



Guide d'enseignement

Cardiologie

Insuffisance cardiaque

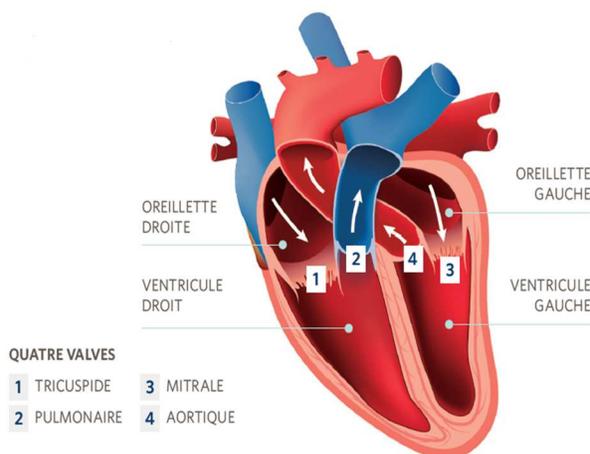
But du guide

Le but de ce guide est de vous informer sur l'insuffisance cardiaque (les causes, la prévention et les traitements).

Le cœur

Le cœur est un muscle qui pompe du sang, de l'oxygène et des nutriments dans toutes les parties du corps. Il agit comme une pompe composée de 4 cavités et de 4 valves.

Les 2 cavités droites reçoivent le sang du corps par les veines et le poussent vers les poumons pour l'oxygéner. Ensuite, les 2 cavités gauches reçoivent le sang oxygéné des poumons et le retournent vers le corps par les artères. Il y a 4 valves dans le cœur. Elles relient les cavités et permettent au sang d'aller dans la bonne direction dans le cœur. Ces valves ouvrent et ferment à chaque battement du cœur.



Qu'est-ce que l'insuffisance cardiaque?

L'insuffisance cardiaque, c'est quand le cœur ne pompe pas assez fort. Le cœur ne reçoit donc pas la bonne quantité de sang, d'oxygène et de nutriments dont il a besoin pour bien fonctionner.

Il y a 2 types d'insuffisance cardiaque :

Avec éjection réduite : Le cœur est trop faible pour bien pomper le sang.

Avec éjection préservée : Le cœur est trop rigide (ne se remplit pas bien de sang).

Les causes de l'insuffisance cardiaque

- Hypertension;
- Dommages causés au cœur par une crise cardiaque;
- Problèmes de valves (s'ouvrent mal ou se ferment mal);
- Toxiques (alcool, chimiothérapie, drogues);
- Obésité;
- Apnée du sommeil;
- Virus ou bactéries qui s'attaquent au cœur;
- Arythmies cardiaques;
- Maladies pulmonaires graves;
- Diabète;
- Maladies de l'enveloppe du cœur (péricarde);
- Malformation cardiaque présente à la naissance;
- Anémie, problèmes de glande thyroïde, etc.



Les signes et symptômes de l'insuffisance cardiaque

- Fatigue et perte d'énergie;
- Difficulté à dormir;
- Difficulté à se concentrer;
- Essoufflement;
- Toux;
- Difficulté à respirer la nuit;
- Appétit diminué;
- Sensation de gonflement dans l'abdomen;
- Gain de poids;
- Difficulté à uriner;
- Enflure aux chevilles et aux jambes.



L'insuffisance cardiaque est une maladie qui ne guérit jamais complètement : vous devez apprendre à vivre avec cette maladie. Les prochaines pages vous informeront sur les bases du traitement.

Le but du traitement est de ralentir la progression de la maladie, de contrôler les symptômes et d'améliorer votre qualité de vie. Il y a une équipe de professionnels qui vous suit, mais c'est vous qui pouvez faire la différence chaque jour en respectant bien le traitement.

Les facteurs de risque des maladies cardiovasculaires

- Il existe 2 types de facteurs de risque : **modifiables et non modifiables**;
- Vous avez du contrôle et pouvez agir sur ceux qui sont modifiables pour améliorer votre santé et diminuer la progression de votre maladie.

Les facteurs non modifiables sont :



- **L'âge** : le risque augmente avec l'âge;
- **Le sexe** : Les hommes de plus 55 ans et les femmes ménopausées ont plus de risque de souffrir de maladies cardiovasculaires;
- **Les antécédents familiaux** : Vous êtes plus à risque si les membres de votre famille proche ont eu une maladie cardiovasculaire avant l'âge de 55 ans (*parents, frères, sœurs*).

