



Vivre avec l'insuffisance cardiaque

Information destinée au patient et à sa famille

INTRODUCTION	5
QU'EST-CE QUE L'INSUFFISANCE CARDIAQUE ?	6
CAUSE	7
DIAGNOSTIC	9
Examen par le médecin	
Examens complémentaires	
TRAITEMENT	12
MÉDICAMENTS	14
Diurétiques	
Inhibiteurs de l'ECA (soulagent et protègent le cœur)	
Bloqueurs des récepteurs de l'angiotensine-II	
Bêta-bloquants	
Angiotensine receptor neprilysin inhibitor (ARNI)	
Préparations digitaliques	
Inhibiteurs des sodium-glucose cotransporteur 2 (SGLT2)	
Vasodilatateurs	
Antiarythmiques (contre les troubles d'arythmie)	
Anticoagulants	
Inhibiteurs de l'agrégation plaquettaire	
Hypocholestérolémiants	
Médicaments proscrits	
Antidouleur autorisé : paracétamol	
MODE DE VIE SAIN	21
Alimentation saine	
Excès de poids	
Liquide : 1,5 litre par jour	
Se peser tous les jours	
Limitation du sel : viser ≤ 6 grammes par jour	
Tabac	
Consommation d'alcool	
Exercice physique	
Activité sexuelle	

SIGNAUX D'ALARME SUGGÉRANT	
UNE INSUFFISANCE CARDIAQUE ACCRUE	30
VACCINATIONS	31
CONDUITE AUTOMOBILE, VACANCES ET VOYAGES	31
COMMENT GÉRER UNE MALADIE CHRONIQUE ?	32
SITES WEB INTÉRESSANTS	36
NUMÉROS DE TÉLÉPHONE UTILES	36



Votre médecin vous a fait savoir que votre cœur n'était pas au mieux : vous souffrez d'insuffisance cardiaque ou de faiblesse cardiaque. L'insuffisance cardiaque est une maladie qui se développe progressivement. Le mieux est de commencer à temps un traitement avec des médicaments. Mais vous pouvez aussi contribuer activement à améliorer votre état en maintenant un mode de vie sain.

Votre médecin et le personnel soignant vous ont sans doute déjà donné bon nombre d'explications. Nous avons par ailleurs rassemblé une foule d'informations dans cette brochure. Ainsi, vous pourrez relire tout cela à votre aise.

Si, après avoir lu la brochure, vous avez encore des questions ou si vous souhaitez des précisions, n'hésitez pas à vous adresser à un médecin ou un(e) infirmier(ère) de notre équipe. Nous nous ferons un plaisir de vous renseigner.

Médecine interne générale, maladies cardiovasculaires

QU'EST-CE QUE L'INSUFFISANCE CARDIAQUE ?

Le cœur, lorsqu'il est sain, est une pompe puissante qui fait circuler le sang dans tout le corps. S'il ne remplit plus correctement cette fonction, on parle d'insuffisance cardiaque ou de faiblesse cardiaque. Dans ce cas, la 'pompe à sang' n'est plus assez performante et ne répond plus aux besoins du corps.

Les conséquences ne se font pas attendre : le débit sanguin ralentit et le cœur envoie moins de sang dans le corps. Le sang qui reflue vers le cœur s'accumule dans les veines, où la pression augmente. Il se forme ainsi une accumulation de liquide (œdème) dans les tissus. Résultat : des pieds, des chevilles et des jambes qui gonflent, et parfois de l'eau dans l'abdomen. S'il y a aussi du liquide qui s'accumule dans les poumons, il en résulte un essoufflement en cas d'effort et parfois même au repos.

Signes d'insuffisance cardiaque :

- essoufflement en cas d'effort
- fatigue en cas d'effort
- rétention d'eau dans les membres inférieurs
- essoufflement nocturne

Avez-vous des symptômes qui peuvent être le signe d'une insuffisance cardiaque ?

Dans ce cas, un examen approfondi du cœur est indiqué :

- car les symptômes peuvent aussi avoir d'autres causes ;
- pour confirmer la présence de l'insuffisance cardiaque ;
- pour établir le plus précisément possible la cause de l'insuffisance cardiaque.

CAUSE

L'insuffisance cardiaque survient à la suite d'une lésion cardiaque ou d'une surcharge prolongée du cœur.

Les causes possibles de lésion ou de surcharge du cœur :

- rétrécissement des artères coronaires
- hypertension
- atteinte aux valves
- troubles du rythme cardiaque
- atteinte au muscle cardiaque (due à une infection, à l'alcool, à des substances toxiques)

Si le cœur n'est pas assez performant, l'organisme tente de compenser le manque en stimulant davantage le cœur et en retenant plus d'humidité.

Cela résout le problème, car le cœur redevient plus performant, mais seulement à court terme. En fait, la situation ne fait qu'empirer à plus long terme : avec la rétention d'eau et la stimulation accrue, le cœur est encore plus endommagé. Il se forme ainsi une spirale descendante dans laquelle le cœur épuise lentement ses réserves.

