

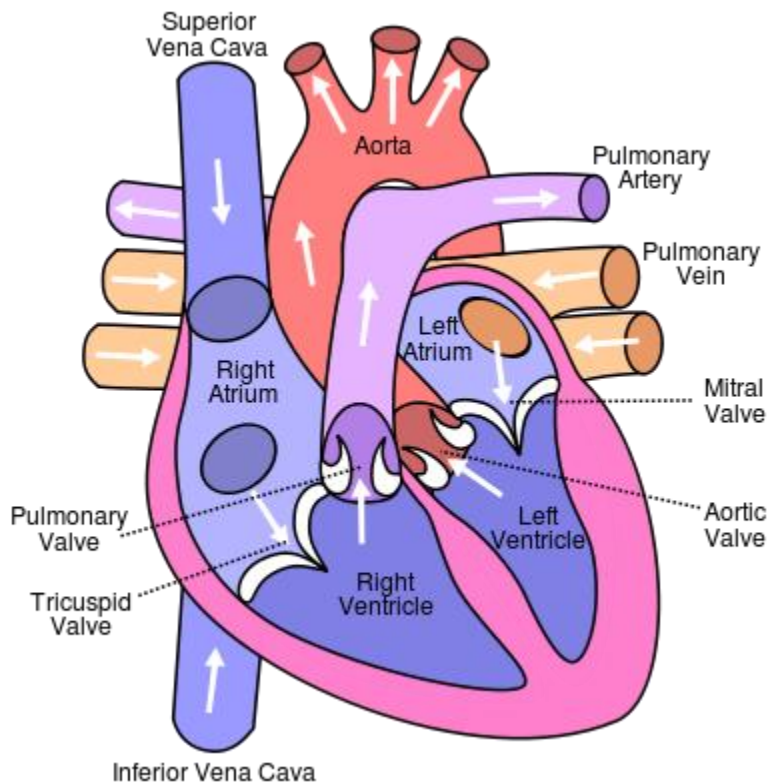
**Livret
d'information à
l'intention des
clients sur
l'insuffisance
cardiaque**

Table des matières

<i>Qu'est-ce que l'insuffisance cardiaque?</i>	<i>3</i>
<i>Pourquoi ai-je une insuffisance cardiaque?</i>	<i>4</i>
<i>Quels sont les symptômes de l'insuffisance cardiaque?</i>	<i>4</i>
<i>Quels traitements vais-je recevoir?.....</i>	<i>5</i>
<i>Votre alimentation : la consommation de sel.....</i>	<i>5</i>
<i>Tableau de la valeur nutritionnelle</i>	<i>8</i>
<i>Potassium.....</i>	<i>12</i>
<i>Apport de liquides</i>	<i>12</i>
<i>Poids.....</i>	<i>14</i>
<i>Repos, exercice et activité physique.....</i>	<i>15</i>
<i>Médicaments</i>	<i>18</i>
<i>Vaccination, renoncement au tabac et réduction de la consommation d'alcool</i>	<i>25</i>

Qu'est-ce que l'insuffisance cardiaque?

Comment un cœur normal fonctionne-t-il?



Le cœur est un muscle creux de la taille d'un poing environ. Il pompe le sang dans tout le corps, transmettant oxygène et nutriments. Le cœur compte quatre cavités, soit deux en haut, appelées oreillettes, et deux en bas, appelées ventricules. Le cœur est aussi divisé en deux, soit les côtés gauche et droit. Le sang entre dans le cœur par le côté droit, qui l'envoie ensuite vers les poumons pour y accroître l'oxygène. Ce sang est ensuite pompé dans le reste du corps par le côté gauche du cœur.

En cas d'insuffisance cardiaque, le cœur n'arrive plus à pomper assez de sang pour répondre aux besoins du corps. Le sang qui doit être pompé hors du cœur peut s'accumuler dans d'autres organes ou tissus, comme les poumons, l'estomac, le foie ou les intestins, ou dans les jambes.

Pourquoi ai-je une insuffisance cardiaque?

Il y a beaucoup de raisons pouvant expliquer une insuffisance cardiaque. Elle peut en effet découler :

1. d'une crise cardiaque,
2. de l'incapacité des muscles cardiaques à pomper le sang adéquatement,
3. d'une hypertension de longue durée,
4. du mauvais fonctionnement d'une valve du cœur,
5. d'une consommation abusive d'alcool sur une longue période,
6. d'un défaut congénital.

L'insuffisance cardiaque est gérable.

Toutefois, dans la plupart des cas, elle est incurable.

Quels sont les symptômes de l'insuffisance cardiaque?

- Fatigue
- Faiblesse
- Membres froids
- Perte d'appétit
- Enflure des jambes et des chevilles
- Souffle court
- Toux sèche et quinteuse
- Souffle court au réveil ou sentiment d'être étouffé quand on s'étend pour essayer de dormir
- Gain de poids rapide

« On peut avoir beaucoup de ces symptômes, ou seulement quelques-uns. »

Quel traitement vais-je recevoir?

Votre professionnel de la santé recommandera un traitement adapté à vos besoins; cela peut comprendre plusieurs médicaments, un régime alimentaire faible en sel, une consommation limitée de liquides, ainsi que beaucoup de repos, combiné à des périodes d'exercice.

Buts du traitement

1. Améliorer le fonctionnement du cœur
2. Réduire les symptômes
3. Prévenir les réadmissions à l'hôpital
4. Améliorer le taux de survie
5. Améliorer la qualité de vie

Votre alimentation : La consommation de sel (sodium)

Les personnes ayant une insuffisance cardiaque chronique doivent avoir un régime alimentaire faible en sel.

Le **sel** (aussi appelé « **sodium** ») est une cause importante d'hypertension, une condition qui aggrave l'insuffisance cardiaque. Les études montrent que, plus l'on mange de sel, plus notre tension artérielle est élevée. Ainsi, réduire la quantité de sel dans son régime alimentaire est un aspect fondamental de la gestion de l'insuffisance cardiaque. Le sel peut provoquer de la rétention d'eau, qui peut provoquer de l'enflure et stresser le cœur.

Quelle quantité de sel devrais-je consommer?

La ligne directrice générale pour les personnes ayant une insuffisance cardiaque établit la consommation de sel quotidienne à moins de 2 g.

