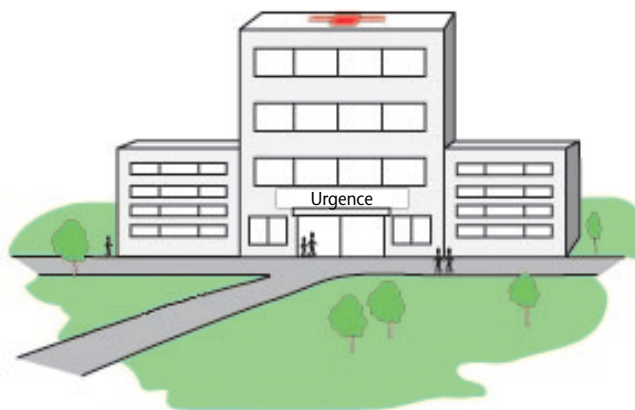
Quand téléphoner à votre médecin ou vous rendre à l'urgence

Appelez votre médecin au plus tôt si :

- vous notez un essoufflement accru;
- vous avez le souffle court en position allongée ou vous vous réveillez la nuit parce que vous manquez d'air;
- vous gagnez 2 lb (1kg) du jour au lendemain ou de 3 à 5 lb (de 1,5 à 2,5 kg) en une semaine;
- vous notez une enflure (œdème) au niveau des mains, des pieds ou de l'abdomen;
- vous voyez embrouillé;
- vous vous sentez gonflé ou vous avez l'estomac dérangé;
- vous ressentez des effets secondaires causés par vos médicaments.

Rendez-vous à un service d'urgence ou appelez le 911 si :

- vous avez une sensation de serrement ou vous éprouvez de la douleur dans la poitrine;
- vous êtes très essoufflé;
- vous avez des quintes de toux produisant des crachats visqueux et rosés.



Ressources

Vous pouvez accéder directement à certaines de ces ressources. Vous trouverez ci-dessous le nom et le numéro de téléphone des personnes ressources. Par contre, pour d'autres ressources, il faudra que votre médecin ou votre infirmière vous recommande.

Vous pouvez consulter et utiliser vous-même les programmes suivants :

QEII Smoking Cessation Program (programme d'abandon du tabac du QEII)

Ce programme vous permettra de mieux comprendre vos habitudes tabagiques et vous aidera à traverser les diverses étapes du processus de renoncement au tabac. Vous travaillerez au sein d'un groupe avec un animateur qui vous aidera à atteindre votre objectif. Le programme fournit gratuitement le timbres et la gomme à mâcher à la nicotine, mais n'oubliez surtout pas de vérifier auprès de votre équipe soignante si vous pouvez en faire usage.

Renseignements et inscription :

Capital Health Smoking Cessation Program 424-2025.

Metropolitan Dispensary (dispensaire métropolitain)

Les médicaments peuvent coûter très cher. Toutefois, il est important que vous continuiez à prendre les médicaments qui vous ont été prescrits pour votre insuffisance cardiaque. Si vous ne pouvez en acquitter le coût, vous devriez vous adresser à un travailleur social qui évaluera vos ressources. Le travailleur social pourra vous référer au *Metropolitan Dispensary* pour vos médicaments, lesquels sont fournis moyennant des frais déterminés par le dispensaire. Si vous n'avez pas de travailleur social, vous pouvez appeler le ministère des Services communautaires de votre région.

Frozen Favourites Meal Program (programme de repas congelés)

Le service VON de la région métropolitaine d'Halifax offre un programme qui procure des repas santé congelés de style cuisine maison aux personnes âgées, aux personnes en convalescence après un séjour à l'hôpital et aux aidants naturels. Vous pouvez demander des repas spéciaux adaptés à vos besoins.

Pour des renseignements sur la façon de commander, le coût des repas, la livraison et d'autres renseignements, veuillez composer le 454-5755 (du lundi au vendredi, de 9 h à 16 h).