Le cœur est toutefois un organe qui dispose d'une solide capacité de réserve. C'est pourquoi, précisément, il se peut qu'il soit déjà endommagé de façon irrémédiable alors qu'il n'y a encore aucun symptôme visible. L'insuffisance cardiaque n'est alors révélée que par la fameuse « goutte qui fait déborder le vase ». C'est ainsi qu'après un infarctus, certaines personnes ne présentent, pendant bien longtemps, pratiquement aucun trouble cardiaque, puis rencontrent 'soudainement' des problèmes suite à un banal rhume.

Pour quelle raison ? Dans les années qui ont suivi l'infarctus, le cœur a perdu petit à petit ses réserves de pompage. Et à un moment où l'organisme lui-même est un peu affaibli, cela se manifeste subitement.

L'insuffisance cardiaque est donc une affection qui se développe généralement de manière progressive. D'où l'importance de commencer à temps une médication qui protège le cœur autant que possible. Il se peut qu'on vous demande de prendre des médicaments avant même que vous ressentiez physiquement les limitations de votre cœur affaibli. Vos médecins tentent ainsi de stabiliser l'insuffisance cardiaque et de réduire les risques de complications.

L'insuffisance cardiaque est subdivisée en quatre niveaux de gravité, selon la classification NYHA (New York Heart Association) :

✓ **Classe I = pas de limitation.**

L'activité physique ordinaire n'entraîne pas d'essoufflement ou de fatigue.

✓ **Classe II = limitation modeste.**

L'activité physique ordinaire entraîne un essoufflement et une fatigue.

✓ **Classe III = limitation modérée.**

Des efforts limités peuvent provoquer des symptômes ; aucun trouble au repos.

✓ **Classe IV = forte limitation.**

Tout effort entraîne des symptômes ; les troubles peuvent aussi apparaître au repos.

DIAGNOSTIC

EXAMEN PAR LE MÉDECIN

Le médecin soupçonne une insuffisance cardiaque compte tenu de vos antécédents et de vos symptômes actuels. Il procédera dès lors à un examen corporel :

- Il palpe vos chevilles pour vérifier si elles sont gonflées.
- Il tâte les veines du cou pour voir si elles sont enflées.
- Il palpe votre abdomen pour déterminer si votre foie est gonflé.
- Il écoute vos poumons pour savoir s'ils ne contiennent pas trop de liquide.
- Il écoute votre cœur, en particulier la fermeture des valves et le bruit qui peut se produire si une valve ne fonctionne pas correctement.
- Il sent le poignet et les veines du cou pour déterminer la vitesse et le rythme des battements cardiaques.
- Il prend votre tension avec un tensiomètre.
- Il vous demande de surveiller votre poids en vous pesant régulièrement.

EXAMENS COMPLÉMENTAIRES

Analyse de sang

En cas d'insuffisance cardiaque (présumée), on effectue presque toujours une analyse de sang. Celle-ci peut éventuellement révéler la cause de l'insuffisance cardiaque, comme un trouble de la thyroïde ou une maladie rénale. On pourra aussi déduire de l'analyse de sang si d'autres organes ont déjà souffert de l'insuffisance cardiaque.

Au cours du traitement de l'insuffisance cardiaque, il sera encore procédé à d'autres analyses de sang. Par un contrôle régulier de la fonction rénale et de la teneur en sodium (sel), le médecin vérifie si le médicament agit correctement et si la dose est adéquate.

Échocardiographie

Des images du cœur sont prises à l'aide d'ultrasons. Cela permet d'obtenir des informations très précises sur sa taille, l'épaisseur des parois et les valves. Mais aussi sur la puissance de pompage, la vitesse et la direction du flux sanguin et la pression dans le cœur et les artères pulmonaires. Cet examen est totalement indolore et ne présente aucun risque. Vous devez simplement rester allongé(e) sans bouger.

On effectue parfois un échocardiogramme au départ de l'œsophage (échographie trans-œsophagienne). Cette technique offre une meilleure vue, l'image n'étant pas perturbée par les tissus pulmonaires.

Electrocardiogramme (ECG)

On vous applique des patches sur les bras, les jambes et la poitrine. Ils permettent de visualiser le trajet du courant électrique à travers le cœur. L'examen est indolore.

Y a-t-il des troubles du rythme cardiaque ??

Dans ce cas, le cœur doit être surveillé pendant 24 heures. Cela se fait au moyen du « Holter 24 heures » sur un enregistreur à bande portatif.

Comment le cœur et la circulation se comportent-ils lors d'un effort physique ?

Des tests à l'effort – p. ex. courir sur un tapis ou pédaler sur un home trainer – peuvent aider à répondre à cette question.

Pendant et après l'effort, l'ECG et la tension sont mesurés régulièrement. Parfois, on mesure aussi la quantité d'oxygène qui est prélevée dans l'air.

Qu'est-ce que la force de pompage du cœur ?

La fraction d'éjection (FE) est un chiffre qui exprime la force de pompage du cœur. Elle peut être mesurée de différentes manières, notamment par le biais d'une échocardiographie et d'un scanner. Dans des circonstances normales, la FE est d'environ 60%. Elle est réduite en cas d'insuffisance cardiaque, par exemple après un sérieux infarctus. Si elle tombe en dessous de 40%, on parle alors d'une faiblesse cardiaque « importante ».