Les facteurs modifiables et contrôlables sont :



- L'hypertension;
- Le diabète;
- La dyslipidémie (cholestérol);
- Le tabagisme;
- L'alcool;
- L'obésité;
- La sédentarité (manque d'activité physique);
- Le stress.

Si vous présentez certains de ces facteurs de risque, il est important de tenter de les éliminer le plus possible.

Voici les bases du traitement de l'insuffisance cardiaque

Prenez vos médicaments régulièrement;

- Pesez-vous chaque jour;
- Mangez moins de sel;
- Buvez moins de liquide;
- Faites de l'exercice selon vos capacités;
- Reposez-vous et contrôlez votre niveau de stress.

Note : Prenez vos médicaments régulièrement

Vous devez bien remplir le carnet d'autosurveillance qui vous a été donné par l'infirmière.

Vos médicaments

Ils sont importants et aideront à éliminer le surplus d'eau de votre corps et à améliorer le travail de votre cœur.

- Prenez-les tous les jours;
- Ne les arrêtez pas et n'en changez pas la dose sans avoir consulté votre médecin;
- Faites attention à certains médicaments en vente libre qui peuvent aggraver votre insuffisance cardiaque, par exemple : les anti-inflammatoires (comme le célébrex, l'advil ou le motrin) ou les médicaments contre le rhume contenant de la pseudoéphédrine ou de la phényléphédrine;
- Parlez à votre pharmacien avant de prendre des produits naturels et des médicaments en vente libre;
- Gardez toujours votre liste de médicaments sur vous.

Votre poids

- Il est très important de vous peser chaque jour.

Quand vous peser

- À la même heure chaque jour;
- Idéalement avant le déjeuner.



Comment vous peser

- Après avoir uriné;
- Avec les mêmes vêtements;
- Avec la même balance.

Écrivez votre poids dans votre carnet d'autosurveillance chaque jour

Si vous avez pris 3 livres (1.3kg) ou plus en 24-48 heures ou 5 livres (2.3 kg) en une semaine, avisez la clinique.



Le sel (sodium)

Il est très important de diminuer la quantité de sel que vous mangez. Le sel en trop grande quantité peut faire que votre corps accumule du liquide qui fera travailler votre cœur plus fort et qui fera enfler vos jambes, vos pieds ou votre ventre. Le liquide peut aussi aller sur vos poumons et vous empêcher de bien respirer. Vous devez limiter la quantité de sel que vous mangez. Mangez maximum 2000mg (2 grammes) de sel par jour.

Comment limiter votre consommation de sel (sodium) ?

- Mangez des aliments frais et préparez vous-même des plats maisons faibles en sel;
- Enlevez la salière de la table. N'ajoutez pas de sel. **Gardez en tête qu'une cuillère à thé de sel contient 2300 mg de sodium;**
- Au lieu d'ajouter du sel, assaisonnez vos aliments avec des herbes, des épices, du jus de citron, de la moutarde sèche ou de l'ail. Il existe beaucoup d'assaisonnements sans sel à l'épicerie comme le « Mrs Dash »;
- Évitez les produits transformés, le *fast food*, les charcuteries (jambon, salami, bologne, etc.), les produits marinés (cornichons), les chips et les noix salées;
- Limitez les aliments en canne. Choisissez les produits étiquetés « faible en sodium »;
- Mangez moins au restaurant. Les aliments au restaurant sont toujours plus salés que les plats maisons cuisinés sans sel. Si vous mangez au restaurant, demandez des options faibles en sel.

Valeur nutritive	
par 3/4 de tasse (175 g)	
	% valeur quotidienne
Calories 170	
Lipides 10 g	15 %
saturés 6 g	35 %
+ trans 1 g	
Cholestérol 30 mg	
Sodium 100 mg	4 %
Glucides 13 g	4 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 6 g	
Protéines 7 g	
Vitamine A 10 %	Vitamine C 2 %
Calcium 25 %	Fer 0 %

Comment savoir combien il y a de sel dans les aliments?

Voici des trucs pour bien lire les étiquettes sur les aliments :

- Regardez les portions (par exemple à gauche : par 175g) : la quantité de sodium est inscrite par portion (pas pour tout le paquet);
- Un bon choix est un aliment à moins de 140 mg de sodium par portion;
- **Ne dépassez pas 650 mg** de sel pour un repas. Cela aide à étaler votre consommation totale de la journée.

