

Table des matières



FICHE N°1 - INFORMATIONS GÉNÉRALES

FICHE N°2 - MIEUX COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT DE MON CŒUR

1. Le cœur comment ça fonctionne?
2. L'insuffisance cardiaque

FICHE N°3 - MIEUX COMPRENDRE MON TRAITEMENT

a. Traitement médicamenteux

1. Quel traitement pour mon insuffisance cardiaque?
2. À quoi sert mon traitement?
3. Comment bien prendre mes médicaments?
4. Comment mes médicaments agissent sur ma maladie?

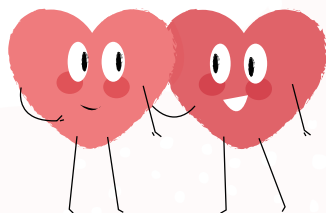
b. Traitement non médicamenteux

1. Adopter une bonne alimentation : pourquoi et comment?
2. Pratiquer une activité physique : pourquoi et comment?
3. La technologie au service de mon cœur
4. Autres interventions
5. Adopter une bonne hygiène de vie : pourquoi et comment?
6. Se faire vacciner : pourquoi et comment?

FICHE N°4 – MIEUX VIVRE AVEC MON INSUFFISANCE CARDIAQUE

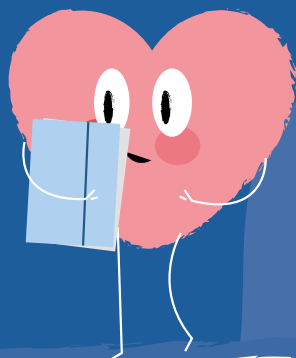
1. Accepter et m'adapter à ma maladie
2. Partir en vacances
3. Avoir une vie sexuelle épanouie
4. Prendre soin de soi

FICHE N°5 – POUR ALLER PLUS LOIN...





Informations générales



Mes coordonnées

Nom :



Prénom :

Date de naissance :/...../.....

N° de téléphone :

1. INFORMATIONS PERSONNELLES

Quelques numéros utiles (1/2)



NUMÉRO DE TÉLÉPHONE DES URGENCES: 112

MA PERSONNE DE CONTACT EN CAS D'URGENCE

NOM:

TÉL:

MON INFIRMIÈRE/ INFIRMIER RÉFÉRENT(E) EN INSUFFISANCE CARDIAQUE

NOM:

TÉL:

MON MÉDECIN TRAITANT

NOM:

TÉL:

MON INFIRMIÈRE/ INFIRMIER À DOMICILE

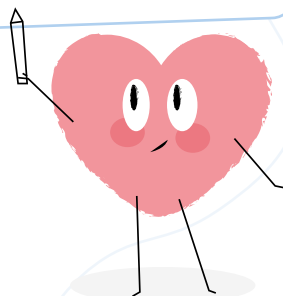
NOM:

TÉL:

MON/MA CARDIOLOGUE

NOM:

TÉL:



Quelques numéros utiles (2/2)



MON ASSISTANT(E) SOCIAL(E)

NOM:

TÉL.:

MA PHARMACIENNE/MON PHARMACIEN

NOM:

TÉL.:

MA/MON KINÉSITHÉRAPEUTE

NOM:

TÉL.:

MA DIÉTÉTICIENNE/MON DIÉTÉTIEN

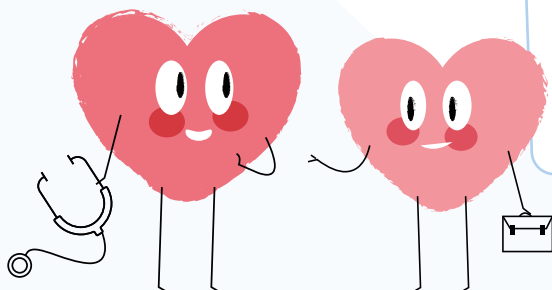
NOM:

TÉL.:

MA/MON PSYCHOLOGUE

NOM:

TÉL.:



2. POURQUOI CE CLASSEUR ?



Ce classeur a été écrit par des professionnels de la santé issus de diverses disciplines (cardiologues, infirmières, diététiciennes, kinésithérapeutes, psychologues,...) et comprend des infos indispensables pour mieux connaître votre maladie, votre traitement, votre suivi, reconnaître vos signes d'alerte, vos facteurs de risque et améliorer votre qualité de vie.

1

MIEUX COMPRENDRE



- votre maladie ;
- pourquoi le traitement médicamenteux à lui seul ne suffit pas ;
- le rôle de chaque professionnel et à qui s'adresser en cas de besoin.

2

MIEUX VIVRE



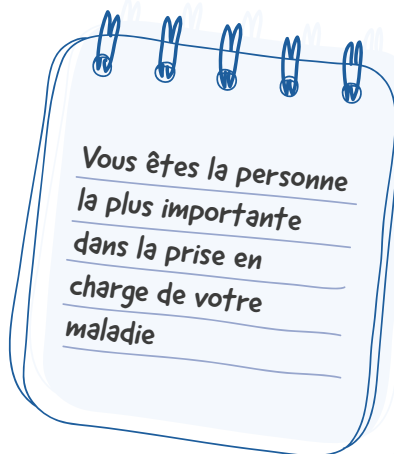
- avec votre maladie au quotidien
- grâce à des conseils pratiques ;
- grâce à une meilleure connaissance de vos possibilités et vos limites.

3

MIEUX RÉAGIR



- acquérir les compétences d'autosurveillance
- pouvoir identifier vos symptômes
- pouvoir réagir en cas de problème.



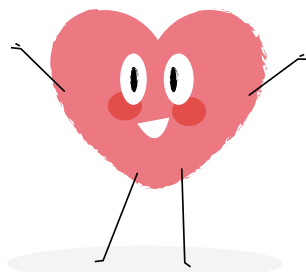
En tant que patient souffrant d'insuffisance cardiaque, vous bénéficiez d'une prise en charge pluridisciplinaire. Nous, médecins traitants, infirmiers, kinésithérapeutes, diététiciens, cardiologues, pharmaciens, psychologues... travaillons tous de concert.

Mais, *pour une prise en charge optimale de votre maladie, nous avons besoin de vous.* C'est pourquoi nous allons vous encourager à devenir l'acteur principal dans la gestion de votre santé, en vous aidant à vous impliquer au maximum.

**ENSEMBLE,
NOUS POURRONS TOUT METTRE
EN ŒUVRE POUR :**

- ✓ diminuer le risque de mortalité et d'hospitalisation
- ✓ améliorer la gestion de vos autosoins
- ✓ augmenter votre bien-être au quotidien

*Voire meilleur
allié, c'est vous !*



Vous n'êtes pas seul

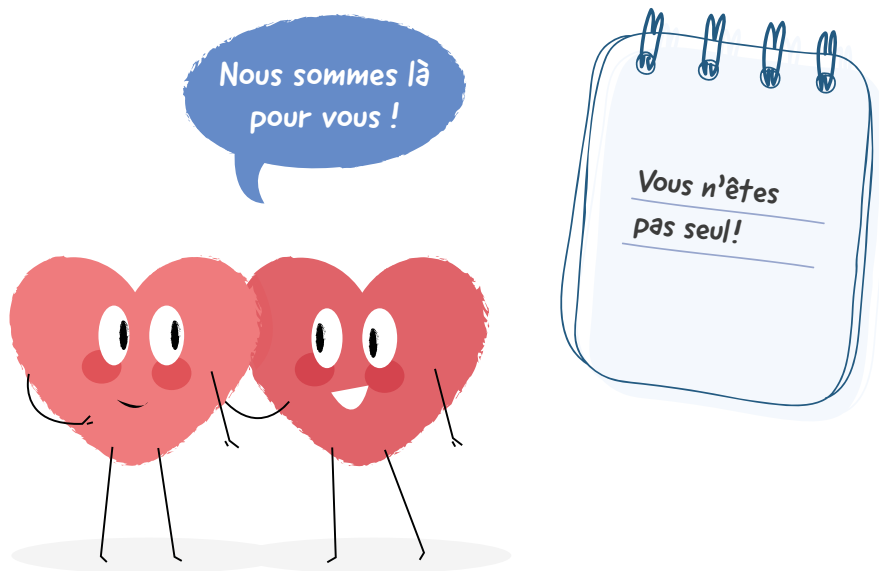
Le diagnostic d'insuffisance cardiaque peut être difficile à accepter.

Face à celui-ci, chacun réagit différemment. Certains hésitent à partager leur ressenti, se recentrent totalement autour de leur maladie ou, au contraire, déploient des efforts considérables pour l'oublier, la nier.

Quelle que soit votre façon de réagir, sachez qu'il est possible de vivre avec votre insuffisance cardiaque. Le chemin pour y arriver est semé d'obstacles. Si cela vous semble infranchissable à ce stade, le temps et les professionnels de santé qui vous entourent vous aideront à atteindre votre objectif.

Nous sommes là pour vous aider à apprendre à vivre avec votre insuffisance cardiaque et ainsi contribuer à améliorer votre bien-être et votre espérance de vie.

Pour y parvenir, n'hésitez pas non plus à vous faire aider par un proche, votre famille ou vos amis.



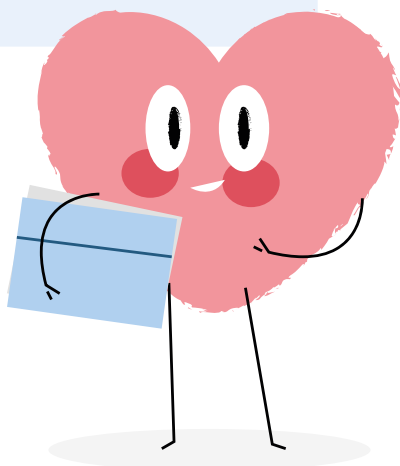
Ce classeur est un outil précieux de coordination entre les professionnels de la santé

Afin d'assurer un suivi optimal,
emportez-le avec vous, presque partout :



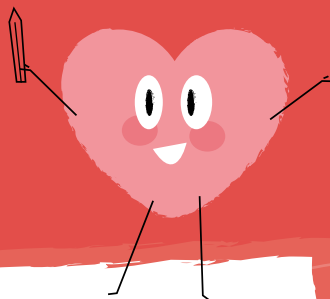
EMPORTEZ-LE !

- présentez-le à votre infirmier/ère
à domicile,
- emportez-le lors de vos consultations,
- quand vous partez en vacances
- ou encore lorsque vous vous rendez
aux urgences.





Mieux comprendre le fonctionnement de mon cœur



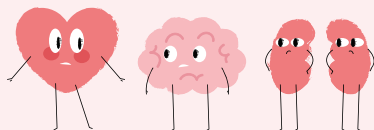
- ☐ Je **connais** mon insuffisance cardiaque
- ☐ Je **sais** pourquoi mon cœur est fatigué
- ☐ Je **sais** ce qui pourrait me déstabiliser
- ☐ Je **reconnais** les signes d'une décompensation cardiaque

AUTOTEST

> Répondez par Vrai ou Faux

1

Quand le cœur est insuffisant, les organes tels que le cerveau, les muscles et les reins sont moins oxygénés.



☐ Vrai ☐ Faux

2

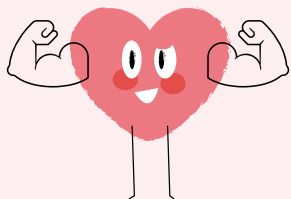
Si je suis essoufflé après avoir monté un étage à pied, mon cœur est peut-être malade.



☐ Vrai ☐ Faux

3

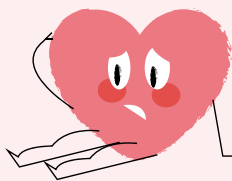
Le cœur est un muscle.



☐ Vrai ☐ Faux

4

Quand le cœur ne fonctionne pas bien, les jambes peuvent gonfler.



☐ Vrai ☐ Faux

Réponses : 1.V/2.V/3.V/4.V.



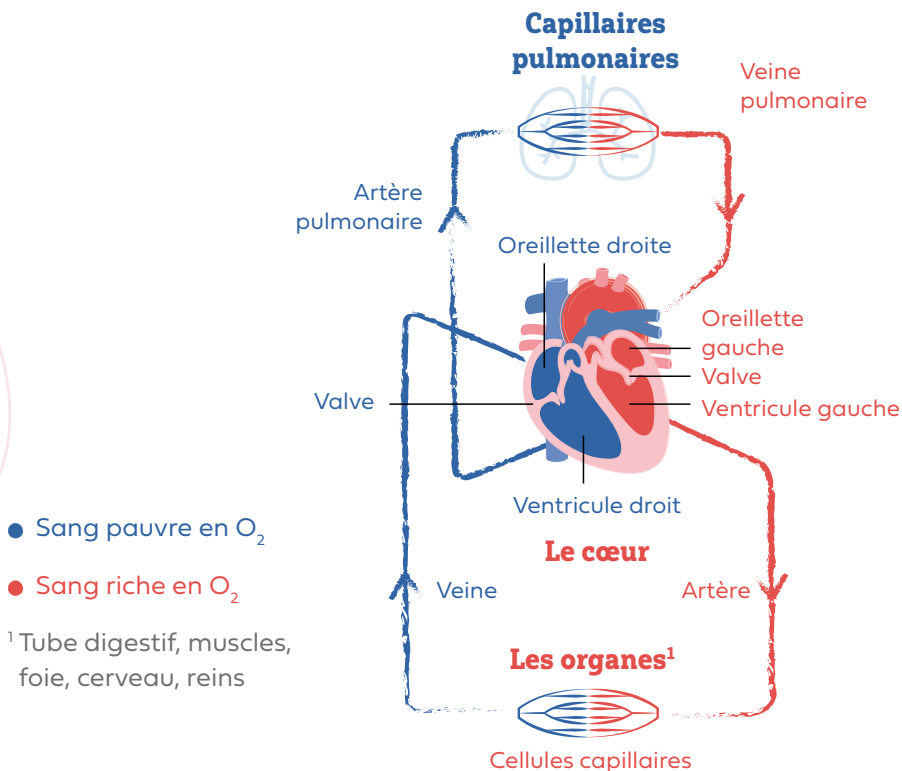
1. LE CŒUR, COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

Quand le cœur va bien...

Le cœur est un muscle. Son rôle est de faire circuler le sang dans tout le corps. Le sang apporte l'oxygène et les éléments nutritifs nécessaires à chaque cellule du corps.

Le cœur fonctionne comme une pompe. Il se contracte et se relâche. À chaque battement, il se remplit et se vide d'un peu plus de la moitié du sang qu'il contient (+/- 55 %). On parle de Fraction d'Éjection du Ventricule Gauche (FEVG).

Pour bien fonctionner, la **pompe cardiaque** doit pouvoir se remplir et éjecter le sang (c'est-à-dire se contracter) correctement. Lorsque le cœur est en bonne santé, il pompe suffisamment de sang pour répondre aux besoins en oxygène et en éléments nutritifs de nos organes.



2. L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

Quand le cœur est fatigué...