TRAITEMENT



Vos médicaments, à temps et à heure !

Certains problèmes de santé comportent un risque accru de développer une insuffisance cardiaque : hypertension, diabète, rétrécissement des artères coronaires, infarctus, problème au niveau des valves, troubles du rythme cardiaque, obésité et teneur en matières grasses dans le sang trop élevée.

Ces mêmes problèmes augmentent aussi le risque de complications. Outre un traitement médicamenteux efficace, un mode de vie sain est recommandé pour tout un chacun.

Il est essentiel de prendre correctement les médicaments prescrits, de veiller à un poids corporel optimal, de ne pas fumer, de limiter la consommation d'alcool, de manger sainement et de faire suffisamment d'exercice.

Le traitement de l'insuffisance cardiaque a pour but de :

- réduire le risque de complications ;
- limiter autant que possible l'impact sur la vie quotidienne ;
- stabiliser et améliorer éventuellement l'action de pompage du cœur ;
- réduire le travail que doit fournir le cœur ;
- réduire les symptômes (fatigue, essoufflement, œdèmes) ;
- prévenir une aggravation de la maladie.

MÉDICAMENTS

Les médicaments soutiennent le cœur fragilisé et allègent son travail. Le résultat est une amélioration des symptômes de rétention d'eau, de fatigue et d'essoufflement et un allongement de la durée de vie.

- Prenez toujours vos médicaments au même moment de la journée et veillez à prendre la dose correcte.
- N'arrêtez jamais la prise d'un des médicaments prescrits sans consulter votre médecin. Vous risqueriez d'aggraver votre état.
- Utilisez un pilulier pour une semaine (disponible en pharmacie).
- En cas d'hospitalisation, nous vous demandons d'apporter vos médicaments dans leur emballage d'origine.

Pour le traitement de l'insuffisance cardiaque, la prise simultanée de plusieurs médicaments est presque toujours nécessaire. Le traitement de base est constitué de quatre types de médicaments : diurétiques, inhibiteurs de l'ECA (parfois remplacés par des bloqueurs des récepteurs de l'angiotensine), bêta-bloquants et antagonistes de l'aldostérone.

Voici les informations essentielles concernant ces quatre types de médicaments :

DIURÉTIQUES

- **Quelques noms commerciaux :** Lasix[®], Burinex[®], Torrem[®].
- **Action :** réduisent l'excès d'humidité dans le corps et protègent le corps contre la rétention d'eau.
- **Durée d'action :** quelques heures.
- **Effets secondaires :** carence en potassium, bouche sèche, éruptions cutanées, goutte, vertiges et crampes musculaires (surtout dans les jambes).
- **Point d'attention :** en cas de crampes musculaires, on peut prendre en plus des suppléments de magnésium (disponibles sans ordonnance en pharmacie).

INHIBITEURS DE L'ECA (SOULAGENT ET PROTÈGENT LE CŒUR)

- **Quelques noms commerciaux :** Capoten[®], Renitec[®], Zestril[®], Coversyl[®], Tritace[®], Accupril[®].
- **Action :** soulagent le cœur en dilatant les vaisseaux sanguins ; réduisent la dilatation du cœur afin qu'il puisse se contracter plus efficacement.
- **Effets secondaires :** toux sèche, vertiges (en raison d'une tension réduite), éruptions cutanées.
- **Point d'attention :** on augmente la dose lentement afin que le corps puisse s'adapter à la tension artérielle réduite.

BLOQUEURS DES RÉCEPTEURS DE L'ANGIOTENSINE-II

- **Quelques noms commerciaux :** Cozaar[®], Loortan[®], Diovane[®].
- **Action :** dilatent les vaisseaux sanguins, comme les inhibiteurs de l'ECA.
- **Effets secondaires :** vertiges, éruptions cutanées.

BÊTA-BLOQUANTS

- **Quelques noms commerciaux :** Seloken[®], Selozok[®], Kredex[®], Emconcor[®], Isoten[®], Nobiten[®].
- **Action :** ralentissent le rythme cardiaque afin que le cœur pompe plus efficacement ; améliorent la fonction du cœur affaibli à plus long terme.
- **Effets secondaires :** surtout au début du traitement. Tension basse, vertiges, sommeil agité, légère somnolence, mains et pieds froids, fatigue, dysfonction érectile, sécheresse vaginale.
- **Point d'attention :** on augmente la dose lentement afin que le corps puisse s'adapter à la tension artérielle réduite.

ANGIOTENSINE RECEPTOR NEPRILYSIN INHIBITOR (ARNI)

- **Nom commercial :** Entresto[®]
- **Principe actif :** sacubitril en valsartan
- **Action :** fonctionne en tant que complément si les inhibiteurs de l'ECA et les bloqueurs des récepteurs de l'Angiotensine-II ne sont pas assez efficaces.
- **Effets secondaires :** vertiges, tension basse.

