



UNIVERSITY OF OTTAWA  
HEART INSTITUTE  
INSTITUT DE CARDIOLOGIE  
DE L'UNIVERSITÉ D'OTTAWA

# INSUFFISANCE CARDIAQUE

Guide à l'intention des patients  
et des familles



40 RUE RUSKIN, OTTAWA ON K1Y 4W7  
T 613.761.5000 WWW.OTTAWAHEART.CA

# VEUILLEZ APPORTER CE GUIDE À L'INSTITUT DE CARDIOLOGIE.

Nom du patient : \_\_\_\_\_

## Veillez fournir les renseignements suivants :

**Personne-ressource**  
(parent, ami)

Nom \_\_\_\_\_

Téléphone  
(domicile) \_\_\_\_\_

Téléphone  
(cellulaire) \_\_\_\_\_

**Médecin de famille**

Nom \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

**Pharmacie**

Nom \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

**Cardiologue**

Nom \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

**Autre (précisez)**

Nom \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

### **IMPORTANT**

**Coordonnatrice des soins infirmiers : 613 761-4708**

Prière d'appeler la coordonnatrice des soins infirmiers si vous avez des questions ou des inquiétudes. Vous pouvez joindre la coordonnatrice des soins infirmiers en tout temps.

# Table des matières

---

## RENSEIGNEMENTS SUR L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

Ce que vous devriez savoir sur l'insuffisance cardiaque .....	1
Qu'est-ce que l'insuffisance cardiaque? .....	1
Quelles sont les causes de l'insuffisance cardiaque? .....	1
Quels sont les principaux symptômes de l'insuffisance cardiaque? .....	2
Comment l'insuffisance cardiaque est-elle diagnostiquée? .....	2

## TRAITEMENT DE L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

Quels traitements vais-je recevoir? .....	4
Les médicaments peuvent faire toute la différence .....	4
Conseils généraux à l'égard des médicaments .....	13

## MODE DE VIE SAIN POUR LE CŒUR

Guide alimentaire pour les personnes atteintes d'insuffisance cardiaque .....	15
Exercice et insuffisance cardiaque .....	26
Activité sexuelle.....	30
Retour au travail .....	30
Facteurs de risque modifiables.....	31
Quand consulter un médecin?.....	33
Ressources .....	33

## FORMULAIRES POUR LES PATIENTS

Renseignements personnels sur les médicaments .....	37
Mesure quotidienne du poids .....	37
Notes .....	38

---

© Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa 2009

Le présent guide à l'intention des patients et des familles ainsi que son contenu appartient à l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa (ICUO). Il est interdit de modifier, copier, reproduire ou publier l'un ou l'autre des éléments du guide sans obtenir au préalable l'autorisation explicite de l'ICUO. Pour savoir comment personnaliser ce guide afin de répondre aux besoins spécifiques de votre établissement, communiquez avec le Service des communications au 613 798-5555, poste 19058, ou à [communications@ottawaheart.ca](mailto:communications@ottawaheart.ca).

Le logo et la spirale de l'Institut de cardiologie sont des marques de commerce de l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa.

Toutes les autres marques de commerce appartiennent à leurs propriétaires respectifs.

---

# Renseignements sur l'insuffisance cardiaque

---

## Ce que vous devriez savoir sur l'insuffisance cardiaque

L'insuffisance cardiaque est une maladie qui touche plus de 350 000 Canadiens de tout âge. Chaque année, de nombreuses personnes reçoivent un diagnostic d'insuffisance cardiaque, lequel est à l'origine du plus grand nombre d'admissions à l'hôpital.

## Qu'est-ce que l'insuffisance cardiaque?

Le terme « insuffisance cardiaque » est effrayant; toutefois, ce diagnostic ne signifie pas que votre cœur va soudainement cesser de battre ou que vous allez bientôt mourir. Ce terme décrit plutôt une maladie caractérisée par un fonctionnement anormal de votre cœur, lequel doit fournir des efforts importants pour faire circuler le sang dans l'organisme.

L'affaiblissement de la capacité de pompage du cœur entraîne une accumulation de liquide dans certaines parties du corps. Cette rétention d'eau peut causer une enflure au niveau des chevilles, des jambes inférieures et de l'abdomen. L'excédent de liquide autour ou à l'intérieur des poumons entraîne un essoufflement à l'effort et certains patients éprouvent des difficultés à respirer en position allongée. Dans l'insuffisance cardiaque, le cœur n'est plus suffisamment puissant pour permettre une oxygénation normale du sang qui circule dans l'organisme. Les principaux symptômes de l'insuffisance cardiaque comprennent une sensation de fatigue et un essoufflement, ce qui peut causer un épuisement.

## Quelles sont les causes de l'insuffisance cardiaque?

La principale cause de l'insuffisance cardiaque est la crise cardiaque; toutefois, ces deux affections sont **différentes** et ne sont pas toujours liées. Au cours d'une crise cardiaque, le muscle cardiaque subit des lésions, car il reçoit un apport sanguin insuffisant en raison du blocage d'une ou de plusieurs artères coronaires. Lorsque le muscle cardiaque est très endommagé à la suite d'une crise cardiaque, il s'affaiblit, ce qui peut entraîner une insuffisance cardiaque.

D'autres causes peuvent être à l'origine d'une insuffisance cardiaque, y compris :

- Une affection du muscle cardiaque, appelée « cardiomyopathie » (cardio = cœur et myopathie = anomalie musculaire), attribuable à une infection virale, à une consommation élevée d'alcool ou à d'autres causes d'origine inconnue;
- Une hypertension de longue date;
- Une anomalie au niveau d'une valvule cardiaque;
- Un rythme cardiaque anormal.

## **Quels sont les principaux symptômes de l'insuffisance cardiaque?**

- Une fatigue et un affaiblissement;
- Un essoufflement, qui peut même survenir lors d'activités légères ou pendant le sommeil;
- Des difficultés à respirer en position allongée;
- Une prise de poids accompagnée d'une enflure au niveau des jambes, des chevilles ou de l'abdomen, attribuable à la rétention d'eau.

## **Comment l'insuffisance cardiaque est-elle diagnostiquée?**

En premier lieu, votre médecin vous interrogera sur vos antécédents médicaux et procédera à un examen physique complet. Les médecins prescrivent également souvent certains examens visant à déterminer si vous souffrez d'insuffisance cardiaque, par exemple :

- Une radiographie thoracique pour évaluer la taille du cœur et repérer la présence de liquide dans les poumons;
- Une échocardiographie ou une ventriculographie isotopique (test MUGA) pour examiner la structure globale des cavités et des valvules du cœur et pour déterminer la fraction d'éjection. La mesure de la fraction d'éjection (FE) permet d'évaluer la capacité de pompage du cœur. Dans le cas d'un cœur sain, la fraction d'éjection est de 50 % et plus. De nombreux patients atteints d'insuffisance cardiaque, mais pas tous, ont une fraction d'éjection de 40 % et moins. Toutefois, dans certains cas d'insuffisance cardiaque, la FE est normale;
- Une électrocardiographie (ECG), pour mesurer le rythme cardiaque;
- Des analyses sanguines pour évaluer la fonction rénale, entre autres.

## **Ce que vous pouvez faire pour demeurer en forme et prévenir les réadmissions à l'hôpital**

Dans les cas d'insuffisance cardiaque, les réadmissions sont le plus souvent liées à :

- Un apport élevé en sel ou en liquide;
- L'incapacité à reconnaître les signes de rétention d'eau;
- L'absence de réaction en cas de rétention d'eau.