(Réseau canadien d'insuffisance cardiaque, 2013)

(2 g = 2 000 mg)

Hypertension

Prévention et traitement de l'hypertension :

- Une consommation quotidienne de sel de 1 500 mg (65 mmol) est recommandée pour les adultes de 50 ans et moins.
- 1 300 mg (57 mmol) par jour pour les adultes de 51 à 70 ans.
- 1 200 mg (52 mmol) par jour pour les adultes de plus de 70 ans.

(*Journal de l'Association médicale canadienne*, 2011, p. E1142)

*** Votre fournisseur de soins de santé vous fera des recommandations en fonction de vos antécédents. Ses recommandations pourraient toutefois être différentes de celles fournies ci-dessus. ***

Pourquoi dois-je manger moins de sel?

Toute personne atteinte d'hypertension, d'insuffisance cardiaque ou d'une maladie du rein ou du foie doit manger moins de sel. Le sel peut provoquer de la rétention d'eau. L'excédent d'eau peut s'accumuler dans les chevilles, les poumons ou l'abdomen, ce qui peut aggraver votre état. Même si les diurétiques contribuent à éliminer une partie de cet excédent d'eau, ils ne sont pas efficaces lorsqu'on consomme trop de sel.

La majorité des gens mangent plus de sel que nécessaire. Certains aliments ont une teneur élevée en sodium même s'ils ne goûtent pas salé. Le présent livret vise à vous aider à réduire votre consommation de sel. Si vous avez des questions, demandez à votre professionnel de la santé de vous aiguiller vers un diététiste.

Quels sont les aliments qui ont une teneur élevée en sodium?

En général, les aliments en boîte, prêts à servir ou préemballés tendent à contenir beaucoup de sel. Le tableau qui suit montre que, plus un aliment est transformé, plus il contient de sel.

Il peut donc être nécessaire pour vous de réduire la quantité d'aliments transformés ou prêts à servir dans votre régime alimentaire.

Aliments à teneur élevée en sodium

Viandes fumées, séchées et de salaison	Saucisse à hot-dog, jambon, bacon, saucisse, saucisse kielbassa, viandes froides (p. ex. salami, saucisson de Bologne, bœuf salé, pastrami et liverwurst), charqui, sardines, saumon fumé et viande en boîte
Repas rapides	Pizza, burrito, sandwich au poisson, lait frappé, taco, poulet frit et frites salées
Grignotines	Croustilles, bretzels, maïs soufflé salé, noix salées et craquelins
Assaisonnements et sauces	Sauces, ketchup, sauce soja, sauce à steak, sauce barbecue, moutarde préparée et vinaigrettes
Aliments transformés	Céréales instantanées, mélanges de nouilles et de pommes de terre, olives, relish, marinades, mélanges de riz instantané, biscuits, bouillon et mélanges instantanés de boissons au cacao
Aliments surgelés	Pâtés à la viande, repas congelés, gaufres et crêpes
Aliments en boîte	Soupes, légumes, produits à base de tomate, jus de légumes et plats principaux (raviolis, macaroni au fromage et ainsi de suite)
Autre	Sel d'ail, sel de céleri, sel assaisonné, sel d'oignon, attendrisseur de viande, rehausseur de saveur, fromage, salades froides marinées, salade de macaroni, pain à l'ail, grillades au barbecue, aliments enrobés de pâte à frire, mets chinois, choucroute, bicarbonate de soude et antiacides en vente libre

De quelle façon puis-je manger moins de sel?

Débarressez-vous de la salière

- N'utilisez pas de sel à table ou dans la cuisine.
- N'utilisez pas d'assaisonnements dont le nom comporte le mot « sel », par exemple le sel de céleri, le sel d'oignon, le sel d'ail ou le sel de mer.
- Pour donner du goût aux aliments sans ajouter de sel, utilisez des fines herbes et des épices. On peut aussi utiliser de l'ail, de l'oignon et d'autres légumes.
- Cuisinez. Pour gagner du temps, préparez de grandes quantités et congelez les restes.

Améliorez la saveur des aliments sans ajouter de sel

Utilisez des fines herbes et des épices dans vos plats afin d'en rehausser les saveurs naturelles sans ajouter de sel.

Santé Î.-P.-É.

Un système de santé unique

Viande	
Bœuf	Feuille de laurier, ciboulette, persil, moutarde sèche, thym, origan, poivre, ail, oignon, champignons frais, sauge et muscade
Poulet	Poivron vert, champignons frais, persil, ciboulette, assaisonnements à volaille, jus de citron, paprika, sauge, thym et poivre
Porc	Compote de pommes, ail, oignon, poivre, clou de girofle, aneth, persil et sauge
Veau	Abricot, feuille de laurier, cari, gingembre, marjolaine et origan
Agneau	Compote de pommes, ail, oignon, poivre, clou de girofle, aneth, persil et sauge
Poisson	Jus de citron, feuille de laurier, ail, aneth, persil, poivre, champignons frais, paprika, cari et marjolaine
Soupes	Ciboulette, oignon, ail, assaisonnement au chili, origan, thym, feuille de laurier et persil
Légumes	
Maïs	Poivron vert et tomate fraîche
Concombre	Ciboulette, aneth, ail et vinaigre
Haricots verts	Aneth, jus de citron et muscade
Tomates	Basilic, oignon, origan et persil
Pois	Poivron vert, menthe et champignons frais
Salades	Mélange de moutarde sèche, de vinaigre et de sucre, jus de citron, ciboulette, persil, ail, oignon, poivre et origan
Pommes de terre	Poivron vert, oignon, poivre, ciboulette, persil, paprika et aneth
Riz	Ciboulette, poivron vert, oignon, paprika et persil

Comment puis-je savoir la quantité de sodium contenue dans les aliments?

La présente section précise la façon de :

- lire les étiquettes pour repérer la teneur en sodium des aliments;
- limiter votre consommation d'aliments à teneur élevée en sodium.

Bref, vous devez lire toutes les étiquettes.

Lire les étiquettes peut vous aider à trouver la quantité de sodium dans les aliments.

L'étiquette fournit des renseignements sur le sodium à deux endroits :

- Tableau de la valeur nutritive
- Liste des ingrédients

Tous les aliments emballés doivent comporter une liste d'ingrédients.

Le tableau de la valeur nutritive figure sur la majorité des produits, qui peuvent aussi comporter une allégation nutritionnelle.

Tableau de la valeur nutritive

C'est le meilleur endroit où trouver la quantité de sodium contenue dans un aliment.