Inquiétudes émotionnelles

L'insuffisance cardiaque peut changer énormément votre mode de vie. De tels changements peuvent souvent résulter en une charge émotionnelle qui dépasse ce que vous pouvez endurer. Si vous sentez que vous avez besoin d'une aide quelconque pour résoudre de telles inquiétudes émotionnelles, vous pouvez demander à un membre de votre équipe soignante de vous envoyer voir un psychologue.

Vous pouvez communiquer avec les organismes suivants pour de plus amples renseignements :

Self Help Connection 422-9183

Association of Psychologists of Nova Scotia
(association des psychologues de la N.-É.) 422-9183

Fondation des maladies du cœur

Vous pouvez y obtenir de l'information sur la santé cardiaque. On y offre aussi des programmes éducatifs et de soutien qui peuvent vous être utiles.

Pour joindre la fondation, vous pouvez composer le :

423-7530 à Halifax

ou le 1-800-423-4432 ailleurs en Nouvelle-Écosse.

Ressources Internet

La Fondation des maladies du cœur du Canada a un site Web où vous pouvez trouver de l'information. L'adresse Internet est www.heartandstroke.ca.

Réseau canadien d'insuffisance cardiaque

<http://www.cchfc.org/francais/index.htm>

Heart Failure Society of America

www.hfsa.org

Pour utiliser l'une des ressources suivantes, il vous faudra une recommandation de votre médecin ou infirmière :

Heart Failure Clinic (clinique d'insuffisance cardiaque -médecine) et Heart Function Clinic (clinique de fonction cardiaque - cardiologie)

Ces deux cliniques visent des objectifs semblables, soit votre éducation en matière d'insuffisance cardiaque et de maladies du cœur en général. Vous rencontrerez des infirmières expérimentées qui sont en charge de ces cliniques et qui assurent des suivis réguliers. Votre médecin peut recommander votre participation à ces cliniques et composer le 473-3802 ou le 473-3205 pour obtenir de l'information.

Hypertension Education Program (programme d'éducation sur l'hypertension)

Certaines personnes souffrant d'insuffisance cardiaque font aussi de l'hypertension artérielle (augmentation de la tension artérielle). Le programme d'éducation vous permet de comprendre comment vous pouvez aider à contrôler votre hypertension. Il se divise en 3 séances de sensibilisation de groupe d'environ 2 heures chacune. Les conjoints ou les proches du patient peuvent y assister. Vous pouvez être envoyé à cette clinique si vous assistez régulièrement à l'une des cliniques de soins ambulatoires de la région Capital.

Demandez à votre médecin ou infirmière de composer le 473-6158 pour vous inscrire.

Vous avez besoin d'autres informations?
Consultez votre bibliothèque publique locale pour y trouver des livres, vidéos, articles de revue et information en ligne en matière de santé.

Pour une liste des bibliothèques publiques en Nouvelle-Écosse, visitez le site [HTTP://publiclibraries.ns.ca](http://publiclibraries.ns.ca)

**La régie régionale de la santé Capital est un environnement sans fumée et sans parfum.
Veuillez ne pas utiliser de produits parfumés. Merci!**

La régie régionale de la santé Capital, Nouvelle-Écosse
www.cdha.nshealth.ca

Préparé par : Rosalind Benoit MN, RN; Joan Clark RN; Carla Purcell RN, BScN; Anna Svendsen RN, MS, CCN(C)

Approuvé par : Jonathan Howlett, MD

Collaborateurs : Mike Callaghan BSc Pharm; Danielle Aldous BSc, BSN, PDT

Illustré par : LifeART Health Care 1 Images, Copyright © 1994, TechPool Studios Corp. USA;

Jennifer Strong et Steve Nixon

Conçu et imprimé par : Services de l'audiovisuel et de l'impression du QEII

La production de ce document a été rendue possible grâce à une contribution financière provenant de Santé Canada par l'intermédiaire de la Société Santé en français. Les vues exprimées ne reflètent pas nécessairement les vues de Santé Canada ou de la Société Santé en français.