Lorsque le cœur est fatigué ou usé, il a des difficultés à assurer cette fonction de pompe. Si le remplissage ou la contraction ou les deux ne fonctionnent pas bien, le débit sanguin est alors diminué et les organes sont moins bien oxygénés et alimentés.

C'est ce qu'on appelle l'*insuffisance cardiaque*.



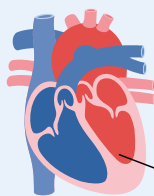
C'est quoi au juste

l'insuffisance cardiaque ?

On parle d'insuffisance cardiaque lorsque le *cœur est affaibli* et n'est *plus capable de pomper* efficacement ou lorsque le cœur est trop rigide et ne se remplit pas bien.

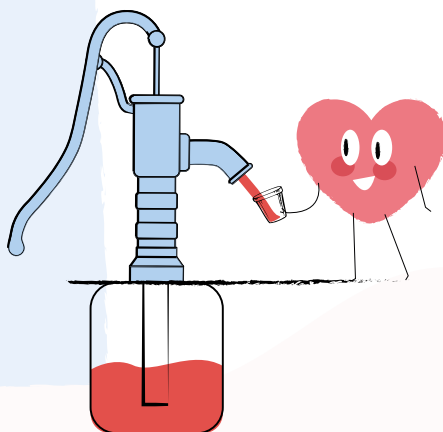
Il ne parvient plus aussi bien à faire circuler le sang et à gérer tout le liquide qui refoule alors dans les tuyaux (le sang est composé à 50 % d'eau). Ce *trop-plein de liquide* en circulation dans le corps peut provoquer de l'eau dans les poumons et/ou des œdèmes (par exemple les pieds gonflés).

Cœur sain



Bonne circulation
du sang (le cœur
pompe efficacement)

Ventricule
gauche normal

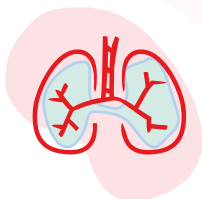


C'est quoi au juste

l'insuffisance cardiaque ?



Le volume du cœur augmente, les battements s'accélèrent

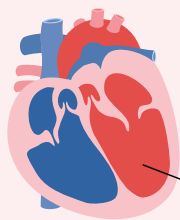


Trop-plein de liquide, eau dans les poumons, essoufflement



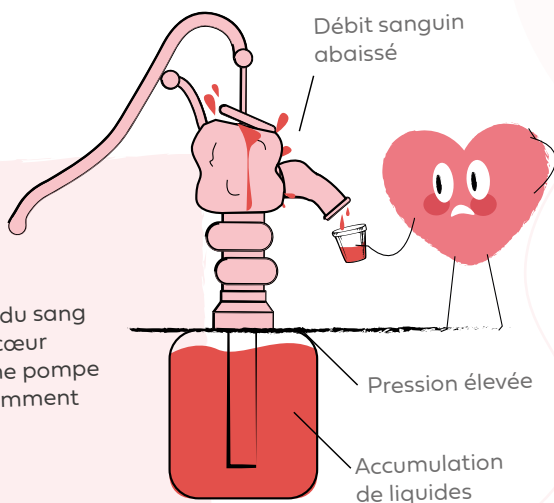
Oedèmes : gonflement des jambes et/ou des pieds

Cœur malade



Circulation du sang difficile (le cœur fatigue et ne pompe plus suffisamment bien)

Ventricule gauche dilaté



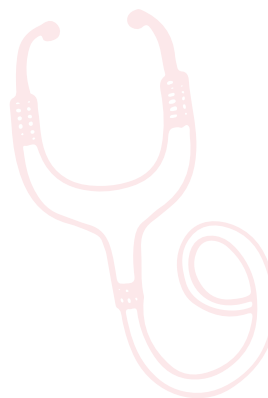
L'insuffisance cardiaque,

ça se soigne ?

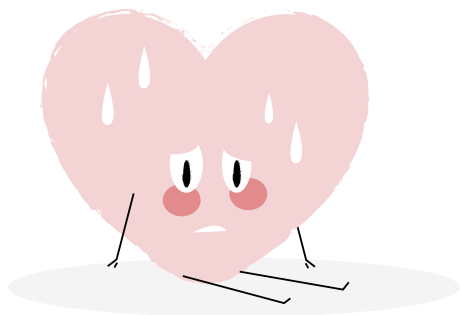
L'insuffisance cardiaque ne se guérit pas, mais se soigne. C'est une *maladie sérieuse et chronique*. Elle peut s'installer lentement ou rapidement. *Elle progresse dans le temps* et peut évoluer par poussées.

Vous n'en guérirez probablement pas, mais *il est possible de la contrôler, de diminuer la fatigue, d'améliorer votre respiration et le gonflement de vos jambes*.

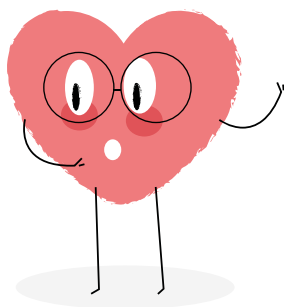
Il existe un grand nombre de *traitements efficaces* qui aideront à améliorer l'état de votre cœur. Par contre, c'est une maladie qui risque également de s'aggraver si elle n'est pas traitée correctement.



Mes battements s'accélèrent, mes pieds gonflent, je suis essoufflé et j'ai doublé de volume... que m'arrive-t-il ??



Vous avez tous les symptômes de l'insuffisance cardiaque mon cher !



Quelles sont les causes

de mon insuffisance cardiaque ?

AUTOTEST

> cochez la ou les bonnes réponses

Mon insuffisance cardiaque est causée par :



☐ Une tension artérielle trop élevée



☐ Une maladie des artères du cœur (infarctus)



☐ Un abus d'alcool



☐ Un virus



☐ Une maladie des valves cardiaques



☐ Il n'y a pas de cause identifiée



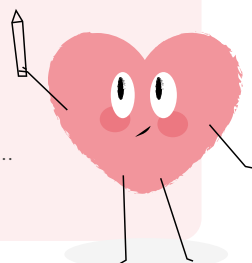
☐ Un trouble du rythme cardiaque



☐ Certains traitements



☐ Autres :



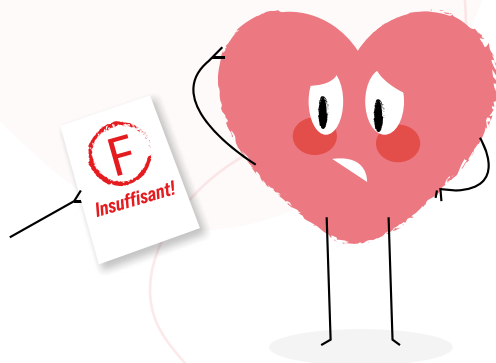
Quelles sont les causes

de mon insuffisance cardiaque ?

Les causes principales d'une insuffisance cardiaque sont :

- ✓ L'infarctus (cardiopathie ischémique)
- ✓ L'hypertension artérielle (cardiopathie hypertensive)
- ✓ Des valves abîmées, qui fuient ou rétrécissent (cardiopathie valvulaire)
- ✓ Un virus qui a endommagé le cœur (myocardite virale)
- ✓ L'abus d'alcool (cardiopathie éthylique), l'abus de drogues ou les séquelles de chimiothérapie (cardiopathie toxique)
- ✓ Causes inconnues (cardiopathie idiopathique)
- ✓ Certains troubles du rythme cardiaque (arythmie)
- ✓ Des malformations du cœur présentes à la naissance (cardiopathie congénitale)

Tout cela fatigue le cœur, il a des difficultés à pomper (à se remplir ou à se vider).
Le muscle cardiaque est endommagé.



Qu'est-ce qui peut me déstabiliser ?

AUTOTEST

> Citez les 5 facteurs qui peuvent déstabiliser
votre insuffisance cardiaque :



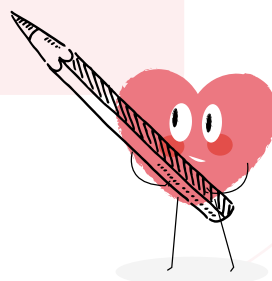
1
.....
.....

2
.....
.....

3
.....
.....

4
.....
.....

5
.....
.....



Les facteurs qui pourraient déstabiliser mon insuffisance cardiaque

Voici les principaux facteurs susceptibles de décompenser brutalement votre insuffisance cardiaque et d'entraîner une hospitalisation :



Une consommation excessive de *sel*



Un *mauvais* suivi du traitement



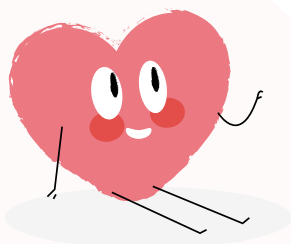
Des anomalies du *rythme cardiaque*



Les effets néfastes de certains *médicaments* (anti-inflammatoires)



D'autres maladies : infection respiratoire, embolie pulmonaire, hyperthyroïdie, anémie...



La décompensation cardiaque

AUTOTEST

> cochez les bonnes réponses

C'est peut-être un signe de décompensation cardiaque lorsque :

- ☐ Je prends du poids rapidement
- ☐ Mes chevilles gonflent
- ☐ Je suis plus vite essoufflé que d'habitude
- ☐ Je tousse de manière persistante
- ☐ Je supporte mal la position couchée
- ☐ Je perds l'appétit

Réponses : toutes

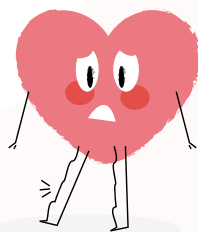


QUAND EN PARLE-T-ON ?

La décompensation cardiaque survient lorsque les mécanismes mis en place par le corps pour compenser l'insuffisance cardiaque ne sont plus suffisants. Le cœur n'arrive plus à pomper tout le sang qui arrive et les organes de votre corps sont moins oxygénés.

On constate alors une aggravation des symptômes tels que l'essoufflement, la fatigue, le gonflements des chevilles ou la prise de poids.

oh oh,
je ferais mieux
d'appeler
mon docteur !



La décompensation cardiaque

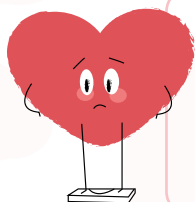
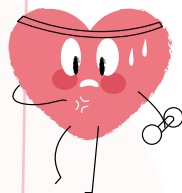
QUELS SONT LES SIGNES LORSQUE MON CŒUR DÉCOMPENSE ?

La décompensation cardiaque provoque une **aggravation (progressive ou soudaine)** des symptômes de l'insuffisance cardiaque.

Ils sont le résultat du dysfonctionnement de votre pompe cardiaque. Les signes d'alerte, qui peuvent survenir seuls ou à plusieurs en même temps, sont les suivants :

Lors d'un effort, vous ressentez un essoufflement ou une oppression lorsque vous respirez

Pourquoi ? Votre cœur ne parvient plus à évacuer tout le sang des poumons. Ceux-ci s'engorgent, ce qui provoque votre essoufflement.

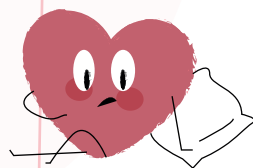


Vous prenez du poids

Pourquoi ? Votre cœur a des difficultés à pomper et à envoyer le sang vers les reins qui devraient éliminer l'eau, ce qui provoque une prise de poids.

Vous avez du mal à rester en position couchée

Pourquoi ? Lorsque vous êtes assis ou debout, les liquides de votre organisme vont vers le bas. Vos poumons sont alors moins engorgés et vous respirez mieux que lorsque vous êtes couché où l'eau peut remonter vers les poumons. Pour vous aider, munissez-vous de plusieurs oreillers pour vous surélever et vous sentir plus confortable.



La décompensation cardiaque

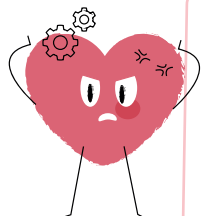


Vous êtes fatigué

Pourquoi ? Votre cœur ne parvient plus à oxygéner suffisamment le sang qui alimente vos muscles. Ceux-ci sont alors fatigués.

Vos pieds, vos chevilles gonflent

Pourquoi ? Votre cœur n'envoie pas suffisamment le sang vers les reins pour éliminer l'eau et le sel de votre organisme. Cela provoque de la rétention et fait gonfler vos pieds et chevilles.

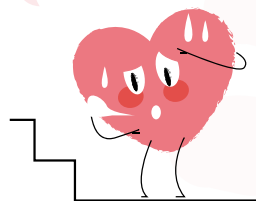


Vous avez du mal à vous concentrer

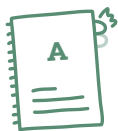
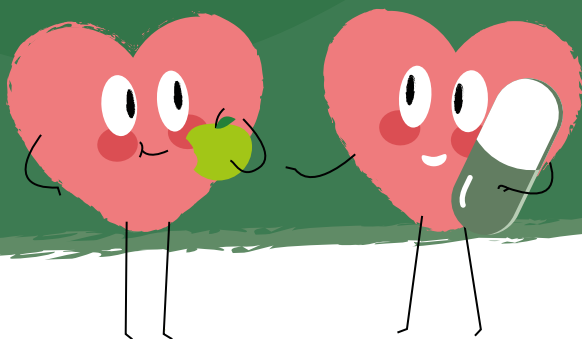
Pourquoi ? Votre cerveau est également mal oxygéné et peut donc avoir des difficultés à fonctionner et à vous permettre de vous concentrer.

Au début de votre maladie,
les symptômes apparaissent
généralement lors d'efforts physiques
plus ou moins intenses. Au fur et à
mesure, ces symptômes surviennent
également lors d'efforts plus légers.

Non, mais,
finalement
allez-y sans moi..



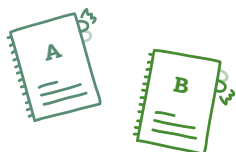
Mieux comprendre mon traitement



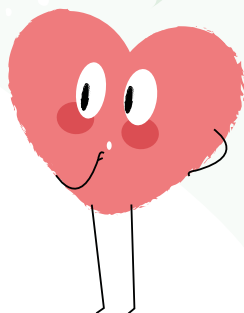
3A: Traitements médicamenteux



3B: Traitements non médicamenteux



Comment bien
me soigner?

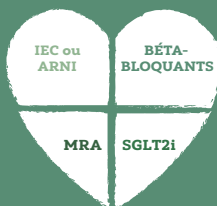


Bien se soigner lorsqu'on souffre d'insuffisance cardiaque, ce n'est pas seulement prendre des médicaments !

En effet votre mode de vie a également beaucoup d'importance pour vous permettre de vivre dans les meilleures conditions, en réduisant les risques d'hospitalisation et en prolongeant votre espérance de vie.