Il figure habituellement sur le côté de l'emballage. On y trouve beaucoup d'information, dont l'apport en calories et la teneur en lipides, glucides, protéines et sodium.

Vous devez tenir compte de la portion, puisque la quantité de sodium précisée correspond à une portion.

En plus du tableau de la valeur nutritive, l'emballage de certains produits comporte des messages nutritionnels. Voici quelques exemples d'allégations sur la valeur nutritive employées et leur signification :

1. « aucun sel ajouté » ou « non salé » = On n'a pas ajouté de sodium et aucun ingrédient contient une quantité importante de sel.
2. « sans sel » ou « sans sodium » = L'aliment contient au plus 5 mg de sodium par portion de 100 g
3. « faible teneur en sel » ou « faible teneur en sodium » = L'aliment contient 50 % moins de sodium que sa version standard ou au plus 40 mg de sodium par portion de 100 g

Santé Î.-P.-É.

Un système de santé unique

Apprenez à lire les étiquettes pour établir la quantité de sodium contenue dans les aliments.

Les ingrédients des aliments préparés sont mentionnés dans l'ordre : si le sel figure en début de liste, c'est qu'il y en a beaucoup dans le produit.

Soup #1

Nutrition Facts	
Per 250 mL	
Amount	% Daily Value
Calories 100	
Fat 1 g	2%
Saturated 0.4 g	
+ Trans 0 g	2%
Cholesterol 15 mg	
Sodium 480 mg	18%
Carbohydrate 15 g	5%
Fibre 3 g	12%
Sugars 2 g	
Protein 6 g	

Soup #2

Nutrition Facts	
Per 250 mL	
Amount	% Daily Value
Calories 70	
Fat 1.5 g	2%
Saturated 0.2 g	
+ Trans 0 g	1%
Cholesterol 0 mg	
Sodium 670 mg	28%
Carbohydrate 12 g	4%
Fibre 0 g	0%
Sugars 0 g	
Protein 2 g	

Soup #3

Nutrition Facts	
Per 250 mL	
Amount	% Daily Value
Calories 110	
Fat 2 g	3%
Saturated 0.5 g	
+ Trans 0 g	3%
Cholesterol 15 mg	
Sodium 1000 mg	42%
Carbohydrate 16 g	5%
Fibre 1g	4%
Sugars 1 g	
Protein 6 g	

Soup #1 has the least amount of sodium (milligram or mg) for each 1 cup (250 ml) serving.

Exemple – Mélange de légumes surgelés

Nutrition Facts	
Per ½ cup (85 g)	
Amount	% Daily Value
Calories 60	
Fat 0 g	0%
Saturated 0 g	
+ Trans 0 g	0%
Cholesterol 0 mg	
Sodium 35 mg	1%
Carbohydrate 14 g	5%
Fibre 3 g	12%
Sugars 0 g	
Protein 3 g	
Vitamin A	40%
Vitamin C	6%
Calcium	2%
Iron	8%

Amount of food in one serving. The serving size is the amount most often eaten. This may or may not be the serving size you would have.

Amount of sodium in one serving.

% Daily Value for sodium

	PORTION	SODIUM
ALIMENTS		
Pains et céréales		
Bagel (nature)	1 (circonf. 3½ po)	379 mg
Pain blanc	2 tranches	306 mg
Pain de blé entier	2 tranches	298 mg
Muffin (bleuet)	1 (circonf. 2½ po)	305 mg
Muffin (son d'avoine)	1 (circonf. 2½ po)	212 mg
Petit pain	1	148 mg
Pain à hamburger	1 moyen	241 mg
Muffin anglais (nature)	1	265 mg
Riz soufflé	2 tasses (1 once)	0 mg
Gruau (cuit, sans sel ajouté)	¾ tasse	1 mg
Crêpe (à base de lait et d'œufs)	1 (circonf. 4 po)	167 mg
Gaufre (surgelée)	1 (carré de 4 po)	245 mg
Fruits et légumes		
N'importe quel fruit frais	1 fruit	De 0 à 5 mg
N'importe quel fruit en conserve	½ tasse	De 0 à 5 mg
Jus d'orange (en boîte)	1 tasse	6 mg
Jus de pruneaux	6 onces	6 mg
Carottes (fraîches)	1	25 mg
Laitue (iceberg)	¼ tête	12 mg
Mélange de légumes (surgelés)	½ tasse	32 mg
Haricots (au four, en conserve)	½ tasse	554 mg
Petits pois (frais, bouillis, nature)	½ tasse	2 mg
Petits pois (surgelés, bouillis, nature)	½ tasse	70 mg
Petit pois (en conserve, égouttés)	½ tasse	186 mg
Pomme de terre (au four, avec la peau)	1	16 mg
Pommes de terre (pilées avec du lait entier et de la margarine)	½ tasse	309 mg
Jus de tomate (en boîte)	6 onces	658 mg

D'après la section « Dietary Considerations », sur le site Web du Réseau canadien d'insuffisance cardiaque

Discutez de la consommation quotidienne de *sel* recommandée avec votre fournisseur de soins de santé.

Potassium

Les personnes atteintes d'insuffisance cardiaque qui prennent des diurétiques peuvent devoir consommer davantage de potassium. Consultez votre fournisseur de soins de santé pour établir si vous devez accroître votre consommation de potassium.

On trouve du potassium dans les aliments suivants :

- Poulet
- Jus d'agrumes et agrumes frais
- Champignons
- Tomates
- Poisson
- Jus de pruneaux
- Pommes de terre
- Viande
- Dattes
- Courges
- Épinards
- Bananes
- Raisins secs

Apport de liquides

Il est très important que les personnes qui ont une insuffisance cardiaque limitent la quantité de liquides (aussi appelés « eau » ou « fluides ») qu'ils consomment au quotidien. L'apport de liquides entraîne une augmentation du volume sanguin, ce qui veut dire que le cœur doit travailler plus dur pour pomper la quantité supplémentaire de sang. Cet effort supplémentaire stresse le cœur des personnes ayant une insuffisance cardiaque. Il est important de surveiller la quantité de liquides que vous buvez, surtout si vous prenez des diurétiques. Il est important de boire la quantité adéquate de liquides, car en consommer trop ou pas assez peut être problématique.