ANTAGONISTES DE L'ALDOSTÉRONE

- **Quelques noms commerciaux :** Aldactone[®], Spironolactone[®], Eplerenone[®].
- **Action:** chassent l'eau et ralentissent l'évolution de l'insuffisance cardiaque.
- **Effets secondaires :** nausées, crampes abdominales, diarrhée et maux de tête.
- **Point d'attention :** l'Aldactone[®] peut provoquer des douleurs mammaires chez les femmes et un gonflement des mamelons chez les hommes (un gonflement indolore et non perturbant est acceptable).

INHIBITEURS DES SODIUM-GLUCOSE COTRANSPORTEUR 2 (SGLT2)

- **Quelques noms commerciaux:** Forxiga[®], Jardiance[®].
- **Action:** réduisent le risque d'insuffisance cardiaque et d'admissions à l'hôpital.
- **Effets secondaires:** infection des voies urinaires ou infection fongique des organes génitaux, déshydratation.

Les médicaments suivants complètent le traitement de base :

VASODILATATEURS

- **Quelques noms commerciaux :** Cedocard[®], Nitro-pleister[®], Hydralazine[®].
- **Action:** dilatent les artères coronaires en cas de symptômes d'angine de poitrine (oppression).
- **Effets indésirables** : vertiges, maux de tête, pouls rapide, bouffées
- **en cas de surdosage :** de chaleur, nausées, agitation, tension basse.

ANTIARYTHMIQUES (CONTRE LES TROUBLES D'ARYTHMIE)

- **Quelques noms commerciaux :** Cordarone[®].
- **Action :** influent sur les impulsions électriques dans le cœur. Leur utilisation est limitée autant que possible compte tenu du risque d'effets secondaires.
- **Effets secondaires :** Cordarone[®] : hypersensibilité au rayonnement solaire ou coloration bleu violet du visage, du cou et des bras.
- **Point d'attention :** protection solaire à haut facteur de protection indispensable, même par faible ensoleillement ; contrôle annuel chez l'ophtalmologue, contrôle thyroïdien deux fois par an via une prise de sang chez le généraliste ou le cardiologue.

ANTICOAGULANTS

- **Quelques noms commerciaux :** Marcoumar[®], Sintrom[®], Pradaxa[®], Xarelto[®], Lixiana[®], Eliquis[®].
- **Action:** préviennent la formation de caillots sanguins.
- **Effets secondaires :** ecchymoses inexplicables ou saignements inhabituels. Dans ce cas, contactez votre médecin ou une infirmière du service insuffisance cardiaque.
- **Point d'attention :** analyse de sang régulière par le médecin généraliste.
- En cas d'intervention chirurgicale (chirurgie dentaire, coronarographie), on passe généralement aux Low Molecular Weight Heparines prescrites par le généraliste ou le cardiologue (Clexane[®], Fraxiparine[®]).

INHIBITEURS DE L'AGRÉGATION PLAQUETTAIRE

- **Quelques noms commerciaux :** Aspirine Junior[®], Asaflow[®], Cardio Aspirine[®], Plavix[®], Triclid[®], Brilique[®], Efiect[®].
- **Action:** préviennent la formation de caillots sanguins en ralentissant l'agglutination des plaquettes. Utilisés principalement après le placement d'un stent dans les vaisseaux sanguins du cœur.
- **Effets secondaires :** maux de ventre, brûlures d'estomac, nausées.
- En cas d'intervention chirurgicale, il est parfois demandé de les arrêter dix jours à l'avance.

HYPOCHOLESTÉROLÉMIANTS

- **Quelques noms commerciaux :** Zocor[®], Lipitor[®], Pravastine[®], Crestor[®].
- **Action:** réduisent le taux de lipides dans le sang et protègent la paroi des vaisseaux sanguins ; indiqués en cas de rétrécissement des artères.
- **Effets secondaires :** crampes musculaires, diarrhée, nausée.
- **Point d'attention :** de brèves raideurs musculaires le matin sont acceptables. À prendre de préférence le soir.

MÉDICAMENTS PROSCRITS

Ne prenez jamais les médicaments suivants sans consulter votre médecin en raison du risque de dérèglement de l'insuffisance cardiaque et/ou de la fonction rénale :

- **Anti-inflammatoires non stéroïdiens :** antidouleurs tels que Brufen[®], Voltaren[®], Nurofen[®], Apranax[®], Brexine[®], Feldene[®].

ANTIDOULEUR AUTORISÉ : PARACÉTAMOL

Perdolan[®], Dafalgan[®] jusque quatre fois par jour. S'il n'y a pas d'amélioration au niveau de la douleur, contactez votre médecin ou l'infirmière d'insuffisance cardiaque. Attention : ne pas utiliser des comprimés effervescents. Ceux-ci contiennent plus de sel.