FICHE 3 A

TRAITEMENT MÉDICAMENTEUX



Diurétiques
Sartan, digitale,
Vericiguat,
anticoagulants...
Ivabradine

FICHE 3 B

TRAITEMENT NON MÉDICAMENTEUX

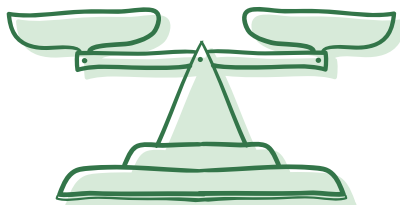
Bonne alimentation
(pauvre en sel, raisonnable
en liquide, équilibrée,...)

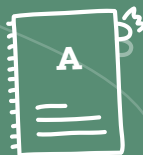
Activité physique

Hygiène de vie (alcool,
tabac,...)

Vaccination

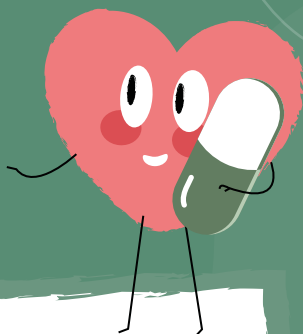
Technologie et
télécardiologie





Mieux comprendre mon traitement

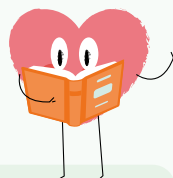
a. médicamenteux



- ☐ Je **comprends** l'importance de mon traitement médicamenteux
- ☐ Je **connais** mes médicaments
- ☐ Je **sais** pourquoi je prends mes médicaments

AUTOTEST

> Répondez par Vrai ou Faux



1

Le Burinex® (bumétanide) et le Lasix® (furosémide) sont utilisés pour traiter ou éviter les gonflements et l'essoufflement.

- ☐ Vrai ☐ Faux
☐ Je ne sais pas

2

Mon traitement par IEC/ARNI et par bêtabloquant est très important pour le bon fonctionnement de mon cœur, même si je ne me rends pas compte de leur effet.

- ☐ Vrai ☐ Faux
☐ Je ne sais pas

3

L'augmentation de ma dose de médicaments est signe que ma maladie s'aggrave.

- ☐ Vrai ☐ Faux
☐ Je ne sais pas

4

Si ma tension est normale ou basse, je peux arrêter mon traitement pour le cœur car il diminue ma tension.

- ☐ Vrai ☐ Faux
☐ Je ne sais pas

5

En cas de douleur, je peux prendre des anti-inflammatoires, du Dafalgan® ou Doliprane® effervescent (paracétamol).

- ☐ Vrai ☐ Faux
☐ Je ne sais pas

6

Pour me soigner, il vaut mieux utiliser des produits naturels car ils sont inoffensifs.

- ☐ Vrai ☐ Faux
☐ Je ne sais pas

Réponses au verso

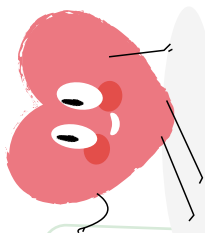




- 1 **Vrai : votre traitement à base de Burinex® (bumétanide) ou de Lasix® (furosémide) est appelé « diurétique ».** Il permet d'éliminer le surplus d'eau dans votre corps et d'ainsi diminuer les gonflements (en particulier des jambes et des pieds) et l'essoufflement.
- 2 **Vrai : votre traitement à base d'IEC/ARNI et de bêta-bloquant pour faciliter le travail du cœur.** Ce médicament diminue la pression dans les artères, ce qui peut provoquer des chutes de tension ou des vertiges. Rassurez-vous, ces symptômes diminueront avec le temps.
- 3 **Faux : bonne nouvelle, au contraire, car cela veut dire que vous supportez bien le traitement et que l'on peut donc passer à la dose supérieure pour plus d'efficacité !** En effet, la majorité des médicaments traitant l'insuffisance cardiaque ont une efficacité optimale à certaines doses, qu'on ne peut atteindre que très progressivement.
- 4 **Faux : tous vos traitements provoquent une diminution de votre tension.** Mais ceux-ci ne doivent pas être arrêtés pour autant. Une tension basse n'est pas un problème. Par contre, si vous ressentez des vertiges ou des étourdissements, parlez-en à votre médecin afin qu'il adapte les doses. Pour votre confort et pour éviter les chutes de tension, veillez à prendre le temps pour vous mettre debout. Parfois, il peut être également utile de mettre des bas de contention pour atténuer les chutes de tension en position debout.
- 5 **Faux : les anti-inflammatoires* et les comprimés effervescents sont dangereux pour votre santé.** Ils augmentent la quantité d'eau et de sel dans votre corps et peuvent donc aggraver votre problème de cœur. Ne prenez jamais de médicaments sans ordonnance et sans en parler à votre médecin/pharmacien.
- 6 **Faux : aucun produit naturel n'est efficace pour traiter l'insuffisance cardiaque.** Au contraire, certains peuvent interagir avec vos médicaments et provoquer des effets indésirables importants. De plus, naturel ne signifie pas forcément inoffensif. Demandez toujours conseil à votre médecin ou pharmacien avant d'envisager de prendre un produit.

* Quelques exemples d'anti-inflammatoires à ne pas prendre : Ibuprofène®, Nurofen®, Brufen®, Spidifen®, Voltaren®, Cataflam®, Diclofenac®, Feldène®, Piroxicam®, Brexine®, Mobic®, Meloxicam®, Biofenac®, Apranax®, Naproxène®, Advil®, Ketum®, Toprec®, Profenid®, Ketoprofène®.

1. QUEL TRAITEMENT POUR MON INSUFFISANCE CARDIAQUE ?



NOM:
DATE DE NAISSANCE: / /
DATE:

MÉDICAMENTS	POSOLOGIE	INDICATION	MATIN	MIDI	SOIR	AU COUCHER	REMARQUE

2. À QUOI SERT MON TRAITEMENT ?

Mon traitement permet de :

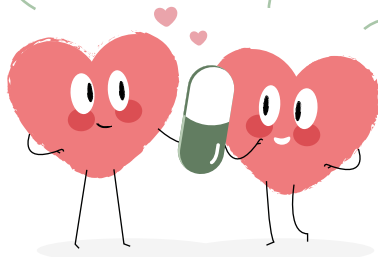
ralentir
la progression
de ma maladie

améliorer
le travail
de mon coeur

réduire le risque
d'hospitalisation

améliorer
ma qualité
et prolonger
l'espérance de vie

diminuer
le trop plein
d'eau



améliorer
mon état de santé
à long terme

mieux
contrôler
mes symptômes

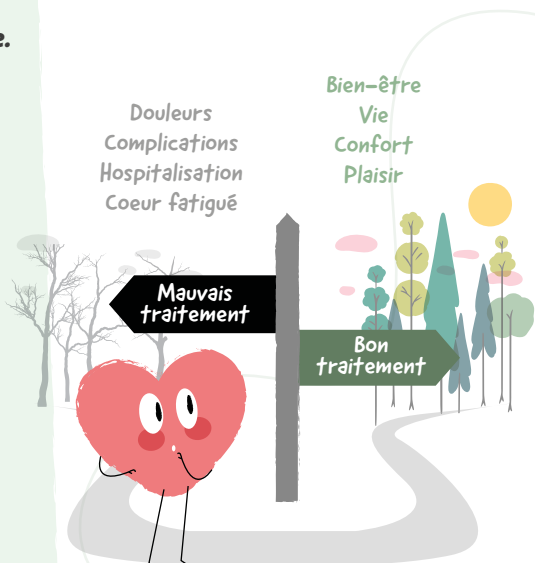
me soulager
et me sentir
mieux

C'EST POURQUOI, IL EST ESSENTIEL DE :

- ✓ bien suivre votre prescription médicale
- ✓ prendre votre traitement tous les jours
- ✓ vous rendre toujours chez le même pharmacien : celui-ci vous connaît, il peut vous aider en cas de besoin et mettre à jour votre tableau de traitement ou votre liste de médicaments
- ✓ réaliser des prises de sang pour un bon suivi de votre traitement
- ✓ ne pas augmenter, diminuer ou arrêter vous-même la dose de vos médicaments
- ✓ emporter avec vous votre liste de médicaments à jour et vos derniers résultats de prise de sang lors de chaque consultation médicale ou hospitalisation

Le traitement de l'insuffisance cardiaque se construit progressivement, étape par étape.

Il vous faudra du temps pour vous sentir mieux. Au début, vous pourrez même avoir l'impression de vous sentir moins bien. C'est généralement passager et cela disparaît au fur et à mesure que votre corps s'habitue au traitement. Par la suite, les symptômes peuvent réapparaître en cas de changement ou d'arrêt d'un traitement. N'hésitez pas à en parler à votre médecin.

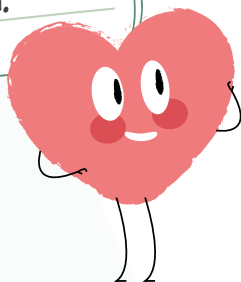


3. COMMENT BIEN PRENDRE MES MÉDICAMENTS ?

- ✓ Prenez-les à **horaire régulier** : aidez-vous éventuellement d'un pilulier ou d'un agenda pour noter chacune de vos prises
- ✓ **N'interrompez pas** ni ne modifiez vous-même la prise de vos médicaments
- ✓ **En cas d'oubli**, prenez votre traitement dès que vous vous en rendez compte. Ne doublez jamais la dose la fois suivante et signalez tout changement anormal
- ✓ Le moment de prise de votre traitement peut être adapté par votre médecin en fonction des **effets secondaires**
- ✓ Pensez à **renouveler vos prescriptions** et vos demandes de remboursements à temps
- ✓ Prévoyez suffisamment de médicaments si vous partez en **voyage**
- ✓ Prenez-les régulièrement, **tout au long de votre vie**

Vous avez des difficultés à prendre votre traitement ? Vous trouvez cela trop compliqué ou il vous arrive de l'oublier ? Discutez-en avec votre pharmacien pour trouver des solutions qui vous aideront au quotidien.

C'est l'heure des médicaments !



4. COMMENT MES MÉDICAMENTS AGISSENT-ILS SUR MA MALADIE ?

Tous les patients atteints d'insuffisance cardiaque n'ont pas nécessairement besoin du même traitement. Celui-ci s'adapte en fonction de votre situation et de l'évolution de votre maladie.

Mon traitement médicamenteux et son utilité :



.....
.....
.....
aide à réduire la pression
pour faciliter le travail du cœur



.....
.....
.....
prévient et limite les troubles
de mon rythme cardiaque

.....
.....
.....
aide mon cœur à ralentir
pour se reposer



.....
.....
.....
fluidifie mon sang

.....
.....
.....
aide à diminuer la rigidité
du cœur

.....
.....
.....
fait baisser mon cholestérol



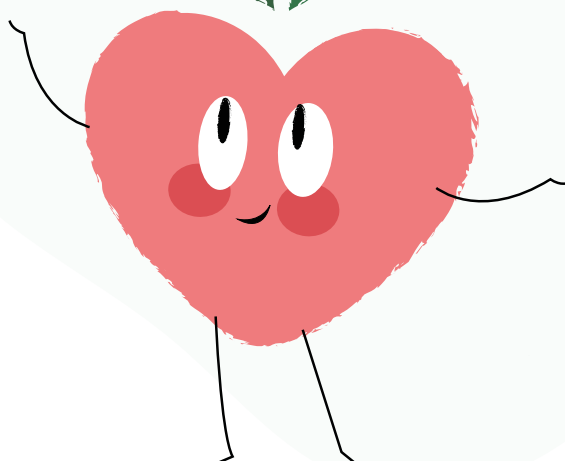
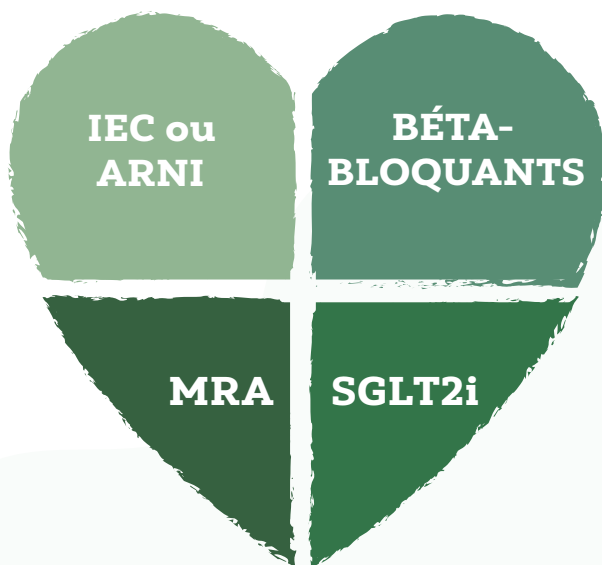
.....
.....
.....
aide à uriner pour évacuer l'eau

.....
.....
.....
fait baisser ma glycémie

Mieux comprendre mon traitement

LES 4 PILIERS DU TRAITEMENT DE L'INSUFFISANCE CARDIAQUE:

En cas d'insuffisance cardiaque, les principaux médicaments recommandés sont les suivants:





IEC

INHIBITEURS DE L'ENZYME DE CONVERSION DE L'ANGIOTENSINE

- ✓ Augmentent l'ouverture des artères et facilitent le travail du cœur
- ✓ Améliorent les symptômes
- ✓ Diminuent le risque d'hospitalisation
- ✓ Prolongent l'espérance de vie

Effets secondaires possibles :

Chute de tension, étourdissements, toux sèche et persistante, diminution de la fonction rénale

Conseil : Évitez de vous lever brusquement et contrôlez régulièrement la fonction de vos reins par une prise de sang chez votre médecin traitant.

NOMS GÉNÉRIQUES	NOMS COMMERCIAUX
Lisinopril	Zestril®
Enalapril	Renitec®
Ramipril	Tritace®-Triatec®

Le nom générique se termine toujours par « pril »

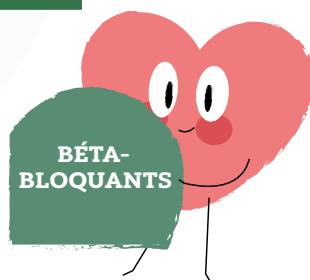
OU

ARNI

INHIBITEURS DES RÉCEPTEURS DE L'ANGIOTENSINE ET DE LA NÉPRYLISINE

Ils ont les mêmes effets que les IEC (inhibiteurs de l'enzyme de conversion de l'angiotensine), en plus puissant. Ils peuvent provoquer des chutes de tension assez fréquentes en début de traitement, qui s'estompent généralement en cours de traitement.