Les liquides peuvent s'accumuler dans différentes parties du corps, la plupart du temps aux endroits suivants :

- Dans les poumons, ce qui provoque l'essoufflement
- Dans les chevilles, ce qui cause de l'enflure
- Dans le ventre, ce qui donne une sensation de gonflement

***Discutez avec votre fournisseur de soins de santé
des bons liquides à consommer et de leur quantité.***

La majorité des gens ayant une insuffisance cardiaque ne devraient pas boire plus de **6 à 8 tasses (de 1 500 à 2 000 ml)** de liquides quotidiennement. N'oubliez pas que vous devez même tenir compte de l'eau que vous buvez en prenant vos médicaments.

Si vous avez la bouche sèche parce que vous avez réduit votre consommation de liquides, voici quelques trucs pour vous aider à être plus à l'aise :

- Brossez-vous les dents souvent.
- Mâchez de la gomme sans sucre.
- Sucez un bonbon ou une tranche de citron.
- Répartissez votre consommation de liquides sur toute la journée. Ne buvez pas tout d'un coup.

Tout liquide à température de la pièce doit être inclus dans votre calcul. Les aliments et boissons suivants sont vus comme des liquides et entrent dans le calcul de votre apport quotidien :

Eau et glaçons	Jus et boissons gazeuses	Boissons alcoolisées (vin ou bière)
Lait	Fruits frais et surgelés	Bouillons et soupes
Café et thé	Gelées et poudings	Sucettes glacées, crème glacée, sorbet et yogourt glacé

Au début, il pourrait être utile de mesurer votre apport de liquides pendant 24 heures. Notez la quantité de liquides consommée chaque fois que vous mangez ou buvez, puis faites le total pour la journée.

Apport de liquides quotidien suggéré : _____ oz ou _____ ml.

Aliments

Il est important de surveiller ce que vous mangez, de respecter les *Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et Canadiennes* et de veiller à consommer la quantité de vitamines et de nutriments nécessaires à la santé.

Poids

La prise de poids correspond généralement à une augmentation des liquides.

L'eau est directement liée au poids...

Votre fournisseur de soins de santé vous précisera un poids cible. Une fois ce poids atteint, vous devrez veiller à le maintenir.

Pourquoi dois-je me peser tous les jours?

La rétention de liquides augmente votre poids. Pesez-vous chaque matin :

- Videz votre vessie avant de vous peser.
- Pesez-vous toujours avec le même type de vêtements.
- Pesez-vous avant le déjeuner.
- Utilisez toujours le même pèse-personne.
- Notez votre poids.

Une prise de poids soudaine, même si vous mangez des portions normales, peut être un signe précurseur de rétention d'eau. Si votre poids augmente de plus de 2 ou 3 livres en 2 jours ou de 5 livres en une semaine, il pourrait être nécessaire de modifier le dosage de vos diurétiques.

Vous devriez téléphoner votre fournisseur de soins de santé.

Veillez noter votre poids sur la Fiche de consignation quotidienne du poids.

Repos, exercice et activité physique

Activité physique

Les personnes ayant une insuffisance cardiaque s'inquiètent souvent de ne pas pouvoir faire d'exercice parce qu'ils n'ont pas un « bon cœur ». Mais, dans la majorité des cas, c'est faux. En fait, l'activité physique est bonne pour votre cœur et votre santé en général. Un programme d'activité physique régulière vous permettra d'accroître graduellement votre force et d'éviter de fatiguer votre cœur.

L'exercice peut :

- accroître le tonus et la force musculaires;
- améliorer votre capacité au quotidien;
- atténuer les symptômes d'insuffisance cardiaque (comme la fatigue et l'essoufflement).
- Il n'est pas nécessaire que l'exercice soit ardu pour être utile (en fait, vous devriez éviter les activités trop exigeantes).

Avant de commencer un programme d'exercice, discutez-en avec votre fournisseur de soins de santé et établissez ensemble des objectifs réalistes.

- Prévoyez votre période d'exercice au moment où vous avez le plus d'énergie, c'est-à-dire au lever ou après une sieste en après-midi.
- Effectuez vos exercices, par exemple vos étirements, en position assise dans la mesure du possible.
- Reposez-vous souvent entre les périodes d'exercice.

On recommande aux personnes ayant une insuffisance cardiaque stable de faire des exercices d'intensité faible à modérée la majeure partie de la semaine, de 30 à 45 minutes chaque jour.

- Être actif peut contribuer à atténuer les symptômes d'insuffisance cardiaque, à améliorer la qualité de vie et à prévenir l'hospitalisation.

Pour commencer

Établir des objectifs et des habitudes peut être une excellente façon d'adopter un rythme d'exercice sain. Voici quelques trucs pour vous aider :

- Intégrez l'exercice à votre routine, au même titre que le brossage des dents et la douche.
- Demandez à un ami de faire de l'exercice avec vous.
- Choisissez un type d'activité physique qui vous plaît.
- Tenez un journal de vos activités. C'est une excellente façon de renforcer vos habitudes et de communiquer vos progrès à votre fournisseur de soins de santé.

Étirements

Après avoir fait de l'exercice, il est important de bien étirer vos muscles. Les étirements aident à accroître votre souplesse, ce qui favorise une meilleure posture et minimise les blessures.

Il est important de vous étirer après chaque séance d'activité physique, quand les muscles sont encore chauds. Pour que les étirements soient bénéfiques, il est important de les faire adéquatement.

Voici quelques exemples d'exercices que vous pouvez effectuer :

Regards d'un côté à l'autre – Regardez droit devant vous, puis tournez lentement la tête d'un côté. Maintenez la position 10 secondes, puis ramenez la tête en position neutre. Répétez trois fois pour chaque côté.

Haussements des épaules – Asseyez-vous sur une chaise, levez lentement les épaules jusqu'aux oreilles en serrant les omoplates, maintenez la position, puis baissez-les. Répétez l'exercice de cinq à dix fois.

Rotations des épaules – Levez les bras de chaque côté, à la hauteur des épaules. Faites dix rotations en faisant de petits cercles vers l'avant avec les bras, puis dans le sens inverse.

Précautions

Cessez immédiatement l'exercice si :

- vous êtes essoufflé;
- vous vous sentez faible, fatigué ou étourdi;
- vous ressentez un malaise;
- votre rythme cardiaque s'emballe;
- vous avez des palpitations;
- vous avez mal.