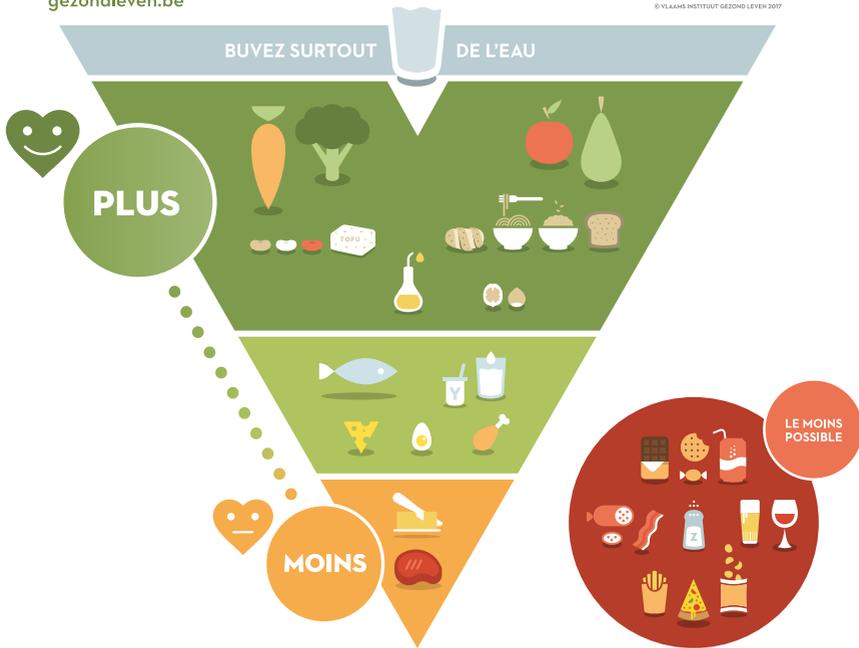
MODE DE VIE SAIN

LE TRIANGLE ALIMENTAIRE

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2007



Mangez sainement !

UNE ALIMENTATION SAINES

Évitez les plats avec beaucoup d'acides gras saturés (graisses d'origine animale). Une alimentation riche en graisses de type saturé peut favoriser la calcification des artères ; ces graisses augmentent la teneur en cholestérol dans le sang. Les acides gras insaturés réduisent par contre la teneur en cholestérol. Ils sont présents en grande quantité dans tous les types d'huile, dans les margarines de régime et dans les formes diététiques de graisses de cuisson.

Si vous avez plus de 75 ans, il est important de prendre suffisamment de calories. Un régime allégé en graisses saturées est alors d'importance secondaire.

Pour atteindre une alimentation équilibrée, on fait usage de la pyramide alimentaire active. Pour plus d'informations, vous pouvez vous adresser à la diététicienne.

EXCÈS DE POIDS

Un excès de poids entraîne une surcharge du cœur. Cela augmente le risque de complications et cela rend les efforts physiques plus difficiles.

LIQUIDE : 1,5 LITRE PAR JOUR

- L'insuffisance cardiaque perturbe l'équilibre hydrique du corps. La rétention d'eau provoque l'essoufflement et le gonflement des pieds. Il est important de limiter la consommation de sel et de liquide.
- La restriction hydrique est indiquée pour tout patient souffrant d'insuffisance cardiaque sévère qui a besoin de diurétiques.

La règle pour l'apport hydrique : 1,5 litre (1.500 ml) de liquide par jour.



Comment « compter » le liquide que vous buvez ?

Il est facile de mesurer la quantité que vous buvez. Mesurez la contenance d'un verre ou d'une tasse et comptez, au fil de la journée, le nombre de verres ou de tasses que vous buvez. La soupe doit aussi être prise en compte dans ce 1,5 litre. Les fruits (deux par jour) et le yaourt ne doivent pas être comptés.

Et si vous avez tout de même soif ?

Répartissez la boisson sur la journée et gardez-en un peu pour le soir. Utilisez des petites tasses et des petits verres. Buvez des boissons chaudes : vous les sirotez plus longuement que des boissons froides ou tièdes. Prenez vos médicaments avec les repas et pas séparément avec un verre d'eau. Les garnitures tartinables (confiture, sirop, fromage blanc) rendent le pain moins sec que les garnitures sèches (p. ex. fromage en tranches). Vous avez soif ? Sucez donc un glaçon ou un bonbon acidulé. Du jus de citron dans un peu de thé ou d'eau minérale désaltère également.

Dans quelques cas exceptionnels, vous pouvez prendre plus de liquide et même, en accord avec votre médecin généraliste, interrompre temporairement vos diurétiques :

- lors de journées d'été très chaudes, si vous transpirez plus ;
- en cas de diarrhée ;
- en cas de fièvre.

SE PESER TOUS LES JOURS

Vous peser tous les jours est indispensable afin de détecter une rétention d'eau. Un gain de poids de 2 kg en trois jours est un signal d'alarme : contactez votre médecin.

Notez chaque jour votre poids dans votre journal et apportez-le lors de chaque hospitalisation ou consultation.

LIMITATION DU SEL : VISER ≤ 6 GRAMMES PAR JOUR

Le sodium dans le sel de cuisine retient l'humidité et favorise la rétention d'eau dans votre corps. Plus l'insuffisance cardiaque est sévère, moins vous pouvez avoir de sel et de liquide. Une alimentation naturelle, sans sel ajouté, apporte à votre corps tout le sel dont il a besoin. Ajouter du sel est non seulement inutile, mais aussi dangereux. Une alimentation pauvre en sel est très importante si vous avez besoin de diurétiques ou après une admission avec une insuffisance cardiaque aiguë.



Le sel est proscrit !