NOMS GÉNÉRIQUES	NOMS COMMERCIAUX
Sacubitril/Valsartan	Entresto®



BÉTA-BLOQUANTS

- ✓ Ralentissent le rythme du cœur pour éviter qu'il ne se fatigue
- ✓ Améliorent le fonctionnement du cœur
- ✓ Réduisent les symptômes
- ✓ Diminuent les risques de troubles du rythme cardiaque
- ✓ Diminuent le risque d'hospitalisation
- ✓ Prolongent l'espérance de vie

Effets secondaires possibles : Étourdissements en changeant de position, mains ou pieds froids, fatigue, insomnie, impuissance sexuelle, chute de tension, diminution de la fréquence cardiaque

NOMS GÉNÉRIQUES	NOMS COMMERCIAUX
Métoprolol	Seloken® - Selozok®
Bisoprolol	Emconcor® - Isoten® Cardensiel® - Bisoce®
Carvédilol	Kredex®
Nébivolol	Nobiten®

Le nom générique se termine toujours par « lol »

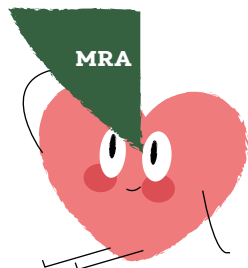
MRA

ANTAGONISTES DES RÉCEPTEURS DES MINÉRALOCORTICOÏDES – INHIBITEURS D'ALDOSTÉRONE

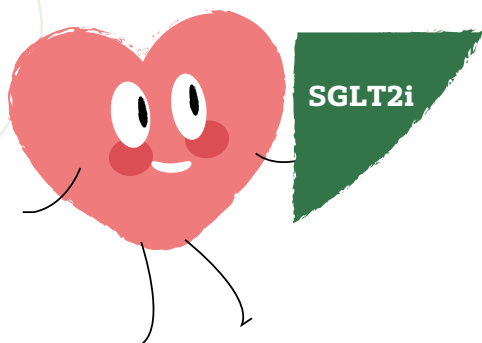
- ✓ Empêchent la perte de potassium due aux diurétiques
- ✓ Réduisent la rigidité du muscle cardiaque (fibrose)
- ✓ Empêchent la rétention d'eau
- ✓ Diminuent le risque d'hospitalisation
- ✓ Permettent au cœur de mieux travailler
- ✓ Selon la dose prescrite, peuvent aussi faire uriner
- ✓ Prolongent l'espérance de vie

Effets secondaires possibles : Gonflements douloureux des seins chez les femmes comme chez les hommes, augmentation du potassium, diminution de la fonction rénale

NOMS GÉNÉRIQUES	NOMS COMMERCIAUX
Spironolactone	Aldactazine®-Aldactone®
Eplerenone	Inspra®



Mieux comprendre mon traitement



SGLT2i

INHIBITEURS DE SODIUM-GLUCOSE CO-TRANSPORTEUR

- ✓ Habituellement utilisés en cas de diabète
- ✓ Utilisés même si vous n'êtes pas diabétique
- ✓ Permettent de diminuer la congestion du cœur
- ✓ Permettent d'éliminer plus de sel par les urines
- ✓ Diminuent le risque d'hospitalisation
- ✓ Prolongent l'espérance de vie

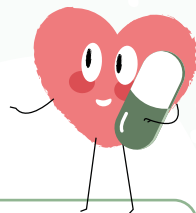
Effets secondaires possibles : Légère hypotension-Infections génitales et urinaires. Besoin fréquent d'uriner, diminution de la fonction rénale en début de traitement ensuite amélioration

NOMS GÉNÉRIQUES	NOMS COMMERCIAUX
<u>Empaglifozine</u>	Jardiance®
<u>Dapaglifozine</u>	Forxiga®

Le nom générique se termine toujours par « glifozine »

Mieux comprendre mon traitement

LES AUTRES MÉDICAMENTS POSSIBLES :



DIURÉTIQUES

- ✓ Diminuent la rétention d'eau et de sel
- ✓ Réduisent les gonflements (des jambes et des pieds)
- ✓ Réduisent l'essoufflement
- ✓ Font uriner fréquemment et en plus grande quantité

Effets secondaires possibles :

perte de potassium, crise de goutte (excès d'acide urique), étourdissements

Conseil : évitez de vous lever ou de changer de position brusquement. En cas de soif intense, de bouche sèche, de crampes ou de douleurs au niveau des muscles, prévenez votre médecin.

NOMS GÉNÉRIQUES	NOMS COMMERCIAUX
Furosémide	Lasix® - Lasilix®
Bumétanide	Burinex®
Toresamide	Torrem®

Le nom générique se termine toujours par «ide»

POURQUOI LES DIURÉTIQUES ME FONT-ILS URINER ?

C'est justement le fait qu'ils vous fassent uriner qui permet aux diurétiques de diminuer la rétention d'eau et de sel dans votre organisme. Et par conséquent, les gonflements et l'essoufflement.

La dose et la prise peuvent être régulièrement modifiées, par exemple en fonction de l'évolution de votre poids et de votre niveau d'hydratation. En général, il est recommandé de prendre ce médicament avant midi, pour éviter d'avoir à se lever la nuit pour uriner.

Mieux comprendre mon traitement

Il est parfois possible de déplacer la prise du matin à plus tard dans la journée, pour vous éviter des inconvénients en cas de sortie, de rendez-vous ou de départ en voyage. Avant toute chose, parlez-en avec votre médecin ou pharmacien.

Contrairement aux autres médicaments, la prise de vos diurétiques peut être arrêtée ou augmentée dans certaines circonstances :

JE PEUX AUGMENTER MA DOSE DE DIURÉTIQUE SI :

- ✓ Je participe à une fête : je risque de consommer plus de sel et plus de liquide et donc de faire de la rétention d'eau.

ATTENTION : cette augmentation doit être exceptionnelle, car mon cœur ne supportera pas longtemps ces excès et mes diurétiques risqueront de ne plus être efficaces.

- ✓ Je prends plus de 2 kilos en 2 jours
- ✓ Je prends plus de 5 kg par rapport à mon poids « sec »
- ✓ Mes pieds gonflent

JE PEUX RÉDUIRE MA DOSE DE DIURÉTIQUE SI :

- ✓ Il fait très chaud
- ✓ Je souffre de diarrhées fréquentes
- ✓ J'ai la tête qui tourne très fort lorsque je suis debout

Mieux comprendre mon traitement

SARTAN

Ils ont les mêmes effets que les IEC (inhibiteurs de l'enzyme de conversion de l'angiotensine), mais provoquent moins de toux.

NOMS GÉNÉRIQUES	NOMS COMMERCIAUX
Losartan	Loortan® - Cozaar®
Valsartan	Diovane® - Nisis® Tareg®
Candesartan	Atacand® Kenzen®

Le nom générique se termine toujours par «sartan»

IVABRADINE

Ce médicament est parfois utilisé en association aux 4 piliers du traitement de l'insuffisance cardiaque ou en cas de contre-indication aux bêta-bloquants. Il ralentit le cœur. Il diminue le risque d'hospitalisation et prolonge l'espérance de vie.

NOMS GÉNÉRIQUES	NOMS COMMERCIAUX
Ivabradine	Procoralan®

DIGITALE

Ce médicament est parfois utilisé en complément des bêtabloquants, en cas de fibrillation auriculaire. Il permet au cœur de mieux se contracter et de ralentir lorsqu'il bat trop vite ou de manière trop irrégulière.

NOMS GÉNÉRIQUES	NOMS COMMERCIAUX
Digoxine	Lanoxin®

Mieux comprendre mon traitement

VERICIGUAT

Il réduit la rigidité du muscle cardiaque (fibrose) et diminue la rétention d'eau et de sel au niveau des reins. Il diminue également le risque d'hospitalisation et prolonge l'espérance de vie.

NOMS GÉNÉRIQUES

Vericiguat

NOMS COMMERCIAUX

Verquvo®

ANTICOAGULANTS

Ils préviennent la formation de caillots et fluidifient le sang afin de faciliter le travail du cœur. Ils peuvent être prescrits en cas de caillot dans votre cœur ou d'arythmie cardiaque (fibrillation auriculaire).



Mieux comprendre mon traitement

b. non médicamenteux



- ☐ Je **sais** que les médicaments ne suffisent pas à mon traitement
- ☐ Je **sais** que je dois manger sainement et équilibré
- ☐ Je **sais** qu'un régime pauvre en sel va m'aider
- ☐ Je **sais** qu'il est important de boire une quantité raisonnable de liquide
- ☐ Je **sais** qu'il est important de bouger

1. ADOPTER UNE BONNE ALIMENTATION : POURQUOI ET COMMENT ?

AUTOTEST



1 > Répondez par Vrai ou Faux

a. Limiter ma consommation de liquide à 1,5 litre par jour m'aide à me sentir moins essoufflé.

- ☐ Vrai ☐ Faux
☐ Je ne sais pas

b. Quand il fait plus chaud, je dois adapter ma consommation de liquide.

- ☐ Vrai ☐ Faux
☐ Je ne sais pas

c. La consommation excessive de sel favorise la rétention d'eau.

- ☐ Vrai ☐ Faux
☐ Je ne sais pas

d. La consommation de sel conseillée concerne uniquement les repas.

- ☐ Vrai ☐ Faux
☐ Je ne sais pas

Réponses : a.V/b.V/c.V/d.F.



2 > Cochez la bonne réponse :

En cas d'insuffisance cardiaque, il faut :

- ☐ a. Manger davantage de poisson
☐ b. Manger davantage de viande
☐ c. Boire plus

- ☐ d. Ne pas boire d'alcool
☐ e. Manger moins salé
☐ f. Manger beaucoup d'ail

Réponses : e.



1. ADOPTER UNE BONNE ALIMENTATION : POURQUOI ET COMMENT ?

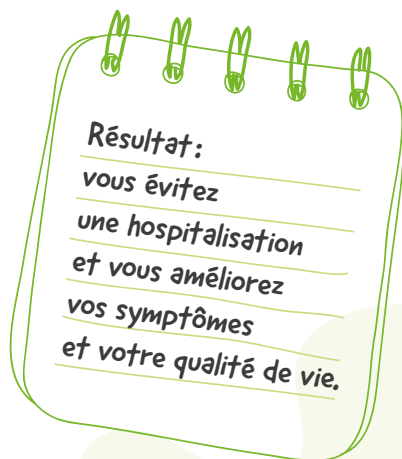
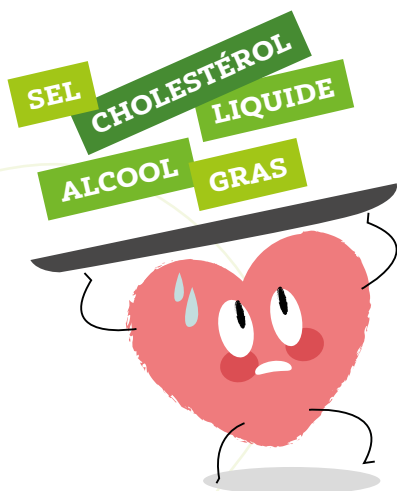
En cas d'insuffisance cardiaque, il importe d'adopter une alimentation qui :

- ✓ réduit la quantité de sel : maximum 5 gr par jour
- ✓ évite l'apport trop important en liquide : minimum 1 litre et maximum 1,5 litre/jour, tous liquides confondus (2 litres en situation particulière)
- ✓ évite la consommation excessive d'alcool

Il est également important d'avoir une alimentation saine et équilibrée qui :

- ✓ évite les excès de cholestérol
- ✓ privilégie les aliments « protecteurs », riches en antioxydants, fibres, vitamines...
- ✓ privilégie le « bon » gras

Grâce à cela, vous réduirez la charge de travail de votre cœur ainsi que le surplus de liquide et la rétention d'eau et de sel dans votre corps.



Bonne alimentation = pauvre en sel

La consommation de sel en trop grande quantité *favorise l'accumulation de liquide et entraîne une rétention d'eau.*

Nous avons tous tendance à consommer trop de sel : en moyenne 8 à 9 gr par jour. En cas d'insuffisance cardiaque, il est conseillé de limiter la quantité à **5 gr par jour**.

Pour mieux contrôler votre apport en sel, veillez à :



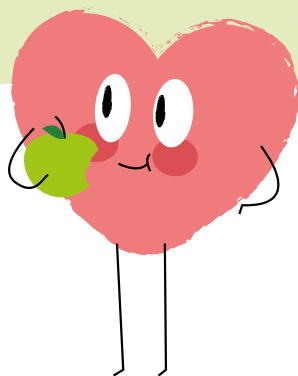
A. Réduire votre consommation d'aliments industriels



B. Choisir les techniques de cuisson adaptées



C. Réduire l'assaisonnement en sel de vos plats

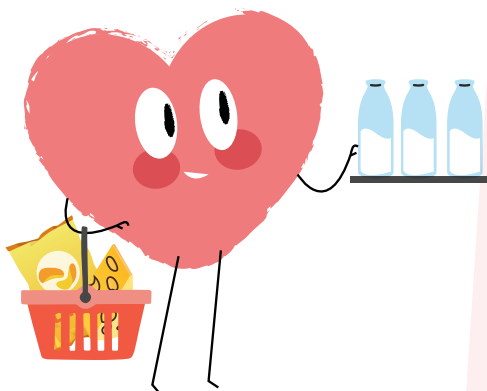


Bonne alimentation = pauvre en sel



A. JE RÉDUIS MA CONSOMMATION D'ALIMENTS INDUSTRIELS

80% du sel que nous consommons se trouve dans la nourriture que nous achetons ou mangeons à l'extérieur :



En consommant plusieurs de ces produits dans la journée, vous pouvez rapidement dépasser les recommandations. Même s'ils ne vous semblent pas salés, certains aliments contiennent d'importantes quantités de sel.



- ✗ Produits céréaliers (pain, biscottes, cracottes, céréales...)
- ✗ Charcuteries et viandes préparées
- ✗ Fromage
- ✗ Boîtes de conserve (légumes, viande, poissons, féculents, légumineuses)
- ✗ Sauces et condiments (mayonnaise, ketchup, moutarde, olives, cornichons...)
- ✗ Cubes de bouillon et certains mélanges d'épices
- ✗ Plats préparés (pizzas, lasagnes, potages...)
- ✗ Apéritifs et snacks salés (chips, biscuits salés...)
- ✗ Eaux sodées (Vichy Célestin®, Vichy St Yorre®, Quézac®, Appolinaris®...)

Bonne alimentation = pauvre en sel



Quelques exemples d'aliments industriels riches en sel (et donc à éviter ou limiter).

Pour savoir si vous devez éviter ou limiter un aliment du commerce, discutez-en avec votre diététicien(ne).



Cornichons
en pot



Fromage



Chips



Saucisson



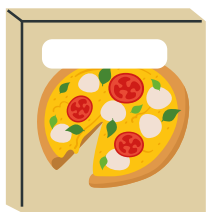
Sauce soja



Cacahuètes



Mayonnaise



Pizza surgelée



Soupe
tetra pak



Petit pois
en conserve



Jambon



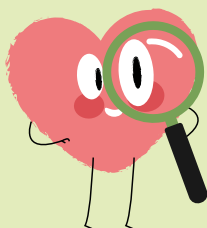
Sauce tomate
en pot

Bonne alimentation = pauvre en sel



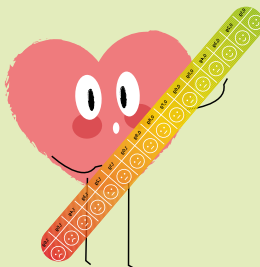
LA RÈGLE DE 3 POUR RÉDUIRE LE SEL DE MON ALIMENTATION:

1



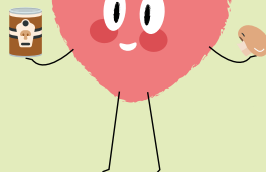
Je décrypte

2



J'évalue

3



Je remplace

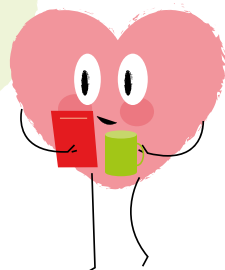
1 Apprenez à décrypter les étiquettes:

Dans la partie « valeurs nutritionnelles » du produit, vérifiez la quantité de sel mentionnée et débusquez le sel « caché » dans vos aliments.