La liste qui suit comporte des exercices que les personnes ayant une insuffisance cardiaque doivent éviter :

- Soulever des poids lourds
- Pousser des objets lourds
- Pelleter de la neige
- Monter les escaliers
- Faire des redressements assis ou pompes
- Pratiquer des sports de compétition
- Accomplir des tâches ménagères exigeantes, comme laver les fenêtres ou les planchers
- Jouer au racquetball, au squash ou au tennis

Relations sexuelles

Une insuffisance cardiaque ne vous empêche pas d'avoir des relations sexuelles et de profiter de l'intimité de votre couple. En général, on peut continuer ses relations sexuelles habituelles, bien que l'on recommande d'attendre d'abord que l'insuffisance cardiaque soit stable. Certains médicaments utilisés pour traiter l'insuffisance cardiaque peuvent toutefois provoquer un dysfonctionnement érectile. Des médicaments peuvent aider à obtenir une érection, bien qu'ils interagissent parfois avec ceux pour le cœur. Discutez-en avec votre fournisseur de soins de santé si cette question vous préoccupe.

Les relations sexuelles sont une forme d'exercice. Vous devriez donc les éviter si vous présentez les symptômes précisés précédemment. Voici d'autres circonstances où vous devriez éviter les relations sexuelles :

Santé Î.-P.-É.

Un système de santé unique

- Si vous êtes fatigué ou tendu
- Après un repas copieux
- Après une activité physique qui vous a déjà demandé beaucoup d'énergie

Programme de marche

La marche est une façon simple et efficace de faire de l'exercice, en plus d'être le moyen idéal d'améliorer votre activité physique et de vous mettre en forme.

*** Discutez de vos plans avec votre fournisseur de soins de santé avant de commencer. ***

Médicaments

Les médicaments prescrits par votre fournisseur de soins de santé permettent de gérer vos symptômes et d'améliorer l'efficacité de votre cœur. Voici quelques conseils qui vous aideront à respecter votre horaire :

1. **Prenez toujours vos médicaments, même si vous vous sentez bien.**
2. Prenez vos médicaments à la même heure tous les jours – intégrez-les à votre routine. Ne prenez jamais plus que la dose prescrite et n'arrêtez pas de prendre vos médicaments à moins que votre fournisseur de soins de santé vous le demande. Les médicaments n'agissent que s'ils sont pris correctement.
3. Essayez de ne pas sauter de doses. Prendre des doses trop rapprochées de certains médicaments pour l'insuffisance cardiaque peut souvent être plus néfaste que bénéfique.
« NE PRENEZ PAS DEUX DOSES À LA FOIS. »
4. Procurez-vous tous vos médicaments sur ordonnance à la même pharmacie. Ainsi, votre pharmacien apprend à vous connaître, consigne vos antécédents médicaux et peut vous conseiller adéquatement.
5. Notez le nom, le dosage, l'action, les directives spéciales et les effets secondaires courants de tous les médicaments que vous prenez. Gardez vos médicaments à portée de main.
6. Ayez une carte dans votre portefeuille dressant la liste de vos médicaments, leur dosage et l'heure où vous devez les prendre. Votre pharmacien ou infirmière peut vous aider à dresser cette liste.

*** Apportez vos pilules ou la liste de vos médicaments à tous vos rendez-vous avec votre fournisseur de soins de santé. ***

7. Gardez vos médicaments dans leur contenant d'origine. N'enlevez pas les étiquettes.
8. Les médicaments peuvent venir à expiration et devenir inefficaces. S'ils sont expirés depuis plusieurs mois déjà, demandez à votre pharmacien s'ils sont encore efficaces et sûrs.
9. Ne donnez pas vos médicaments à qui que ce soit, même si la personne semble avoir les mêmes symptômes que vous.

10. Il faudra peut-être un certain temps à votre corps pour qu'il s'adapte aux nouveaux médicaments et, donc, pour que ceux-ci fassent effet. Il se peut que vous ayez à l'occasion de légers effets secondaires pendant cette période. Parlez-en avec votre fournisseur de soins de santé. Parfois, il est possible de remplacer un médicament. Cela dit, vous devez toujours signaler la moindre anomalie quand vous prenez un nouveau médicament.
11. La plupart des médicaments sur ordonnance coûtent cher, ce qui peut s'avérer un facteur important. **Toutefois, il est essentiel que vous preniez vos médicaments.** Parlez-en avec votre fournisseur de soins de santé; il pourrait peut-être prescrire des médicaments moins onéreux. Renseignez-vous sur les programmes d'aide financière accessibles auprès de votre fournisseur de soins de santé, si nécessaire.
12. Il y a souvent des avertissements et directives utiles sur les contenants des médicaments sur ordonnance. Par exemple, ils peuvent vous rappeler de prendre vos médicaments avec de la nourriture ou après un repas. Vous devriez normalement suivre ces directives; par contre, certains avertissements sur les contenants de suppléments de potassium peuvent poser problème, car on conseille de les prendre avec « beaucoup d'eau ». Dans le doute ou si des directives semblent conflictuelles, consultez votre fournisseur de soins de santé.
13. Pendant votre traitement, le fournisseur de soins de santé peut demander des analyses sanguines pour vérifier le fonctionnement de vos reins et la concentration de sodium et de potassium dans votre sang.
14. Assurez-vous d'avoir assez de médicaments jusqu'au renouvellement de votre ordonnance.
15. Quand vous voyagez, gardez vos médicaments avec vous, dans un bagage à main. Ne mettez jamais vos médicaments dans une valise destinée à la soute à bagages. Assurez-vous que vos médicaments sont bien étiquetés et dans leur contenant d'origine. Apportez des doses supplémentaires au cas où votre retour serait retardé.

Certains facteurs peuvent causer la réapparition des symptômes d'insuffisance cardiaque.

Ceux-ci comprennent :

- un rhume ou la grippe;
- des médicaments qui favorisent la rétention de sel et d'eau;
- la consommation excessive d'alcool, qui est toxique pour le cœur;
- un rythme cardiaque élevé;
- le stress.

ATTENTION : Évitez les médicaments en vente libre, comme les antiacides, les laxatifs, les médicaments contre la toux et les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS), tels que le Celebrex, le Mobicox et l'ibuprofène (Motrin et Advil). Ces médicaments peuvent causer la rétention sodique, ce qui peut :

- aggraver vos symptômes;
- réduire l'efficacité de vos médicaments sur ordonnance.

Votre **pharmacien** peut vous aider à choisir un médicament en vente libre qui n'aggraver pas vos symptômes.