En participant à vos soins et en vous maintenant en forme, vous pouvez réduire le nombre d'épisodes qui aggravent l'insuffisance cardiaque et ainsi prévenir les réadmissions à l'hôpital.

# Traitement de l'insuffisance cardiaque

---

## Quels traitements vais-je recevoir?

Il existe de nombreux traitements contre l'insuffisance cardiaque. De nouvelles options thérapeutiques apparaissent en outre chaque année. Par exemple :

- Médicaments : standards et éprouvés ou de nouvelle génération;
- Modifications au mode de vie : alimentation, exercice, gestion du stress;
- Défibrillateur automatique implantable (DAI) ou traitement de resynchronisation cardiaque (TRC);
- Chirurgie lorsqu'indiquée, comme le pontage aortocoronarien ou l'intervention chirurgicale de la valvule.

## Les médicaments peuvent faire toute la différence

Certains types de médicaments contribuent à prévenir les épisodes d'insuffisance cardiaque et favorisent ainsi la longévité et la bonne santé. Chaque médicament joue un rôle différent.

Il est probable que vous ne prendrez pas tous les types de médicaments présentés ci-après. Si vous vous demandez pourquoi vous ne prenez pas tel ou tel type de médicaments, n'hésitez pas à poser la question à votre médecin.

Le choix des médicaments et de leur posologie dépend des besoins individuels et de l'état de chaque patient. Il est courant que le traitement et les doses soient modifiés au début, mais aussi tout au long du suivi.

## **Inhibiteurs de l'enzyme de conversion de l'angiotensine (IECA) / inhibiteurs des récepteurs de l'angiotensine (IRA)**

Médicaments appartenant à la classe des **IECA** :

- Le captopril (Capoten<sup>®</sup>)
- L'énalapril (Vasotec<sup>®</sup>)
- Le fosinopril (Monopril<sup>®</sup>)
- Le lisinopril (Prinivil<sup>®</sup>, Zestril<sup>®</sup>)
- Le périndopril (Coversyl<sup>®</sup>)
- Le quinapril (Accupril<sup>®</sup>)
- Le ramipril (Altace<sup>®</sup>)

Médicaments appartenant à la classe des **IRA** :

- Le candesartan (Atacand<sup>®</sup>)
- Le losartan (Cozaar<sup>®</sup>)
- Le valsartan (Diovan<sup>®</sup>)
- Le telmisartan (Micardis<sup>®</sup>)
- L'irbesartan (Avapro<sup>®</sup>)

### **Pourquoi ces médicaments sont-ils importants?**

Il a été démontré que les IECA et les IRA améliorent la qualité de vie, aident les patients à vivre plus longtemps, ralentissent l'aggravation de l'insuffisance cardiaque et diminuent le nombre d'hospitalisations.

### **Actions :**

- Ils dilatent (élargissent) les vaisseaux sanguins.
- Ils diminuent le travail de votre cœur.
- Ils bloquent les hormones spécifiquement liées au stress produites par l'organisme, qui sont à l'origine des modifications de la forme du cœur et de son affaiblissement.

### **Quand doit-on les prendre?**

- Vous devez les prendre à la même heure chaque jour.

### **Effets secondaires les plus courants :**

- L'hypotension artérielle : Elle constituera une source d'inquiétude uniquement si vous ressentez des symptômes persistants, comme des vertiges ou des étourdissements.
- Vous pourriez être sujet à de brefs épisodes d'étourdissements ou à une sensation de vertige en changeant de position.
- Augmentation du taux sanguin de potassium : Ce taux sera surveillé par des analyses sanguines régulières.

- Une altération de votre fonction rénale, laquelle sera surveillée par des analyses sanguines régulières.
- Une toux sèche persistante, associée uniquement aux IECA : Une aggravation de l'insuffisance cardiaque peut également entraîner une toux. Parlez-en à votre médecin ou à votre infirmière en cas de problème.

**Effets secondaires graves :**

- Réaction allergique rare : Enflure au niveau du visage, de la langue, des mains ou des pieds (**cessez immédiatement de prendre ce médicament et consultez un médecin**). Ce type de réaction peut survenir à n'importe quel moment du traitement.

Votre médecin vous prescrira certainement un IECA. Si vous tolérez mal l'IECA, il est possible qu'il vous prescrive plutôt un IRA. La principale différence entre ces médicaments est que les IRA ne provoquent pas de toux.

## Bêtabloquants

### Médicaments appartenant à cette classe :

- Le bisoprolol (Monacor<sup>®</sup>)
- Le carvedilol (Coreg<sup>®</sup>)
- Le métoprolol (Lopresor<sup>®</sup>)

### Pourquoi ces médicaments sont-ils importants?

Les bêtabloquants améliorent la fonction cardiaque, aident les personnes qui ont une insuffisance cardiaque à vivre plus longtemps, à passer moins de temps à l'hôpital et à améliorer leur qualité de vie.

### Actions :

- Ils bloquent les hormones spécifiquement liées au stress produites par l'organisme, qui sont à l'origine des modifications de la forme du cœur et de son affaiblissement.
- Ils détendent le cœur et ralentissent les battements.

### Quand doit-on les prendre?

- Vous devez les prendre à la même heure chaque jour.

### Effets secondaires les plus courants :

- L'hypotension artérielle : Elle constituera une source d'inquiétude uniquement si vous ressentez des symptômes persistants, comme des vertiges ou des étourdissements.
- Une fréquence cardiaque lente : Elle constituera une source d'inquiétude uniquement si vous ressentez des symptômes persistants de vertige.
- Au début, vous ressentirez peut-être de la fatigue, de l'essoufflement ou des étourdissements. Vous vous sentirez mieux à mesure que votre cœur s'habitue au traitement, ce qui pourrait prendre plusieurs mois. Toutefois, si vos symptômes ne s'améliorent pas ou s'aggravent, il est possible que votre médecin réduise la dose du bêtabloquant ou vous demande de cesser de le prendre.
- Une respiration sifflante ou davantage d'épisodes d'essoufflement, en particulier si vous avez des antécédents d'asthme. Parlez-en à votre médecin ou à votre infirmière si cela se produit.

Généralement, les patients commencent par prendre une très petite dose de bêtabloquant pour s'habituer au médicament. Au cours des mois qui suivent, le médecin augmentera la dose en fonction de votre état.

## Diurétiques

### Médicaments appartenant à cette classe :

- Le furosémide (Lasix<sup>®</sup>)
- La métolazone (Zaroxolyn<sup>®</sup>)
- L'hydrochlorothiazide (HydroDiuril<sup>®</sup>)

### Pourquoi ces médicaments sont-ils importants?

Les diurétiques (pilules contre la rétention d'eau) sont très utiles pour l'élimination de l'excès d'eau. Lorsque la rétention d'eau diminue, la respiration devient plus facile et l'enflure s'atténue, comme le ballonnement abdominal.

### Action :

- Ils stimulent l'élimination d'eau et de sodium (sel) par les reins.

### Comment doit-on le prendre?

- Si le médicament vous donne des maux d'estomac, prenez-le avec de la nourriture.
- Prenez la dernière dose avant 16 heures pour éviter d'avoir à vous lever la nuit pour uriner.

### Effets secondaires les plus courants :

- Il se peut que vous subissiez une perte de potassium, ce qui peut entraîner les réactions suivantes :
  - Battements de cœur irréguliers;
  - Crampes ou douleurs musculaires;
  - Fatigue ou faiblesse inhabituelles.

Votre taux de potassium sera surveillé par des analyses sanguines régulières. Vous devrez peut-être prendre un supplément potassique si votre taux sanguin est trop bas.