Exemple:



Un sachet
Royco® tomates
de 100 gr contient
1,68 gr de sel



Bonne alimentation = pauvre en sel



2 Apprenez à évaluer la teneur en sel de vos aliments :

Teneur en sel pour 100 gr de produit



3 Apprenez à remplacer les aliments riches en sel :

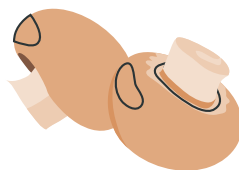
De manière générale, préférez les produits frais,
à cuisiner vous-même.

Exemple :



Champignons en conserve
1 boîte
= 1 gr de sel

VS



Champignons frais
1 barquette de champignon
= <0,01 gr de sel

Bonne alimentation = pauvre en sel



La charcuterie et la viande : choisissez plutôt des viandes froides tranchées (rôti de porc, rosbif), des œufs (omelette, œufs sur le plat ou à la coque), du poisson cuit à manger froid (saumon « Belle Vue »), de la viande hachée à assaisonner vous-même (avec des épices, herbes ou aromates).



Le fromage : privilégiez les fromages frais moins salés (Ricotta, Philadelphia...) et le fromage blanc nature à assaisonner vous-même (avec du poivre, des radis, des oignons jeunes...).



Les sauces : faites vos sauces, dips et vinaigrettes maison et ajoutez-y épices et fines herbes, en quantité raisonnable, pour donner du goût.



Les plats préparés : préférez les plats faits maison, sans ajouter de sel durant la préparation.



Le pain et autres produits céréaliers : pain, baguette, piccolo, pistolet, cracotte, biscotte... Si vous êtes un « grand consommateur » de ce type de produits, sachez que le sel ajouté lors de leur fabrication n'est pas à négliger.

Un petit écart ?
S'il vous arrive
de craquer pour
un produit salé, veillez
à en limiter la quantité
et la fréquence.



VOUS AVEZ DU MAL À VOUS PASSER DE PAIN ?



Si vous avez des difficultés à diminuer votre consommation de pain, choisissez des pains « spéciaux » comme le pain avec sel de Posidonia -25% de sel (chez Delhaize ou Carrefour, par exemple) ou faites votre pain maison (voir recette en annexe).

Bonne alimentation = pauvre en sel



B. JE CHOISIS LES BONNES TECHNIQUES DE CUISSON

La bonne attitude à avoir en cuisine :

1. Limitez l'utilisation du sel durant la préparation
2. Évitez de mettre le sel à table durant vos repas

Il est également conseillé d'éviter la cuisson à l'eau car celle-ci « lessive » les aliments. Privilégiez plutôt la cuisson :



à la vapeur



au grill
ou au barbecue



en papillote
(pour le poisson)



à la poêle



au micro-ondes



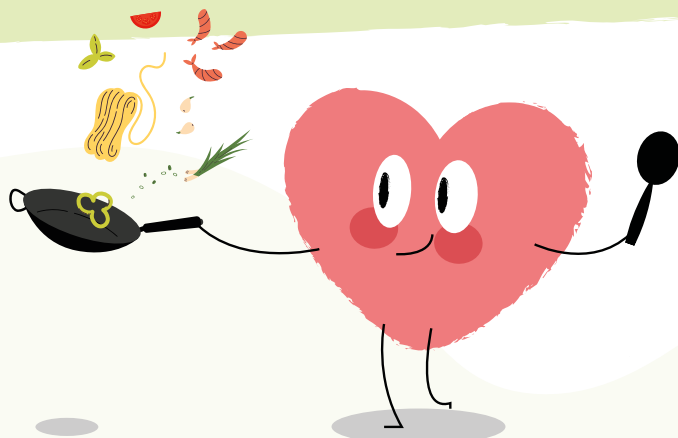
en cocotte



au four



au wok



Bonne alimentation = pauvre en sel



C. JE RÉDUIS L'ASSAISONNEMENT DE MES PLATS

Pour donner du goût à vos plats, pensez aux épices et fines herbes.

PUIS-JE REMPLACER LE SEL PAR DES SUBSTITUTS?

Les substituts ou « faux » sels ne sont pas forcément une bonne solution :

- Les *substituts de sel* tels que *Herbamare*, le sel de céleri ou le *Gomasio* restent des aliments à base de sel. Ils ne peuvent donc pas être utilisés à volonté.
- La *Fleur de sel*, le sel marin, le sel iodé, le sel rose, etc. sont aussi salés que du sel classique.
- Les *sels de substitution* (*Lo-salt*, *Co-salt*) sont contre-indiqués car ils sont riches en potassium. Vos médicaments augmentent déjà le niveau de potassium dans votre sang, cela peut donc s'avérer dangereux.



VOUS POSSÉDEZ UN ADOUCISSEUR D'EAU CHEZ VOUS?

L'eau filtrée peut être enrichie en sel.

Veillez donc à vous renseigner sur votre type d'installation.



Bonne alimentation = pauvre en sel



AVEC TOUT ÇA, PUIS-JE ENCORE MANGER À L'EXTÉRIEUR?

Bien sûr!

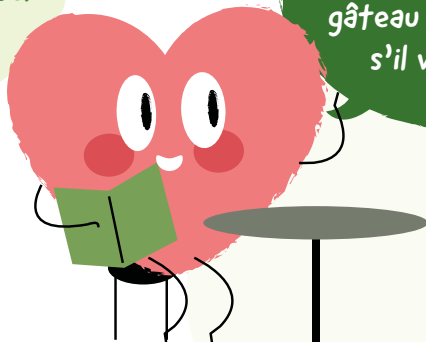
Vous prévoyez une sortie au restaurant? Appliquez ces quelques règles pour préserver votre santé, sans compromettre votre plaisir:

- ✓ Choisissez votre menu en évitant l'accumulation de plats salés
- ✓ Optez pour des plats riches en légumes, sans viande marinée et sans fromage
- ✓ Demandez la sauce à part
- ✓ Demandez à ce qu'on ne sale pas vos frites
- ✓ Faites l'impasse sur l'entrée et réservez-vous plutôt pour un bon dessert
- ✓ Prenez le temps de déguster

En cas d'écart, « rattrapez-vous » le lendemain en respectant à la lettre tous nos conseils pour une alimentation pauvre en sel.

*alors je voudrais
des frites sans sel
et sans sauce*

*mais avec une
énooooorme part de
gâteau au chocolat,
s'il vous plaît*



Bonne alimentation = une quantité raisonnable de liquide

L'eau est, bien sûr, indispensable au bon fonctionnement de votre organisme. Cependant, en cas d'insuffisance cardiaque, il importe de ne pas consommer une trop grande quantité de liquide, quel qu'il soit.

C'est ce qu'on appelle la **restriction hydrique**.

Ceci concerne tous les liquides :

eau, mais aussi café, thé, tisane, lait, jus de fruits, potage, vin, bière, limonades...



POURQUOI DOIS-JE LIMITER MA CONSOMMATION DE LIQUIDE ?

Une consommation trop élevée de liquide entraîne une accumulation dans les vaisseaux sanguins, les jambes et les poumons.

Une partie de l'eau bue reste alors dans l'organisme, car le cœur ne parvient pas à tout pomper vers les reins.

→ plus vous buvez, plus votre cœur aura du travail

Bonne alimentation = une quantité raisonnable de liquide

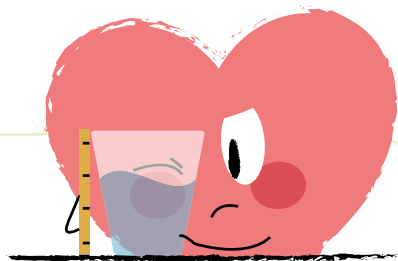
COMMENT BIEN DOSER MA CONSOMMATION DE LIQUIDE?

On recommande de consommer *maximum 1,5 litre* d'eau et autres liquides par jour. Attention également à éviter la déshydratation !
Veillez donc à boire la quantité de liquide recommandée (minimum 1 litre).

Pour vous aider, prenez l'habitude de mesurer la quantité de liquide que vous buvez, par exemple à l'aide d'un bol doseur ou en vérifiant la quantité mentionnée sur la bouteille (ou tout autre contenant).

ASTUCE

si vous n'avez pas de bol doseur, utilisez une petite bouteille de 50 cl pour mesurer chaque quantité que vous consommez durant la journée.



En règle générale, les quantités standard sont :



1 verre
= 150ml



1 bol
= 300ml



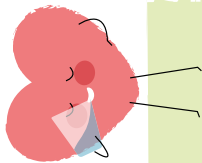
1 tasse à café
= 100ml



1 tasse à thé
= 200ml



1 assiette à soupe
= 300ml



Chaque jour, je surveille ma consommation de liquide:

CONTENANTS ET FRÉQUENCES										
HORAIRES	 GRANDE TASSE (250 ML)	 PETITE TASSE (150 ML)	 BOL À POTAGE (300 ML)	 VERRE À EAU (200 ML)	 VERRE À VIN (125 ML)	 VERRE À BIÈRE (330 ML)	 CANETTE (330 ML)	 BERLINGOT (200 ML)	 PETITE BOUTEILLE (200 ML)	 BOUTEILLE (500 ML)
DÉJEUNER	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
MATINÉE	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
DÎNER	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
APRÈS-MIDI	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
SOUPER	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
SOIRÉE	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
TOTAL	ml / jour									

Chaque jour, je surveille ma consommation

de liquide :

COMMENT LIMITER LA SENSATION DE SOIF ?

Limitez la consommation de boissons sucrées (sodas, jus de fruits) ou salées (jus de tomates, gaspacho, potages) qui contribuent à augmenter la sensation de soif.

Évitez également les eaux sodées (Vichy®, St-Yorre®...).

Si vous avez très soif, en cas de canicule ou de forte chaleur par exemple, vous pouvez augmenter votre consommation à 2 litres par jour.

Pour diminuer ma sensation de soif, je peux :

Sucer un glaçon

Manger une tranche de citron

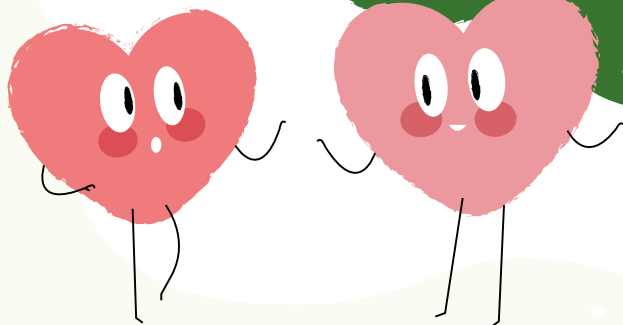
Utiliser un brumisateur

Tout à fait ! Et quand il fait chaud, tu peux aussi :

éviter les endroits « surchauffés », à côté d'un poêle, d'un feu à bois par exemple

utiliser un ventilateur

rester le plus possible à l'ombre



Bonne alimentation = une alimentation équilibrée

JE MANGE (UN PEU) GRAS, OUI, MAIS DE QUALITÉ!

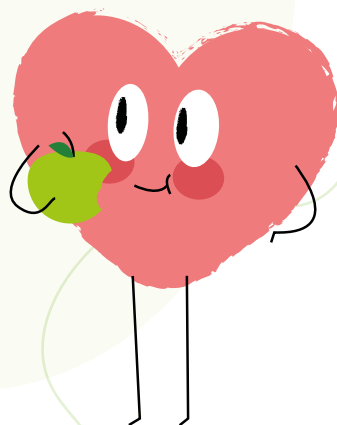
Manger des aliments trop gras peut entraîner une augmentation du taux de graisses et de cholestérol dans le sang.

Cela peut provoquer une obstruction des artères coronaires et donc un infarctus, qui est une des causes de l'insuffisance cardiaque.

Pour manger moins gras, il n'est pas nécessaire d'opter pour des aliments allégés. Il vaut mieux opter pour un produit standard, mais en moindre quantité.

Limitez l'apport en gras en veillant à alléger vous-même vos repas :

- 
- ✓ Choisissez vos aliments en fonction de leur teneur en graisse
 - ✓ Adaptez vos recettes
 - ✓ Réduisez les portions
 - ✓ Diminuez la fréquence de consommation d'aliments plus gras, plus sucrés ou plus salés



Bonne alimentation = une alimentation équilibrée

JE ME RÉGALE EN ADOPTANT LES BONS GESTES:



EN CUISINE:

- ✓ Je privilégie la cuisson à l'huile plutôt qu'au beurre
- ✓ Je choisis l'huile d'olive ou d'arachide, première pression à froid (qui contient des graisses mono-insaturées, stables à haute température)
- ✓ Je consomme du poisson gras une à deux fois par semaine (maquereau, sardines, hareng, saumon, thon, truite...)



À TABLE:

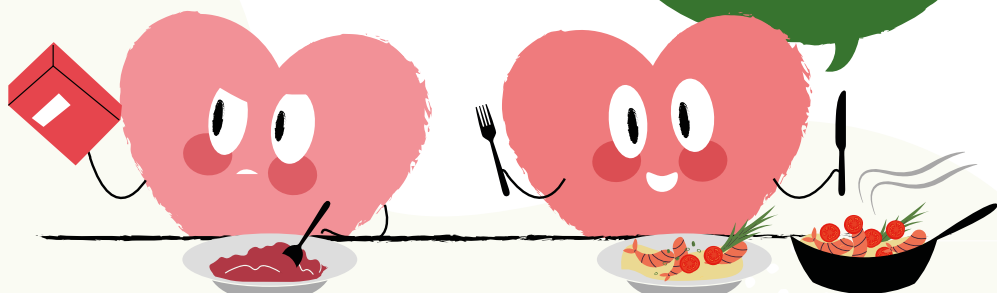
- ✓ J'assaisonne mes crudités, salades et plats froids avec des huiles riches en graisses polyinsaturées comme l'huile de colza, noix, soja, cameline, chanvre... (Attention ces huiles ne conviennent pas à la cuisson.)
- ✓ J'agrémente mes préparations culinaires avec des graines (courge, sésame, tournesol, cerneaux de noix...)
- ✓ J'use et j'abuse d'herbes aromatiques fraîches pour donner plus de saveur à mes plats
- ✓ Je privilégie le pain complet et je réduis la quantité de minarine ou de beurre (et si la garniture est riche, je supprime complètement la matière grasse)

ATTENTION

les produits finis, en boulangerie ou ailleurs, et les produits de viande et de charcuterie contiennent des **graisses cachées** qui sont source de mauvaises graisses, de sel et/ou de sucre.