Le tableau qui suit dresse la liste des médicaments couramment employés pour traiter l'insuffisance cardiaque. Votre médecin établira ceux qui vous conviennent.

Médicaments	Action	Effets secondaires	Recommandations
<p>Diurétique antialdostérone</p> <p>Aussi appelé :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spironolactone • Éplérénone 	<ul style="list-style-type: none"> • Réduire le taux d'aldostérone dans le sang • Protéger le cœur 	<ul style="list-style-type: none"> • Augmentation du taux de potassium dans le sang • Réduction de la tension artérielle • Sensibilité de la poitrine 	<ul style="list-style-type: none"> • Prendre ce médicament à la même heure tous les jours • Éviter les suppléments de potassium • Subir des analyses sanguines régulièrement
<p>Inhibiteurs de l'enzyme de conversion de l'angiotensine (IECA)</p> <p>Aussi appelés :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Captopril (Capoten) • Énalapril (Vasotec) • Cilazapril (Inhibace) • Lisinopril (Prinivil ou Zestril) • Quinapril (Accupril) • Ramipril (Altace)* • Fosinopril (Monopril)* • Trandolapril (Mavik)* • Périndopril (Coversyl)* • Bénazépril (Lotensin)* • Moexipril (Univasc)* 	<ul style="list-style-type: none"> • Dilater les vaisseaux sanguins • Réduire le travail fait par le cœur • Réduire la tension artérielle 	<ul style="list-style-type: none"> • Faiblesse • Étourdissements • Toux sèche • Peau qui démange ou rash • Diarrhée • Effets rares : Enflure du visage, de la langue, des mains ou des pieds <i>(Appelez votre fournisseur de soins de santé immédiatement si cela se produit)</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Prendre ce médicament à la même heure tous les jours • Se lever lentement d'une position assise ou couchée et éviter les exercices exigeants afin de réduire les risques d'étourdissements • Ne pas consommer d'alcool, puisque cela peut provoquer des étourdissements
<p>Antagonistes du récepteur de l'angiotensine II (ARA II)*</p> <p>Aussi appelés :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Candésartan (Atacand) • Éprosartan (Teveten) • Irbésartan (Avapro) • Losartan (Cozaar) • Telmisartan (Micardis) • Valsartan (Diovan) 	<ul style="list-style-type: none"> • Dilater les vaisseaux sanguins • Réduire le travail fait par le cœur • Réduire la tension artérielle 	<ul style="list-style-type: none"> • Faiblesse • Étourdissements • Peau qui démange ou rash • Effets rares : Enflure du visage, de la langue, des mains ou des pieds <i>(Appelez votre fournisseur de soins de santé immédiatement si cela se produit)</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Prendre ce médicament à la même heure tous les jours • Se lever lentement d'une position assise ou couchée et éviter les exercices exigeants afin de réduire les risques d'étourdissements • Ne pas consommer d'alcool, puisque cela peut provoquer des étourdissements

Médicaments	Action	Effets secondaires	Recommandations
<p>Bêta-bloquants Aussi appelés :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carvédilol (Coreg) • Métoprolol (Betaloc, Lopresor, Toprol XL*) • Aténolol (Tenormin) • Bucindolol (Bextra)* • Bisoprolol (Monocor)* 	<ul style="list-style-type: none"> • Ralentir le rythme cardiaque • Améliorer le fonctionnement du cœur • Réduire le travail fait par le cœur 	<ul style="list-style-type: none"> • Faiblesse et fatigue • Étourdissements et vertiges • Aggravement temporaire de la rétention de liquides et de l'essoufflement • Ralentissement du rythme cardiaque 	<ul style="list-style-type: none"> • Prendre ce médicament à la même heure tous les jours • Prendre ce médicament au moins deux heures avant de prendre une dose d'inhibiteurs de l'enzyme de conversion de l'angiotensine (IECA) • Les doses sont souvent très faibles au début, puis elles augmentent graduellement sur une période de un à trois mois. Il faut donc se souvenir que le dosage change • Le matin, prendre ce médicament avec de la nourriture • Le soir, prendre ce médicament immédiatement après le souper, et non avant de se coucher
<p>Diurétiques Aussi appelés :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Furosémide (Lasix, Apo-Furosémide, Furoside, Novosémide) • Métolazone (Zaroxolyn) • Hydrochlorothiazide (HydroDIURIL, Moduret) • Spironolactone (Aldactone) • Bumétanide (Bumex)* • Chlorothiazide (Diuril)* • Torsémide (Demadex)* • Triamtérène (Dyrenium)* • Dyazide* 	<ul style="list-style-type: none"> • Éliminer l'eau et le sel (sodium) du système • Prévenir ou réduire l'essoufflement, l'enflure et les gonflements 	<ul style="list-style-type: none"> • Urination fréquente • Faiblesse • Étourdissements • Crampes ou spasmes musculaires • Nausées • Dépression • Perte de potassium, ce qui peut causer les symptômes suivants : bouche sèche, soif accrue, rythme cardiaque irrégulier, crampes 	<ul style="list-style-type: none"> • Prendre ce médicament aux repas pour ne pas irriter l'estomac • Prendre la dernière dose avant 17 h pour ne pas avoir à se lever la nuit pour uriner • On donne habituellement de la métolazone avec du furosémide pour un effet maximal