- Goutte.
- Soif et bouche sèche.
- Éruption cutanée (communiquez avec votre médecin si cela se produit).
- Étourdissements.
- Déshydratation, laquelle sera surveillée par des analyses sanguines régulières. La mesure quotidienne de votre poids vous aidera à déterminer si vous perdez une trop grande quantité de liquide.

Le furosémide est le diurétique le plus couramment prescrit en cas d'insuffisance cardiaque. Si les enflures sont importantes ou que l'augmentation de la dose de furosémide n'atténue pas l'enflure, il est possible qu'on vous prescrive un deuxième diurétique pour aider votre organisme à éliminer davantage de liquide.

## **Digitaliques**

### **Médicament appartenant à cette classe :**

- La digoxine (Lanoxin®)

### **Pourquoi ce médicament est-il important?**

Il a été démontré que la digoxine améliore les symptômes de l'insuffisance cardiaque lorsqu'elle est administrée conjointement avec d'autres médicaments contre l'insuffisance cardiaque. Elle abaisse également la fréquence cardiaque chez les patients atteints d'insuffisance cardiaque qui présentent une fibrillation auriculaire, un type de battements de cœur irréguliers.

### **Actions :**

- Augmente la capacité de pompage du cœur.
- Ralentit les battements de cœur caractéristiques de fibrillation auriculaire.

### **Quand doit-on le prendre :**

- Attendez 2 heures après la prise d'un antiacide, d'un aliment riche en fibres ou d'un supplément de fibres.
- Si des analyses sanguines sont prévues dans la matinée, prenez la dose de médicament après le prélèvement.

### **Effets secondaires graves :**

Les symptômes suivants peuvent survenir si la concentration de digoxine présente dans votre organisme est trop importante. Appelez votre médecin immédiatement si vous présentez un des effets secondaires suivants :

- Une perte d'appétit;
- Des nausées et des vomissements;
- Une vision embrouillée ou teintée de couleurs, ou la perception d'un halo autour des objets brillants;
- Une confusion ou un affaiblissement;
- Un rythme cardiaque anormal, qui peut s'accompagner de palpitations ou d'une perte de connaissance.

Certains médicaments peuvent modifier le taux de digoxine dans le sang. La plupart des problèmes associés à la digoxine surviennent quand elle est présente en quantité trop importante dans le sang. De plus, d'autres facteurs, comme une dégradation de la fonction rénale, un faible taux sanguin de potassium ou un âge avancé peuvent modifier le taux de digoxine dans le sang. Votre médecin mesurera régulièrement votre taux sanguin de digoxine.

## **Antagonistes de l'aldostérone**

### **Médicament appartenant à cette classe :**

- La spironolactone (Aldactone®)

### **Pourquoi ce médicament est-il important?**

La spironolactone peut être prescrite aux patients atteints d'insuffisance cardiaque avancée pour les aider à vivre plus longtemps et à éviter les hospitalisations.

### **Action :**

- Bloque les hormones liées au stress produites par l'organisme, qui sont à l'origine des modifications de la forme du cœur et de son affaiblissement.

### **Quand doit-on le prendre :**

- Vous devez le prendre à la même heure chaque jour.

### **Effets secondaires les plus courants :**

- Augmentation du taux de potassium, lequel sera surveillé par des analyses sanguines régulières.
- Augmentation ou sensibilité mammaire, en particulier chez les hommes.

## Nitrates et vasodilatateurs

### Médicaments appartenant à la classe des nitrates :

- Le dinitrate d'isosorbide (Isordil<sup>®</sup>)
- Le 5-mononitrate d'isosorbide (Imdur<sup>®</sup>)
- Les timbres de nitroglycérine (Minitran<sup>®</sup>, Nitro-Dur<sup>®</sup>, Transderm-Nitro<sup>®</sup>, Trinipatch<sup>®</sup>)

### Médicament appartenant à la classe des vasodilatateurs :

- L'hydralazine (Apresoline<sup>®</sup>)

### Pourquoi ces médicaments sont-ils importants?

Il a été démontré que l'association d'un nitrate et d'hydralazine améliore la qualité de vie, aide les patients à vivre plus longtemps et réduit le nombre d'hospitalisations.

### Actions :

- Ils dilatent (élargissent) les vaisseaux sanguins.
- Ils diminuent le travail de votre cœur.

### Comment doit-on le prendre?

- Votre médecin vous recommandera probablement d'attendre au moins 10 heures entre l'application des timbres pour éviter une accoutumance au médicament. Prenez la dernière dose de dinitrate d'isosorbide vers 17 h ou retirez le timbre de nitroglycérine au moment du coucher si vous l'appliquez le matin.
- Ne prenez pas de médicament contre le dysfonctionnement érectile si vous prenez des nitrates, car cette association peut entraîner une hypotension à l'origine d'étourdissements, de vertiges ou d'un évanouissement.

### Effets secondaires les plus courants :

- Hypotension artérielle : Elle constituera une source d'inquiétude uniquement si vous ressentez des symptômes persistants (p. ex., vertiges ou étourdissements).
- Faiblesse.
- Maux de tête dont l'intensité devrait s'atténuer en cours de traitement. L'acétaminophène (Tylenol<sup>®</sup>) aide à soulager ces céphalées.

**Effets secondaires :**

Appelez votre médecin immédiatement si vous présentez un des effets secondaires suivants :

- Douleur à la poitrine.
- Battements de cœur rapides ou sensation de martèlement.
- Engourdissement, picotements ou sensation de brûlure au niveau des mains, des bras, des jambes ou des pieds.
- Sensation de chaleur ou rougeur au niveau du visage, du cou ou de la poitrine.

Votre médecin vous prescrira peut-être un traitement associant un nitrate et de l'hydralazine si vous ne tolérez pas les IECA en raison d'une mauvaise fonction rénale.

## Conseils généraux à l'égard des médicaments

- Apportez vos comprimés ou la liste des médicaments que vous prenez à **chaque rendez-vous** chez le médecin.
- Apprenez le nom, la dose, le mode d'action, les directives particulières et les effets secondaires courants de tous les médicaments que vous prenez et gardez-les à portée de main. Prenez vos médicaments à la même heure (ou aux mêmes heures) chaque jour pour maintenir un taux constant de médicament dans le sang. Si vous avez de la difficulté à déterminer l'horaire qui vous convient le mieux, demandez de l'aide.
- Suivez scrupuleusement les directives qui accompagnent les médicaments prescrits. L'action des médicaments est optimale lorsqu'ils sont pris correctement. Souvent, des directives et des avis utiles apparaissent sur le flacon ou l'emballage. Par exemple, si le médicament doit être pris avec de la nourriture ou une certaine quantité d'eau. Assurez-vous de vérifier les directives particulières auprès de votre médecin ou de votre pharmacien, en particulier si votre apport en liquide est restreint.
- Prenez vos médicaments avec régularité – même si vous vous sentez bien. Ne prenez jamais une dose supérieure à celle prescrite et ne cessez en aucun cas de prendre vos médicaments sans l'avis du médecin.
- Si vous oubliez une dose de médicament, prenez-la dès que vous vous en apercevez. Prenez la dose suivante à l'heure habituelle. Toutefois, s'il est presque l'heure de la dose suivante, sautez cette dose, puis reprenez la posologie habituelle par la suite. Ne prenez pas de double dose de médicament. Si vous n'êtes pas sûr de ce que vous devez faire en cas d'oubli d'une dose, communiquez avec votre médecin ou votre pharmacien. Certains médicaments contre l'insuffisance cardiaque ne doivent pas être pris en même temps ou de façon trop rapprochée dans le temps, car leur association peut être néfaste. Si vous avez de la difficulté à vous rappeler à quel moment vous devez prendre vos médicaments, demandez à votre pharmacien de vous donner des conseils ou de vous proposer des dispositifs qui vous aideront à respecter le schéma posologique.
- Faites preuve de prudence lorsque vous utilisez des médicaments en vente libre, comme les analgésiques, les antiacides, les laxatifs ou les antitussifs (contre la toux). Les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) comme l'ibuprofène (Advil<sup>®</sup> et Motrin<sup>®</sup>) ou le naproxène peuvent aggraver vos symptômes ou diminuer l'efficacité de vos médicaments d'ordonnance. Interrogez TOUJOURS votre médecin ou votre pharmacien avant de prendre des médicaments ou produits à base de plantes offerts en vente libre.