Veillez donc à limiter leur quantité.

Comme toujours, le mieux est d'opter pour des produits faits maison, moins gras, moins salés et moins sucrés.



Bonne alimentation = une alimentation équilibrée

JE ME RÉGALE AVEC LES « ALIMENTS PROTECTEURS »

Pour une alimentation saine et équilibrée, les fruits et légumes sont vos meilleurs alliés.

Chaque jour, veillez à consommer environ :

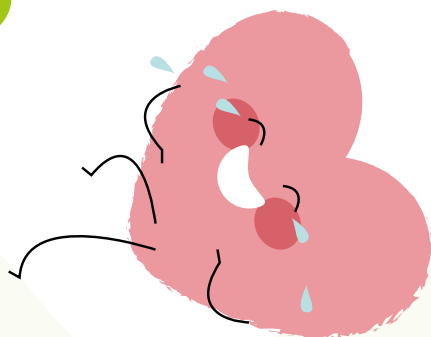
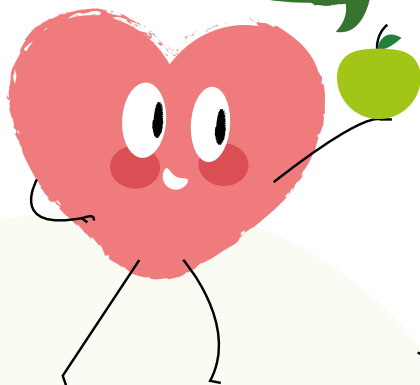


✓ 250 gr de fruits



✓ 300 gr de légumes
(minimum)

Une pomme par jour
éloigne le médecin,
pourvu qu'on le vise
bien!*



*Citation de Winston Churchill

Bonne alimentation = une alimentation équilibrée

Je me protège avec les bons aliments

- ✓ Je privilégie les fruits et légumes de saison
- ✓ Je choisis des fruits frais, surgelés, en compote (non sucrée), en conserve (au naturel) ou lyophilisés
- ✓ Je mange des fruits 2 fois par jour
- ✓ Je privilégie les légumes frais, surgelés (non préparés), lyophilisés ou déshydratés
- ✓ Je répartis ma consommation de légumes sur plusieurs repas dans la journée

J'ÉQUILIBRE LES ALIMENTS DANS MON ASSIETTE

1/2 Légumes

1/4

Féculents



1/4

Viande
Volaille
Poisson
Oeuf



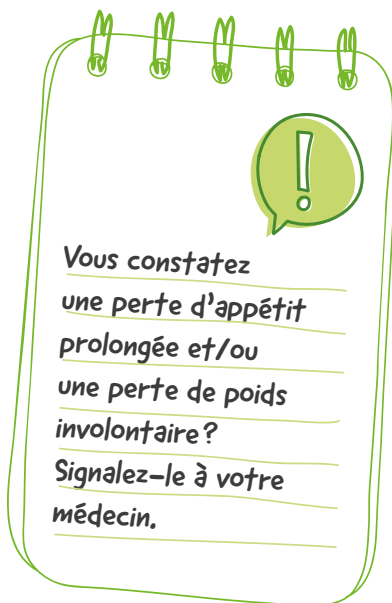
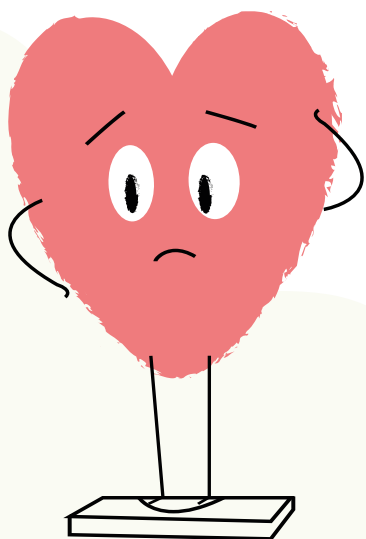
Bonne alimentation = une alimentation équilibrée

JE SURVEILLE MON APPÉTIT ET MON POIDS

Chez certains patients, l'insuffisance cardiaque peut engendrer une dénutrition.

Il s'agit d'un déficit en énergie (calories) et protéines, menant à une perte de masse musculaire, à une diminution des capacités fonctionnelles et à une aggravation du pronostic.

C'est pourquoi il est important de surveiller régulièrement votre poids et de rester vigilant si vous constatez une variation de celui-ci.



En résumé

AU SUPERMARCHÉ:

- ✓ je décrypte les étiquettes
- ✓ je choisis des produits moins transformés



EN CUISINE:

- ✓ j'évite la salière
- ✓ je réduis l'assaisonnement
- ✓ j'adopte les bonnes techniques de cuisson



*J'adopte
les bons
réflexes!*

À BOIRE:

- ✓ je compte la quantité de liquide que je bois
- ✓ j'utilise les astuces pour me rafraîchir
- ✓ je demande l'avis de mon médecin



AU RESTAURANT:

- ✓ je choisis bien mes plats
- ✓ je rééquilibre ma consommation les jours suivants



2. PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE : POURQUOI ET COMMENT ?

AUTOTEST



1 > Répondez par Vrai ou Faux

1. Une révalidation cardiaque augmente ma capacité à l'effort.

- ☐ Vrai ☐ Faux
☐ Je ne sais pas

2. Des périodes de repos sont nécessaires pour refaire le plein d'énergie.

- ☐ Vrai ☐ Faux
☐ Je ne sais pas

3. Faire du sport est dangereux si je souffre d'insuffisance cardiaque.

- ☐ Vrai ☐ Faux
☐ Je ne sais pas

4. Si j'arrête un entraînement, les bénéfices disparaîtront rapidement et ma condition physique se détériorera à nouveau.

- ☐ Vrai ☐ Faux
☐ Je ne sais pas

Réponses : 1.V/2.V/3.F/4.V.



2 > Cochez la bonne réponse :

Quelles sont les activités qui sont bonnes en cas d'insuffisance cardiaque ?

- | | |
|-----------------------------------|--|
| ☐ Natation | ☐ Marche à pied |
| ☐ Vélo | ☐ Randonnée |
| ☐ Golf | ☐ Jogging |

Réponses : Toutes.



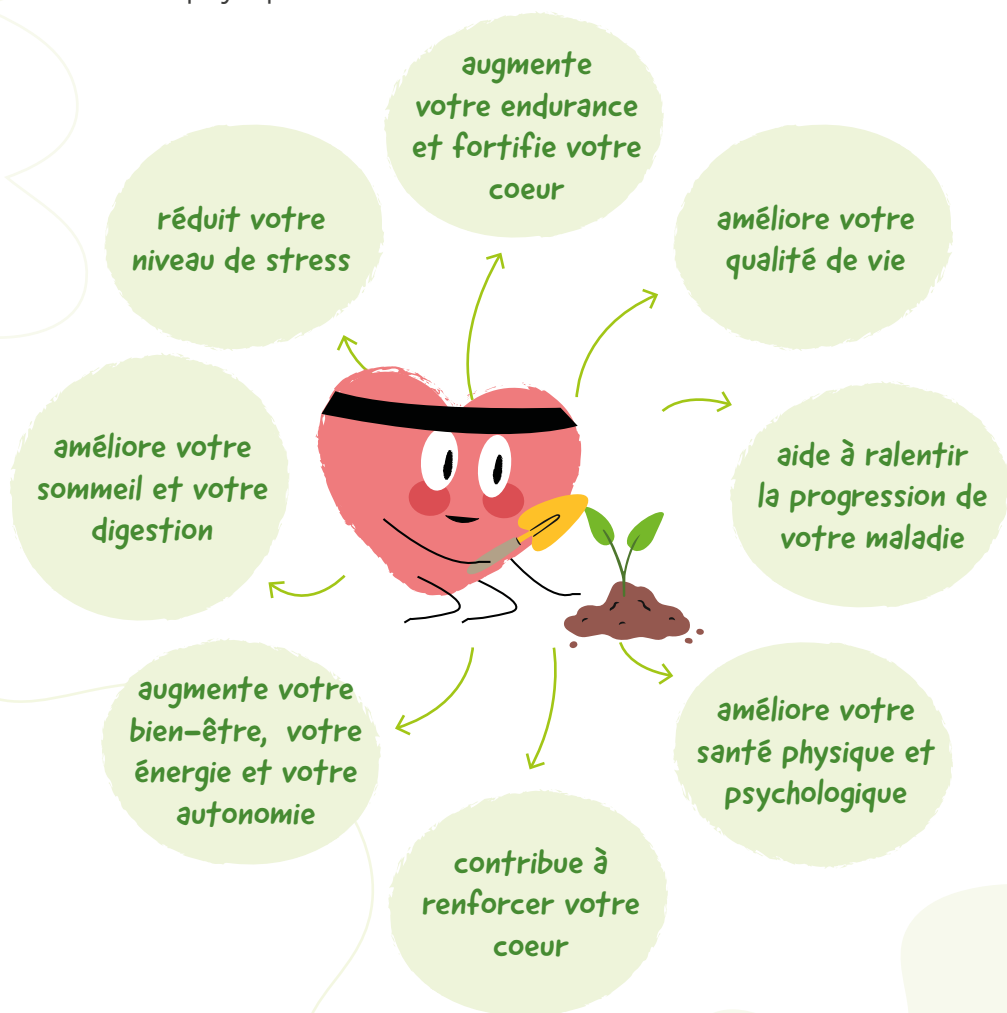
Pourquoi pratiquer une activité physique ?

L'activité physique, au même titre que les médicaments et l'alimentation, fait partie du traitement de l'insuffisance cardiaque.

Activité physique ne veut pas forcément dire *sport*.

Faire du *bricolage*, du *ménage* ou du *jardinage*, par exemple, constitue également une forme d'activité physique.

L'activité physique :



Pourquoi pratiquer une activité physique ?

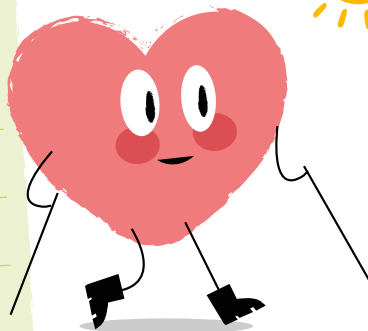
EXEMPLE : LA MARCHÉ

La marche est l'un des meilleurs exercices pour améliorer votre santé. Vous êtes novice ? Allez-y petit à petit, en commençant par des séances de marche lente et courte que vous augmenterez progressivement :

Semaines	Durée de la marche quotidienne
1-2	5-10 minutes
3-4	10-15 minutes
5-6	15-20 minutes
7-8	20-30 minutes



Pour être efficace, l'activité physique doit *devenir une habitude quotidienne*. Pour vous y aider, choisissez une activité à la fois facile et amusante pour vous.



VOUS AVEZ DES DIFFICULTÉS À MARCHER PENDANT 5 MINUTES SANS VOUS ARRÊTER ?



Essayer l'entraînement par intervalles. Alternez 2 à 5 minutes de marche et 2 à 5 minutes de repos. Répétez ce schéma aussi longtemps que vous vous en sentez capable. Ensuite, augmentez progressivement la durée de chaque cycle, tout en diminuant les temps de repos.

Comment s'y prendre ?

À FAIRE ET NE PAS FAIRE:

CE QUI EST DÉCONSEILLÉ OU CONTRE-INDIQUÉ



- ✗ Évitez les compétitions avec un objectif de performance ou de classement
- ✗ Ne faites pas d'efforts très explosifs avec sprints ou à-coups répétés
- ✗ Ne faites pas de musculation lourde
- ✗ Évitez les environnements très hostiles (plongée sous-marine, très haute altitude)

CE QUI EST CONSEILLÉ

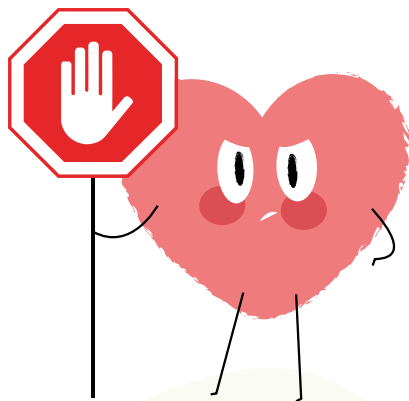


- ✓ Surveillez votre fréquence cardiaque en cas de sport plus intensif (par exemple, à l'aide d'un cardiofréquencemètre avec alarmes programmées pendant l'effort)
- ✓ Abstenez-vous en cas de symptômes inhabituels
- ✓ Prolongez les temps d'échauffement et de récupération
- ✓ Hydratez-vous de façon adaptée
- ✓ Respectez vos symptômes

APPRENEZ À ÉCOUTER VOTRE CORPS:

Cessez votre activité physique si:

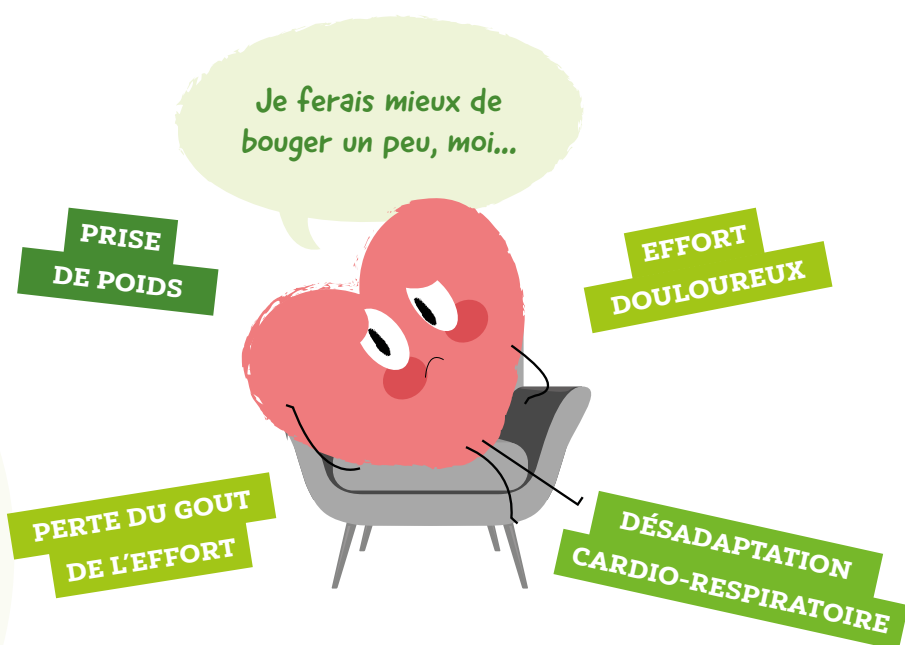
- Vous devenez essoufflé pendant une conversation normale
- Vous vous sentez faible ou étourdi
- Vous avez des nausées
- Votre cœur s'emballe ou se met à battre très fort
- Vous ressentez un quelconque malaise
- Vous avez mal à la poitrine



Comment s'y prendre ?