Les autres ingrédients élevés en sel sont : Bicarbonate de soude, sulfite ou bisulfite de sodium, benzoate de sodium, soda à pâte, phosphate monosodique ou sodique, glutamate monosodique ou monoglutamate de sodium (GMS), sel de mer, sel naturel, sauce soya, sauce de poisson, sel d'ail, sel de céleri ou tout autre ingrédient comprenant le mot sodium dans son nom. Vous devez aussi les éviter le plus possible.

Les liquides

Il est très important de surveiller la quantité de liquides que vous prenez par jour. Considérant votre insuffisance cardiaque, votre corps peut accumuler du liquide, ce qui peut faire enfler vos jambes, vos pieds ou votre ventre. Le liquide peut aussi aller sur vos poumons et vous empêcher de bien respirer. Vous devez limiter la quantité de liquides que vous prenez à 1.5 litre par jour (ou la quantité prescrite par votre médecin). Il se peut que vous ayez soif au début, mais graduellement, votre corps va s'ajuster !



Comment calculer les liquides ?

- Gardez une feuille de papier et inscrivez au fur et à mesure la quantité de liquide que vous prenez dans la journée.
- Vous pouvez aussi utiliser la méthode du pichet :

Étape 1 : Prenez un pichet vide, y verser la quantité de liquide qui vous est permise par jour et tracez une ligne au niveau de l'eau. Videz le pichet. Cela devient votre unité de mesure quotidienne pour calculer vos liquides chaque jour;

Étape 2 : Chaque fois que vous prenez du liquide, versez la même quantité de liquide que vous prenez dans le pichet;

Étape 3 : Quand la quantité de liquide atteint la ligne tracée, cela indique que vous avez atteint la quantité permise dans la journée.

Quels sont les liquides que vous devez calculer ?

Le café, le thé, les tisanes, les jus, le lait, la crème, le lait frappé, les soupes, les bouillons, les boissons gazeuses, le lait glacé, la crème glacée, le yogourt glacé, le sorbet, le jell-O, les popsicles. Les suppléments nutritifs (Boost, Ensure), l'eau (incluant celle que vous buvez pour vos médicaments), l'eau de source ou minérale, l'alcool, la bière, le vin, etc.

Trucs pour contrôler la soif :

- Rincez votre bouche avec de l'eau froide sans l'avaler;
- Brossez vos dents souvent;
- Utilisez un rince-bouche (sans alcool, car les rince-bouches contenant de l'alcool assèchent la bouche);
- Mangez des fruits congelés (raisins, fraises, quartiers d'orange) ou des légumes froids et croustillants en collation;
- Prenez votre médication avec des aliments mous (compote de pommes) plutôt que de l'eau;
- Mâchez de la gomme ou sucez une tranche de citron, un bonbon au citron ou acidulé (sans sucre);
- Mettez du baume à lèvres (Lipsil) pour garder vos lèvres hydratées;
- Ne chauffez pas trop votre maison et utilisez un humidificateur pour rendre l'air plus humide au besoin;
- Utilisez de la salive artificielle, des gels ou des sprays si vous avez la bouche sèche (disponible en pharmacie).

L'activité physique

L'activité physique fait partie du traitement de l'insuffisance cardiaque. Elle est importante, car elle vous aide à rester en santé. Tous les types d'activités physiques peuvent vous aider.

Les bienfaits de l'activité physique :

- Aide à mieux dormir et à vous sentir moins fatigué;
- Aide à vous sentir moins essoufflé;
- Aide à avoir plus confiance en vous et vous sentir plus en contrôle;
- Renforce votre muscle cardiaque;
- Aide à ralentir la progression de votre maladie;
- Permet d'augmenter votre résistance physique;
- Améliore votre capacité à fonctionner dans vos activités quotidiennes;
- Améliore votre qualité de vie;
- Améliore votre santé physique et psychologique.



La plupart des activités physiques peuvent vous apporter des bienfaits : marche légère, bricolage, travaux ménagers légers, jardinage, étirements, épicerie, etc.