- Les médicaments ont des actions et effets secondaires différents. Consultez votre médecin, infirmière ou pharmacien si vous avez des questions ou si vous présentez des effets secondaires. Il se peut que votre organisme mette un certain temps à s'habituer à un nouveau médicament. De même, un médicament peut prendre un certain temps avant d'être efficace. Vous ressentirez peut-être des effets secondaires légers durant cette période. Parlez-en avec votre médecin ou pharmacien. Si nécessaire, on vous prescrira peut-être un médicament de remplacement. Signalez toujours les signes inhabituels à votre médecin lorsque vous prenez un nouveau médicament.
- Assurez-vous que votre ordonnance est à jour pour pouvoir la renouveler en temps voulu. Il est capital de ne JAMAIS être à court de médicaments.
- Pour certains médicaments, votre médecin vous prescrira peut-être des analyses sanguines afin de vérifier le bon fonctionnement de vos reins ainsi que le taux de sodium et de potassium dans votre sang.
- Les frais associés à votre traitement sont un élément important, car les médicaments délivrés sur ordonnance sont parfois chers. Parlez-en à votre médecin. Il pourra peut-être vous prescrire certains médicaments moins coûteux, mais tout aussi adaptés à votre situation. Si vous avez des préoccupations à l'égard des coûts associés à votre traitement, vous pouvez faire une demande d'adhésion au Programme de médicaments Trillium au 1 800 575-5386 ou en visitant leur site Web au [www.health.gov.on.ca/french/publicf/formsf/form\\_menusf/odb\\_fmf.html](http://www.health.gov.on.ca/french/publicf/formsf/form_menusf/odb_fmf.html). Les formulaires sont également disponibles dans la plupart des pharmacies. Si vous résidez à l'extérieur de l'Ontario, communiquez avec le ministère de la Santé de votre province, la plupart des provinces proposent un plan similaire.

# Mode de vie sain pour le cœur

---

## Guide alimentaire pour les personnes atteintes d'insuffisance cardiaque

**Maximum de 3/4 c. à thé (2 000 mg) de sodium et de 6 à 8 tasses (1,5 à 2 litres) de liquide par jour**

La présente section vous aidera à :

- Réduire votre consommation de sel (sodium);
- Lire une étiquette alimentaire;
- Choisir des aliments sans sel ajouté;
- Surveiller la quantité de liquide que vous ingérez;
- Cuisiner avec moins de sel;
- Faire des choix sains au restaurant.



### Commençons par le sel :

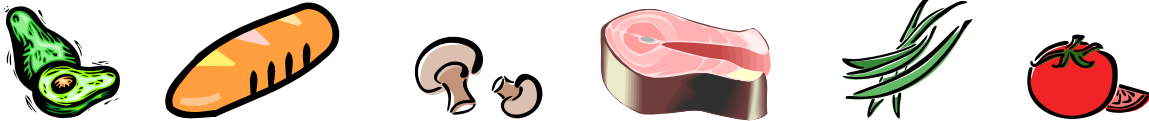
La consommation de sodium favorise la rétention de liquide, ce qui oblige votre cœur à travailler plus fort.

- Êtes-vous à bout de souffle?
- Avez-vous les chevilles, les pieds ou l'abdomen enflés?
- Avez-vous pris du poids?

En consommant peu de sodium et en ingérant moins de liquide, vous vous sentirez mieux et favorisez le fonctionnement optimal des médicaments que vous prenez pour votre insuffisance cardiaque. Cela vous évitera peut-être aussi un séjour à l'hôpital.

## Le saviez-vous?

Une cuillerée à thé de sel = 2 300 mg de sodium, soit plus que la quantité maximale de sodium que vous pouvez consommer par jour!  
Les deux tiers du sel consommé au Canada sont camouflés dans les aliments.



### La fraîcheur à l'honneur :

Mangez des aliments frais et préparés à la maison le plus souvent possible.  
Achetez des légumes et des fruits frais ou congelés.

### Comment lire l'étiquette d'un produit alimentaire pour le sodium?

Pour être sûr de la teneur en sodium des aliments que vous mangez, vous devez lire les étiquettes. La teneur en sel est toujours indiquée sur l'emballage; vérifiez le tableau de la valeur nutritive.

Les fabricants de produits alimentaires changent les ingrédients fréquemment. Prenez l'habitude de lire l'étiquette.

Suivez les étapes décrites à la page suivante pour lire l'étiquette.

## VALEUR NUTRITIVE

Portion ½ tasse (125 ml)

Teneur par portion	% valeur quotidienne
<b>Calories</b> 70	
<b>Total des lipides</b> 0,5 g	1 %
Saturés 0 g	0 %
+ trans 0 g	
<b>Cholestérol</b> 0 mg	
<b>Sodium</b> 250 mg	10 %
<b>Total des glucides</b> 13 g	4 %
Fibres alimentaires 2 g	8 %
Sucres 6 g	
<b>Protéines</b> 2 g	
Vitamine A 1 %	Vitamine C 2 %
Calcium 0 %	Fer 4 %

INGRÉDIENTS :  
MAÏS, EAU, SEL (GOÛT)

### Étape 1 : Taille de la portion

Comparez toujours la portion indiquée sur l'emballage et la quantité que vous mangez. L'étiquette n'indique que la quantité de sodium **par portion** de nourriture, pas celle de tout l'emballage.

### Étape 2 : Sodium

Voici des choix faibles en sodium pour la plupart des aliments :

- ✓ Moins de 1/10 c. à thé (200 mg) de sodium ou moins par portion  
ou
- ✓ 8 % de la valeur quotidienne ou moins

### Étape 3 : Ingrédients

Les ingrédients sont énumérés par ordre décroissant selon le poids – si le sel (sodium) figure sur la liste des ingrédients, assurez-vous qu'il se trouve vers la fin de la liste.



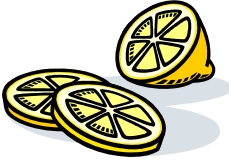

Méfiez-vous des ingrédients **RICHE EN SODIUM** :

- Bicarbonate de soude
- Saumure
- Sel d'ail, d'oignon ou de céleri
- Sel kascher
- Glutamate monosodique (GMS)
- Sel et sel de mer
- Tout autre ingrédient contenant le mot « sodium », comme citrate de sodium ou nitrate de sodium