Médicaments	Action	Effets secondaires	Recommandations
<p>Digitaliques ou digoxine Aussi appelés :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lanoxin • Novo-Digoxin 	<ul style="list-style-type: none"> • Accroître la force et l'efficacité du pompage du cœur • Réguler le rythme cardiaque 	<ul style="list-style-type: none"> • Nausées • Vomissements • Diarrhée • Perte d'appétit considérable • Faiblesse • Vision trouble • Halo jaune, vert ou blanc autour des objets 	<ul style="list-style-type: none"> • Prendre ce médicament l'estomac vide • Ne jamais changer de marque ni prendre de pilules supplémentaires
<p>Dérivés nitrés ou nitroglycérine et vasodilatateurs* Aussi appelés :</p> <ul style="list-style-type: none"> • (Nitrong, Nitrogard-SR) • Hydralazine (Apresoline) • Dinitrate d'isosorbide (Isordil) 	<ul style="list-style-type: none"> • Dilater les vaisseaux sanguins, ce qui facilite le pompage du cœur 	<ul style="list-style-type: none"> • Rétention d'eau 	<ul style="list-style-type: none"> • Prendre ce médicament avec du liquide aux repas
<p>Anticoagulants et antiplaquettaires* Aussi appelés :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Warfarine sodique (Coumadin) • Aspirine (acide acétylsalicylique ou AAS) • Ticlopidine (Ticlid)* • Clopidogrel (Plavix)* • Héparine 	<ul style="list-style-type: none"> • Éclaircir le sang pour prévenir les caillots 	<ul style="list-style-type: none"> • Hémorragie (saignement), qui peut entraîner des maux de tête, de la douleur à la poitrine, à l'abdomen ou aux articulations, des étourdissements, l'essoufflement, une respiration ou déglutition difficile, de l'enflure ou des faiblesses 	<ul style="list-style-type: none"> • Prendre la dose dès que possible le jour même en cas d'oubli, mais ne pas prendre deux doses le jour suivant pour compenser
Médicaments	Action	Effets secondaires	Recommandations
<p>Agents inotropes Aussi appelés* :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Amrinone (Inocor) • Milrinone (Primacor) • Dobutamine (Dobutrex) 	<ul style="list-style-type: none"> • Aider le cœur à pomper plus efficacement 	<ul style="list-style-type: none"> • Nausées et vomissements 	<ul style="list-style-type: none"> • Les agents inotropes sont administrés par intraveineuse pendant un séjour à l'hôpital

Santé Î.-P.-É.

Un système de santé unique

<ul style="list-style-type: none"> • Dopamine (Intropin) • Isoprénaline (Isuprel) 			
<p>Inhibiteurs calciques*[†] Aussi appelés :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Amlodipine (Norvasc) 	<ul style="list-style-type: none"> • Traiter l'hypertension souvent associée à l'insuffisance cardiaque 	<ul style="list-style-type: none"> • Maux de tête, rougeur du visage, étourdissements et enflure aux chevilles 	<ul style="list-style-type: none"> • Ces médicaments ne sont pas utilisés souvent pour traiter l'insuffisance cardiaque • Les effets secondaires disparaissent habituellement en cours de traitement
<p>Potassium*[†]</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Comme la majorité des diurétiques éliminent le potassium du système, les personnes ayant une insuffisance cardiaque qui en prennent peuvent perdre trop de potassium. Certaines personnes doivent prendre des suppléments de potassium pour compenser 	<ul style="list-style-type: none"> • Les inhibiteurs de l'enzyme de conversion de l'angiotensine (IECA) peuvent provoquer de la rétention de potassium. Il faut donc en tenir compte. Il faut consulter son fournisseur de soins de santé pour établir ses besoins en potassium 	<ul style="list-style-type: none"> • Plutôt que de prendre des suppléments de potassium, il suffit parfois d'intégrer des aliments riches en potassium, comme la banane, dans son régime alimentaire • Le fournisseur de soins de santé effectue des analyses sanguines pour vérifier la concentration de potassium et le fonctionnement des reins

* Changements proposés en attente d'approbation par le Réseau canadien d'insuffisance cardiaque.

[†]Adaptation de « Medications Commonly Used to Treat Heart Failure », de l'American Heart Association

Vaccination

La grippe et la pneumonie peuvent aggraver considérablement l'insuffisance cardiaque. La vaccination contre ces deux infections peut vous protéger davantage. Pour de plus amples renseignements sur les programmes de vaccination, consultez votre fournisseur de soins de santé.

Renoncement au tabac

Les personnes ayant une insuffisance cardiaque ne devraient pas fumer, car le tabagisme endommage le cœur. Le tabagisme est une cause importante de décès chez les personnes ayant une maladie cardiaque. La meilleure chose que vous puissiez faire pour votre santé, c'est de cesser de fumer. C'est aussi une bonne façon d'économiser, de rehausser vos sens du goût et de l'odorat et d'accroître votre capacité physique.

Réduction de la consommation d'alcool

La consommation d'alcool peut avoir de nombreux effets négatifs sur la santé du cœur. Ainsi, réduire la consommation d'alcool ou y renoncer complètement peut s'avérer très bénéfique pour les personnes ayant une insuffisance cardiaque. Il est aussi important d'éliminer les drogues dommageables ou qui créent une dépendance, car elles ont un effet néfaste sur le cœur.

Nous remercions sincèrement les organismes suivants pour nous avoir autorisés à utiliser leur matériel :

- Réseau canadien d'insuffisance cardiaque
- Hamilton Health Sciences Centre
- Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa

Références

HAMILTON HEALTH SCIENCES CENTRE. *Live well with heart failure*, 2010. Internet :

www.hamiltonhealthsciences.ca/documents/patient%20Education/HeartFailureLivingWellWith-trh.pdf

INSTITUT DE CARDIOLOGIE DE L'UNIVERSITÉ D'OTTAWA. *Heart Failure Client Information Booklet*, 2009.

RÉSEAU CANADIEN D'INSUFFISANCE CARDIAQUE. « How much salt should I eat? », 2013.

Internet : www.chfn.ca/living-with-heart-failure/improving-your-diet

RÉSEAU CANADIEN D'INSUFFISANCE CARDIAQUE. « Medications », 2013. Internet :

www.chfn.ca/treating-heart-failure/medications

RÉSEAU CANADIEN D'INSUFFISANCE CARDIAQUE. « Client education tools », 2013.

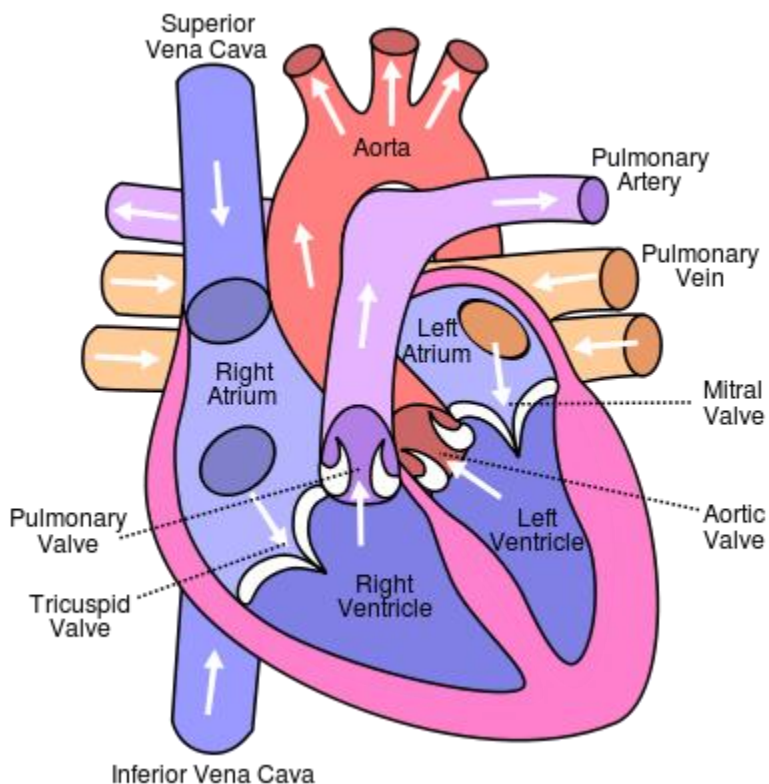
Internet : www.chfn.ca/client-education-tools