QUELQUES PISTES POUR VOUS AIDER À RESTER ACTIF :

- ✓ Variez les plaisirs : choisissez différentes activités que vous aimez
- ✓ Un peu, c'est déjà bien : même petite, l'activité physique est toujours plus bénéfique que l'inactivité
- ✓ Persévérez : pour que l'activité devienne une habitude
- ✓ Le confort avant tout : choisissez des chaussures et vêtements confortables
- ✓ À plusieurs, c'est mieux : proposez à un ami de pratiquer avec vous
- ✓ La force de l'habitude : intégrez votre activité à votre vie quotidienne
- ✓ Soyez raisonnable : fixez-vous des objectifs atteignables
- ✓ Gardez le contrôle : tenez un journal pour mesurer vos progrès



Comment s'y prendre ?

TROUVEZ LE BON ÉQUILIBRE ENTRE ACTIVITÉ ET REPOS :

Vous vous sentez fatigué le lendemain d'une activité physique ? Vous en avez peut-être fait un peu trop. Voici quelques conseils pour vous aider à garder de l'énergie pour vos activités les jours suivants :

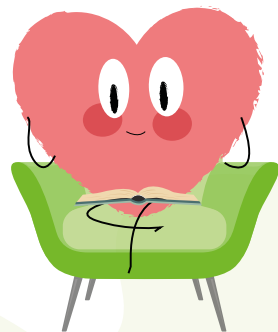
- ✓ **Ayez le sens des priorités :** déterminez les tâches qui peuvent être confiées à d'autres ou éliminées de votre emploi du temps.
- ✓ **Espacez vos activités :** alternez entre les activités peu fatigantes et celles qui vous paraissent plus exigeantes. Réservez les activités les plus exigeantes pour les moments de la journée où votre énergie est à son maximum.
- ✓ **Divisez pour mieux régner :** séparer les tâches plus difficiles en étapes et faites plusieurs pauses.
- ✓ **Anticipez :** apprenez à anticiper la fatigue pour pouvoir vous arrêter et vous reposer avant d'en ressentir les effets.
- ✓ **Réduisez vos efforts :** pour une même activité, la position assise requiert 25% d'énergie en moins que la position debout. Évitez également de vous pencher ou de manipuler des objets en hauteur.

NOUS NE SOMMES PAS TOUS ÉGAUX FACE À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE !

Les temps de repos après l'effort sont importants pour permettre à votre organisme de récupérer.

La durée peut varier d'une personne à l'autre. Certains estiment qu'il leur faut 1h de repos par jour pour être à nouveau performants.

Certains ont besoin de faire une sieste et d'autres simplement de passer un moment au calme (à écouter de la musique ou lire un livre).



Comment s'y prendre ?

À RETENIR

- Pour votre santé, pratiquez du vélo, de la marche à pied ou une autre activité d'endurance 30 à 60 minutes par jour, 5 fois par semaine.
- Choisissez une activité que vous aimez, commencez lentement et augmentez progressivement la durée et l'intensité.
- Il est normal d'être un peu essoufflé ou d'avoir chaud pendant l'effort. Par contre, vous devez pouvoir parler en faisant votre activité physique.
- Il est nécessaire d'entraîner régulièrement vos muscles et votre cœur à l'effort.
- Poursuivez autant que possible vos activités physiques, professionnelles ou sexuelles. Elles sont toutes nécessaires à votre équilibre.

SURVEILLEZ VOS SYMPTÔMES:

NORMAL



Respiration plus rapide
et profonde

Transpiration

Fatigue ou chaleur
dans les jambes

Raideurs articulaires

ANORMAL



Douleur à la poitrine
ou à la mâchoire

Étourdissement
pendant l'exercice

Difficultés respiratoires
importantes et prolongées

Nausées

L'activité physique et la revalidation

L'activité physique aide à améliorer la condition des muscle et du cœur et permet de retrouver une meilleure condition physique.

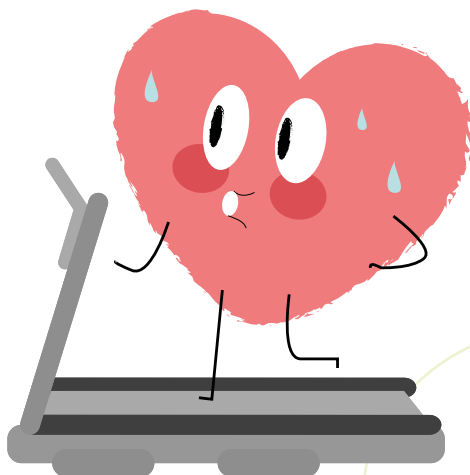
Grâce à l'entraînement, votre cœur se réhabitue à l'effort.

Cela rend l'effort moins pénible et soulage votre cœur.

LE SAVIEZ-VOUS?

Après une hospitalisation certains centres proposent des programmes de réadaptation cardiaque multidisciplinaires.

Parlez-en à votre médecin !



3. LA TECHNOLOGIE AU SERVICE DE MON CŒUR

Chez certains patients, le traitement de l'insuffisance cardiaque nécessite le recours à un appareil :

LE PACEMAKER OU STIMULATEUR CARDIAQUE

- ✓ Il est composé d'une pile, reliée au cœur par des fils électriques.
- ✓ Il se place sous la peau, près de l'épaule.
- ✓ Le fil électrique est relié au cœur par une veine.
- ✓ Il analyse en permanence le fonctionnement électrique du cœur.
- ✓ Il envoie des impulsions à un rythme régulier, lorsque le cœur en a besoin.

LE DÉFIBRILLATEUR

- ✓ Il a la capacité d'envoyer un choc électrique si le cœur s'emballe dangereusement.
- ✓ Il permet de réagir en cas de problème de rythme cardiaque potentiellement fatal.
- ✓ Généralement, comme un pacemaker, il possède également une fonction de stimulation cardiaque (sauf pour certains types de défibrillateurs sous-cutanés)

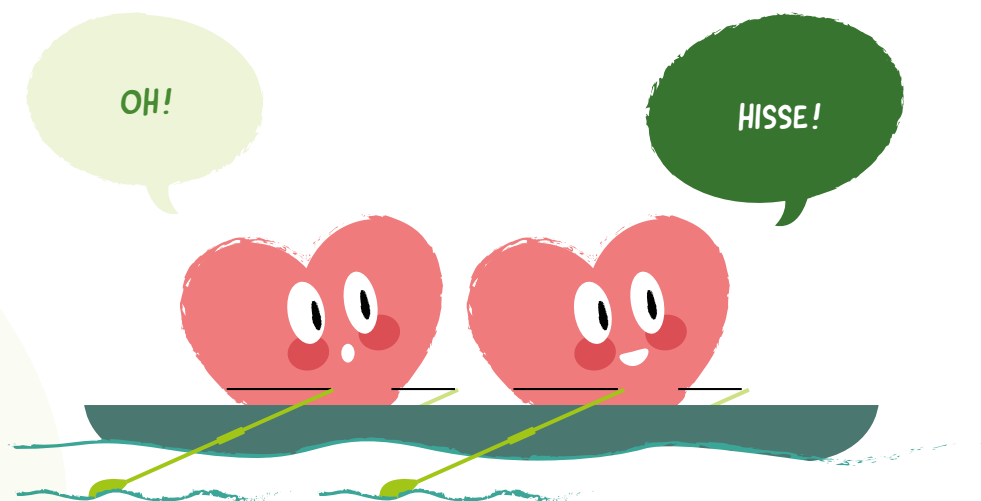
LE RESYNCHRONISATEUR

- ✓ C'est un type de pacemaker
- ✓ Il envoie des signaux électriques au cœur pour l'aider à battre de manière plus synchronisée et à pomper plus efficacement.
- ✓ Il permet aux 2 ventricules de battre ensemble en même temps. On parle alors de stimulateur biventriculaire.
- ✓ Il peut également être associé à un défibrillateur, dans le même appareil.

3. LA TECHNOLOGIE AU SERVICE DE MON CŒUR

LA TÉLÉCARDIOLOGIE

- ✓ Une télésurveillance, un télémonitoring, une surveillance via votre pacemaker, défibrillateur, des applications, des balances connectées ou encore d'autres appareils connectés sont possibles. Ceux-ci sont proposés chez certains patients afin de favoriser leur suivi et leur prise en charge.



4. AUTRES INTERVENTIONS

Chez certains patients, d'autres interventions seront également nécessaires afin d'aider le cœur fatigué dans son travail : pontage coronarien, dilatation des artères du cœur (les coronaires), chirurgie des valves...

Quel que soit le traitement ou l'intervention dont vous bénéficiez, *un suivi médical régulier* chez votre médecin traitant et votre cardiologue s'impose !



5. ADOPTER UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE : POURQUOI ET COMMENT ?

Une bonne hygiène de vie est aussi essentielle que vos médicaments... et coûte moins cher !

Limitez/stoppez votre consommation d'alcool

Le vin et toutes les boissons alcoolisées sont toxiques pour votre cœur. Si vous pouvez vous en passer totalement, c'est mieux. Sinon, ne consommez de l'alcool qu'à certaines occasions et maximum 1 à 2 verres par jour (sauf avis contraire).

1 VERRE =



150 ML de vin



350 ML de bière



45 ML d'alcool
(gin, rhum, cocktail...)

ATTENTION

Si la consommation d'alcool est la cause de votre insuffisance cardiaque, il vous faudra stopper définitivement votre consommation !



Stoppez votre consommation de tabac

Fumer demande plus de travail à votre cœur car cela provoque une *augmentation des battements du cœur, de la tension artérielle et un risque de palpitations*. La nicotine peut également engendrer un *rétrécissement des vaisseaux sanguins*.

Si vos artères se bouchent, *votre cœur ne recevra plus suffisamment d'oxygène pour travailler*, alors qu'il est déjà en difficulté.

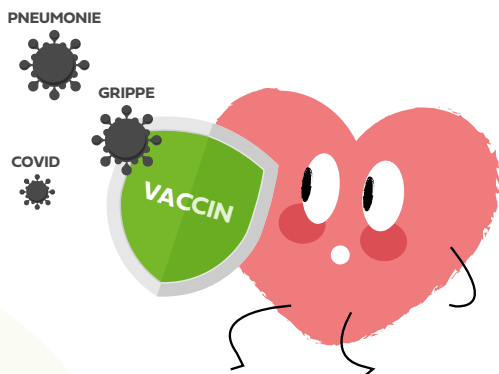
Il est donc important d'arrêter de fumer. Pour vous y aider, n'hésitez pas à demander de l'aide à une personne de référence.

6. SE FAIRE VACCINER : POURQUOI ET COMMENT ?

Les infections respiratoires comme la grippe, la pneumonie ou la covid (infection au coronavirus) s'attaquent aux poumons et peuvent être responsables d'une aggravation rapide de votre insuffisance cardiaque.

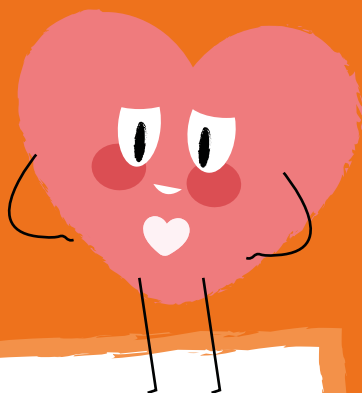
**EN TANT QUE PERSONNE EN INSUFFISANCE CARDIAQUE,
VOUS ÊTES PLUS FRAGILE.**

Pour vous protéger, faites-vous vacciner tous les ans, en automne, contre la grippe, tous les 5 ans contre la pneumonie et selon les recommandations de votre médecin concernant le coronavirus.





Mieux vivre avec mon insuffisance cardiaque



- ☐ J'**apprends** à vivre avec ma maladie
- ☐ Je **sais** pratiquer l'autosurveillance
- ☐ Je **suis** mon évolution
- ☐ Je **sais** comment réagir en cas de besoin
- ☐ Je **sais** à qui m'adresser

1. ACCEPTER ET M'ADAPTER À MA MALADIE

Les études montrent aujourd'hui que l'anxiété et la dépression peuvent favoriser l'apparition ou la récurrence d'une maladie cardiovasculaire.

Aussi, votre insuffisance cardiaque peut entraîner de grands changements dans votre rythme de vie, votre alimentation, vos revenus, vos relations...

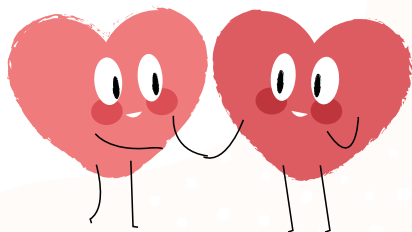
Ces changements peuvent engendrer à leur tour de la dépression et des peurs. Cela est bien légitime. Cependant, si ce mal-être persiste, il est important d'y être attentif, d'y réagir et de prendre soin de vous pour préserver votre santé.

Pour votre santé, mais aussi pour votre moral et l'estime de vous-même, il est important de garder des activités, des responsabilités, tout en respectant vos limites.

DEMANDEZ DU SOUTIEN

Vous ne devez pas affronter votre insuffisance cardiaque seul. Des personnes peuvent vous aider :

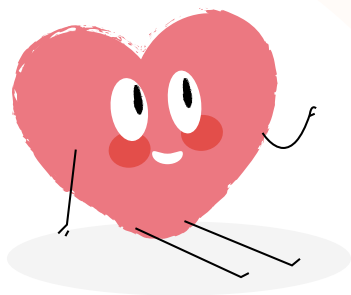
- ✓ **Votre entourage** peut vous soutenir pour vous permettre de supporter votre maladie au quotidien et vous encourager dans vos efforts.
- ✓ **Un(e) psychologue** peut vous aider si vous avez des difficultés à accepter votre diagnostic, si vous souffrez de dépression, d'anxiété, de troubles du sommeil, si vous avez du mal à vous exprimer (colère, tristesse...), si vous rencontrez des problèmes dans vos relations ou dans votre vie sexuelle, si vous vous sentez seul, ou tout simplement si vous en ressentez le besoin.
- ✓ Rencontrer **des personnes souffrant de la même maladie** peut également vous aider à vous sentir moins seul et mieux compris.
- ✓ Votre **médecin traitant**, qui vous connaît bien, peut également vous apporter du soutien.



2. PARTIR EN VACANCES

Pour pouvoir profiter de vos vacances au maximum et en toute sécurité, suivez ces quelques conseils :

- 
- ✓ Partez en voyage uniquement quand votre état est stable et choisissez votre destination en fonction de votre état
 - ✓ Évitez les pays aux conditions climatiques extrêmes (très chaud ou très froid) ou les hautes altitudes
 - ✓ Choisissez un mode de transport confortable (avion...)
 - ✓ Gardez vos médicaments avec vous (pas dans la soute de l'avion, par exemple)
 - ✓ N'interrompez pas votre traitement
 - ✓ Restez à l'ombre ou à l'intérieur s'il fait très chaud, très humide ou très venteux
 - ✓ Continuez de surveiller vos symptômes et votre alimentation (pauvre en sel)
 - ✓ Veillez à adapter votre consommation de boissons en fonction de la chaleur
 - ✓ Appelez votre équipe médicale si nécessaire, même en vacances



MA CHECK-LIST POUR DES VACANCES EN TOUTE SÉRÉNITÉ !