## Tableau de la valeur nutritive

Aliments sans sel ajouté	À consommer	À éviter
Produits céréaliers	<p>Pains, pitas, petits pains et bagels de blé entier. Limite de 4 portions par jour.</p> <p>Céréales naturelles sans sel telles que le gruau, la crème de blé et les céréales de blé filamenté (Shredded Wheat).</p> <p>Riz, pâtes alimentaires et orge cuits sans sel.</p> <p>Craquelins non salés.</p>	<p>Brioches, muffins, biscuits pour le thé, croissants, beignets, craquelins salés, céréales chaudes instantanées, chapelure, gaufres et crêpes préparés commercialement.</p> <p>Produits sous emballage pratique tels que des produits d'enrobage de la viande et des pâtes avec sauce incluse.</p>
Fruits et légumes	<p>Fruits et jus de fruit frais, congelés et en conserve.</p> <p>Fruits secs sans additif au sodium.</p> <p>Tous les légumes frais et congelés.</p> <p>Légumes en conserve « faibles en sodium ».</p> <p>Pâte de tomate et sauce tomate « sans sel ajouté ».</p> <p>Jus de tomate ou de légumes « faible en sodium ».</p> 	<p>Légumes en conserve ordinaires.</p> <p>Jus de tomate et jus de légumes, sauces et pâtes alimentaires en conserve.</p> <p>Légumes saumurés tels que la choucroute et les légumes marinés comme les cornichons et les olives.</p> 
Lait et produits laitiers	<p>Lait écrémé, lait 1 %, yogourt à faible teneur en gras et boissons de soya. Maximum de 2 tasses par jour.</p> <p>Fromage faible en sodium (quantité désirée).</p> <p>Jusqu'à 3 onces (85 grammes) de fromage à pâte dure par semaine.</p>	<p>Fromage à tartiner.</p> <p>Tranches de fromage fondu ou fromage en flacon pressable.</p> <p>Babeurre.</p>
Viande, poisson, volaille et substituts	<p>Viande, poisson et volaille frais.</p> <p>Tofu.</p> <p><b>Thon et saumon en conserve rincés ou faibles en sodium.</b></p> <p>Haricots secs, fèves et lentilles. Les légumineuses en conserve rincées sont acceptables.</p> <p>Œufs ou substitut : 2 ou 3 par semaine.</p> <p>Noix non salées et beurre de noix.</p>	<p>Viande, volaille ou poisson fumés, saumurés ou en conserve (p. ex., bacon, saucisses, jambon, sardines, anchois et hareng).</p> <p>Viandes froides telles que le bologne et le salami.</p> <p>Noix salées.</p> 

Aliments sans sel ajouté	À consommer	À éviter
Soupes et sauces	<p>Soupes et sauces faites maison sans sel ajouté. Soupes et bouillons en conserve « faibles en sodium ».</p> 	<p>Cubes de bouillon, OXO® ou consommé. Soupes en conserve ordinaires et mélanges déshydratés pour soupe. Sauces en conserve ou emballées.</p> 
Matières grasses, huiles et vinaigrettes	<p>Toutes les huiles. Margarine non hydrogénée (ordinaire ou non salée). Vinaigrettes faites maison.</p>	<p>Vinaigrettes en bouteille et mayonnaise : 1 cuillerée à soupe (15 ml) par jour (maximum). Gras de bacon. Trempettes faites à partir de mélanges déshydratés.</p>
Assaisonnements et autres	<p>Poudres d'assaisonnement au lieu de sels d'assaisonnement. Herbes, épices, ail frais, citron, poivre ou oignon. Mélanges d'assaisonnement commerciaux comme Mrs. Dash® ou McCormick® sans sel ajouté. Tous les vinaigres. Bretzels et maïs soufflé non salés.</p> <p>Maximum d'une cuillerée à thé (5 ml) par jour de sauce BBQ, sauce à steak, ketchup, moutarde, relish, salsa et sauce soya faible en sodium.</p> 	<p><b>SEL.</b> Tout assaisonnement fait de sodium ou de sel. Grignotines salées. Régliasse noire. Substituts de sel contenant du potassium tels que No Salt®. Eau en bouteille contenant plus de 1/10 d'une cuillerée à thé (250 mg) de sodium le litre.</p> <p>Voir la liste complète d'ingrédients à l'étape 3 « Comment lire l'étiquette d'un produit alimentaire pour le sodium? ».</p> 
Aliments riches en potassium conseillés par votre médecin	<p>Oranges, bananes, jus de fruits, abricots, dates, pruneaux, haricots secs, tomates, melons, ignames (patates douces), courges, pommes de terre et pain de blé entier.</p>	<p>Remarque : Il faut faire attention aux substituts de sel, car ils peuvent contenir du potassium. Dans le doute, consultez votre médecin, infirmière ou diététiste.</p>

## Liquides



Maintenant, examinons le liquide.

La consommation recommandée de liquide est de 6 à 8 tasses (1,5 à 2 litres) par jour.

## Le liquide

Vous devez tenir compte de toutes les substances qui sont liquides à la chaleur du corps lorsque vous calculez votre consommation quotidienne de liquide :

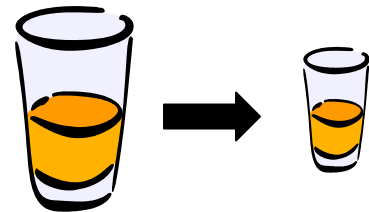
Eau  
Lait  
Jus  
Boissons gazeuses  
Thé

Café  
Alcool  
Soupes  
Glaçons

JELL-O®  
Crème glacée  
Sorbet  
Sucettes glacées

## Trucs pour réduire sa consommation de liquide

- Drainez l'excès de liquide des fruits en conserve.
- Utilisez de plus petits verres.
- Buvez seulement pour éteindre votre soif.
- Prenez vos médicaments avec vos repas autant que possible.



## Vous avez soif?

- Sucez des tranches de citron congelées ou des raisins congelés.
- Brossez-vous les dents souvent.
- Rincez-vous la bouche avec du rince-bouche réfrigéré.
- Sucez des bonbons durs ou mâchez de la gomme; essayez les variétés sans sucre.



## Mesurez le liquide que vous ingérez

Mesurez le liquide que vous ingérez pendant une période de 24 heures jusqu'à ce que vous ayez pris l'habitude d'en prendre moins.



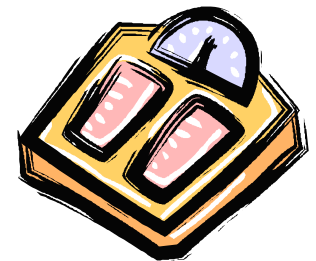
- Versez dans un pot une quantité d'eau équivalente à la quantité de liquide à laquelle vous avez droit pour la journée.
- Chaque fois que vous prenez du liquide, versez la quantité équivalente d'eau du pot.
- La quantité d'eau qui reste dans le pot représente la quantité de liquide à laquelle vous avez droit jusqu'à la fin de la journée.

## Poids attribuable à la rétention d'eau

Le poids que l'on prend d'une journée à l'autre est généralement dû à la rétention de liquide et non à des calories.

Pesez-vous chaque matin en suivant les conseils suivants :

- Urinez avant de vous peser;
- Pesez-vous toujours avec le même poids de vêtements;
- Pesez-vous avant le déjeuner;
- Utilisez toujours le même pèse-personne;
- Notez votre poids chaque jour.



Si vous prenez soudainement du poids malgré le fait que vous mangiez normalement, cela peut être un signe avant-coureur de rétention de liquide.

**Si vous prenez du poids, posez-vous ces questions :**

1. Consommez-vous plus de sodium que ce qui est recommandé?  
Trop de sodium dans votre alimentation peut causer de la rétention de liquide. Le sodium agit comme une éponge dans le corps et attire le liquide vers lui.
2. Prenez-vous plus de liquide que ce qui vous est recommandé?  
Si la rétention de liquide devient un problème, vous devrez peut-être surveiller de plus près votre consommation de liquide. Votre diététiste pourra vous conseiller.
3. Est-ce que vous urinez moins?  
Si vous urinez moins, la quantité de liquide qui vous est recommandée devra être réévaluée et peut-être réduite.