Créez des occasions de bouger

- Choisissez une activité que vous aimez;
- Commencez lentement et augmentez doucement la durée et l'intensité, peu importe l'activité;
- Accumulez 15 à 60 minutes par jour, 3 à 5 fois par semaine, idéalement tous les jours afin de créer une habitude;
- Variez les activités pour ne pas vous tanner de faire toujours la même chose;
- Portez des vêtements louses et confortables et des souliers qui supportent bien vos pieds;
- N'oubliez pas de compter l'eau que vous buvez pendant l'activité pour l'ajouter à votre total de la journée;
- Rejoignez un groupe de personnes si vous ne vous sentez pas à l'aise de faire de l'activité seul. Il existe des groupes pour personnes avec maladies cardiaques comme vous, parlez-en à votre médecin ou votre infirmière.

Quelques conseils

- Apportez votre Nitro avec vous si elle est prescrite par votre médecin;
- S'il y a du vent et qu'il fait froid, couvrez-vous le visage;
- Évitez de faire des efforts non habituels pour vous ou trop brusques;
- Évitez de soulever, pousser ou transporter des charges lourdes (ex : pelleter de la neige);
- Évitez les push-ups, les redressements assis ou les sports de compétition;
- Évitez d'aller au sauna ou au spa;
- Évitez de faire de l'activité physique après un repas. Attendez 1 à 2 heures après le repas;
- Évitez de faire de l'activité physique lors de températures extrêmes. Faire vos activités à l'intérieur si la température est de plus de 25 degrés Celsius ou inférieure à -15 degrés Celsius.

Les symptômes anormaux durant l'activité physique

Arrêtez l'activité si vous présentez l'un de ces symptômes:

- Douleurs dans la poitrine (angine) ou d'autres régions proches (épaules, mâchoires, etc.);
- Sensation de faiblesse, de fatigue ou d'étourdissements;
- Palpitations inhabituelles;
- Difficultés respiratoires importantes et prolongées (pendant 3-5 minutes);
- Nausées.

L'intensité de l'activité physique

- Pour commencer, faites vos activités à un niveau d'effort moyen (environ 3 sur 10);
- Augmentez l'intensité graduellement, lorsque votre tolérance à l'effort s'améliore;
- Par la suite, visez une intensité entre 3 à 5 sur 10 (voir zone grise dans le tableau suivant). Ce niveau d'effort est adéquat pour améliorer votre condition physique;
- Vous devez pouvoir parler en même temps que vous faites votre activité.

Le tableau de la page suivante vous aide à évaluer votre niveau d'effort.

Évaluez votre niveau d'effort		Test de la parole
0	Rien du tout	Repos
0,5	Très très facile	Chantez : vous avez assez de souffle pour chanter
1	Très facile	
2	Facile	
3	Modéré	Parlez : vous avez assez de souffle pour entretenir une conversation
4	Un peu difficile	
5	Difficile	
6		Souffle coupé : Vous ne pouvez pas dire plus de 4-6 mots sans avoir le souffle coupé
7	Très difficile	
8		Vous ne pouvez pas dire plus de 2-3 mots sans avoir le souffle coupé
9	Très très difficile	
10	Maximum	Vous ne pouvez pas parler du tout

Les périodes de repos

Il est important de prévoir des périodes de repos après un effort physique, une activité physique ou un repas pour permettre à votre cœur de récupérer.

- Dispersez vos activités à travers la journée;
- Cela peut prendre un certain temps pour que votre corps trouve un équilibre entre repos et activité, mais persévérez;
- Si vous êtes fatigué après une activité ou le lendemain, c'est un signe que l'effort était trop élevé;
- Évitez de trop dormir le jour, car vous pourriez avoir de la misère à dormir la nuit.

Le stress

Le stress est la réaction de votre corps à un événement (réel ou non réel). Cet événement peut être positif (ex : mariage, nouvel emploi, etc.) ou négatif (ex : diagnostic d'insuffisance cardiaque, séparation, etc.);

C'est votre façon de répondre au stress qui importe. Le stress fait partie de la vie quotidienne, mais, quand il devient excessif ou dépasse votre capacité à y faire face, cela peut être négatif pour votre santé, surtout cardiaque;

Si votre stress est mal géré, il peut :

- Provoquer ou aggraver la haute pression;
- Provoquer des inconforts au niveau de votre poitrine qui peut ressembler à des douleurs cardiaques;
- Causer des palpitations ou des troubles de rythme cardiaque;
- Diminuer votre qualité de vie.