Quelques conseils :

- ✓ N'ajoutez pas de sel dans la préparation des repas.
- ✓ Ne mangez pas plus de deux tranches de fromage ou de charcuterie par jour, ou utilisez des garnitures maison.
- ✓ Évitez les produits transformés qui contiennent du sel ajouté. Par exemple les produits (congelés) prêts à consommer, la soupe ou la sauce en sachet ou en conserve, les légumes en conserve ou en bocal, le jus de tomate, les mélanges d'épices pour la viande, le bouillon et ... les snacks (!).

Pour des d'informations détaillées sur les produits, consultez la diététicienne.

Le saviez-vous ?

- Les mollusques et crustacés, comme les crevettes et les moules, contiennent naturellement beaucoup de sel.
- Avec un seul hareng salé, vous absorbez déjà deux grammes de sel. Le hareng saur contient aussi du sel.
- Même les produits sucrés comme la crème glacée, le chocolat et les biscuits contiennent du sel.
- Les bonbons de réglisse (sucrés, salés ou anglais) contiennent encore un autre composant qui retient l'humidité. La réglisse salée est donc doublement mauvaise pour vous.
- Le sel marin, le sel aromatisé, le sel d'assaisonnement, le sel de céleri et le sel d'oignon contiennent autant de sodium que le sel de cuisine ordinaire.
- Le sel minéral (p. ex. Low Salt), s'il contient moins de sodium que le sel de cuisine, en contient encore trop malgré tout.
- Les substituts de sel contiennent beaucoup de potassium et ne sont donc pas indiqués non plus.

Comment donner malgré tout du goût à vos aliments ? Les possibilités ne manquent pas :

- ail, oignon, tomate ;
- herbes aromatiques fraîches, séchées ou congelées (ciboulette, cumin, coriandre, thym) ;
- épices comme le poivre, la poudre de paprika, le curry et la noix de muscade.

Veillez en tout cas à varier suffisamment votre alimentation afin d'absorber les vitamines, protéines et minéraux essentiels. Consultez à ce sujet votre médecin ou la diététicienne.

TABAC



Seules les cheminées doivent fumer !

Le tabac est le principal facteur de risque (de récurrence) d'infarctus. La fumée du tabac attaque la paroi des vaisseaux, ce qui entraîne des rétrécissements dans les vaisseaux sanguins. Elle supplante l'oxygène dans le sang, si bien que le cœur et le reste du corps reçoivent trop peu d'oxygène. Une bonne nouvelle tout de même : un an après avoir arrêté de fumer, le risque d'infarctus a déjà diminué de moitié !

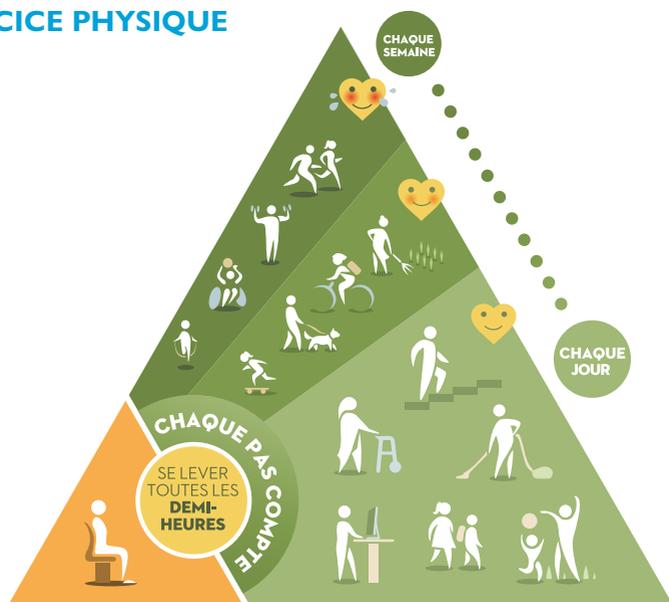
Vous ne réussirez à arrêter de fumer que si vous êtes vous-même convaincu(e) de la nécessité d'arrêter. Vous pouvez faire appel pour cela à différents types d'aide : consultations Tabacstop, programmes de sevrage tabagique proposés par l'employeur ou la mutuelle, substituts de nicotine ou médicaments via le médecin généraliste.

CONSOMMATION D'ALCOOL

L'alcool peut réduire la force de contraction de votre cœur. Vous devez donc limiter sa consommation. Un verre par jour est admis, à condition que vous n'ayez pas d'antécédents d'alcoolisme.

En cas d'insuffisance cardiaque causée par l'alcool, un arrêt complet s'impose. Les boissons alcoolisées doivent aussi être prises en compte dans l'apport hydrique et calorique.

EXERCICE PHYSIQUE



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

LE TRIANGLE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE **VLAAMS INSTITUUT
GEZOND
LEVEN**

**Escaliers plutôt qu'ascenseur,
vélo plutôt que moto !**

L'exercice physique (par exemple la marche, le vélo, la natation ...) vous est recommandé. Il est important de travailler à une bonne condition de base et de l'entretenir. Nous conseillons au moins 30 minutes d'exercice physique modéré par jour. Vous pouvez aussi envisager de la kinésithérapie visant à rétablir la condition physique, la force et l'endurance. Par ailleurs, vous pouvez vous affilier à une association sportive pour patients cardiaques, qui vous propose de l'exercice physique encadré par des professionnels.