**Important**

Si vous prenez plus de 2 lb (0,9 kg) en 1 jour ou plus de 5 lb (2,2 kg) en une semaine, votre dose de diurétiques pourrait être augmentée. Si vous avez une ordonnance, suivez l'échelle d'adaptation des doses. Sinon, appelez votre infirmière ou votre médecin.

## Planification des repas et trucs pour la cuisine

### Le saviez-vous?

Environ 20 % du sel provient du sodium qui se trouve naturellement dans la nourriture, 20 % provient de la salière et 60 % est ajouté lors de la transformation des aliments.

- Réduisez votre consommation de sel graduellement de façon à donner le temps à vos papilles gustatives de s'adapter.
- Lorsque vous êtes à l'épicerie, choisissez les aliments des allées extérieures où se trouvent la plupart des aliments frais.
- Planifiez vos repas d'avance.
- Faites griller une poitrine de poulet de plus pour vos sandwichs le lendemain.
- Faites une vinaigrette avec de l'ail frais, de l'huile d'olive et du vinaigre aromatisé.
- Ajoutez des assaisonnements aux soupes pendant la dernière heure de cuisson pour un maximum de saveur.

### Cherchez des recettes à faible teneur en sodium



1. Essayez un nouveau livre de recettes :

*American Heart Association Low-Salt Cookbook, 3rd edition: A complete guide to reducing sodium and fat in your diet, 2006. ISBN : 1400097614*

2. Internet est une source intarissable de recettes à faible teneur en sodium. Servez-vous d'un moteur de recherche comme Google pour trouver des recettes à faible teneur en sodium;
  - Visitez le [www.google.ca](http://www.google.ca).
  - Tapez « recettes à faible teneur en sodium » dans la barre de recherche.



## Vous mangez à l'extérieur?

**Voici 10 excellents conseils qui vous permettront de choisir un repas faible en sel et sain pour le cœur lorsque vous mangez au restaurant.**

1. Choisissez un restaurant qui offre un menu varié.
2. Choisissez un restaurant où l'on accepte les demandes spéciales.
3. Demandez que les aliments soient préparés sans sel ajouté.
4. Si vous n'êtes pas certain des ingrédients, **DEMANDEZ** comment les aliments sont préparés.
5. N'utilisez pas la salière.
6. Demandez que les aliments soient servis sans les condiments riches en sel comme la relish, la moutarde, le ketchup, les cornichons, les croustilles, les sauces et les vinaigrettes. Demandez plutôt des accompagnements faibles en sel comme des tomates et des concombres tranchés, de la laitue, du raifort, de l'huile, du vinaigre et du citron.
7. Mangez des aliments frais, car ils sont naturellement faibles en sodium. Essayez les légumes ou les poissons grillés plutôt qu'enrobés de pâte et frits.
8. La règle de base, lorsqu'on mange au restaurant, est de limiter l'apport en sel à un quart de la consommation totale de sel/sodium de la journée (environ 1/5 d'une cuillère à thé ou 500 mg de sodium/repas). La plupart des restaurants ont un guide indiquant le contenu en sodium de leurs aliments.
9. N'oubliez pas d'ajouter les soupes, le JELL-O<sup>®</sup>, les sorbets et les crèmes glacées ainsi que les boissons lorsque vous calculez votre consommation de liquide quotidienne.
10. En voyage? Planifiez arrêter à des endroits où vous pouvez obtenir des aliments faibles en sel **OU** préparez-vous un délicieux pique-nique composé de fruits, de légumes et de sandwiches.



Si vous ne pouvez éviter de manger un repas riche en sel à l'occasion, réduisez simplement la portion et choisissez des aliments contenant moins de sel pour les autres repas de la journée.

En faisant des choix judicieux, vous pouvez manger au restaurant et profiter d'un bon repas, sain et délicieux, qui respecte votre diète. En général, plus la préparation du repas est simple, plus la teneur en sel est faible. Assurez-vous de demander ce que vous voulez.

## **Économie d'énergie**

Économiser l'énergie signifie tout simplement réduire la quantité d'énergie nécessaire pour accomplir une tâche. Il s'agit simplement de trouver le bon équilibre entre repos et activité.

### **Économiser son énergie – Quelques principes fondamentaux :**

**Classez** les activités que vous désirez accomplir en ce jour **par priorité** et déterminez lesquelles peuvent être remises au lendemain. Déterminez quelles tâches peuvent être confiées à quelqu'un d'autre ou éliminées de votre emploi du temps. Apprenez à connaître vos limites et à dire non pour privilégier les activités que vous aimez.

**Planifiez** votre emploi du temps. Espacez vos activités. Alternez les activités peu exigeantes et celles qui vous paraissent plus difficiles. Accomplissez les activités les plus exigeantes au moment de la journée où votre énergie est à son sommet. L'établissement d'un plan hebdomadaire constitue le meilleur moyen d'organiser votre emploi du temps.

**Travaillez** à votre rythme. Effectuez les tâches difficiles en plusieurs fois et faites plusieurs pauses. Soyez à l'écoute de votre corps et déterminez votre seuil de tolérance de façon à accomplir vos tâches sans dépasser vos limites. Anticipez les baisses d'énergie et **reposez-vous avant d'être fatigué**.

Devenez **efficace**. Si possible, effectuez deux tâches en une. Utilisez des outils légers et évitez au maximum de vous pencher inutilement.

Par exemple :

- Préparez de gros repas que vous congèlerez en partie;
- Utilisez des casseroles et des poêles en aluminium;
- Utilisez un chausse-pied à long manche pour enfiler vos souliers;
- Utilisez l'escalier le moins possible.

**Installez-vous** confortablement. La position assise est recommandée, car elle requiert 25 % moins d'énergie que la position debout pour réaliser la même activité.

## Reposez-vous

- Certaines personnes estiment qu'elles sont plus performantes lorsqu'elles se reposent environ 1 heure par jour. Vous pouvez faire une sieste ou simplement passer un moment au calme. Considérez ces moments comme un temps de récupération pour votre cœur.
- Augmentez la période de repos en cas de stress émotionnel ou de maladie.
- Pour bien dormir :
  - Évitez de manger avant de vous coucher;
  - Prenez votre diurétique avant 18 h dans la mesure du possible, de façon à ne pas devoir aller aux toilettes durant la nuit.

## Exercice et insuffisance cardiaque

- L'insuffisance cardiaque diminue la capacité du cœur à alimenter adéquatement les muscles et les tissus en sang bien oxygéné.
- L'insuffisance cardiaque peut modifier le type de fibres musculaires du corps et réduire le nombre de fibres liées à l'endurance.
- **Heureusement**, l'exercice permet au corps d'utiliser l'oxygène de façon plus efficiente. Un muscle qui est sollicité régulièrement utilise moins d'oxygène pour faire une tâche qu'un muscle qui n'est jamais sollicité.
- Avec le temps, des exercices réguliers peuvent vous aider à vous sentir mieux et à effectuer vos activités quotidiennes plus facilement, en réduisant une partie des symptômes d'essoufflement et de fatigue.
- L'exercice n'a pas besoin d'être éreintant pour être bénéfique.
- La marche est l'un des meilleurs exercices pour améliorer votre santé.
- Voici un programme de marche recommandé pour quelqu'un qui ne fait pas de l'exercice régulièrement. Il est très graduel et augmente d'une minute environ tous les 2 jours.

	<b>Durée de la marche</b>
Semaines 1–2	5-10 minutes
Semaines 3–4	10-15 minutes
Semaines 5–6	15-20 minutes
Semaines 7–8	20-30 minutes

Votre objectif consiste à marcher durant 20 à 30 minutes d'affilée, 5 à 7 fois par semaine, selon vos capacités. Si vous n'arrivez pas à faire une séance aussi longue, découpez la période de marche en plusieurs séances plus courtes. Assurez-vous de commencer et de finir la séance de marche plus lentement pour vous échauffer et récupérer.