RÉSEAU CANADIEN D'INSUFFISANCE CARDIAQUE. « What is Heart Failure? », 2013.

Internet : www.chfn.ca/what-is-heart-failure

TOBE, S.W., J.A. STONE, M. BROUWERS, O. BHATTACHARYYA, K.M. WALKER, M. DAWES *et al.*

« Harmonization of guidelines for the prevention and treatment of cardiovascular disease: the C-CHANGE Initiative », *Journal de l'Association médicale canadienne*, vol. 183, n° 15 (2011), p. E1135-E1150.



Superior Vena Cava	Veine cave supérieure
Aorta	Aorte
Pulmonary Artery	Artère pulmonaire
Right Atrium	Oreillette droite
Left Atrium	Oreillette gauche
Pulmonary Vein	Veine pulmonaire
Mitral Valve	Valvule mitrale
Pulmonary Valve	Valvule pulmonaire
Tricuspid Valve	Valvule tricuspide
Right Ventricle	Ventricule droit
Left Ventricle	Ventricule gauche
Aortic Valve	Valvule aortique
Inferior Vena Cava	Veine cave inférieure

Santé Î.-P.-É.

Un système de santé unique

Soup #1

Nutrition Facts	
Per 250 mL	
Amount	% Daily Value
Calories 100	
Fat 1 g	2%
Saturated 0.4 g	
+ Trans 0 g	2%
Cholesterol 15 mg	
Sodium 480 mg	18%
Carbohydrate 15 g	5%
Fibre 3 g	12%
Sugars 2 g	
Protein 6 g	

Soup #2

Nutrition Facts	
Per 250 mL	
Amount	% Daily Value
Calories 70	
Fat 1.5 g	2%
Saturated 0.2 g	
+ Trans 0 g	1%
Cholesterol 0 mg	
Sodium 670 mg	28%
Carbohydrate 12 g	4%
Fibre 0 g	0%
Sugars 0 g	
Protein 2 g	

Soup #3

Nutrition Facts	
Per 250 mL	
Amount	% Daily Value
Calories 110	
Fat 2 g	3%
Saturated 0.5 g	
+ Trans 0 g	3%
Cholesterol 15 mg	
Sodium 1000 mg	42%
Carbohydrate 16 g	5%
Fibre 1g	4%
Sugars 1 g	
Protein 6 g	

Soup #1 has the least amount of sodium (milligram or mg) for each 1 cup (250 ml) serving.

Soup #1	Soupe 1
Soup #2	Soupe 2
Soup #3	Soupe 3
Nutrition Facts	Valeur nutritive
Per 250 mL	Pour 250 ml
Amount	Teneur
% Daily Value	% valeur quotidienne
Calories 100	Calories 100
Fat 1 g 2%	Lipides 1 g 2 %
Saturated 0.4 g	saturés 0,4 g
+ Trans 0 g 2%	+ trans 0 g 2 %
Cholesterol 15 mg	Cholestérol 15 mg
Sodium 480 mg 18%	Sodium 480 mg 18 %
Carbohydrate 15 g 5%	Glucides 15 g 5 %
Fibre 3 g 12%	Fibres 3 g 12 %
Sugars 2 g	Sucres 2 g
Protein 6g	Protéines 6 g
Soup #1 has the least amount of sodium (milligram or mg) for each 1 cup (250 ml) serving.	La soupe 1 contient la plus petite quantité de sel (en milligrammes ou mg) par portion de 1 tasse (250 ml).

Santé Î.-P.-É.

Un système de santé unique

Nutrition Facts	
Amount	% Daily Value
Per ½ cup (85 g)	
Calories 60	
Fat 0 g	0%
Saturated 0 g	
+ Trans 0 g	0%
Cholesterol 0 mg	
Sodium 35 mg	1%
Carbohydrate 14 g	5%
Fibre 3 g	12%
Sugars 0 g	
Protein 3 g	
Vitamin A	40%
Vitamin C	6%
Calcium	2%
Iron	8%

Amount of food in one serving. The serving size is the amount most often eaten. **This may or may not be the serving size you would have.**

Amount of sodium in one serving.

% Daily Value for sodium

Nutrition Facts		Valeur nutritive	
Per ½ cup (85 g)		Pour ½ tasse (85 g)	
Amount		Teneur	
% Daily Value		% valeur quotidienne	
Calories 60		Calories 60	
Fat 0 g	0%	Lipides 0 g	0 %
Saturated 0 g		saturés 0 g	
+ Trans 0 g	0%	+ trans 0 g	0 %
Cholesterol 0 mg		Cholestérol 0 mg	
Sodium 35 mg	1%	Sodium 35 mg	1 %
Carbohydrate 14 g	5%	Glucides 14 g	5 %
Fibre 3 g	12%	Fibres 3 g	12 %
Sugars 0 g		Sucres 0 g	
Protein 3 g		Protéines 3 g	
Vitamin A	40%	Vitamine A	40 %
Vitamin C	6%	Vitamine C	6 %
Calcium	2%	Calcium	2 %
Iron	8%	Fer	8 %
Amount of food in one serving. The serving size is the amount most often eaten. This may or may not be the serving size you would have.		Quantité de nourriture équivalant à une portion. La taille de la portion correspond à la quantité la plus souvent consommée. Cela ne représente pas nécessairement la taille de votre portion.	
Amount of sodium in one serving.		Quantité de sodium dans une portion.	
% Daily Value for sodium		Pourcentage de la valeur quotidienne en sodium	