Moyens pour diminuer votre niveau de stress :

- Identifiez vos peurs. Consultez un professionnel de la santé si besoin (ex: psychologue);
- Informez-vous sur l'insuffisance cardiaque et ses traitements : posez des questions;
- Apprenez à dire "non" et permettez à votre entourage de vous aider;
- Agissez pour votre plaisir et non pour celui des autres;
- Exprimez vos besoins et vos émotions;
- Identifiez les sources de stress pour pouvoir les éviter (ex.: bruits);
- Entourez-vous de personnes que vous aimez;
- Gardez une attitude positive avec humour;
- Apprenez à vous détendre;
- Essayez de planifier vos activités une à la fois;
- Apprenez à lâcher prise sur les choses sur lesquels vous n'avez pas de contrôle;
- Tentez d'être moins exigeant envers vous-même.

Moyens pour vous détendre :

- Planifiez une période de relaxation chaque jour;
- Écoutez de la musique douce;
- Prenez des vacances;
- Pratiquez les loisirs que vous aimez (lecture, peinture);
- Pratiquez l'imagerie mentale : pensez à des scènes que vous aimez et qui vous détendent (ex: imaginez-vous étendu au soleil sur une belle plage);
- Pratiquez des activités physiques que vous aimez;
- Faites-vous faire un massage;
- Pratiquez la méditation ou le yoga;
- Pratiquez des techniques de visualisation et la pensée positive;
- Pratiquez des techniques de respiration profonde.

Les signes de stabilité et d'instabilité de la maladie

Votre condition cardiaque est stable avec votre traitement de base si :

- Vos symptômes n'ont pas changé;
- Votre poids est stable (pas d'augmentation);
- Votre essoufflement est inchangé (pas plus que d'habitude);
- Votre enflure est pareille que d'habitude, diminuée ou absente.

Actions

- Continuez à observer vos symptômes;
- Continuez à prendre vos médicaments;
- Continuez à vous peser chaque matin;
- Respectez votre diète pauvre en sel;
- Respectez votre limite de liquides quotidienne;
- Continuez vos activités.

Votre condition cardiaque s'est détériorée si vous observez un ou plusieurs des symptômes suivants pendant deux jours consécutifs :

- Augmentation de votre poids de 3 livres (1,3 kg) en 24-48h ou de 5 livres (2.3 kg) en une semaine
- Toux sèche et persistante;
- Apparition ou augmentation de la difficulté à respirer lors des activités habituelles;
- Difficulté à respirer qui arrive subitement la nuit;
- Difficulté à respirer quand vous vous couchez et besoin de plus d'oreillers ou de s'asseoir au fauteuil;
- Apparition ou augmentation de l'enflure au ventre ou difficulté à attacher vos pantalons (trop petits).

Actions

- Demandez-vous si vous avez bien pris vos médicaments;
- Demandez-vous si vous avez respecté votre diète pauvre en sel;
- Demandez-vous si vous avez respecté votre limite quotidienne de liquides;
- N'hésitez pas à téléphoner à votre clinique d'insuffisance cardiaque si besoin.

Votre condition cardiaque s'est aggravée et nécessite une consultation immédiate si:

- Vous manquez d'air au repos et votre respiration est de plus en plus difficile;
- Faire vos activités quotidiennes est devenu impossible;
- Votre douleur à la poitrine n'est pas soulagée par 3 vaporisations de Nitro;
- Vous avez des palpitations qui continuent au repos.

Actions

- Présentez-vous à l'urgence ou composez le 911

Notes personnelles

Ce guide émet des recommandations conformes aux informations scientifiques disponibles au moment de sa parution (fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada et Société québécoise d'insuffisance cardiaque), soit le 24 octobre 2018. Toutefois, ces recommandations n'ont aucunement pour effet de remplacer le jugement d'un clinicien. Si vous avez des questions, nous vous invitons à communiquer avec votre professionnel de la santé. Si d'une façon ou d'une autre vous faisiez une mauvaise utilisation de l'information contenue dans ce document, le CHU de Québec ne pourra être tenu responsable des dommages de quelque nature que ce soit à cet égard.



Droits d'auteur

Aucune reproduction complète ou partielle de ce document n'est permise sans l'autorisation écrite du CHU de Québec-Université Laval et autre(s) au besoin. © CHU de Québec ou autre(s) au besoin, 2018.

DSI CHU/JL/2018-10-16