Si vous n'arrivez pas à marcher pendant 5 minutes sans vous arrêter, essayez l'entraînement par intervalles. Par exemple :

Pour chaque cycle :

- Marche pendant 2 à 5 minutes;
- Repos pendant 2 à 5 minutes.

Répétez ce schéma aussi longtemps que vos moyens vous le permettent en augmentant graduellement le nombre d'intervalles.

### **Directives en matière d'exercice :**

- Au début, marchez sur un terrain plat. Si vous ne pouvez éviter des collines, marchez plus lentement lorsque vous montez.
- Il est préférable d'attendre environ une heure après le repas avant de faire de l'exercice, car la digestion demande de l'énergie.
- Il est important que vous commenciez par de courtes périodes d'exercice et que vous marchiez lentement. Augmentez graduellement la durée avant d'augmenter l'intensité.
- Si vous vous sentez suffisamment bien, vous pouvez faire de l'exercice 2 fois par jour.
- Vous devriez revenir à votre état de repos (celui d'avant la marche) entre 10 et 15 minutes après l'exercice. S'il vous faut plus de temps, la prochaine fois que vous faites cet exercice, réduisez sa durée ou son intensité.
- Si vous ne vous sentez pas bien, raccourcissez la durée de la marche. Revenez au niveau d'activité précédent pendant quelques jours. Écoutez votre corps. Il est possible que vous en fassiez trop, trop tôt.
- Évitez l'exercice lorsque les conditions climatiques sont extrêmes – temps très chaud et humide ou très froid et venteux. Entraînez-vous plutôt à l'intérieur à l'aide d'appareils stationnaires ou marchez dans les couloirs de votre maison, de votre appartement ou dans un centre commercial.
- Si vous utilisez un tapis roulant, posez-le à plat plutôt qu'en position inclinée.
- La bicyclette stationnaire peut également être très salutaire, particulièrement si vous avez des problèmes d'articulations qui rendent la marche difficile. Assurez-vous de pédaler lentement en mettant peu ou pas de tension.
- Évitez les exercices qui consistent à soulever des poids lourds – plus de 5 lb (2,2 kg) – au-dessus du niveau du cœur.
- Évitez les exercices où vous devez retenir votre souffle ou forcer.
- Évitez les exercices qui exigent une dépense brusque en énergie.

### **ARRÊTEZ-VOUS si vous...**

- vous sentez à bout de souffle;
- vous sentez faible, fatigué ou étourdi;
- vous ressentez une gêne, en particulier une douleur dans la poitrine;
- avez un pouls rapide;
- avez des nausées ou suiez beaucoup.

**Si les symptômes persistent, composez le 9-1-1.**

### **Outils d'autosurveillance**

Les outils suivants vous aideront à suivre la progression de votre programme d'exercices.

**1. Test de conversation**

C'est le plus simple de tous. À tout moment, vous devriez être en mesure de discuter normalement en faisant vos exercices.

**2. Échelle de perception de l'effort (ÉPE)**

Cette échelle est utilisée pour décrire votre état durant votre séance d'exercice. Le chiffre que vous choisissez doit correspondre à l'effort général que vous faites, y compris pour votre respiration. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Lorsque vous faites de l'exercice, vous devriez vous situer entre 3 et 5.

#### **ÉPE**

- 0 = Aucun effort
- 1 = Très facile
- 2 = Facile
- 3 = Modéré**
- 4 = Un peu difficile**
- 5 = Difficile**
- 6 = Plus difficile
- 7 = Très difficile
- 8 = +
- 9 = ++
- 10 = Extrêmement difficile (effort maximal)

### 3. **Indice de réponse ventilatoire**

Cet indice sert à évaluer vos capacités respiratoires durant l'effort. Il consiste à compter **à voix haute** de 1 à 15 en 8 secondes. L'objectif est de vous maintenir au niveau 0, 1 ou 2 pendant l'exercice. Si vous atteignez le niveau 3 ou 4, l'essoufflement est trop important et vous devez vous reposer. Lorsque vous avez repris votre souffle, reprenez l'exercice à un rythme plus lent.

#### **INDICE DE RÉPONSE VENTILATOIRE**

**NIVEAU 0** : Capacité de compter jusqu'à 15 à voix haute, sans reprendre son souffle.

**NIVEAU 1** : Capacité de compter jusqu'à 15 à voix haute, mais en reprenant sa respiration 1 fois en cours de route.

**NIVEAU 2** : Capacité de compter jusqu'à 15 à voix haute, mais en reprenant sa respiration 2 fois en cours de route.



Demeurez au niveau 2 ou moins



**NIVEAU 3** : Capacité de compter jusqu'à 15 à voix haute, mais en reprenant sa respiration 3 fois en cours de route.

**NIVEAU 4** : Capacité de compter jusqu'à 15 à voix haute, mais en reprenant sa respiration 4 fois en cours de route.

Vos capacités respiratoires à l'effort s'amélioreront à mesure que vous vous mettez en forme, de même que votre perception du niveau d'effort exigé.

Si vous désirez obtenir des exercices plus précis ou des conseils sur les habitudes de vie, demandez à votre médecin de vous adresser à un programme de réadaptation cardiaque.

## Activité sexuelle

De nombreux patients atteints d'insuffisance cardiaque (comme leurs partenaires) sont préoccupés par les conséquences des rapports sexuels sur le cœur. Toutefois, cette activité ne présente aucun danger pour le cœur. Des études ont démontré que, le plus souvent, les rapports sexuels n'exigent pas plus d'effort que le fait de gravir deux étages en utilisant l'escalier.

Les conseils suivants pourront vous être utiles :

- Choisissez un moment où vous vous sentez reposé et à l'aise, et que vous ne ressentez pas de pression;
- Éviter les rapports après un repas copieux ou la consommation d'alcool;
- Installez-vous dans une pièce confortable, ni trop fraîche, ni trop chauffée;
- Évitez les positions qui pourraient vous fatiguer.

Si vous avez des problèmes d'ordre sexuel, n'hésitez pas à en parler à votre médecin ou à votre infirmière.

## Retour au travail

Les personnes qui ont reçu un diagnostic d'insuffisance cardiaque ne doivent pas toutes cesser de travailler. En fait, les défis, les échanges avec des tiers et les revenus que procure le travail peuvent contribuer à votre bien-être, et améliorer votre santé et votre humeur. Toutefois, il est généralement préférable d'attendre que les symptômes se stabilisent et que le dosage de vos médicaments soit optimal avant d'envisager un retour au travail.

La décision dépendra également du type d'emploi que vous exercez. Il est probable qu'un retour au travail sera plus rapide si vous travaillez dans un bureau que si votre emploi est exigeant physiquement. Reprendre un emploi stressant ou exigeant moralement pourrait aussi se révéler plus difficile. Il est toujours préférable de reprendre le travail de façon graduelle. Vous vous fatiguerez moins en travaillant à temps partiel, au moins pendant un certain temps.

Votre médecin ou votre conseiller en orientation professionnelle vous aidera à déterminer si vous êtes prêt à retourner travailler et si vous pouvez occuper votre poste habituel. Ces professionnels, ou un travailleur social, vous aideront à vous renseigner sur les revenus ou avantages liés à une invalidité (employeur ou assistance sociale) si votre état vous interdit de reprendre le travail.