À FAIRE MOI-MÊME

- ☐ Je prends une bonne assurance annulation et rapatriement
- ☐ J'identifie un médecin, un pharmacien ou un hôpital sur place
- ☐ Je pense à emporter suffisamment de médicaments
- ☐ J'emporte la liste complète de mes médicaments

À VOIR AVEC MON MÉDECIN

- ☐ Je prévois un rendez-vous avant mon départ
- ☐ Je demande un courrier que je garderai dans mon portefeuille
- ☐ Je demande si j'ai besoin de vaccins
- ☐ En fonction de mes symptômes, je demande s'il faut augmenter ma dose de diurétiques
- ☐ En cas de décalage horaire, je demande si je dois adapter la prise de mes médicaments



3. AVOIR UNE VIE SEXUELLE ÉPANOUIE

Il est tout à fait possible de continuer à avoir une activité sexuelle en étant en insuffisance cardiaque.

L'activité sexuelle a le même effet sur votre corps que de marcher rapidement ou de monter des escaliers.

Pour favoriser une sexualité satisfaisante, il est important de respecter une bonne hygiène de vie (pratiquer une activité physique, bien dormir, éviter le tabac ou l'alcool...)

JE CONSTATE UNE DIMINUTION DE MES CAPACITÉS SEXUELLES

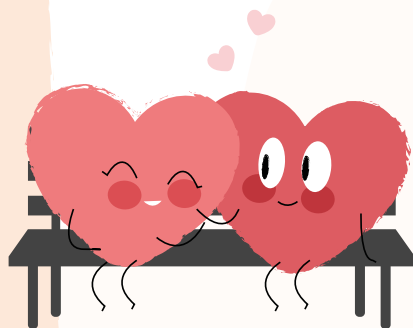


C'est possible car votre cœur envoie moins de sang à vos organes génitaux.

Chez l'homme, certains médicaments peuvent également interférer avec la capacité sexuelle.

Pour préserver votre vie sexuelle, vous pouvez :

- ✓ Privilégiez les caresses, les massages ainsi que les positions moins actives;
- ✓ Demander de l'aide à un(e) professionnel (le)
- ✓ Parler à votre médecin de la possibilité de prendre des médicaments contre les problèmes d'érection



4. PRENDRE SOIN DE SOI

AUTOTEST



> écrivez les bonnes réponses

LES SIGNES QUI DOIVENT M'ALERTER SONT :

.....

.....

.....

.....

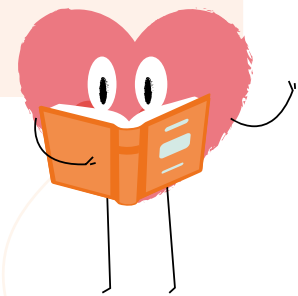
COMMENT DOIS-JE RÉAGIR ?

.....

.....

.....

.....



Je pratique l'autosurveillance

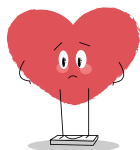
JE ME SURVEILLE GRÂCE À LA TECHNIQUE EPON/EPOF :

Les 4 signaux d'alerte

EPOF



ESSOUFFLEMENT



PRISE DE POIDS



OEDEMES



FATIGUE

Les 4 règles de vie

EPON



EXERCICES



PRENDRE SON POIDS



OBSERVANCE DE SON TRAITEMENT



NE PAS SALER

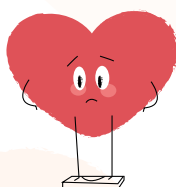
Je pratique l'autosurveillance

JE PRÉVIENS MON MÉDECIN SI :

Je gonfle
des membres
inférieurs
ou de l'abdomen



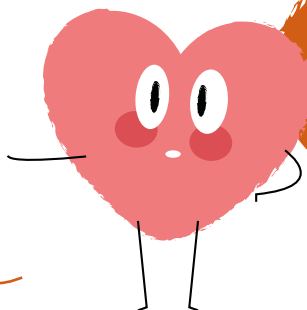
Je prends 2kg
en 2 jours



Je me sens plus
vite essoufflé
ou fatigué



Plus vite je préviens
mon médecin, plus
j'évite d'aggraver
mon état !



J'ai des vertiges,
des étourdissements



Je tousse,
je respire mal



Je pratique l'autosurveillance

JE ME SURVEILLE JOUR APRÈS JOUR :

- 1 Je fais le point sur mon état chaque jour
- 2 Je préviens mon médecin si mon poids augmente : de plus de 2 kg en 2 jours ou de 5 kg en quelques jours
- 3 Je préviens mon médecin si je constate l'apparition de symptômes : fatigue, essoufflement, gonflement, douleurs

NOM / PRÉNOM :

POIDS DE RÉFÉRENCE :

DATE	 ESSOUFFLEMENT/ DYSPNÉE	 POIDS	 CÈDÈMES	 FATIGUE

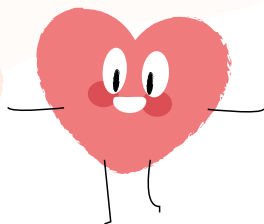
Je suis mon évolution

DATE :/...../.....

J'ÉVALUE SUR UNE ÉCHELLE DE 1 À 10 :

Mon état de santé physique :

Je me sens
super bien!



Je me sens
très mal!

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

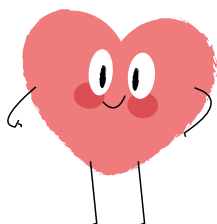
COMMENTAIRE :

COMMENT PUIS-JE AMÉLIORER OU MAINTENIR CE NIVEAU ?

.....

Mon état émotionnel et psychologique :

Je me sens
super bien!



Je me sens
très mal!

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

COMMENTAIRE :

COMMENT PUIS-JE AMÉLIORER OU MAINTENIR CE NIVEAU ?

.....

J'OBSERVE ET J'IDENTIFIE :

1 Les ressources, les aides à ma disposition :

.....
.....

2 Les choses que je peux faire :

.....
.....

3 Les difficultés que je ressens :

.....
.....

4 Les obstacles, les limites que je constate :

.....
.....

5 Les choses que je ne sais pas faire :

.....
.....

6 Les objectifs que je souhaiterais atteindre :

.....
.....

7 Les questions que j'aimerais aborder :

.....
.....

8 Autres :

.....
.....

Je suis mon évolution

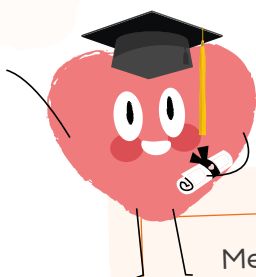
DATE :/...../.....

JE M'AUTOÉVALUE

Je pense que :



- ☐ je reconnais bien les différents signes d'alerte
- ☐ je sais quoi faire en cas de décompensation cardiaque
- ☐ je respecte le régime pauvre en sel (max. 5 gr / jour)
- ☐ je respecte ma restriction hydrique (1,5 l / j)
- ☐ je connais mon traitement
- ☐ je suis bien mon traitement
- ☐ je pratique une activité physique régulière
- ☐ je comprends ma maladie
- ☐ j'apprends à vivre avec ma maladie
- ☐ je comprends le rôle de chaque professionnel



Mes commentaires :

Les commentaires
de mon équipe médicale :

JE SUIS L'ÉVOLUTION DE MA REVALIDATION :

TAPIS DE MARCHÉ



	DÉBUT	MOITIÉ	FIN
Vitesse (km/h)			
Temps (minutes)			
Pente (%)			
Notes			

VÉLO



	DÉBUT	MOITIÉ	FIN
Puissance (nombre de watts)			
Temps (minutes)			
Notes			

Je suis mon évolution

J'APPRENDS À BIEN M'ENTOURER

L'insuffisance cardiaque est une maladie aux multiples facettes. Pour un suivi complet, entourez-vous d'une équipe pluridisciplinaire.



MON MÉDECIN TRAITANT :

- est mon point de contact principal
- coordonne mes soins
- centralise mes informations dans mon dossier médical
- pose le diagnostic
- définit et adapte mon traitement



MA/MON CARDIOLOGUE :

- confirme mon diagnostic
- propose un traitement
- assure le suivi de ma maladie en collaboration avec mon médecin traitant



MA/MON DIÉTÉTICIEN(NE) :

- me guide dans le régime à suivre
- me conseille pour une alimentation équilibrée



MA/MON KINÉSITHÉRAPEUTE :

- me conseille des activités physiques adaptées



MA/MON PHARMACIEN(NE) :

- me conseille sur mon traitement en cas de besoin
- veille à la bonne prise de mon traitement



MA/MON PSYCHOLOGUE :

- me soutient et m'écoute
- m'accompagne pour me sentir mieux en cas de besoin



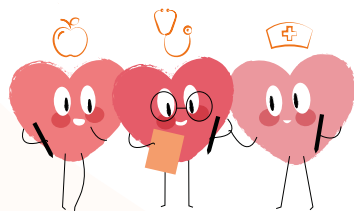
MA/MON INFIRMIER/ÈRE DE RÉFÉRENCE :

- assure et coordonne ma prise en charge
- me guide dans le suivi des règles d'hygiène de vie
- m'aide à comprendre ma maladie et à gagner en autonomie

Je suis mon évolution

JE TIENS À JOUR MON CARNET DE SUIVI

Dans cette partie, chaque intervenant peut noter ses observations et consulter celles de ses collègues.



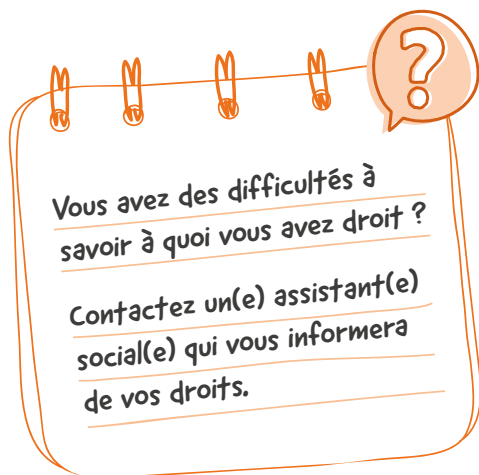
DATE	FONCTION (infirmier, médecin, kiné, psychologue...)	OBSERVATIONS

Je demande une aide sociale

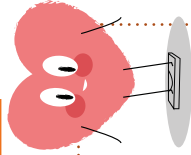
L'insuffisance cardiaque est une maladie chronique.

Certaines mutuelles, caisses d'allocations ou assurances peuvent vous aider dans sa prise en charge (droits, remboursements, indemnités...).

N'hésitez pas à contacter votre mutuelle ou assurance maladie.



Ce qu'il faut retenir :

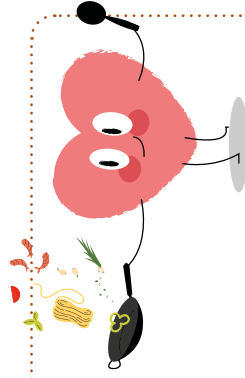


**SUIVEZ VOTRE
POIDS 1X / JOUR**

Si plus de 2 kg/2 jours
doubler la dose
de diurétique

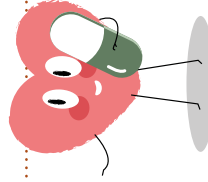
.....
pendant 2 jours et/ou
appeler votre médecin

**PRENEZ VOTRE
TRAITEMENT
RÉGULIÈREMENT**



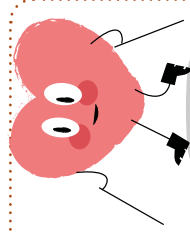
**ÉVITEZ L'USAGE
DE LA SALIÈRE**

**L'INSUFFISANCE
CARDIAQUE**



PAS DE:

- Comprimé effervescent
- Corticoïde
- Anti-inflammatoire



BOUGEZ

**SURVEILLEZ VOTRE
CONSOMMATION
DE LIQUIDE**

Maximum 1.5 l / jour



Ce qu'il faut retenir :

Il est important de surveiller de manière journalière ces 4 signes :

JE ME SURVEILLE JOUR APRÈS JOUR :

NOM / PRÉNOM :

DATE DE NAISSANCE : / /

POIDS DE RÉFÉRENCE :



Si je constate l'apparition de symptômes : *fatigue, essoufflement, gonflement, prise de poids*, je préviens mon médecin ou mon cardiologue.

DATE	 ESSOUFFLEMENT/ DYSPNÉE	 POIDS	 CEDÈMES	 FATIGUE

NOTES :

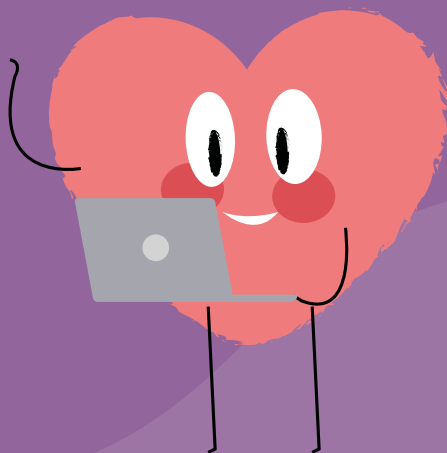
.....

.....

.....



Pour aller plus loin...



Vous souhaitez en savoir plus sur votre maladie et les meilleures façons de vivre avec elle ?

Voici quelques sites web utiles :



- ✓ **WWW.INSUFFISANCE-CARDIAQUE.BE (FR)**
WWW.HART-FALEN.BE (NL)

Pour en savoir plus sur : Comment et pourquoi survient l'insuffisance cardiaque, les symptômes, l'utilité des médicaments, comment aider mon cœur à mieux fonctionner, découvrir des outils pratiques, des vidéos...



- ✓ **HTTPS://BWGHF.BE**

Pour en savoir plus sur : La fonction du cœur, ce qu'est l'insuffisance cardiaque, les symptômes et les traitements...



- ✓ **HTTPS://LIGUECARDIOLIGA.BE**

Se rendre à l'onglet « *Maladies* »
et puis « *L'insuffisance cardiaque* »

Pour en savoir plus sur : Les causes, les symptômes, les traitements, mais aussi trouver des brochures et graphiques sur l'insuffisance cardiaque



- ✓ **LA PAGE FACEBOOK DE MON CŒUR ENTRE PARENTHÈSE ASBL**

Page de la 1^{ère} association de patients souffrant d'insuffisance cardiaque



- ✓ **WWW.HEARTFAILUREMATTERS.ORG**

Site européen en plusieurs langues pour comprendre l'insuffisance cardiaque et comment vivre avec cette maladie, grâce à diverses animations et témoignages d'autres patients