Certaines activités physiques sont déconseillées :

- sports de compétition ;
- sports de contact comme les sports de combat ;
- haltérophilie (tout comme le levage de lourdes charges, par exemple) ;
- efforts sous des températures extrêmes.

ACTIVITÉ SEXUELLE

L'activité sexuelle est comparable à un effort physique normal et n'est donc pas dangereuse. Pour la plupart des gens, l'énergie nécessaire pour cette activité est plus ou moins la même que pour monter deux étages. Vous êtes à court d'haleine ou vous ressentez une douleur ou des palpitations ? Dans ce cas, il vaut mieux arrêter et le signaler à votre médecin ou à l'infirmière spécialisée en insuffisance cardiaque.

SIGNAUX D'ALARME SUGGÉRANT UNE INSUFFISANCE CARDIAQUE ACCRUE

Un des symptômes dans la liste ci-dessous apparaît ou s'aggrave ?
Nous vous conseillons dans ce cas de contacter votre médecin généraliste.

Ces symptômes peuvent être le signe d'une évolution négative de l'état de votre cœur. Si vous prenez contact à temps, nous pourrons, ensemble, prévenir une éventuelle aggravation de votre faiblesse cardiaque.

- Vous perdez brièvement connaissance.
- Vous vous réveillez la nuit en manque de souffle.
- Vous devez vous redresser dans le lit la nuit.
- Vous prenez deux kilos en trois jours.
- Vous avez les jambes, les chevilles ou le ventre qui gonflent.
- Vous êtes plus souvent essouffé(e).
- Vous êtes plus vite fatigué(e).
- Vous avez du mal à monter les escaliers.
- Vous avez des palpitations.
- Vous souffrez d'une mauvaise toux.

VACCINATIONS

En tant que patient cardiaque, vous êtes plus sensible aux infections.

Par conséquent, assurez-vous d'avoir reçu les vaccinations saisonnières nécessaires, notamment contre la grippe (annuelle) et contre les pneumocoques (tous les cinq ans).

CONDUITE AUTOMOBILE, VACANCES ET VOYAGES

CONDUITE AUTOMOBILE

Voyez avec votre médecin si vous pouvez encore conduire une voiture en toute sécurité. Rappelez-vous que les transports en commun sont une alternative sûre.

VACANCES ET VOYAGES

Discutez avec votre médecin ou l'infirmière d'insuffisance cardiaque des possibilités de voyage, notamment par avion.

Si vous voyagez, demandez à votre médecin généraliste ou au cardiologue un document contenant toutes les informations utiles sur votre maladie. En cas de problème dans votre lieu de villégiature, présentez ce document au médecin sur place.

Évitez les périodes de chaleur ou de froid extrême pour vos vacances.

COMMENT GÉRER UNE MALADIE CHRONIQUE

LE PATIENT

Gérer les émotions

L'insuffisance cardiaque ne provoque pas que des symptômes physiques. Vous pouvez aussi éprouver des sentiments et des émotions telles que la peur, la colère, la tristesse ou la dépression. Beaucoup de gens en ressentent de la honte, mais il n'y a pas de raison. De tels sentiments sont fréquents chez les personnes atteintes de maladies graves telles que l'insuffisance cardiaque. Essayez donc avant tout de mieux cerner vos sentiments et de ne pas les condamner.

Si vous avez du mal à gérer vos sentiments, il est important de rechercher de l'aide et du soutien parmi votre entourage. Le fait d'exprimer de vive voix une inquiétude ou une angoisse peut rendre ce sentiment plus acceptable et moins oppressant.

Du reste, il est possible que vos proches éprouvent des réactions similaires, telles que l'anxiété et l'inquiétude à propos de votre sécurité et de votre santé. En cherchant à vous rapprocher d'eux, à leur parler ou à passer plus de temps ensemble, vous pouvez susciter un bon sentiment de part et d'autre.

Si votre dépression ou votre angoisse est profonde ou ne s'améliore pas, parlez-en à votre médecin ou à l'infirmière. Il peut aussi être utile de consulter le psychologue du département. Il existe par ailleurs des médicaments qui peuvent réduire l'anxiété et la dépression sans risque chez les patients atteints d'insuffisance cardiaque.

Gérer les limitations

L'insuffisance cardiaque est généralement incurable et entraîne toute une série de limitations. Il y a cependant beaucoup de choses pratiques que vous pouvez faire pour continuer à profiter de la vie. Réfléchissez dès lors à ce qui est encore possible pour vous. Avec des soins et un soutien appropriés, vous pouvez encore faire la plupart des choses que vous souhaitez, tant que vous avez conscience de vos limites.

Vos proches sont souvent les personnes clés qui pourront vous soutenir et vous aider à mener une vie la plus active possible. Accepter cette aide peut avoir un effet positif sur votre santé. Par conséquent, n'essayez pas de les exclure et montrez-leur que vous appréciez cette sollicitude. Essayez aussi de leur faire comprendre ce qui vous fait du bien et envoyez-leur un signe si, momentanément, vous préférez recevoir moins d'aide.

Gérer les prescriptions thérapeutiques

Votre santé future dépend de la façon dont votre cœur continue de fonctionner et réagit au traitement. Mais votre avenir dépend aussi de vous-même. La manière avec laquelle vous collaborez avec le médecin et le personnel soignant pour garder vos symptômes sous contrôle et avec laquelle vous suivez le plan de traitement peut grandement influencer le résultat. En jouant un rôle actif dans la gestion de votre maladie, vous pouvez, avec un soutien adéquat, garder votre insuffisance cardiaque sous contrôle et la stabiliser.

En apprenant à changer positivement votre mode de vie sur le plan de l'alimentation, de l'exercice physique et de l'arrêt tabagique, vous améliorerez vos symptômes et ralentirez la progression de votre insuffisance cardiaque tout en améliorant votre qualité de vie au quotidien. Veillez dès lors à instaurer de la régularité dans votre vie. Cela vous aidera durant votre thérapie et dans le suivi de toutes les règles de médication.

L'AIDANT

Assurer le rôle d'aidant et gérer ses propres sentiments

Tout comme vous apportez une aide précieuse à votre partenaire ou parent pour l'aider à vivre avec l'insuffisance cardiaque, vous pouvez vous-même avoir besoin de soutien dans votre rôle d'aidant. Il ne s'agit pas de vous sacrifier ou de renoncer à tout. Vous ne pouvez pas tout faire vous-même. Discutez en temps voulu avec votre médecin ou celui de votre partenaire ou parent pour voir quelles aides seraient disponibles via des services locaux.

La maladie de votre partenaire ou parent peut aussi susciter chez vous des sentiments particuliers. N'ayez pas peur de dire au patient ce que vous ressentez. Le fait de parler peut être le soutien le plus simple et le plus efficace dont vous avez besoin. Si vous avez le sentiment de ne pas pouvoir parler de certaines choses avec votre partenaire ou parent, parlez-en avec un autre membre de la famille, un ami proche, une infirmière ou un psychologue.

Gérer les sentiments du patient

Si vous remarquez que votre partenaire ou parent devient déprimé ou anxieux, il y a plusieurs choses que vous pouvez faire pour l'aider. La plus importante est bien souvent d'être à l'écoute.

Voici différentes manières de l'aider :

- Parlez au patient de ses sentiments et laissez-le se confier à son propre rythme.
- Impliquez la famille et les amis dans les soins au patient si c'est indiqué, afin que votre partenaire ou parent reste en contact avec d'autres personnes.
- Aidez le patient à comprendre le plan de traitement et à le respecter.
- Aidez le patient à être plus actif et à faire régulièrement de l'exercice. Une activité physique régulière (même si ce n'est que quelques minutes par jour) est un traitement efficace contre la dépression et l'anxiété. Demandez à votre centre local de réadaptation cardiaque s'ils ont des programmes d'entraînement de faible intensité.
- Demandez l'aide d'un médecin ou d'une infirmière. La dépression peut être un effet secondaire de certains médicaments contre l'insuffisance cardiaque. Si la dépression de votre partenaire ou parent ne s'améliore pas, ou s'aggrave même, le médecin ou l'infirmière pourra l'adresser à un psychologue.

SITES WEB INTÉRESSANTS

Il existe un site européen intéressant (en anglais et en français) spécialement pour les patients insuffisants cardiaques : www.heartfailurematters.org.

Autres sites dignes d'intérêt : www.hart-falen.be et www.insuffisance-cardiaque.be.

NUMÉROS DE TÉLÉPHONE UTILES

En cas de problème, le mieux est de contacter votre médecin généraliste. Si nécessaire, celui-ci vous adressera à l'hôpital.

VOTRE MÉDECIN GÉNÉRALISTE

Nom :

Tél. :

VOTRE CARDIOLOGUE

Nom :

SECRETARIAT INSUFFISANCE CARDIAQUE - HTX

Pour fixer ou déplacer des rendez-vous :

Adresse : UZ Leuven campus Gasthuisberg,

Herestraat 49, 3000 Leuven

Tél. : 016 34 42 63 ou 016 34 42 68

(du lundi au vendredi de 8h00 à 16h00)

INFIRMIERS CONSULTANTS EN INSUFFISANCE CARDIAQUE

Céline Spoormans

Jan Kennes

Tél. : via 016 34 42 63 ou 016 34 42 68

(secrétariat insuffisance cardiaque - HTX)

© Mars 2023 UZ Leuven

Ce texte et ses illustrations ne peuvent être reproduits qu'avec l'accord du service Communication de l'UZ Leuven.

Conception et réalisation

Ce texte a été rédigé par le service Maladies cardiovasculaires en collaboration avec le service Communication.

Cette brochure peut également être consultée sur www.uzleuven.be/fr/brochure/700161.

Les remarques ou suggestions concernant cette brochure peuvent être adressées à communicatie@uzleuven.be.

Éditeur responsable
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Louvain
tél. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

 my nexuz health



Consultez votre dossier médical
sur nexuzhealth.com ou