## **Facteurs de risque modifiables**

- Cessez de fumer! La nicotine présente dans le tabac rétrécit le diamètre des vaisseaux sanguins, ce qui oblige votre cœur à fournir un plus gros effort pour pomper le sang. Pour en savoir plus sur le Programme d'abandon du tabac de l'Institut de cardiologie, composez le 613 761-4753 ou renseignez-vous sur les programmes d'abandon du tabac de votre région.
- Réduisez votre consommation d'alcool.
- Réduisez ou maîtrisez votre stress – il existe des services de consultation, des techniques de relaxation et des médicaments pour vous aider. Discutez de vos sentiments avec votre médecin ou votre infirmière.

## **Moyens utiles pour gérer le stress**

- Participez à un atelier sur la gestion du stress offert au Centre de prévention et de réadaptation Minto et apprenez à :
  - Cerner les facteurs qui vous causent du stress;
  - Élaborer des plans pour gérer ce genre de situations;
  - Apprendre des stratégies de gestion du stress comme des exercices de respiration et de détente.
- Soyez actif physiquement tous les jours. Cela aidera à réduire les effets du stress.
- Déterminez quels sont vos réseaux de soutien et vos bonnes relations familiales, et ne les abandonnez pas.
- Obtenez un exemplaire du livret *Surmonter le stress* à la bibliothèque du Centre d'éducation en santé cardiaque.
- Demandez de l'aide si votre stress devient une source de préoccupation.

## **Sentiments courants à l'égard de l'insuffisance cardiaque**

Il est courant de se sentir déprimé ou anxieux après un diagnostic de maladie chronique comme l'insuffisance cardiaque. Avec le temps, les patients en apprennent davantage sur cette maladie et certains d'entre eux s'aperçoivent qu'il est possible de gérer la situation et de maintenir une bonne qualité de vie. Toutefois, si les symptômes de dépression ou d'anxiété s'installent et interfèrent avec les activités quotidiennes ou les relations sociales, il est nécessaire de demander de l'aide. Consultez votre médecin si c'est votre cas.

Si vous présentez les symptômes suivants pendant plus de 2 semaines, il est possible que vous souffriez de dépression :

- Déprime ou morosité;
- Irritabilité;

- Perte d'intérêt pour les activités que vous aimez;
- Retrait social;
- Envie excessive de dormir;
- Sentiment d'être bon à rien, culpabilité ou désespoir;
- Pensées suicidaires;
- Préoccupations liées à la mort.

Si vous présentez les symptômes suivants pendant plus de 2 semaines, il est possible que vous souffriez d'anxiété :

- Inquiétude excessive;
- Peur;
- Nervosité, agitation;
- Tension.

Il est important de détecter et de traiter la dépression et l'anxiété. Le fait de souffrir de troubles émotionnels n'a rien de honteux. Si vous éprouvez des difficultés à gérer les sentiments que votre insuffisance cardiaque génère, demandez de l'aide et du soutien. Voici quelques conseils en cas de dépression ou d'anxiété :

- Cherchez du soutien auprès de votre famille, de vos proches ou d'un groupe de soutien.
- Faites part de vos craintes et de vos préoccupations à une personne en qui vous avez confiance.
- Déterminez ce que vous pouvez maîtriser dans une situation donnée et ne vous souciez pas de ce qui est impossible à maîtriser.
- Planifiez des activités qui vous plaisent et accomplissez-les.
- Réservez du temps pour vous.
- Participer à un programme de réadaptation cardiaque.
- Fixez-vous des objectifs pour devenir plus actif, puis passez à l'action, car l'activité physique favorise la détente et la libération d'endorphines (hormones antistress).
- Célébrez vos réalisations.
- Reconnaissez les moments où vous avez besoin d'aide et parlez à votre médecin ou à un professionnel de la santé mentale (travailleur social, psychologue ou psychiatre).

## Quand consulter un médecin?

Appelez votre médecin si vous présentez un des signes suivants :

- Épisodes répétitifs et prolongés de douleur à la poitrine qui ne sont pas immédiatement soulagés par la nitroglycérine;
- Prise de poids supérieure à 2 lb (0,9 kg) en 1 jour ou plus de 5 lb (2,2 kg) en 1 semaine;
- Aggravation de l'enflure au niveau des chevilles, des jambes ou de l'abdomen;
- Essoufflement accru pendant une activité physique;
- Éveil nocturne en raison d'un essoufflement ou difficultés à respirer en position allongée sans oreillers pour surélever votre tête;
- Toux persistante.

## Ressources

Rendez-vous à la bibliothèque du Centre d'éducation en santé cardiaque, situé au 2<sup>e</sup> étage de l'Institut de cardiologie.

Consultez les sites Web suivants :

- Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa : [www.ottawaheart.ca/UOHI/F\\_PPO\\_patients.do](http://www.ottawaheart.ca/UOHI/F_PPO_patients.do)
  - Cliquez sur « Mode de vie sain pour le cœur »
- Fondation des maladies du cœur du Canada : [www.heartandstroke.ca](http://www.heartandstroke.ca)
  - Cliquez sur « Mode de vie sain »
- American Heart Association : [www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)
- Heart Failure Society of America : [www.hfsa.org/](http://www.hfsa.org/)

Ouvrages à consulter :

- SILVER, Marc A. *Success With Heart Failure. Help and Hope for Those with Congestive Heart Failure*, New York, Insight Books, Plenum Press, 1998
  - Disponible pour emprunt au Centre d'éducation en santé cardiaque de l'ICUO et en vente dans les magasins Chapters

## **Dernier rappel**

- N'oubliez pas de vous peser chaque matin.
- Ne cessez jamais de prendre vos médicaments et n'y apportez aucune modification sans en avoir discuté d'abord avec vos médecins.
- Évitez les aliments riches en sel, comme les mets chinois, les pizzas toutes garnies, les grignotines salées, les sels épicés, les aliments en conserve et les aliments transformés. Limitez votre consommation de liquide à 8 tasses (environ 2 litres par jour).
- La marche est l'un des meilleurs exercices pour améliorer votre santé.

# Formulaires pour les patients

---

## Renseignements personnels sur les médicaments

Pliez ce formulaire et gardez-le dans votre portefeuille.

Comment l'utilisation du présent formulaire vous aide-t-elle?

- ✓ Il permet de diminuer la confusion et de gagner du temps.
  - ✓ Il améliore la communication.
  - ✓ Il améliore la sécurité sur le plan médical.
- 
- Ayez toujours le présent formulaire (ou une version mise à jour) avec vous.
  - Ayez toujours une liste de médicaments à jour lors de vos visites chez le médecin et de vos analyses et interventions médicales.
  - Mettez votre liste à jour à mesure que vos médicaments changent.
  - Certains de vos médicaments pourraient avoir changé à votre sortie de l'hôpital. Ces changements vous seront expliqués.

**Nom et numéro de téléphone de la pharmacie :** \_\_\_\_\_

<b>Votre nom :</b>	<b>Adresse :</b>
<b>Date de naissance :</b>	
<b>Téléphone :</b>	

<b>Allergies</b>	<b>Description de la réaction</b>

<b>Dossier d'immunisation</b>	
Veuillez cocher <input checked="" type="checkbox"/> si vous avez reçu les vaccins suivants et indiquez la date, si possible.	
<b>Vaccin :</b>	<b>Date :</b>
<input type="checkbox"/> Grippe	
<input type="checkbox"/> Pneumonie	
<input type="checkbox"/> Tétanos	
<input type="checkbox"/> Hépatite	



# Mesure quotidienne du poids

<b>Mois :</b>						
DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM

<b>Mois :</b>						
DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM

<b>Mois :</b>						
DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM

<b>Mois :</b>						
DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM

<b>Mois :</b>						
DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM

<b>Mois :</b>						
DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM

