



Vivre avec une insuffisance cardiaque

Des ressources pour vous aider à gérer votre insuffisance cardiaque



Comment utiliser cette ressource

Ce guide contient une collection de fiches d'information sur les choses les plus importantes à savoir pour gérer votre insuffisance cardiaque. Faites-les partager avec vos partenaires de soins, votre famille et vos amis puisqu'ils peuvent les aider à comprendre votre maladie et le soutien qu'ils peuvent vous fournir.

La table des matières vous donne un aperçu des ressources (fiches d'information) qui se trouvent dans le guide ainsi que de la manière dont elles sont organisées. Lisez celles qui sont pertinentes pour vous. Indiquez des renseignements importants, comme vos symptômes et vos médicaments, dans les espaces réservés à cet effet afin d'en faire le suivi.

Lorsque vous et votre entourage comprenez mieux l'insuffisance cardiaque, vous êtes en meilleure posture pour gérer votre maladie avec la confiance et le soutien dont vous avez besoin.

Voulez-vous être tenu au courant de nouvelles informations concernant l'insuffisance cardiaque? Nous vous invitons à joindre notre communauté de survivants pour discuter et partager votre expérience avec d'autres personnes qui vivent avec une insuffisance cardiaque, une autre maladie du cœur ou les séquelles d'un AVC. Inscrivez-vous à coeuretavc.ca/communiquer

Remerciements

Cœur + AVC remercie sincèrement les experts en insuffisance cardiaque de la Colombie-Britannique et Cardiac Services BC et reconnaît qu'ils sont les créateurs originaux des fiches d'information de cette ressource.

Vivre avec une insuffisance cardiaque

Table des matières

Aperçu de l'insuffisance cardiaque	
Comprendre l'insuffisance cardiaque – La base	1
Gestion de l'insuffisance cardiaque	
Zones d'insuffisance cardiaque	7
Gérer son insuffisance cardiaque	8
Information quotidienne sur le poids	9
Limitier la quantité de sodium (sel) lorsque vous êtes atteint d'insuffisance cardiaque	11
Limitier sa consommation de liquide quand on souffre d'insuffisance cardiaque	13
Gérer son apport en potassium par l'alimentation	15
Activité physique	
Pourquoi les personnes atteintes d'insuffisance cardiaque devraient-elles rester « actives »?	19
Pourquoi les personnes atteintes d'insuffisance cardiaque devraient-elles faire de l'exercice?	21
Médication	
Inhibiteurs de l'enzyme de conversion de l'angiotensine (ECA)	27
Bloqueurs du récepteur de l'angiotensine II (ARB)	29
Bêtabloquants	31
Antagonistes du récepteur des minéralocorticoïdes (ARM)	33
Récepteur de l'angiotensine – Inhibiteur de néprilysine (ARNI)	35
Ivabradine	38
Diurétiques	41
Mélange d'hydralazine et de nitrate	43
Warfarine	45
Digoxine (Lanoxine ou Toloxin)	48
Plantes médicinales et suppléments à base de plantes médicinales	50
Liste de médicaments	52
Autres informations	
Dépression	54
Stress	56
Anxiété	59
Conseils de voyage en cas d'insuffisance cardiaque	62
Prendre soin d'une personne atteinte d'insuffisance cardiaque. Veiller sur votre santé.	64
Apprendre à vivre avec une insuffisance cardiaque	66
Planification préalable des soins de l'insuffisance cardiaque	69
Évaluation	71

Vous n'êtes pas seul!

Si vous souffrez d'insuffisance cardiaque ou si vous aidez un proche dans son rétablissement, créer et entretenir des liens avec des gens qui comprennent ce que vous vivez peut faciliter le parcours.

Les **communautés de survivants et d'aidants naturels** de Cœur + AVC sont des groupes fermés sur Facebook. L'un est réservé aux personnes vivant avec une maladie du cœur ou les séquelles d'un AVC, et l'autre, à ceux qui aident un proche dans son rétablissement. Leurs membres trouvent un soutien social et émotionnel au sein d'une communauté inclusive et respectueuse.

Ces communautés sont bilingues et entièrement gratuites.

Les communautés de Cœur + AVC sur Facebook sont des environnements réconfortants où vous ne vous sentirez jamais seul. D'autres personnes vivent des expériences similaires à la vôtre, vous comprennent et peuvent vous donner des conseils pratiques. Vous voudrez peut-être donner des mots d'encouragement aux autres, ou leur faire part de votre expérience. Vous verrez : les membres sont attentionnés, sociables et généreux, prêts à donner au suivant.

Joignez-vous à l'une des communautés de Cœur + AVC dès aujourd'hui! Pour en savoir plus, visitez coeuretavc.ca/communiquer.

Joignez-vous à la communauté Facebook Help for hearts de la Fondation HeartLife et rendez vous au coeuretavc.ca/communiquer pour en apprendre plus.

Ce que les membres disent de nos communautés :



La magie de ce groupe se produit lorsque nous racontons notre vécu. Nous apprenons les uns des autres. Nous en tirons de l'inspiration et du courage pour ne pas abandonner et pour continuer de grandir. Les seuls à véritablement comprendre ce que nous vivons sont ceux qui sont dans la même situation. L'histoire et les circonstances sont différentes, mais les obstacles sont les mêmes : nous savons ce que l'autre personne vit en lisant son témoignage. »

– Membre de la communauté de survivants



J'ai beaucoup appris au sein de la communauté. Je me sens moins isolée. Je trouve encourageant de savoir que d'autres patients se posent les mêmes questions que moi. »

– Membre de la communauté de survivants



Bonjour. Je suis l'aidante naturelle de ma mère depuis plusieurs années. J'ai dû prendre ma retraite pour être à ses côtés. Elle a fait un AVC en 2015, et elle s'est relativement bien rétablie. Merci de m'accepter dans votre groupe! J'ai hâte de parler à d'autres aidants qui vivent la même chose que moi. »

– Membre de la communauté d'aidants naturels

Aperçu de l'insuffisance cardiaque



La magie de la communauté

Vous ou un proche dont vous êtes l'aidant vivez avec une maladie du cœur ou les séquelles d'un AVC?

Nos groupes fermés sur Facebook sont respectueux et sûrs : c'est l'endroit idéal pour poser vos questions, trouver et offrir du soutien, et obtenir des conseils pour la vie après un AVC ou un épisode cardiaque. Vous êtes les bienvenus.



Communauté de survivants

– un groupe réservé aux personnes vivant avec une maladie du cœur ou les séquelles d'un AVC.



Communauté d'aidants naturels

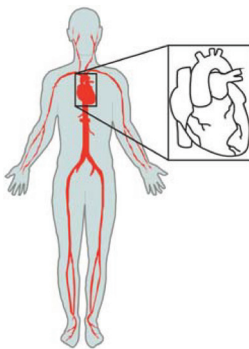
– un groupe où les aidants peuvent communiquer, s'entraider et trouver des gens sur qui compter.

Joignez-vous à l'une de nos communautés. Pour en savoir plus, rendez-vous à coeuretavc.ca/communiquer.

Comprendre l'insuffisance cardiaque – La base

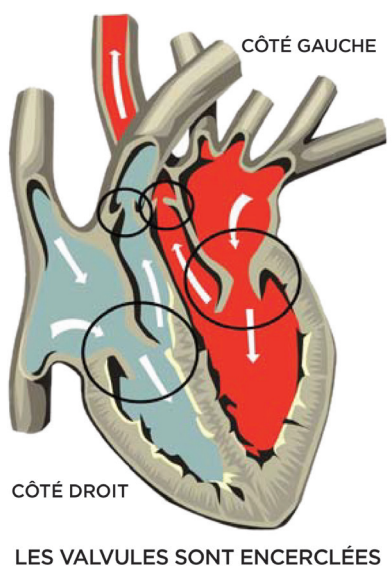
Comment le cœur fonctionne-t-il?

Votre cœur est un muscle de la taille d'un poing. Il travaille comme une pompe qui fait circuler le sang et les nutriments partout dans le corps.



Le cœur est en réalité une pompe à deux côtés. Le côté droit pompe le sang « utilisé » par le corps et le dirige vers les poumons, où il est oxygéné. Le côté gauche du cœur pompe du sang « frais » chargé d'oxygène dans les poumons vers le reste du corps. Le côté gauche du cœur est généralement plus gros que le côté droit. En effet, il doit pomper plus fort pour diffuser le sang dans toutes les parties du corps.

Chaque côté du cœur a deux cavités. Des valvules relient celles-ci et s'assurent que le sang est pompé dans la bonne direction. Elles s'ouvrent et se ferment avec chaque battement du cœur.



Qu'est-ce que l'insuffisance cardiaque?

Vous souffrez d'insuffisance cardiaque lorsque votre cœur ne pompe pas aussi fort qu'il le devrait. Votre corps ne reçoit pas la quantité de sang, d'oxygène et de nutriments dont il a besoin pour fonctionner correctement.

Généralement, l'insuffisance cardiaque s'aggrave avec le temps. Même si ce problème ne peut être guéri, les gens apprennent à vivre de façon saine et active en le gérant avec des médicaments, la modification de l'alimentation, une pesée quotidienne et de l'activité physique.

Il y a deux types principaux d'insuffisance cardiaque :

- **Une pompe faible** : lorsque le muscle cardiaque est faible, il grossit et devient « flasque ».
- **Une pompe rigide** : le muscle cardiaque est incapable de se détendre entre les battements parce qu'il est devenu rigide. Le cœur ne peut plus se remplir de sang de façon adéquate entre les battements.



UN GROS COEUR « FLASQUE »

Les deux types d'insuffisance cardiaque réduisent la circulation du sang et de l'oxygène dans le corps.

Qu'est-ce qui cause l'insuffisance cardiaque?

L'insuffisance cardiaque peut être causée par l'un des problèmes suivants :

- Crise cardiaque
- Hypertension artérielle
- Problème de valvule cardiaque
- Cardiopathies à la naissance
- Problèmes pulmonaires
- Consommation excessive d'alcool ou de drogues



Autres causes possibles d'insuffisance cardiaque :

- Obésité
- Apnée du sommeil
- Infections qui ont un effet sur le muscle cardiaque
- Rythme cardiaque anormal
- Anémie grave
- Maladie du rein grave
- Hyperactivité de la glande thyroïde
- Chimiothérapie ou exposition au rayonnement

Vous ne savez pas exactement ce qui a causé votre insuffisance cardiaque? Posez la question à votre médecin ou votre infirmier-praticien.

Signes d'une insuffisance cardiaque

Vous pourriez remarquer l'un des signes suivants :

- Vous êtes essoufflé lorsque vous exécutez des tâches de la vie quotidienne.
- Vous avez davantage de difficulté à respirer lorsque vous êtes au repos ou couché.
- Vous vous réveillez la nuit en vous sentant essoufflé.
- Vous dormez plus facilement avec plusieurs oreillers ou dans un fauteuil.
- Vous toussiez souvent, surtout en position couchée.
- Votre toux est sèche ou quinteuse, ou grasse et vous crachez du mucus (qui pourrait être légèrement rose).



- Vous sentez que votre cœur bat plus rapidement et qu'il ne ralentit pas lorsque vous êtes au repos.
- Vous sentez que votre cœur bat très fort ou très rapidement, ou qu'il saute dans votre poitrine.
- Vous ne pouvez pas marcher aussi loin que normalement.
- Vous êtes fatigué tout le temps et vous n'avez pas d'énergie pour accomplir les tâches de la vie quotidienne.
- Vous avez une faiblesse ou vous sentez étourdi, surtout lorsque vous vous levez ou que vous augmentez le rythme de votre activité, ce qui est nouveau pour vous.
- Vous ne pouvez pas manger autant que normalement.
- Vous n'avez pas faim ou envie de manger.
- Vous avez une sensation de ballonnement ou vos vêtements sont plus serrés qu'à l'habitude.
- Vos pieds, vos chevilles, vos jambes ou même votre ventre (abdomen) sont enflés.
- Vous avez un gain soudain de poids corporel de plus de 2 kg (4 lb) en deux jours.
- Vous ressentez un inconfort (vous ne vous sentez pas très bien).
- Vous vous sentez désorienté et vous avez de la difficulté à penser clairement (ce qui est nouveau pour vous).



Tests pour établir un diagnostic d'insuffisance cardiaque

Il n'existe pas de test unique pour le dépistage de l'insuffisance cardiaque. Votre médecin vous soumet plutôt à plusieurs tests. Il analyse tous les résultats obtenus pour déterminer si vous souffrez d'insuffisance cardiaque.

Les tests peuvent inclure :

- Des analyses de sang pour vérifier la présence de certains enzymes
- Une radiographie de la poitrine pour déterminer la taille de votre cœur



- Un électrocardiogramme, ou ECG, pour examiner l'activité électrique de votre cœur
- Une épreuve d'effort pour observer comment votre cœur répond à l'activité physique
- Un scintigramme (médecine nucléaire) pour examiner de près l'action de pompage du cœur
- Une angiographie pour voir s'il existe une obstruction dans les artères de votre cœur
- Un échocardiogramme ou une échographie du cœur pour examiner les mouvements de votre cœur et mesurer la fraction d'éjection

En savoir davantage sur la fraction d'éjection

Ce test est généralement effectué pendant un échocardiogramme ou un scintigramme. Votre fraction d'éjection peut augmenter ou diminuer selon votre problème cardiaque et la mesure dans laquelle le traitement est efficace. Il est bon de connaître la valeur de votre fraction d'éjection. La lecture est sous forme de pourcentage, la valeur normale variant de 55 à 70 %. Si elle est inférieure à 55 %, cela signifie que votre cœur ne pompe pas aussi fort qu'il le devrait. La connaissance de votre fraction d'éjection aide le médecin ou l'infirmier à traiter votre insuffisance cardiaque.

Comment l'insuffisance cardiaque est-elle traitée?

Regardez dans le miroir. La clé du traitement, c'est **vous**.

Votre médecin compte sur vous pour apporter des changements à votre mode de vie et à vos habitudes alimentaires. Même si vous profitez du soutien d'une équipe de dispensateurs de soins de santé pour prendre en charge votre insuffisance cardiaque, vous êtes la principale personne responsable de votre traitement.

Le traitement est conçu pour vous aider à vivre plus longtemps et en meilleure santé. Il inclut les mesures suivantes :

- Surveiller ses symptômes

- Réduire le sel dans son alimentation
- Augmenter son activité physique quotidienne en faisant de l'exercice régulièrement
- Maintenir sa pression artérielle à un niveau bas
- Conserver un poids sain
- Mettre fin à des habitudes néfastes pour la santé, comme le tabagisme
- Prendre ses médicaments tels qu'ils ont été prescrits



Pour certaines personnes, la chirurgie et des dispositifs médicaux sont nécessaires pour traiter le problème qui a mené à une insuffisance cardiaque. Les traitements peuvent inclure les suivants :

- Pontage aortocoronarien
- Chirurgie afin de réparer ou de remplacer une valvule
- Appareil implanté, tel qu'un cardiostimulateur ou un défibrillateur
- Dispositif mécanique pour aider le cœur à pomper
- Transplantation cardiaque

Pour de nouvelles idées sur le traitement d'une insuffisance cardiaque, consultez votre dispensateur de soins de santé.

Planifier aujourd'hui pour l'avenir

Votre insuffisance cardiaque pourrait s'aggraver avec le temps. Commencez maintenant à songer comment vous souhaitez être soigné si votre maladie évolue. La « planification préalable des soins » vous permet d'avoir votre mot à dire au sujet de vos soins si vous êtes incapable de vous exprimer au moment opportun.

Demandez à votre famille et à votre médecin de vous aider à bien vivre avec l'insuffisance cardiaque et faites-leur part des soins que vous souhaitez recevoir ou non à l'avenir.

Sujets qui méritent une réflexion :

- Que signifie bien vivre avec une insuffisance cardiaque?

- À votre avis, qu'est-ce qui a de l'importance pour que votre vie soit la meilleure possible?
- Qu'est-ce qui est important pour vous à mesure que votre état évolue?
- Quelles sont vos inquiétudes et vos préoccupations?
- Comment l'évolution de votre insuffisance cardiaque vous touchera-t-elle ainsi que votre famille?
- Qui ou qu'est-ce qui vous soutient quand vous en avez besoin?
- Si vous êtes incapable de prendre vos propres décisions en matière de santé, qui, à votre avis, devrait les prendre à votre place? Est-ce que cette personne sait ce que vous souhaitez?
- Avez-vous écrit des instructions sur la façon dont vous souhaitez être soigné s'il vous est impossible de prendre vous-même des décisions à ce sujet? (Il s'agit d'une directive préalable.)



- Savoir quand demander de l'aide à son équipe de soins.
- Limiter le besoin de visiter l'hôpital pour obtenir des soins.
- Prévenir ou limiter les complications de l'insuffisance cardiaque à mesure que la maladie évolue.

Parlez avec votre famille et votre équipe de soins au sujet de la maladie et du plan de soins. Les gens qui apprennent à gérer leur insuffisance cardiaque sont plus susceptibles de vivre longtemps et en meilleure santé que ceux qui ne le font pas.

Pour en savoir davantage sur l'insuffisance cardiaque

Cardiac Services BC
cardiacbc.ca

Fondation des maladies du cœur et de l'AVC
coeuretavc.ca/insuffisance-cardiaque

Société canadienne de cardiologie
www.ccs.ca/fr

Fondation HeartLife
heartlife.ca

Pourquoi apprendre à gérer votre insuffisance cardiaque?

Prendre en charge sa santé et apprendre à gérer son insuffisance cardiaque peut aider à :

- Améliorer sa qualité de vie.
- Avoir confiance qu'il est possible de gérer son insuffisance cardiaque.
- Maîtriser son problème afin qu'il ne soit pas contrôlant.

Gestion de l'insuffisance cardiaque



Pour en savoir plus au sujet de
l'insuffisance cardiaque, visitez le
couretavc.ca/insuffisance-cardiaque

Zones d'insuffisance cardiaque

CHAQUE JOUR

CHAQUE JOUR

- Pesez-vous le matin avant le déjeuner. Notez votre poids et comparez-le avec celui de la veille.
- Ne consommez pas plus de six à huit verres de liquide par jour au total (1500 à 2000 ml, ou 48 à 64 oz).
- Prenez vos médicaments exactement comme votre médecin les a prescrits.

- Examinez vos pieds, vos chevilles, vos jambes et votre estomac pour voir s'ils enflent.
- Consommez des aliments contenant peu ou pas de sel.
- Établissez un équilibre entre les périodes d'activité et de repos.



Dans quelle zone êtes-vous aujourd'hui?

VERT – ZONE DE SÉCURITÉ

FEU VERT – Cette zone est votre objectif!

Vos symptômes sont maîtrisés. Vous n'avez :

- Aucun essoufflement.
- Aucun inconfort, pression ou douleur dans la poitrine.
- Aucune enflure des pieds, des chevilles, des jambes ou de l'estomac.
- Aucun gain de poids de plus de 2 kg (4 lb) sur une période de deux jours consécutifs ou de 2,5 kg (5 lb) au cours d'une semaine.



JAUNE – ZONE DE PRUDENCE

ATTENTION – Cette zone est un avertissement

Communiquez avec votre dispensateur de soins de santé (p. ex. médecin ou infirmier) si vous présentez l'un des symptômes suivants :

- Gain de poids de plus de 2 kg (4 lb) sur une période de deux jours consécutifs ou de 2,5 kg (5 lb) au cours d'une semaine
- Vomissements ou diarrhée qui durent plus de deux jours
- Essoufflement pire qu'à l'ordinaire.
- Augmentation de l'enflure des pieds, des chevilles, des jambes ou de l'estomac
- Toux quinteuse sèche
- Fatigue plus grande qu'à l'ordinaire et manque d'énergie pour accomplir vos tâches quotidiennes
- Faiblesse ou étourdissement, ce qui est nouveau pour vous
- Inconfort (vous ne vous sentez pas très bien)
- Respiration plus difficile en position couchée
- Sommeil plus facile avec plusieurs oreillers ou dans un fauteuil



Dispensateur de soins de santé : _____ Numéro de téléphone : _____

ROUGE – ZONE DE DANGER

URGENCE – Cette zone signifie qu'il faut agir rapidement!

Rendez-vous au service des urgences ou composez le 9-1-1 si vous présentez l'un des symptômes suivants :

- Difficulté à respirer
- Essoufflement qui ne disparaît pas lorsque vous êtes assis sans bouger
- Battements rapides du cœur qui ne ralentissent pas lorsque vous êtes au repos
- Douleur à la poitrine qui ne disparaît pas avec du repos ou des médicaments
- Difficulté à penser clairement ou confusion
- Antécédents d'évanouissements



Gérer son insuffisance cardiaque

Nom : _____

Gestion de l'insuffisance
cardiaque

AUTOGESTION (consignez vos résultats)						
Jour	Changements dans la respiration	Poids	Enflure	Fatigue	Effets secondaires des médicaments	Mesure prise et résultats
Jour 1						
Jour 2						
Jour 3						
Jour 4						
Jour 5						
Jour 6						
Jour 7						

Questions à vous poser :

1. Que faisais-je quand le changement a été constaté? _____
2. À quelle heure le changement est-il apparu? _____
3. Comment ai-je décidé de le rapporter ou non? _____
4. À qui ai-je rapporté le changement? _____

Information quotidienne sur le poids

Nom : _____

Clinique de la fonction cardiaque ou cabinet du médecin : _____

Dispensateur de soins de santé : _____

Numéro de téléphone de la personne-ressource : _____

Vérifiez votre poids tous les jours

Pourquoi?

- Vérifier son poids tous les jours permet de savoir si les liquides s'accumulent dans le corps.
- Lorsqu'une quantité excessive de liquide s'accumule dans le corps, votre cœur travaille plus fort.
- Si vous signalez rapidement un gain de poids à votre dispensateur de soins de santé, il peut vous aider à éviter que votre insuffisance cardiaque s'aggrave ou que vous soyez hospitalisé.



Si votre poids augmente de :

- Plus de 2 kg (4 lb) en deux jours, ou
- Plus de 2,5 kg (5 lb) en 1 semaine



Vous accumulez des liquides.

Vous devez communiquer avec votre dispensateur de soins de santé.

Pour obtenir d'autres renseignements, veuillez consulter la feuille d'information « Zones d'insuffisance cardiaque ».

Quand?

- À la même heure chaque jour
- De préférence avant le déjeuner

Comment?

- Après avoir uriné
- En portant la même quantité de vêtements

Inscrivez votre poids dans le calendrier joint

(ou selon votre propre méthode en utilisant un carnet ou un ordinateur).

N'oubliez pas d'apporter vos données lors de votre prochain rendez-vous médical.

Votre « poids sec » (lorsque vous n'avez pas une quantité excessive de liquides dans le corps) : _____

Inscrivez votre poids chaque jour et comparez-le avec celui de la veille.

Mois _____

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi

Limiter la quantité de sodium (sel) lorsque vous êtes atteint d'insuffisance cardiaque

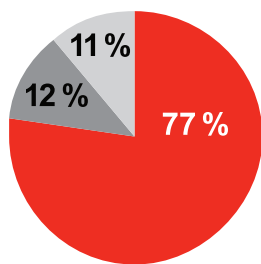
Le sodium est un minéral qui se trouve dans les aliments, le sel de table et le sel de mer. Votre corps a besoin d'un peu de sodium, mais une trop grande quantité pourrait faire en sorte que votre corps retienne les liquides. Lorsqu'une quantité excessive de liquide s'accumule dans le corps, votre cœur travaille plus fort. L'accumulation de liquide peut aussi causer une enflure des pieds, des jambes ou du ventre. De plus, le liquide peut s'accumuler dans vos poumons et, par conséquent, vous causer de la difficulté à respirer.

Si votre poids augmente de plus de 2 kg (4 lb) sur une période de deux jours consécutifs, ou de 2,5 kg (5 lb) au cours d'une semaine, votre corps retient du liquide. Si cela se produit, vous devriez immédiatement en faire part à votre dispensateur de soins.

Vous devriez limiter la quantité de sodium que vous consommez à entre 2 000 mg et 3 000 mg par jour.

D'où le sodium provient-il dans l'alimentation du Canadien moyen?

- Des aliments transformés prêts-à-manger et des repas de restaurant (77 %)
- Des aliments naturels (12 %)
- De l'ajout dans les aliments cuisinés et à la table (11 %)



Comment éviter le sel (sodium)?

- Mangez des aliments frais le plus souvent possible et préparez des repas à faible teneur en sel à la maison.
- Les aliments congelés sont acceptables s'ils ne contiennent pas de sel ajouté ou d'additifs de sodium (qui sont utilisés comme agents de conservation).

- Ne mettez pas la salière sur la table. N'ajoutez pas de sel, de sels aromatisés ou d'épices à forte teneur en sel à vos aliments. **Une cuillère à thé de sel contient 2 300 mg de sodium!**



- Assaisonnez vos aliments avec des herbes, des épices, du jus de citron, de la moutarde sèche et de l'ail. Essayez l'un des nombreux mélanges d'assaisonnements qui ne contiennent pas de sel.

- Évitez de manger :

- des aliments transformés;
- de la charcuterie;
- des aliments marinés;
- des grignotines salées comme les croustilles, les bretzels, les trempettes et les noix salées.

- Limitez la quantité d'aliments en conserve que vous mangez. Choisissez des produits portant l'étiquette « **faible teneur en sel** ». Les aliments portant l'étiquette « moins de sel » ou « teneur réduite en sel » peuvent tout de même contenir beaucoup de sel (notamment les soupes et les viandes).

- Mangez moins souvent au restaurant.

- Demandez au restaurant de vous donner de l'information sur les options à faible teneur en sel.
- Les repas de restaurant et les prêts-à-manger contiennent toujours plus de sel que les repas faibles en sel cuisinés à la maison.

Puis-je utiliser des succédanés du sel?

Certains succédanés (produits de remplacement) du sel contiennent du potassium pour remplacer le sodium. Consultez votre médecin ou votre nutritionniste avant d'en utiliser, car certaines personnes doivent surveiller la quantité quotidienne de potassium qu'elles consomment.

Limitez votre apport de sodium à 2 000 mg par jour.

Au fur et à mesure que vous réduisez graduellement la quantité de sel que vous consommez, vos papilles gustatives s'ajusteront!

Comment puis-je savoir combien de sodium contiennent mes aliments?

Voici quelques conseils utiles pour lire l'étiquette de valeur nutritive :

- Jetez un coup d'œil à la portion : la quantité de sodium est donnée **par portion** (pas pour l'emballage au complet).
- Faites le suivi de la quantité de sodium que vous mangez. N'oubliez pas : La quantité de sodium recommandée par jour est de **2000 mg maximum, toutes sources confondues.**
- Limitez le contenu en sodium de chaque repas à moins de 650 mg; cela contribue à étaler votre apport de sodium sur toute la journée pour prévenir la soif excessive et la rétention de liquide.
- Selon la loi, les étiquettes indiquant « faible teneur en sodium » doivent en contenir 140 mg ou moins par portion.

D'autres ingrédients riches en sodium sont

notamment : le bicarbonate de soude, le glutamate monosodique (GMS), la sauce soya, la sauce au poisson, le sel d'ail, le sel de céleri et tout autre ingrédient contenant le mot « sodium » dans son nom.

Nutrition Facts Valeur nutritive

Per 1 cup (250 mL)

pour 1 tasse (250 mL)

Calories 110	% Daily Value*
	% valeur quotidienne*
Fat / Lipides 0 g	0 %
Saturated / saturés 0 g	0 %
+ Trans / trans 0 g	
Carbohydrate / Glucides 26 g	
Fibre / Fibres 0 g	0 %
Sugars / Sucres 22 g	22 %
Protein / Protéines 2 g	
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium 0 mg	0 %
Potassium 450 mg	10 %
Calcium 30 mg	2 %
Iron / Fer 0 mg	0 %

*5% or less is a little, 15% or more is a lot

*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup

Voici ce qui arrive au contenu de sodium lorsque les aliments sont transformés :

Non transformés	Transformés
Concombre 7 tranches = 2 mg	Cornichons à l'aneth 1 moyen = 569 mg
Poitrine de poulet 3 oz = 74 mg	Pâté au poulet 1 portion congelée = 889 mg
Tomate 1 petite = 14 mg	Soupe aux tomates 1 tasse = 960 mg
Filet de porc 3 oz = 58 mg	Jambon 3 oz = 1095 mg

Limiter sa consommation de liquide quand on souffre d'insuffisance cardiaque

Qu'est-ce qu'un liquide?

Tout aliment ou boisson liquide à température ambiante. Cela inclut l'eau, la glace, le lait, les jus, les boissons gazeuses, les boissons chaudes, l'alcool, les soupes, les desserts à base de gélatine, les crèmes glacées, les glaces à l'eau et les additifs nutritionnels liquides (comme Ensure ou Boost).

Pourquoi devez-vous limiter l'apport en liquide?

Lorsque vous souffrez d'insuffisance cardiaque, les liquides peuvent s'accumuler, causant l'enflure de vos pieds, vos jambes ou votre ventre, ce qui fait travailler votre cœur davantage. Les liquides peuvent aussi s'accumuler dans vos poumons, ce qui peut rendre la respiration plus difficile.

Quelle est la quantité de liquide que vous pouvez consommer dans une journée?

Vous ne devez pas consommer plus de 1,5 à 2 litres de liquide par jour. Vous pourriez ressentir de la soif au début. Cependant, votre corps s'adaptera au fur et à mesure que vous réduirez votre apport en liquide!

Guide des mesures de liquide

2 cuillères à table	=	30 millilitres	=	1 once
1 verre	=	250 millilitres	=	8 onces
1 chopine	=	500 millilitres	=	16 onces
1 litre ou 1 pinte	=	1000 millilitres	=	32 onces
2 litres	=	2000 millilitres	=	64 onces

Quantité totale de liquide par jour
1,5 à 2 litres = 48 à 64 onces = 6 à 8 verres

Comment savez-vous que vous avez consommé trop de liquide?

Pour savoir si votre corps retient trop de liquide, pesez-vous chaque jour.



Voici comment vérifier votre poids :

- Pesez-vous à la même heure tous les jours. Le meilleur moment est tôt le matin.
- Pesez-vous après avoir uriné.
- Portez la même quantité de vêtements chaque fois.

Vous avez trop de liquides lorsque :

Vous avez trop de liquides lorsque :
Votre poids augmente de plus de 2 kg ou de 4 lb en deux jours. **ou** Votre poids augmente de plus de 2,5 kg ou de 5 lb au cours d'une semaine.

Communiquez immédiatement avec votre dispensateur de soins de santé si vous avez accumulé une trop grande quantité de liquides.

Conseils pour réduire votre consommation de liquide

- Utilisez des tasses ou des verres plus petits.
- Mesurez la quantité de liquide que peuvent contenir vos tasses et vos verres. Ils pourraient contenir plus de 250 ml ou de 8 onces!
- Buvez lentement par petites gorgées.
- Notez la quantité que vous consommez chaque jour jusqu'à ce que la limite de l'apport en liquide devienne une habitude.

Davantage de conseils pour réduire votre consommation de liquide

- Buvez lentement tout au long de la journée. Faire le suivi de votre consommation de liquide est la seule façon d'apprendre à boire de 1,5 à 2 litres tout au long de la journée.
- Il pourrait être plus facile de se servir d'une bouteille d'eau réutilisable.
- Mesurez la quantité que peut contenir la bouteille pour savoir quelle quantité d'eau vous consommez.
- Enlevez le liquide du contenant de fruits en conserve.
- Connaissez les aliments à teneur élevée en eau, comme le melon d'eau, le yogourt et le pouding.
- Si possible, avalez vos pilules avec des aliments mous, comme le yogourt ou le gruau.



- Limitez la quantité de sodium que vous consommez à 2 000 mg ou moins par jour. Le sel donne soif. Pour en savoir davantage, consultez la brochure *Limiter la quantité de sodium (sel) lorsque vous êtes atteint d'insuffisance cardiaque*
- Essayez d'éviter les aliments sucrés. Ils peuvent vous donner soif. Si vous souffrez de diabète, maîtriser votre taux de glycémie peut vous aider à réduire votre soif.
- Essayez de ne pas consommer d'alcool. Il déshydrate votre corps et provoque la soif.



Conseils pour maîtriser la soif

- Rincez souvent votre bouche avec de l'eau, mais ne l'avalez pas.
- Brossez vos dents souvent.
- Utilisez un rince-bouche. Cependant, évitez les rince-bouches qui contiennent de l'alcool. Ils ont tendance à assécher la bouche.
- Comme collation, choisissez un petit morceau de fruit froid ou congelé comme du raisin congelé ou une tranche d'orange froide. Essayez aussi des légumes froids croquants.
- Mâchez de la gomme sans sucre.
- Sucez un quartier de citron, un bonbon au citron ou un bonbon sur.
- Utilisez du baume pour protéger vos lèvres contre l'assèchement.
- Ne chauffez trop pas votre demeure. Songez à utiliser un humidificateur pour augmenter le taux d'humidité dans l'air.
- Renseignez-vous auprès de votre pharmacien sur les gels ou les produits en aérosol pour humidifier votre bouche.

Gérer son apport en potassium par l'alimentation

Le potassium est un minéral contenu dans de nombreux aliments, en particulier les fruits et les légumes. Il est important d'en consommer la bonne quantité pour être en santé.

Chez certaines personnes souffrant d'insuffisance cardiaque ou d'une maladie rénale, le potassium peut s'accumuler dans le sang. Un taux de potassium sanguin trop élevé ou trop bas peut entraîner des troubles du rythme cardiaque.

Certains médicaments contre l'insuffisance cardiaque sont plus susceptibles de provoquer une accumulation de potassium. D'autres, comme les diurétiques, peuvent en faire baisser le niveau. Il est important, lorsqu'on commence à prendre ces médicaments ou qu'on en modifie le dosage, de surveiller son taux de potassium sanguin.

Si votre taux est supérieur à 5 mmol/L, consommez plus d'aliments pauvres en potassium et moins d'aliments qui en sont riches.

Si votre taux de potassium demeure élevé, composez le 8-1-1 pour parler à un ou une nutritionniste, ou informez-vous auprès de votre fournisseur de soins de santé de la teneur en potassium d'autres aliments.

Comment connaître la teneur en potassium d'un aliment préparé

• Vérifiez les portions.

La quantité de potassium indiquée est pour une portion (et non pour l'emballage ou le contenant entier).

• Si votre taux de potassium sanguin est élevé, choisissez des aliments contenant **235 mg de potassium ou moins**.



Taux idéal de potassium dans le sang

Votre taux de potassium doit se situer à un niveau sécuritaire. Si c'est le cas, il n'est pas nécessaire de modifier votre alimentation.

Taux de potassium sanguin

Sécuritaire (normal)	>>>	3,5 à 5,0 mmol/L
À surveiller	>>>	5,0 à 6,0 mmol/L
Dangereux	>>>	Supérieur à 6,0 mmol/L Inférieur à 3,5 mmol/L

Si votre taux est inférieur à 3,5 mmol/L

consommez plus d'aliments riches en potassium. Votre fournisseur de soins de santé pourrait vous suggérer de prendre un supplément.



Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per 1 cup (250 mL) pour 1 tasse (250 mL)	
Calories 110	% Daily Value*
% valeur quotidienne*	
Fat / Lipides 0 g	0 %
Saturated / saturés 0 g	0 %
+ Trans / trans 0 g	
Carbohydrate / Glucides 26 g	
Fibre / Fibres 0 g	0 %
Sugars / Sucres 22 g	22 %
Protein / Protéines 2 g	
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium 0 mg	0 %
Potassium 450 mg	10 %
Calcium 30 mg	2 %
Iron / Fer 0 mg	0 %

*5% or less is a little, 15% or more is a lot
*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup

Aliments faibles en potassium*		Aliments riches en potassium	
Fruits (1/2 tasse par portion)			
Pomme et compote de pommes	Litchi et longane	Abricot	Papaye
Petits fruits, y compris les fraises	Mandarine	Avocat	Pêche
Raisin	Poire, poire japonaise et ananas	Banane	Banane plantain
Cerise	Prune	Cantaloup	Nectarine
Figue	Melon d'eau	Melon miel	Mangue
	Rhubarbe	Kiwi	Tous les fruits séchés
		Orange (navel, sanguine)	Noix de coco déshydratée
Légumes (1/2 tasse par portion)			
Brocoli	Poivron (toutes les couleurs, cru)	Betterave et feuilles de betterave	Bette à carde
Bok choy	Pois sucré et pois mange-tout	Chou de Bruxelles	Patate douce
Fève germée	Courge spaghetti	Manioc	Courge (poivrée, Butternut, Hubbard, Kabocha, citrouille)
Chou et chou frisé	Épinard, cru	Chou-rave	Taro
Carotte	Tomate, fraîche (1 tomate italienne, 1/2 tomate moyenne, 1/2 tasse de tomates cerises)	Champignon	Tomate (en pâte, en conserve, sauce, jus)
Chou-fleur	Navet	Panais	Courgette, cuite
Céleri	Courgette, crue	Pomme de terre	Igname
Maïs		Rutabaga	
Concombre		Épinard, cuit	
Haricot vert			
Laitue			
Pois vert			
Autres			
Boisson d'amande ou de riz Substituts de repas faible en potassium (obtenez des suggestions d'un ou d'une nutritionniste) Assaisonnements sans sel, comme Mrs. Dash ^{MC} Eau, thé, café		Limitez votre consommation de lait ou de boisson de soya à 1 tasse par jour Substituts de repas, comme Ensure ou Boost Substituts de sel, comme NoSalt, ou demi-sel De nombreux jus de fruits ou de légumes Lait de coco ou eau de coco	

***Si votre taux de potassium est supérieur à 5 mmol/L...**

➤➤➤ Consommez jusqu'à 5 fruits ou légumes faibles en potassium par jour (au total).

Conseil : Faites bouillir deux fois les légumes-racines (comme les pommes de terre) pour en diminuer la teneur en potassium.

- Pelez les légumes, puis coupez-les en dés ou en tranches.
- Déposez-les dans une casserole suffisamment grande pour les couvrir de deux fois plus d'eau que de légumes.
- Portez à ébullition, puis égouttez.
- Couvrez d'eau fraîche et terminez la cuisson.

**Ne conservez pas l'eau.
Elle est remplie de potassium.**

Activité physique

Activité physique



La magie de la communauté

Vous ou un proche dont vous êtes l'aidant vivez avec une maladie du cœur ou les séquelles d'un AVC?

Nos groupes fermés sur Facebook sont respectueux et sûrs : c'est l'endroit idéal pour poser vos questions, trouver et offrir du soutien, et obtenir des conseils pour la vie après un AVC ou un épisode cardiaque. Vous êtes les bienvenus.



Communauté de survivants

– un groupe réservé aux personnes vivant avec une maladie du cœur ou les séquelles d'un AVC.



Communauté d'aidants naturels

– un groupe où les aidants peuvent communiquer, s'entraider et trouver des gens sur qui compter.

Joignez-vous à l'une de nos communautés. Pour en savoir plus, rendez-vous à coeuretavc.ca/communiquer.

Pourquoi les personnes atteintes d'insuffisance cardiaque devraient-elles rester « actives »?

Qu'entend-on par « être actif »?

Activité et exercice — Pour bien des gens, ces deux termes veulent dire la même chose. Toutes les activités physiques et tous les exercices augmentent la fréquence cardiaque et renforcent les muscles.

Cependant, il existe une légère différence de sens entre les deux termes. Vous faites une activité physique lorsque vous utilisez de l'énergie pour déplacer votre corps d'un endroit à un autre. L'exercice est un type d'activité physique, la différence étant qu'il est planifié. Nous faisons de l'exercice pour améliorer ou maintenir notre forme physique ou notre santé.

Pourquoi l'activité physique est-elle importante?

L'activité physique est l'un des meilleurs moyens pour rester en santé. Toutes activités physiques sont mieux qu'aucune.

L'activité physique aide à :

- ✓ Mieux dormir
- ✓ Se sentir moins fatigué
- ✓ Se sentir moins essoufflé
- ✓ Se sentir plus confiant et maître de la situation



Des études montrent que l'activité physique quotidienne est bénéfique pour vous. Elle peut vous aider à vivre pleinement, plus longtemps.

Pour commencer

- Communiquez toujours avec votre dispensateur de soins de santé avant de commencer une activité afin de vous assurer que vous en avez trouvé une qui répond à vos besoins et respecte vos capacités.
- Commencez lentement et adoptez un rythme qui vous convient.

Est-ce que le niveau d'activité me convient?

Apprenez à connaître votre corps. Il est important de se sentir à l'aise lorsqu'on fait une activité.



Si vous pouvez parler sans être trop essoufflé, le niveau d'activité est approprié.

Équilibrez l'activité physique avec le repos

- Soyez actif au moment où vous vous sentez reposé, par exemple, tôt le matin ou après une sieste.
- Choisissez les activités à faire chaque jour.
- Répartissez vos activités de façon à en faire à divers moments de la journée.
- Si vous êtes fatigué après une activité ou le lendemain, vous avez probablement essayé d'en faire trop.
- N'abandonnez pas, car il est possible que votre corps ait besoin d'un peu de temps pour atteindre l'équilibre entre l'activité et le repos.



Activités que la plupart des personnes atteintes d'insuffisance cardiaque peuvent pratiquer

- ✓ Marcher
- ✓ Petits travaux ménagers
- ✓ Jardinage
- ✓ Léger nettoyage à l'aspirateur
- ✓ Étirements
- ✓ Lessive
- ✓ Épicerie



Quand arrêter une activité

Cessez l'activité :

- ✗ Si vous ne pouvez pas mener une conversation, chanter, ou siffler sans être hors de souffle.
- ✗ Si vous vous sentez faible, fatigué ou étourdi.
- ✗ Si vous avez la nausée.
- ✗ Si vous sentez votre cœur battre fort ou rapidement.
- ✗ Si vous sentez votre cœur battre de façon irrégulière et que c'est la première fois que cela arrive.
- ✗ Si vous ressentez une douleur dans la poitrine, le cou, la mâchoire, le bras ou l'épaule.

Arrêtez-vous et reposez-vous. Assoyez-vous dans un fauteuil confortable. N'allez pas vous coucher dans votre lit pour faire une sieste.

Composez le 9-1-1

- ✗ Si vous ressentez une pression ou de la douleur dans la poitrine, le cou, la mâchoire ou les épaules, et qu'elle persiste malgré le repos ou la prise de médicaments.
- ✗ Si vous sentez votre cœur battre rapidement et qu'il ne ralentit pas au repos.
- ✗ Si vous avez la nausée.
- ✗ Si vous sentez votre cœur battre de façon irrégulière et que c'est la première fois que cela arrive.
- ✗ Si vous recevez un choc de votre défibrillateur implantable (DCI).

Activités que la plupart des personnes atteintes d'insuffisance cardiaque ne devraient pas pratiquer

- ✗ Activités qui comportent des travaux à faire en hauteur comme peindre ou laver des murs, nettoyer les fenêtres, passer l'aspirateur sur les rideaux.
- ✗ Lever ou pousser des objets lourds.
- ✗ Faire de gros efforts physiques ou retenir sa respiration pour pratiquer une activité.
- ✗ Faire des redressements assis ou des pompes.
- ✗ Monter un grand nombre de marches d'escalier.
- ✗ Faire de gros travaux ménagers ou d'entretien du jardin.
- ✗ Aller dans un sauna ou un spa.

Conseils sur l'activité physique

- ✓ Persévérez jusqu'à ce qu'elle devienne une habitude.
- ✓ Pratiquez diverses activités pour ne pas vous ennuyer en faisant toujours la même chose.
- ✓ Portez des vêtements amples et confortables et des chaussures avec un bon support.
- ✓ Calculez la quantité de liquide que vous consommez pendant l'activité, qui doit être comprise dans votre apport quotidien de liquide.



Et si vous ne vous sentez pas à l'aise de pratiquer des activités et des exercices en solitaire?

Il existe de nombreux programmes communautaires conçus spécialement pour les personnes atteintes d'une maladie du cœur. Pour trouver un programme dans votre collectivité, communiquez avec votre dispensateur de soins de santé.

Pourquoi les personnes atteintes d'insuffisance cardiaque devraient-elles faire de l'exercice?

Vous devez faire de l'exercice pour rester en santé.

L'exercice est une activité physique planifiée. Tous les types d'exercice augmentent la fréquence cardiaque et renforcent les muscles. L'exercice a pour but d'améliorer ou de maintenir notre forme physique ou notre santé.

Pourquoi est-ce important?

Peu importe votre âge, si vous souffrez d'insuffisance cardiaque, l'exercice vous offre plusieurs avantages.

L'exercice aide à :

- ✓ Mieux dormir
- ✓ Se sentir moins fatigué
- ✓ Mieux respirer
- ✓ Réduire sa pression artérielle
- ✓ Renforcer ses muscles et ses os
- ✓ Réduire le stress et la tension
- ✓ Réduire les sentiments d'anxiété et de dépression

Lorsque vous améliorez votre forme physique et votre santé, vous rehaussez votre qualité de vie.

Types d'exercice

Certains exercices permettent principalement d'augmenter la fréquence cardiaque et la circulation sanguine. D'autres visent à améliorer la force. Bon nombre d'exercices sont une combinaison des deux.

Exercice aérobique

Toute activité physique continue qui augmente votre fréquence cardiaque pendant au moins 10 minutes est un exercice aérobique ou cardiovasculaire (« cardio » pour cœur, « vasculaire » pour circulation sanguine). L'exercice aérobique améliore la capacité de votre corps à utiliser l'oxygène. Avec le temps, votre cœur n'aura pas à travailler aussi fort qu'auparavant. Vous pourrez en faire davantage et vous sentir mieux!

Exercice de résistance

Chaque fois que vous contractez un muscle pour résister à un poids ou à la gravité par exemple, vous faites un exercice de résistance. Lorsque vous aurez adopté un programme d'activité aérobique, l'ajout d'un exercice de résistance pourra vous aider à améliorer votre forme physique générale.



Pour commencer

- **Communiquez toujours avec votre dispensateur de soins de santé** avant de commencer un programme d'exercice.
- Choisissez un exercice que vous aimez.

Exemples d'exercice aérobique : marcher à l'extérieur ou sur un tapis roulant, utiliser un vélo stationnaire, nager.

Exemples d'exercice de résistance : faire des pompes sur le mur ou des élévations de jambe, utiliser des bandes élastiques, soulever des poids et haltères.

- Vérifiez votre **zone d'insuffisance cardiaque** avant chaque séance d'exercice.
- Ne faites de l'exercice que si vous êtes dans la « zone verte ».
- Commencez lentement en exécutant ce que vos capacités vous permettent de faire (et non ce que vous pensez que vous devez faire) et adoptez un rythme.
- Visez une séance d'exercice la plupart des jours de la semaine.
- Visez une séance d'exercice d'au moins 30 minutes par jour.
- Faites des pauses lorsque vous en avez besoin.



Commencer un exercice aérobique

Étape 1 : Échauffement

Prenez au moins 5 minutes pour vous échauffer. Cela prépare votre cœur et votre corps à travailler davantage. Il peut s'agir de marcher ou faire du vélo lentement pendant cinq minutes.



Étape 2 : Adaptation

Augmentez graduellement l'intensité de l'exercice pour atteindre un rythme modéré et continu. Visez une séance d'exercice continu allant jusqu'à 30 minutes.

Étape 3 : Récupération

Prenez cinq à dix minutes pour ralentir votre exercice. Cela aide votre cœur à revenir lentement à sa fréquence au repos.

Commencer un programme d'exercices de résistance

- Il est préférable de demander à un professionnel en réadaptation cardiaque de vous aider à commencer un programme d'exercices de résistance. Vous apprendrez la bonne façon de faire les exercices.
- Renseignements généraux :
 - Choisissez de six à huit exercices de résistance de base pour les groupes musculaires importants des parties supérieure et inférieure du corps.
 - Commencez par des poids légers ou des accessoires à faible résistance.
 - Faites seulement de 10 à 15 répétitions de chaque exercice.
 - Exécutez votre programme d'exercices de résistance de une à trois fois par semaine en alternant avec des jours de repos.

Établissez un équilibre entre l'activité et le repos

- Si vous êtes fatigué immédiatement après avoir fait des exercices ou le lendemain, vous avez probablement essayé d'en faire trop. Réduisez un peu la quantité d'exercice et ralentissez la cadence.

- Faites des exercices lorsque vous vous sentez reposé. Le moment idéal pourrait être tôt le matin ou après une sieste.
- N'abandonnez pas, car il est possible que votre corps prenne un certain temps pour atteindre l'équilibre entre l'activité et le repos.

Niveau d'intensité de l'exercice

- Apprenez à connaître votre corps. Soyez conscient de la sensation que vous procure l'activité physique. Si vous avez assez de souffle pour soutenir une conversation, le niveau de l'activité est approprié.
- Utilisez le tableau ci-dessous pour mesurer votre effort.
- Visez à demeurer dans les échelons de 3 à 5 pendant l'exercice.

Notez le niveau de difficulté de l'exercice relativement à l'effort		Test de capacité de parler
0	Aucune difficulté	Au repos
0,5	Très, très facile	Chanter - Vous avez assez de souffle pour chanter.
1	Très facile	
2	Facile	
3	Niveau modéré	Parler - Vous avez assez de souffle pour soutenir une conversation.
4	Relativement difficile	
5	Difficile	
6		Haleter - Il vous est impossible de prononcer plus de quatre à six mots sans haleter.
7	Très difficile	
8		Il vous est impossible de prononcer plus de deux à trois mots sans haleter.
9	Très, très difficile	
10	Niveau maximal	Il vous est impossible de parler.

Quand arrêter un exercice

Cessez l'exercice si :

- ✗ Vous avez une faiblesse ou vous sentez étourdi.
- ✗ Vous vous sentez plus fatigué qu'à l'ordinaire.
- ✗ Vous êtes plus essoufflé qu'à l'ordinaire.

Composez le 9-1-1 si :

- ✗ Vous ressentez de la pression ou de la douleur dans la poitrine, le cou, la mâchoire ou les épaules, qui ne disparaissent pas avec du repos ou des médicaments.
- ✗ Votre cœur bat rapidement et ne ralentit pas avec du repos.
- ✗ Vous avez envie de vomir (vous avez la nausée).
- ✗ Vous sentez que votre cœur saute des battements, et c'est nouveau dans votre cas.
- ✗ Vous recevez un choc de votre défibrillateur implantable.

Conseils pour les exercices

- ✓ Persévérez jusqu'à ce que cette activité devienne une habitude.
- ✓ Intégrez des séances d'exercices dans votre routine quotidienne.
- ✓ Faites de l'exercice à la même heure chaque jour.
- ✓ Adoptez plusieurs types différents d'exercices pour ne pas vous ennuyer en faisant toujours la même chose.
- ✓ Portez des vêtements amples et confortables et des chaussures avec un bon support.
- ✓ Chaque fois que vous le pouvez, marchez au lieu de conduire.
- ✓ Montez l'escalier au lieu de prendre l'ascenseur.
- ✓ Attendez une heure après un repas pour faire de l'exercice.
- ✓ Ajustez votre rythme en marchant sur un terrain ascendant et descendant.
- ✓ Faites de l'exercice à l'intérieur lorsque le temps extérieur est trop froid, trop chaud ou trop humide.

- ✓ Comptez la quantité de liquide que vous consommez pendant l'activité, qui doit être comprise dans votre apport quotidien de liquide.
- ✓ Conservez des données sur vos exercices. Elles vous aideront à voir vos progrès.
- ✓ Demandez à un ami ou à un membre de votre famille d'être votre compagnon d'entraînement pour que vos séances d'exercice soient plus agréables et vous aider à conserver votre motivation.

Lorsque vous ne vous sentez pas à l'aise de pratiquer des exercices en solitaire

Il existe de nombreux programmes communautaires conçus spécialement pour des personnes atteintes d'une maladie du cœur. Il peut s'agir de programmes de réadaptation cardiaque ou de programmes d'exercice communautaires recommandés par un dispensateur de soins de santé.



En savoir plus sur l'importance de l'exercice

- Parlez-en à votre dispensateur de soins de santé
- Consultez les ressources en matière d'insuffisance cardiaque sur le site Web de Cardiac Services BC cardiacbc.ca
- Visitez le site Web de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC couretavc.ca

La magie de la communauté

Vous ou un proche dont vous êtes l'aidant vivez avec une maladie du cœur ou les séquelles d'un AVC?

Nos groupes fermés sur Facebook sont respectueux et sûrs : c'est l'endroit idéal pour poser vos questions, trouver et offrir du soutien, et obtenir des conseils pour la vie après un AVC ou un épisode cardiaque. Vous êtes les bienvenus.



Communauté de survivants

– un groupe réservé aux personnes vivant avec une maladie du cœur ou les séquelles d'un AVC.



Communauté d'aidants naturels

– un groupe où les aidants peuvent communiquer, s'entraider et trouver des gens sur qui compter.

Joignez-vous à l'une de nos communautés. Pour en savoir plus, rendez-vous à coeuretavc.ca/communiquer.

Médication



Pour en savoir plus au sujet de
l'insuffisance cardiaque, visitez le
couretavc.ca/insuffisance-cardiaque

Inhibiteurs de l'enzyme de conversion de l'angiotensine (ECA)

Inhibiteurs de l'ECA les plus courants

Demandez à votre dispensateur de soins d'indiquer celui que vous prenez.

- Ramipril (Altace)
- Périndopril (Coversyl)
- Trandolapril (Mavik)
- Énalapril (Vasotec)
- Lisinopril (Prinivil, Zestril)
- Quinapril (Accupril)
- Autre _____

En quoi consistent les inhibiteurs de l'ECA?

Les inhibiteurs de l'ECA sont un groupe de médicaments qui évite la production d'hormones de stress par votre corps. Les hormones de stress font contracter ou rétrécir les vaisseaux sanguins, causant des difficultés pour le cœur de pomper le sang dans tout votre organisme.

Les inhibiteurs de l'ECA détendent vos vaisseaux sanguins et permettent ainsi au sang de circuler plus aisément. Ceci facilite le travail de votre cœur et diminue votre pression artérielle.

Pourquoi prendre ces médicaments?

Les inhibiteurs de l'ECA permettent de traiter les problèmes de santé suivants :

- Insuffisance cardiaque
- Hypertension artérielle

Ils sont aussi utilisés pour :

- Prévenir les dommages aux reins chez les personnes qui sont diabétiques ou qui ont un risque de maladie rénale;
- Aider le cœur à se rétablir à la suite d'une crise cardiaque.

En quoi ces médicaments aident-ils en cas d'insuffisance cardiaque?

Les inhibiteurs de l'ECA peuvent :

- Ralentir le développement de votre insuffisance cardiaque;
- Vous aider à vivre plus longtemps;
- Améliorer votre qualité de vie;
- Vous éviter de rester à l'hôpital pour subir des traitements.

Lorsqu'ils sont pris avec d'autres médicaments contre l'insuffisance cardiaque, dans le cadre de votre plan de traitement, les inhibiteurs de l'ECA peuvent aider à :

- Atténuer votre essoufflement;
- Réduire l'enflure de vos jambes et de votre abdomen;
- Accroître votre énergie.

Que faire si vous oubliez de prendre une dose?

Si il est presque temps de prendre la prochaine dose, ne prenez pas celle que vous avez oubliée.

Ne prenez jamais deux doses simultanément.




Si vous avez des questions sur la prise ou l'oubli de votre médication, contactez votre pharmacien ou votre dispensateur de soins.

Ne prenez aucune des substances suivantes sans avoir consulté votre dispensateur de soins :

- Alcool
- Médicaments contre le rhume ou la toux
- Réglisse noire
- Produits de la médecine chinoise
- Remèdes à base de plantes médicinales
- Médicaments anti-inflammatoires comme l'ibuprofène (Advil, Motrin), le naproxène (Aleve), Celebrex, Indocid

Effets secondaires courants

Ce qu'il faut faire

Toux sèche		<ul style="list-style-type: none">• Cet effet devrait partir après un certain temps.• Si votre toux empire ou devient dérangeante, contactez votre dispensateur de soins.
Éruption cutanée Irritation Fièvre et frissons		<ul style="list-style-type: none">• Contactez votre dispensateur de soins si ces effets ne se dissipent pas dans les deux jours suivant le début de votre médication.
Vertige Étourdissement		<ul style="list-style-type: none">• Lorsque vous changez de position (couchée à assise, ou assise à debout), bougez lentement.• Contactez votre dispensateur de soins si les effets persistent ou empirent.

Effets secondaires graves et rares

Ce qu'il faut faire

Enfllement du visage, des lèvres, de la langue Difficulté à respirer Déglutition difficile	<ul style="list-style-type: none">• Cessez de prendre l'inhibiteur de l'ECA.• Contactez votre médecin immédiatement ou rendez-vous au service des urgences le plus proche.
--	---

Conseils sur les médicaments

- Vous pourriez ressentir des vertiges ou des étourdissements les premiers jours où vous commencez à prendre un inhibiteur de l'ECA, mais la situation s'améliore généralement avec le temps.
 - Si ce n'est pas le cas, votre dispensateur de soins pourrait devoir changer le type ou la quantité du médicament que vous prenez.
- Les inhibiteurs de l'ECA peuvent augmenter la quantité de potassium, dans votre corps. Évitez de prendre des suppléments de potassium sauf s'ils vous ont été prescrits.
 - Consultez votre dispensateur de soins avant de prendre des produits qui contiennent du potassium, comme des succédanés de sel.
- Si la dose de votre médicament est modifiée, vous devrez faire des analyses de sang pour surveiller votre fonction rénale et vos niveaux de potassium.
- Il est possible que vous deviez attendre plusieurs semaines, voire des mois, avant d'observer une amélioration de votre insuffisance.
- Si votre pression artérielle est basse, ne faites rien qui pourrait l'abaisser davantage :
 - **Ne consommez pas** d'alcool.
 - **Ne faites pas** d'activité physique qui pourrait vous fatiguer.
 - **Ne prenez pas** de douche ou de bain trop chauds, et évitez les spas et les saunas.
- Contactez votre dispensateur de soins si vous avez une diarrhée ou des vomissements qui persistent plus de deux jours.
 - Vous pourriez perdre trop d'eau et développer des problèmes rénaux.

Bloqueurs du récepteur de l'angiotensine II (ARB)

ARB les plus courants

Demandez à votre dispensateur de soins d'indiquer celui que vous prenez.

- Candesartan (Atacand)
- Losartan (Cozaar)
- Valsartan (Diovan)
- Irbesartan (Avapro)
- Autre _____

En quoi consistent les ARB?

Les ARB sont un groupe de médicaments qui évite la production d'hormones de stress par votre corps. Les hormones de stress font contracter ou rétrécir les vaisseaux sanguins, causant des difficultés pour le cœur de pomper le sang dans tout votre organisme.

Les ARB détendent vos vaisseaux sanguins et permettent ainsi au sang de circuler plus aisément. Ceci facilite le travail de votre cœur et diminue votre pression artérielle.

Pourquoi prendre ces médicaments?

Les ARB permettent de traiter les problèmes de santé suivants :

- Insuffisance cardiaque
- Hypertension artérielle

Ils sont aussi utilisés pour :

- Prévenir les dommages aux reins chez les personnes qui sont diabétiques ou qui ont un risque de maladie rénale;
- Aider le cœur à se rétablir à la suite d'une crise cardiaque.

En quoi ces médicaments aident-ils en cas d'insuffisance cardiaque?

Les ARB peuvent :

- Ralentir le développement de votre insuffisance cardiaque;
- Vous aider à vivre plus longtemps
- Améliorer votre qualité de vie;
- Vous éviter de rester à l'hôpital pour subir des traitements.

Lorsqu'ils sont pris avec d'autres médicaments contre l'insuffisance cardiaque, dans le cadre de votre plan de traitement, les ARB peuvent aider à :

- Atténuer votre essoufflement;
- Réduire l'enflure de vos jambes et de votre abdomen;
- Accroître votre énergie.

Que faire si vous oubliez de prendre une dose?

S'il est presque temps de prendre la prochaine dose, ne prenez pas celle que vous avez oubliée.

Ne prenez jamais deux doses simultanément.

Si vous avez des questions sur la prise ou l'oubli de votre médication, contactez votre pharmacien ou votre dispensateur de soins.

Ne prenez aucune des substances suivantes sans avoir consulté votre dispensateur de soins :

- Alcool
- Médicaments contre le rhume ou la toux
- Réglisse noire
- Produits de la médecine chinoise
- Remèdes à base de plantes médicinales
- Médicaments anti-inflammatoires comme l'ibuprofène (Advil, Motrin), le naproxène (Aleve), Celebrex, Indocid

Effets secondaires courants

Ce qu'il faut faire

Étourdissement
Vertige



- Levez-vous lentement lorsque vous changez de position (couchée à assise, ou assise à debout).
- Contactez votre dispensateur de soins si les effets persistent ou empirent.
- Ces effets peuvent être plus importants après votre première dose, en particulier si vous prenez également un diurétique.

Baisse de la pression
artérielle

- Levez-vous lentement lorsque vous changez de position (couché à assis, ou assis à debout).
- Contactez votre dispensateur de soins si les effets persistent ou empirent.

Diarrhée

- Contactez votre dispensateur de soins si elle dure plus de deux jours.

Effets secondaires graves et rares

Ce qu'il faut faire

Enflure du visage, des lèvres,
de la langue
Difficulté à respirer
Déglutition difficile

- Cessez de prendre les ARB.
- Contactez votre médecin immédiatement ou rendez-vous au service des urgences le plus proche.

Le saviez-vous? Il est possible que vous deviez attendre plusieurs semaines, voire des mois, avant d'observer une amélioration.

Conseils sur les médicaments

- Vous pourriez ressentir des vertiges ou des étourdissements les premiers jours où vous commencez à prendre des ARB, mais la situation s'améliore généralement avec le temps.
 - Si ce n'est pas le cas, votre dispensateur de soins pourrait devoir changer la quantité des ARB que vous prenez.
- Si votre pression artérielle est basse, ne faites rien qui pourrait l'abaisser davantage :
 - Ne consommez pas d'alcool.
 - Ne faites pas d'activité physique qui pourrait vous fatiguer.
 - Ne prenez pas de douche ou de bain trop chauds.
 - Évitez les spas et les saunas.
- Les ARB peuvent augmenter la quantité de potassium dans votre corps. Évitez de prendre des suppléments de potassium, sauf s'ils vous ont été prescrits.
 - Consultez votre dispensateur de soins avant de prendre des produits qui contiennent du potassium, comme des succédanés de sel.
 - Vous devrez faire des analyses de sang pour surveiller votre fonction rénale et vos niveaux de potassium de temps en temps.
- Contactez votre dispensateur de soins si vous avez une diarrhée ou des vomissements qui persistent plus de deux jours.
 - Vous pourriez perdre trop d'eau et développer des problèmes rénaux.

Bêtabloquants

Bêtabloquants les plus courants

Demandez à votre dispensateur de soins d'indiquer celui que vous prenez.

- Bisoprolol (Monocor)
- Carvédilol (Coreg)
- Métoprolol (Lopressor)
- Autre _____

En quoi consistent les bêtabloquants?

Les bêtabloquants sont un groupe de médicaments qui relaxent le muscle cardiaque et ralentissent le rythme cardiaque. Ils bloquent également les effets des hormones de stress de votre corps. Ces dernières rétrécissent les vaisseaux sanguins, causant des difficultés pour le pompage du sang par le cœur dans tout votre organisme. Le blocage de vos hormones de stress relaxe les vaisseaux sanguins, facilitant ainsi le pompage du sang par le cœur.

Pourquoi prendre ces médicaments?

- Insuffisance cardiaque
- Hypertension artérielle
- Fréquence cardiaque rapide ou rythme cardiaque irrégulier
- Douleur thoracique associée à l'angine de poitrine
- Après une crise cardiaque

En quoi les bêtabloquants aident-ils en cas d'insuffisance cardiaque?

Les bêtabloquants peuvent :

- Faire baisser votre pression artérielle, permettant au cœur de se reposer;
- Ralentir le développement de votre insuffisance cardiaque;
- Améliorer votre qualité de vie;
- Vous aider à vivre plus longtemps.

Que faire si vous oubliez de prendre une dose?

S'il est presque temps de prendre la prochaine dose, ne prenez pas celle que vous avez oubliée.

Ne prenez jamais deux doses simultanément.

Si vous avez des questions sur la prise ou l'oubli de votre médication, contactez votre pharmacien ou votre dispensateur de soins.

Ne prenez aucune des substances suivantes sans avoir consulté votre dispensateur de soins :

- Alcool
- Médicaments contre le rhume ou la toux
- Réglisse noire
- Remèdes à base de plantes médicinales
- Produits de la médecine chinoise
- Médicaments anti-inflammatoires comme l'ibuprofène (Advil, Motrin), le naproxène (Aleve), Celebrex, Indocid
- Autres médicaments vendus sans ordonnance en pharmacie

Coordonnées de votre dispensateur de soins de santé

Le saviez-vous? Il est possible que vous deviez attendre plusieurs semaines, voire des mois, avant de constater une amélioration de votre insuffisance cardiaque et de vous sentir mieux.

Effets secondaires courants

Si vous éprouvez un de ces effets secondaires, veuillez contacter votre dispensateur de soins afin de savoir comment le gérer. Contactez-le **immédiatement** si l'un des effets secondaires ci-dessous ne disparaît pas ou empire.

• Fatigue perpétuelle

• Étourdissement ou vertige

• Rythme cardiaque très lent (les médicaments ralentissent trop votre cœur – peuvent causer des étourdissements)

• Essoufflement ou difficulté à respirer

• Mains ou pieds froids

• Engourdissement ou picotement dans vos mains ou pieds



• Saute d'humeur

• Fait de ne pas avoir le moral ou de se sentir déprimé

• Sommeil difficile

• Cauchemars

• Perte du désir sexuel

• Selles liquides (diarrhée)

Si vous prenez des médicaments pour votre diabète, les bêtabloquants peuvent masquer ou cacher des signes d'hypoglycémie. Par exemple, vous pourriez ne pas éprouver des tremblements ou avoir l'impression que votre cœur s'emballé. Cependant, vous pourriez ressentir d'autres signes d'hypoglycémie comme avoir faim ou suer.

Le saviez-vous? Il arrive fréquemment que les gens se sentent mal durant les deux premières semaines après avoir commencé les bêtabloquants ou après en avoir changé la dose. Vous pourriez vous sentir plus fatigué qu'à l'habitude, ou remarquer que vos symptômes d'insuffisance cardiaque empirent.

Conseils sur les médicaments

Avant de commencer à prendre un bêtabloquant, assurez-vous d'en informer votre dispensateur de soins :

- Si vous avez des antécédents de problèmes respiratoires (tels que l'asthme);
- Si vous souffrez d'une maladie vasculaire périphérique (comme avoir les mains ou les pieds froids, ou des douleurs dans les jambes après avoir marché).

Si vous faites de l'hypertension artérielle, consultez votre dispensateur de soins avant de prendre des produits qui pourraient augmenter votre pression artérielle, comme :

- Des médicaments contre la toux ou le rhume;
- Des pilules pour maigrir ou d'autres stimulants;
- De l'ibuprofène;
- Des produits naturels.

N'arrêtez pas de prendre vos bêtabloquants subitement. Cela pourrait aggraver votre insuffisance cardiaque.

Si votre pression artérielle est basse, ne faites rien qui pourrait l'abaisser encore plus.

- **Ne consommez pas** d'alcool.
- **Ne faites pas** d'activité physique qui pourrait vous fatiguer.
- **Ne prenez pas** de douche ou de bain trop chaud, et évitez les spas et les saunas.

Contactez votre dispensateur de soins immédiatement si vous avez les signes suivants en réaction au bêtabloquant :

- Respiration sifflante
- Serrement à la poitrine
- Démangeaisons
- Convulsions
- Enflure du visage, des lèvres, de la langue ou de la gorge
- Impression que vous allez vous évanouir ou vous effondrer

Antagonistes du récepteur des minéralocorticoïdes (ARM)

Un groupe de médicaments aussi connu sous le nom d'inhibiteurs ou antagonistes de l'aldostérone.

ARM les plus courants

Demandez à votre dispensateur de soins d'indiquer celui que vous prenez.

- Spironolactone (Aldactone)
- Éplérénone (Inspra)

En quoi consistent les ARM?

Les ARM sont un type de médicaments qui permettent de bloquer l'aldostérone, une hormone stéroïdienne qui aide vos reins à contrôler la quantité de sodium, de potassium et d'eau qui se trouve dans votre organisme. Les ARM agissent de deux façons.

En bloquant l'hormone :

- Vos reins retiennent davantage de potassium;
- Vos reins éliminent davantage de sel (sodium) et d'eau de votre corps en vous faisant uriner davantage.

Pourquoi prendre ces médicaments?

- Insuffisance cardiaque
- Hypertension artérielle
- Autres problèmes de santé qui causent une accumulation de liquides dans l'organisme

En quoi les ARM aident-ils en cas d'insuffisance cardiaque?

- En réduisant la quantité d'eau dans votre corps, ils diminuent également votre pression artérielle pour que votre cœur n'ait pas besoin de faire autant d'efforts.
- Ils vous rendent moins essoufflé.
- Ils réduisent l'enflure des jambes et le gonflement de l'estomac.
- Ils peuvent vous permettre d'éviter des traitements contre l'insuffisance cardiaque à l'hôpital.

Que faire si vous oubliez de prendre une dose?

S'il est déjà ou presque temps de prendre votre prochaine dose, laissez tomber celle que vous avez manquée et prenez la dose suivante comme d'habitude.

Ne prenez jamais deux doses en même temps.

Si vous avez d'autres questions sur la prise ou l'oubli de votre médication, communiquez avec votre pharmacien ou votre dispensateur de soins.

Ne prenez aucune des substances suivantes sans avoir consulté votre dispensateur de soins :

- Suppléments de potassium
- Substituts de sel
- Alcool
- Remèdes contre la toux ou le rhume
- Réglisse noire
- Remèdes à base de plantes médicinales
- Produits de la médecine chinoise
- Médicaments anti-inflammatoires comme l'ibuprofène (Advil, Motrin), le naproxène (Aleve), Celebrex, Indocid
- Autres médicaments vendus sans ordonnance en pharmacie

Coordonnées de votre dispensateur de soins

Effets secondaires courants

Assurez-vous de signaler à votre dispensateur de soins tout effet secondaire que vous pourriez ressentir.

- Taux de potassium élevé dans le sang
- Besoin d'uriner trop fréquemment
- Sensation d'étourdissement
- Déshydratation (quand vous avez perdu trop de liquide)



Vous pourriez être déshydraté si :

- vous perdez plus de 2 kg (4 lb) en deux jours ou plus de 2,5 kg (5 lb) en une semaine;
- votre bouche est très sèche;
- vous avez très soif;
- vous vous sentez très étourdi;
- votre urine est très foncée.

- Mal de cœur (nausée)
- Perte d'appétit
- Mal de tête
- Crampes musculaires
- Chez les hommes :



- sensibilité de la poitrine
- augmentation du volume de la poitrine

Effets secondaires plus rares

- Éruption cutanée
- Irrégularités menstruelles et sensibilité des seins chez les femmes

Si les effets secondaires ne disparaissent pas ou empirent, communiquez immédiatement avec votre dispensateur de soins.

Conseils sur les médicaments

- Quand vous prenez un antagoniste de l'aldostérone, pesez-vous tous les jours et notez votre poids.
- Communiquez avec votre dispensateur de soins si vous prenez plus de 2 kg (4 lb) sur une période de deux jours consécutifs, ou de 2,5 kg (5 lb) au cours d'une semaine.
- Ne buvez pas plus de 1,5 à 2 litres de liquides tous les jours.
1,5 à 2,0 litres = de 48 à 64 onces = de 6 à 8 verres (Pour en savoir plus, consultez la ressource sur la limitation de la consommation de liquides au www.coeuretavc.ca/coeur/conditions/insuffisance-cardiaque.)
- Pour que vous n'ayez pas mal au cœur, mangez juste avant ou après avoir pris votre médicament.
- Ne prenez pas de suppléments de potassium ou d'aliments riches en potassium, comme les fruits séchés, la pomme de terre, le jus d'orange, la banane et l'avocat.

Consultez la ressource sur les aliments riches en potassium au www.coeuretavc.ca/coeur/conditions/insuffisance-cardiaque.

- Votre dispensateur de soins pourrait vous prévoir des analyses sanguines dans le but de vérifier vos taux de potassium et de sodium, ainsi que votre fonction rénale.
- Avant d'arrêter de prendre un antagoniste de l'aldostérone, consultez toujours votre dispensateur de soins. Si vous cessez de prendre ce médicament, votre insuffisance cardiaque pourrait empirer.
- Si vous prenez des médicaments antihypertenseurs, de la digoxine, des anti-inflammatoires ou des stéroïdes comme la cortisone, assurez-vous de le mentionner à votre dispensateur de soins.
- Si vous êtes atteint de diabète, de maladie rénale, de maladie du foie ou de goutte, assurez-vous de le mentionner à votre dispensateur de soins.
- Si vous faites de l'hypotension artérielle, ne faites rien qui risquerait de réduire davantage votre pression artérielle.
 - **Ne buvez pas** d'alcool.
 - **Ne prenez pas** de douche ou de bain très chaud, et n'allez pas dans un spa ou un sauna.

Récepteur de l'angiotatine – Inhibiteur de néprilysine (ARNI)

ARNI les plus courants

Demandez à votre dispensateur de soins d'indiquer celui que vous prenez.

- Sacubitril/valsartan (Entresto^{MC})
- Autre _____

Qu'est-ce qu'un ARNI?

Il s'agit d'un mélange de deux médicaments, le sacubitril et le valsartan.

Le **valsartan** est un bloqueur du récepteur de l'angiotatine II (ARB). Il arrête la production d'hormones de stress par votre corps. Les hormones de stress font contracter ou rétrécir les vaisseaux sanguins, empêchant le cœur de pomper le sang dans tout votre organisme. Un ARNI détend vos vaisseaux sanguins et permet ainsi au sang de circuler plus facilement. Ceci facilite le travail de votre cœur et diminue votre pression artérielle.

Le **sacubitril** empêche ou bloque la néprilysine, un enzyme et inhibiteur de la néprilysine. Lorsque cet enzyme est bloqué, cela permet aux substances utiles de rester dans le corps plus longtemps. Ces substances (peptides natriurétiques) aident les vaisseaux sanguins à se dilater, permettant ainsi à votre corps d'éliminer tout excès de fluides. Cela aide le cœur à pomper le sang.

Pourquoi prendre ces médicaments?

Les ARNI sont utilisés pour traiter l'insuffisance cardiaque en faisant baisser la pression artérielle et en éliminant tout excès de fluides. Ensemble, ces médicaments facilitent le travail du cœur et peuvent améliorer votre fraction d'éjection. Pour en savoir plus sur la fraction d'éjection, consultez la page 3 de ce guide.

En quoi ces médicaments aident-ils en cas d'insuffisance cardiaque?

Lorsqu'ils sont utilisés avec d'autres médicaments contre l'insuffisance cardiaque, ils peuvent :

- Vous aider à vivre plus longtemps;
- Améliorer vos symptômes d'insuffisance cardiaque;
- Vous éviter de rester à l'hôpital pour subir des traitements;
- Ralentir l'aggravation de votre insuffisance cardiaque.

Que faire si vous oubliez de prendre une dose?

Si votre prochaine dose est dans plus de quatre heures, prenez celle que vous avez manquée, puis, le moment venu, prenez la dose habituelle.

Si la prochaine dose est dans moins de quatre heures, ne prenez que celle-ci à l'heure habituelle. Ne prenez pas la dose que vous avez manquée.

Ne prenez jamais deux doses simultanément.

Si vous avez des questions sur la prise ou l'oubli de votre médication, contactez votre pharmacien ou votre dispensateur de soins.

Ne prenez aucune des substances suivantes sans avoir consulté votre dispensateur de soins :

- Alcool
- Médicaments contre le rhume ou la toux
- Réglisse noire
- Remèdes à base de plantes médicinales
- Produits de la médecine chinoise
- Médicaments anti-inflammatoires comme l'ibuprofène (Advil, Motrin), le naproxène (Aleve), Celebrex, Indocid
- Inhibiteurs de l'enzyme de conversion de l'angiotensine (IECA)
- Un autre ARB

Effets secondaires courants	Ce qu'il faut faire
<p>Baisse de la pression artérielle</p>	<p>Évitez tout ce qui pourrait faire baisser encore plus votre pression artérielle.</p> <p>Exemples :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ne consommez pas d'alcool. • Ne faites pas d'activité physique qui pourrait vous fatiguer. (Consultez toujours votre professionnel de la santé en premier.) • Ne prenez pas de douche ou de bain trop chauds. • Évitez les spas et les saunas.
<p>Étourdissement Vertige</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Bougez lentement lorsque vous changez de position (couchée à assise, ou assise à debout). Les étourdissements disparaissent généralement après que votre corps s'habitue aux médicaments.
<p>Besoin moindre d'uriner</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Contactez votre dispensateur de soins si : <ul style="list-style-type: none"> • Votre urine est foncée; • Vous n'urinez pas autant que d'habitude.
<p>Toux sèche</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Si votre toux empire ou devient dérangeante, contactez votre dispensateur de soins.
<p>Fatigue ou faiblesse</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Trouvez le juste équilibre entre le repos et l'activité physique.
<p>Nausée Maux d'estomac</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Si vous prenez actuellement ces médicaments : <ul style="list-style-type: none"> • Avec des aliments, essayez de les prendre sans à un moment autre qu'en mangeant. • Sans aliments, essayez de les prendre en mangeant. • Évitez toutes odeurs fortes. • Ouvrez les fenêtres pour avoir de l'air frais. • Utilisez un ventilateur, un désodorisant ou un assainisseur d'air.
Effets secondaires graves et rares	Ce qu'il faut faire
<p>Enflure du visage, des lèvres, de la langue Difficulté à respirer Déglutition difficile</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Arrêtez la prise de ce médicament immédiatement. • Contactez votre médecin immédiatement ou rendez-vous au service des urgences le plus proche.

Conseils sur les médicaments

- Si votre dispensateur de soins change votre IECA pour un ARNI, **vous devez attendre au moins 36 heures après votre dernière dose d'un IECA avant de prendre votre première dose d'un ARNI.**
- **Ne prenez pas un ARNI si vous :**
 - Êtes enceinte ou planifiez de le devenir (cela peut causer des lésions à votre futur bébé, voire sa mort).
 - Allaitiez.
 - Êtes âgé de 18 ans ou moins.
- Si la dose de votre médicament est modifiée, vous devrez faire des analyses de sang pour surveiller votre fonction rénale et vos niveaux de potassium.
- N'arrêtez pas soudainement de prendre votre ARNI sans en parler à votre dispensateur de soins, sauf si vous avez des difficultés à respirer ou à avaler, ou si votre visage, votre langue ou vos lèvres enflent.
- Prenez votre ARNI exactement comme il est prescrit par votre dispensateur de soins même si vous vous sentez bien.
- Les ARNI peuvent augmenter le niveau de potassium dans votre corps.
 - Évitez de prendre des suppléments de potassium, sauf s'ils vous ont été prescrits.
 - Consultez votre dispensateur de soins avant de prendre des produits qui contiennent du potassium, comme des succédanés de sel.
- Certains médicaments peuvent augmenter votre risque d'effets secondaires. Si vous prenez l'un des médicaments suivants, mentionnez-le à votre dispensateur de soins :
 - Hypocholestérolémiant (simvastatine, atorvastatine)
 - Diurétique (furosémide)
 - Médicament pour traiter la dysérection (Viagra)
 - Médicament pour traiter l'hypertension pulmonaire
 - Médication qui peut augmenter le taux de potassium dans le sang (spironolactone, éplérénone)
 - Lithium
 - Aliskiren (Rasilez)
 - Cyclosporine
 - Médicament pour traiter le VIH ou l'hépatite C
 - Médicament qui peut faire baisser votre pression artérielle (y compris la nitroglycérine)

Ivabradine

Qu'est-ce que l'ivabradine?

L'ivabradine (Lancora) est un type de médicament qui ralentit la fréquence cardiaque en inhibant le courant électrique que produit le stimulateur cardiaque naturel du cœur.

Pourquoi prendre ce médicament?

L'ivabradine peut être combinée à d'autres médicaments contre l'insuffisance cardiaque pour ralentir votre cœur de quelques battements par minute. Votre dispensateur de soins déterminera si ce médicament peut vous convenir et établira la dose qu'il vous faut. Cette dose pourrait changer en fonction de votre fréquence cardiaque.

En quoi ce médicament aide-t-il en cas d'insuffisance cardiaque?

Combiné à d'autres médicaments contre l'insuffisance cardiaque, **il peut** :

- ralentir l'aggravation de votre insuffisance cardiaque;
- soulager les symptômes de la maladie;
- améliorer votre fraction d'éjection*;
- éviter l'hospitalisation liée au traitement de l'insuffisance cardiaque.

Que faire si vous oubliez de prendre une dose?

L'ivabradine est pris deux fois par jour, une fois le matin et une fois le soir.

Si votre prochaine dose doit être prise dans plus de quatre heures, prenez la dose oubliée, puis continuez de prendre les suivantes à l'heure habituelle.

Si votre prochaine dose doit être prise dans moins de quatre heures, prenez simplement la prochaine à l'heure prévue. Ne prenez pas la dose oubliée.

Ne prenez jamais deux doses en même temps.

Mises en garde

Ne prenez aucune des substances suivantes sans avoir consulté votre dispensateur de soins :

- x Réglisse noire
- x Alcool
- x Médicament contre la toux et le rhume
- x Millepertuis commun (St. John's Wort)
- x Produits à base de plantes médicinales
- x Produits de la médecine chinoise
- x Herbes des traditions autochtones
- x Médicaments anti-inflammatoires comme l'ibuprofène (Advil, Motrin), le naproxène (Aleve), Celebrex, Indocid

* Pour en savoir plus sur la fraction d'éjection, consultez la page 3.

Contactez votre dispensateur de soins si les effets suivants persistent ou empirent.

Effets secondaires courants	Ce qu'il faut faire
<p>Basse fréquence cardiaque qui provoque les symptômes suivants :</p> <ul style="list-style-type: none">• fatigue ou faiblesse• étourdissement• vertige 	<p>Levez-vous lentement lorsque vous passez de la position allongée à la position assise, ou de la position assise à la position debout.</p> <p>Alternez les périodes d'activité et de repos.</p> <p>Si votre fréquence cardiaque est de moins de 50 battements par minute, votre dispensateur de soins pourrait baisser votre dose ou vous demander de cesser de la prendre.</p>
<p>Palpitations (fréquence cardiaque irrégulière)</p>	<p>Contactez votre dispensateur de soins. Vous pourriez devoir faire examiner votre fréquence cardiaque par électrocardiogramme (ECG).</p>
<p>Problèmes de vision, particulièrement lors d'un brusque changement de luminosité, comme :</p> <ul style="list-style-type: none">• avoir une vision brouillée• voir des taches de lumière• voir des halos autour des objets• voir des flashes de couleurs ou de motifs <p>Ces effets secondaires sont temporaires et se produisent dans les deux premiers mois de la prise de ce médicament.</p>	<p>Portez des lunettes de soleil si les problèmes de vision empirent avec les variations de luminosité.</p> <p>Contactez votre dispensateur de soins. Il décidera peut-être de diminuer votre dose.</p> <p>N'arrêtez pas la prise de ce médicament sans en parler à votre dispensateur de soins.</p>
<p>Nausée ou troubles gastriques</p> 	<p>Prenez ce médicament en mangeant.</p> <p>Éliminez les odeurs fortes.</p> <p>Ouvrez les fenêtres pour faire entrer de l'air frais.</p> <p>Utilisez un ventilateur, un désodoriseur ou un purificateur d'air.</p>
Effets secondaires moins courants	Ce qu'il faut faire
<p>Diarrhée, constipation ou douleur abdominale</p> <p>Éruption cutanée, rougeur ou démangeaison</p>	<p>Contactez votre dispensateur de soins.</p>
<p>Difficulté à respirer</p> <p>Déglutition difficile</p> <p>Gonflement du visage, des lèvres, de la langue</p> 	<p>Cessez immédiatement de prendre ce médicament.</p> <p>Rendez-vous au service des urgences le plus proche.</p>

Conseils sur les médicaments

- Vous devrez vous soumettre à un électrocardiogramme (ECG) :
 - avant de commencer à prendre ce médicament;
 - deux semaines après avoir commencé à le prendre;
 - chaque fois que votre dispensateur de soins changera votre dose.
- Prenez votre ivabradine exactement comme il est prescrit par votre dispensateur de soins même si vous vous sentez bien.
- **N'arrêtez pas soudainement de prendre** votre médicament sans en parler à votre dispensateur de soins, **sauf si** :
 - vous avez de la difficulté à respirer ou à avaler;
 - votre visage, vos lèvres ou votre langue gonflent (enflent);
 - vous éprouvez des étourdissements si intenses que vous n'arrivez pas à rester debout.
- **Ne consommez pas** de pamplemousse ni de jus de pamplemousse lorsque vous prenez ce médicament. En effet, ce fruit change l'absorption du médicament dans le corps, ce qui entraîne d'autres effets secondaires.
- Certains médicaments peuvent modifier l'absorption de l'ivabradine dans votre corps et aggraver les effets secondaires. Indiquez à votre dispensateur de soins tous les médicaments que vous prenez, y compris :
 - les antibiotiques;
 - les antifongiques;
 - les antidépresseurs;
 - les médicaments contre le VIH;
 - les herbes ou remèdes de la médecine ou des traditions chinoises ou autochtones (ou tous produits naturels);
 - les médicaments pour votre cœur ou votre pression artérielle;
 - les médicaments liés au traitement de l'épilepsie;
 - les produits à base de plantes médicinales.

Pour toutes questions sur la prise de vos médicaments ou sur les doses oubliées, communiquez avec votre pharmacien ou votre dispensateur de soins, ou appelez le 9-1-1.

Diurétiques

Diurétiques les plus courants

Demandez à votre dispensateur de soins d'indiquer celui que vous prenez.

- Furosémide (Lasix)
- Métolazone (Zaroxolyn)
- Hydrochlorothiazide (HydroDIURIL, Moduret)
- Bumétanide (Burinex)
- Autre _____

En quoi consistent les diurétiques?

Les diurétiques sont des médicaments qui aident vos reins à éliminer tout l'excès d'eau et de sel de votre organisme. De nombreuses personnes appellent ces médicaments « les pilules pour éliminer ».

Pourquoi prendre ces médicaments?

- Insuffisance cardiaque
- Hypertension artérielle
- Autres problèmes de santé qui provoquent l'accumulation de liquide dans l'organisme

En quoi les diurétiques aident-ils en cas d'insuffisance cardiaque?

Les diurétiques peuvent :

- Faire baisser votre pression artérielle afin que votre cœur ne travaille pas aussi fort;
- Prévenir ou réduire l'essoufflement, l'œdème et les ballonnements;
- Vous aider à uriner davantage afin de réduire le liquide dans votre corps pour que votre cœur n'ait pas à pomper aussi fort;
- Améliorer votre qualité de vie.

Que faire si vous oubliez de prendre une dose?

S'il est presque temps pour votre dose suivante, sautez celle que vous avez oubliée et prenez uniquement la prochaine dose prévue.

Ne prenez jamais deux doses en même temps.

Pour toute question sur la prise ou l'oubli de votre médication, communiquez avec votre pharmacien ou votre dispensateur de soins.

Ne prenez aucune des substances suivantes sans avoir consulté votre dispensateur de soins :

- Alcool
- Médicaments contre la toux ou le rhume
- Réglisse noire
- Remèdes à base de plantes médicinales
- Produits de la médecine chinoise
- Médicaments anti-inflammatoires comme l'ibuprofène (Advil, Motrin), le naproxène (Aleve), Celebrex, Indocid
- Autres médicaments vendus sans ordonnance en pharmacie

Coordonnées de votre dispensateur de soins

Effets secondaires courants

Si vous présentez des effets secondaires, informez-en toujours votre dispensateur de soins.

Fait d'uriner souvent

- Cela peut durer jusqu'à quatre heures après avoir pris le diurétique.



Sensation de vertige ou d'étourdissement

Carence en potassium et en sodium (sel) qui pourrait provoquer les symptômes suivants :

- battements de cœur irréguliers
- crampes musculaires
- vision floue
- confusion
- mal de tête



Mal de cœur (nausée) ou perte d'appétit

- Sensation de grande fatigue ou de faiblesse



Éruption cutanée

Déshydratation (lorsque vous avez perdu trop de liquide)

Vous souffrez de déshydratation si vous remarquez que vous avez la bouche vraiment sèche, que vous avez très soif, que votre urine est de couleur foncée, ou que vous êtes très étourdi.

Communiquez immédiatement avec votre dispensateur de soins si l'un de ces effets secondaires ne disparaît pas ou s'aggrave.

Conseils sur les médicaments

- Lors de la prise d'un diurétique, pesez-vous tous les jours et comptabilisez votre poids. Si vous prenez plus de 2 kg (4 lb) en deux jours ou 2,5 kg (5 lb) en une semaine, consultez votre dispensateur de soins.
- Avant d'arrêter la prise de votre diurétique, consultez toujours votre dispensateur de soins. Cela risque d'aggraver votre insuffisance cardiaque.
- Ne buvez pas plus de 1,5 à 2 litres de liquide par jour. 1,5 à 2,0 litres = 48 à 64 onces = 6 à 8 verres (Pour en savoir plus, reportez-vous à la ressource sur la limitation de la consommation de liquides.)
- Si vous avez mal à l'estomac lors de la prise d'un diurétique, prenez ce dernier au moment des repas.
- Levez-vous lentement lorsque vous passez de la position allongée à la position assise, et de la position assise à la position debout.
- Alternez les périodes d'activité et de repos pour conserver votre énergie.
- Prenez votre dernière dose avant 17 h afin de ne pas avoir à vous lever souvent pendant la nuit.
- Limitez votre exposition au soleil et portez toujours un écran solaire (même les jours nuageux).
- Si vous prenez des antihypertenseurs, de la digoxine, des anti-inflammatoires ou des stéroïdes, informez-en toujours votre dispensateur de soins.
- Si vous souffrez de diabète, de maladie rénale, de maladie du foie ou de goutte, informez-en toujours votre dispensateur de soins.
- Vérifiez votre pression artérielle au moins une fois par semaine ou faites-la vérifier par votre dispensateur de soins.
- Assurez-vous de passer des tests sanguins régulièrement pour vérifier vos taux de potassium et de sodium et votre fonction rénale.
- Si vous souffrez d'hypotension artérielle, ne faites rien qui puisse réduire encore plus votre pression artérielle.
 - **Ne buvez pas** d'alcool.
 - **Ne faites pas** d'efforts intenses.
 - **Ne prenez pas** de douches ni de bains très chauds, ou n'allez pas dans un spa ou un sauna.

Mélange d'hydralazine et de nitrate

Pourquoi prendre un mélange d'hydralazine et de nitrate?

La combinaison d'hydralazine et de nitrate est utilisée pour traiter l'insuffisance cardiaque si vous n'êtes pas en mesure de prendre un inhibiteur de l'enzyme de conversion de l'angiotensine (IECA) ou un antagoniste du récepteur de l'angiotensine (ARA) II.

En outre, il est préférable pour les gens de descendance africaine de prendre une combinaison d'hydralazine et de nitrate en plus de médicaments standard pour l'insuffisance cardiaque.

Qu'est-ce que l'hydralazine?

Il s'agit d'un médicament qui détend vos artères. Cela diminue votre pression artérielle, permettant au sang et à l'oxygène de circuler plus facilement dans votre organisme.

L'hydralazine est le nom le plus commun, mais pourrait aussi s'appeler « apresoline ».

Qu'est-ce qu'un nitrate?

Il s'agit d'un groupe de médicaments qui détendent vos veines, facilitant le travail de votre cœur.

Nitrates les plus courants

Demandez à votre dispensateur de soins d'indiquer lequel vous prenez.

- Isosorbide dinitrate (pilule) (Isordil)
- Isosorbide-5-mononitrate (pilule) (Imdur)
- Nitroglycérine (timbre) (Minitran, Nitro-Dur, Transderm-Nitro, Trinipatch)
- Autre _____

En quoi cette combinaison aide-t-elle en cas d'insuffisance cardiaque?

Ensemble, ces médicaments peuvent :

- Réduire votre pression artérielle;
- Atténuer le travail de votre cœur;
- Améliorer votre qualité de vie;
- Vous aider à vivre plus longtemps;
- Vous aider à éviter un séjour à l'hôpital.

Que faire si vous oubliez de prendre une dose?

Si'il est presque l'heure de votre prochaine dose, évitez de prendre celle que vous avez oubliée.

Prenez simplement votre prochaine dose prévue.

Ne prenez jamais deux doses en même temps.

Si vous avez des questions sur la prise ou l'oubli de votre médication, communiquez avec votre pharmacien ou votre dispensateur de soins.

Ne prenez aucune des substances suivantes sans avoir consulté votre dispensateur de soins :

- Alcool
- Médicaments contre le rhume ou la toux
- Régilisse noire
- Remèdes à base de plantes médicinales ou produits de la médecine chinoise
- Médicaments anti-inflammatoires comme l'ibuprofène (Advil, Motrin), le naproxène (Aleve), Celebrex, Indocid

Coordonnées de votre dispensateur de soins

Effets secondaires courants

Hydralazine

- Hypotension artérielle et étourdissement ou vertige
- Sensation de faiblesse
- Constipation
- Évacuation de selles liquides (diarrhée)
- Mal de tête
- Bouffées de chaleur (chaleur ou rougeur au visage, au cou ou à la poitrine)



Nitrate

- Mal de tête
- Pression artérielle très basse
- Étourdissement ou vertige
- Bouffées de chaleur au visage ou au cou
- Irritation de la peau à cause de l'adhésif du timbre (prenez plutôt les comprimés)

Parlez à votre dispensateur de soins si vous avez un de ces **effets secondaires courants**, ou s'ils vous inquiètent.

Effets secondaires graves

Hydralazine

- Évanouissement
- Battements de cœur rapides ou très forts
- Engourdissement, picotement ou sensation de brûlure dans les mains ou les pieds
- Irritation
- Jointures enflées
- Fièvre inexplicquée



Nitrate

- Vision floue
- Douleur thoracique
- Évanouissement
- Urticaire
- Difficulté à respirer ou à avaler
- Estomac barbouillé (nausée)
- Vomissements

Communiquez avec votre dispensateur de soins immédiatement si vous avez un de ces **effets secondaires graves**.

Conseils sur les médicaments

Lorsque vous prenez une combinaison d'hydralazine et de nitrate, faites vérifier régulièrement votre pression artérielle.

Lorsque vous prenez du nitrate par timbre :

- Retirez toujours le timbre pendant au moins 12 heures consécutives sur une période de 24 heures. Cela empêche votre corps de s'habituer au médicament.
- Changez toujours l'endroit où vous placez le timbre sur votre corps. Cela aide à prévenir les problèmes de peau.

Lorsque vous prenez du nitrate par pilule :

- Attendez toujours au moins 12 heures entre la prise de votre dernière dose de la journée et votre première du lendemain. Cela empêche votre corps de s'habituer au médicament.
- Si vous souffrez d'hypotension artérielle, ne faites rien qui puisse diminuer votre pression artérielle encore plus.
 - **Ne buvez pas** d'alcool.

- **Ne faites pas** d'exercice physique qui dépasse vos limites.

- **Ne prenez pas** de douches ou de bains très chauds.

- **N'allez pas** dans les spas ni les saunas.

- Ces médicaments peuvent causer des étourdissements. Ne conduisez pas un véhicule ou n'opérez pas de machinerie lourde jusqu'à ce que vous sachiez comment ces médicaments vous affectent.

- Si vous prenez un nitrate, **ne prenez pas** de médicament contre la dysfonction érectile (Viagra, Cialis, Levitra). Cela pourrait entraîner une baisse importante de votre pression artérielle et vous faire perdre conscience.

- **N'arrêtez pas** subitement de prendre la combinaison d'hydralazine et de nitrate. Cela pourrait aggraver votre insuffisance cardiaque.

Warfarine

Qu'est-ce que la warfarine?

La warfarine est un médicament qui empêche les caillots de sang dans votre corps de se former ou de devenir plus gros.

La warfarine est parfois appelée « anticoagulant ». Elle ne rend toutefois pas votre sang plus fluide. Elle vous permet simplement de saigner plus facilement.

Pourquoi prendre ce médicament?

Les gens prennent de la warfarine pour différentes raisons. Demandez à votre dispensateur de soins de vérifier celle pour laquelle vous en prenez.

- Fibrillation auriculaire
- Valvule cardiaque
- Présence d'un caillot
- Autre _____

En quoi ce médicament aide-t-il en cas d'insuffisance cardiaque?

Si vous avez un problème de santé qui augmente vos chances de développer un caillot sanguin, la warfarine empêche la formation de caillots.

Si vous en avez déjà un, la warfarine l'empêche de devenir plus gros.

Pourquoi devez-vous faire des tests sanguins fréquemment?

Vous devez faire analyser votre sang régulièrement pendant la prise de la warfarine, et plus fréquemment au début. Ce test aide votre dispensateur de soins à ajuster la dose qui vous convient.

Le test sanguin pour vérifier votre coagulation sanguine est le rapport international normalisé (RIN).

Il n'est pas toujours facile de garder votre RIN au bon niveau parce que beaucoup de choses affectent la coagulation du sang.

Lorsque le RIN est :	Votre dispensateur de soins vous dira de combien :
Trop bas	Augmenter la dose de warfarine
Trop haut	Diminuer la dose de warfarine

Que faire si vous oubliez de prendre une dose?

Avisez toujours votre dispensateur de soins si vous manquez une dose. Cela peut affecter vos résultats de RIN. S'il ne sait pas que vous avez oublié une dose, votre dispensateur de soins pourrait modifier votre dose actuelle d'une quantité trop faible ou trop élevée.

S'il est presque l'heure de votre prochaine dose, évitez de prendre celle que vous avez manquée. Prenez la prochaine à l'heure prévue.

Ne prenez jamais deux doses en même temps.

Si vous avez des questions sur la prise de vos médicaments ou sur des doses oubliées, communiquez avec votre pharmacien ou votre dispensateur de soins.

Ne prenez aucune des substances suivantes sans avoir consulté votre dispensateur de soins :

- Tout nouveau médicament
- Alcool
- Médicaments contre le rhume ou la toux
- Réglisse noire
- Remèdes à base de plantes médicinales
- Produits de la médecine chinoise
- Autres médicaments vendus sans ordonnance en pharmacie

Effets secondaires courants

Avisez toujours votre dispensateur de soins en cas d'effets secondaires.

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Ecchymoses faciles• Faible saignement des gencives lorsque vous vous brossez les dents et utilisez la soie dentaire• Légers saignements de nez• Saignement prolongé lors d'une coupure | <ul style="list-style-type: none">• Taches rouges sur la peau• Fatigue• Légers vertiges• Flux menstruel plus abondant qu'à l'habitude chez les femmes |
|---|--|

Communiquez immédiatement avec votre dispensateur de soins si les effets secondaires ne disparaissent pas ou s'aggravent. Assurez-vous de consulter un professionnel de la santé dès que possible si vous faites une chute grave ou subissez des blessures.

Quand aller au service des urgences ou appeler le 9-1-1

Si votre RIN devient trop élevé, vos chances de saigner et d'avoir besoin d'aide sont plus grandes.

Signes que vous saignez quelque part :

- Selles sanglantes ou noires
- Urine rose, rouge ou brun foncé
- Toux avec sécrétions de sang
- Vomissements de sang ou qui ressemblent à des grains de café
- Saignement des gencives, du nez ou des yeux qui ne cesse pas
- Saignement dans le blanc des yeux
- Orteils douloureux, bleus ou pourpres
- Gonflement de l'abdomen ou douleur dans le dos qui ne disparaît pas
- Mal de tête aigu

Si votre RIN est trop faible, vos chances de développer un caillot sanguin et d'avoir besoin d'aide sont plus grandes.

Signes que vous avez un caillot de sang quelque part :

- Faiblesse soudaine dans un bras ou une jambe (ou les deux)
- Changements dans votre vision
- Troubles de l'élocution
- Étourdissement ou évanouissement
- Douleur ou enflure des jambes
- Mal de tête prolongé ou aigu
- Douleur à la poitrine
- Souffle court



Coordonnées de votre dispensateur de soins

Conseils sur les médicaments

- Portez une identification d'alerte médicale qui indique aux autres que vous prenez de la warfarine.
- Consultez toujours votre dispensateur de soins avant d'arrêter de prendre la warfarine. Si vous arrêtez soudainement, vous pourriez subir un AVC.
- Restez actif. L'activité physique régulière aide à faire circuler votre sang et peut contribuer à prévenir la formation de caillots.
- La plupart des activités sont sécuritaires. Cependant, ne participez à aucune activité où les blessures sont fréquentes, comme les sports de contact.
- Certains médicaments peuvent faire grimper votre RIN et augmenter les chances de saignement.
 - Pendant la prise de la warfarine, ne prenez pas les produits ci-dessous :
 - Ibuprofène
 - Remèdes à base de plantes médicinales
 - Suppléments à base de plantes médicinales
 - Huile de poisson (acides gras oméga-3)
 - Si vous prenez de la vitamine E, ne prenez pas plus de 400 unités (UI) par jour.
 - Consultez toujours votre dispensateur de soins avant de prendre tout autre médicament que vous pouvez acheter à la pharmacie, sans ordonnance.
- Si vous tombez enceinte ou souhaitez le devenir, vous ne devriez pas prendre de warfarine. Communiquez avec votre dispensateur de soins.
- Pour réduire le risque de saignement :
 - Utilisez une brosse à dents souple.
 - Utilisez un rasoir électrique.
- L'alcool peut affecter la façon dont la warfarine agit sur votre sang.
- Avisez toujours votre dispensateur de soins si vous prenez l'un de ces médicaments :
 - Acide acétylsalicylique (AAS) (Aspirin)
 - Amiodarone
 - Digoxine
 - Médicaments anti-inflammatoires comme l'ibuprofène (Advil, Motrin), le naproxène (Aleve), Celebrex, Indocide
 - Antibiotiques
 - Stéroïdes
 - Clopidogrel
- La vitamine K aide votre sang à coaguler. Lors de la prise de warfarine, il est important de garder la même quantité de vitamine K dans votre alimentation. Si la quantité que vous absorbez change de jour en jour, cela pourrait faire varier vos résultats de RIN. Rappelez-vous que si votre RIN devient trop élevé ou trop faible, les chances de saigner ou de développer un caillot augmentent.

Aliments riches en vitamine K :

Légumes verts comme le brocoli, la laitue, le chou, la betterave à carde, les épinards, le chou frisé, l'asperge, le persil, l'algue, les choux, la betterave, le navet, les feuilles d'amarante, les choux de Bruxelles

Si vous mangez habituellement l'un de ces aliments, allez-y avec des quantités similaires chaque jour.

Lorsque vous voyagez :

- Vous pourriez avoir besoin d'un RIN avant de voyager ou pendant votre absence. Vérifiez auprès de votre dispensateur de soins.
- Pour que votre sang continue de circuler lorsque vous êtes en position assise pendant de longues périodes, assurez-vous d'étirer vos jambes et de bouger votre corps toutes les heures.

Digoxine

Digoxines les plus courantes

Demandez à votre dispensateur de soins d'indiquer celle que vous prenez.

Lanoxin

Toloxin

Autre _____

Qu'est-ce que la digoxine?

La digoxine est un médicament qui permet :

- de ralentir la fréquence cardiaque;
- d'améliorer les contractions du cœur.

Il se peut qu'on ajoute ce médicament à votre plan de traitement pour soulager certains symptômes d'insuffisance cardiaque.

Pourquoi prendre ce médicament?

Chez les personnes souffrant d'**insuffisance cardiaque**, on utilise la digoxine pour améliorer les contractions et la capacité de pompage du cœur.

Chez les personnes souffrant de **fréquence cardiaque irrégulière** (comme la fibrillation auriculaire), on l'utilise pour ralentir le rythme cardiaque.

En quoi la digoxine aide-t-elle en cas d'insuffisance cardiaque?

Lorsque la digoxine renforce la capacité de pompage du cœur, cela devrait vous aider à :

- vous sentir moins fatigué;
- vous sentir plus fort;
- être moins essoufflé;
- réduire l'enflure des pieds et des chevilles.

La digoxine aide à réguler certains influx électriques du cœur. Elle ralentit le rythme cardiaque et aide le cœur à battre plus régulièrement. Cet effet s'ajoute à une action de pompage renforcée.

La digoxine évite l'aggravation de vos symptômes d'insuffisance cardiaque.

Que faire si vous oubliez de prendre une dose?

Si vous vous en apercevez dans les 12 heures suivant la dose oubliée, prenez-la immédiatement.

Si vous devez prendre la prochaine dose dans moins de 12 heures, ne prenez pas celle que vous avez oubliée, et attendez le moment habituel pour prendre la dose suivante. Continuez à prendre la digoxine comme prévu.

Pour toute question sur la prise ou l'oubli de votre médication, communiquez avec votre pharmacien ou avec votre dispensateur de soins.

Ne prenez aucune des substances suivantes sans avoir consulté votre dispensateur de soins :

- Remèdes à base de plantes médicinales
- Alcool
- Médicaments contre la toux ou le rhume
- Réglisse noire
- Produits de la médecine chinoise
- Médicaments anti-inflammatoires comme l'ibuprofène (Advil, Motrin), le naproxène (Aleve), Celebrex, Indocid
- Autres médicaments vendus sans ordonnance en pharmacie

Coordonnées de votre dispensateur de soins

Effets secondaires courants

Si vous présentez des effets secondaires, informez-en toujours votre dispensateur de soins.

- Sensation de faiblesse ou de fatigue
- Mal de cœur (nausée)
- Vomissements
- Douleur abdominale
- Diminution de l'envie de manger (perte d'appétit)



- Éruption cutanée, démangeaisons
- Sensation de vertige ou d'étourdissement
- Mal de tête
- Changements dans la vision :
 - anomalies de couleur rouge, verte ou jaune
 - vision un peu floue
 - sensibilité à la lumière
 - perception de scintillements



Communiquez immédiatement avec votre dispensateur de soins si l'un de ces effets secondaires ne disparaît pas ou s'aggrave.

Conseils sur les médicaments

- Prenez la digoxine à la même heure tous les jours.
- Prenez-la une heure avant ou deux heures après le repas.
- Si vous prenez un antiacide, des aliments riches en fibres ou des suppléments de fibres alimentaires, attendez toujours deux heures avant de prendre la digoxine. Ces substances risquent de réduire la quantité de médicament absorbée par votre corps.
- **N'arrêtez jamais de prendre la digoxine subitement.** Cela risque d'aggraver votre insuffisance cardiaque.
- Vous devez contrôler régulièrement votre fréquence cardiaque et votre pression artérielle lors de la prise de digoxine.
 - Si vous pouvez vérifier votre fréquence cardiaque et votre pression artérielle à la maison, demandez à votre dispensateur de soins quand le consulter lorsque ces dernières changent.
- Vos reins éliminent la digoxine de votre organisme. Si vous souffrez de troubles rénaux ou d'une maladie rénale, informez-en votre dispensateur de soins. Pour vérifier si vos reins fonctionnent correctement, il se peut que vous deviez passer un test sanguin.
- Pour vérifier le niveau de digoxine dans votre sang, surtout lorsque vous commencez à la prendre, on vous enverra peut-être passer un test sanguin. Ce test indique à votre dispensateur de soins s'il faut modifier la dose. Il est préférable de le faire au moins huit heures après votre dernière dose.
- **Communiquez immédiatement avec votre dispensateur de soins ou rendez-vous au service des urgences** le plus proche si vous présentez un des signes suivants indiquant un taux trop élevé de digoxine dans votre organisme :
 - Votre cœur bat très lentement (moins de 50 battements par minute) et vous ressentez une faiblesse ou des étourdissements.
 - Vous avez des nausées et des vomissements qui ne disparaissent pas.
 - Vous avez une diarrhée, et il se peut même que vos selles soient noires ou contiennent du sang.
 - Vous êtes confus, vous voyez des choses qui n'existent pas (hallucinations), ou vous avez des pensées ou des comportements inhabituels.
 - Vous avez des troubles de la vue, tout semble vert ou jaune, tout est flou, ou vous voyez des « halos » autour des objets.

Plantes médicinales et suppléments à base de plantes médicinales

Adapté de renseignements de la Cleveland Clinic et de la Clinique Mayo au sujet des plantes médicinales et des suppléments à base de plantes médicinales.

Les plantes médicinales et les suppléments à base de plantes médicinales sont parfois nuisibles aux personnes qui prennent des médicaments pour le cœur.

Vous devez toujours informer votre dispensateur de soins des plantes médicinales ou des suppléments à base de plantes médicinales que vous prenez.

Apportez les produits en question à tous vos rendez-vous médicaux. Votre dispensateur de soins sera ainsi en mesure de les vérifier.

Que sont les plantes médicinales et les suppléments à base de plantes médicinales?

Il s'agit de plantes utilisées à des fins médicinales. Certaines personnes parlent plutôt de préparations d'herboristerie ou de remèdes à base de plantes.

Pourquoi devez-vous faire preuve de prudence lorsque vous prenez ces produits?

Nous ne savons pas toujours quels sont les ingrédients actifs de nombreux suppléments à base de plantes médicinales ou plantes médicinales.

Ces derniers :

- Agissent de la même façon que des médicaments. Ils risquent donc de nuire à votre santé si vous ne les prenez pas correctement, si vous en prenez une trop grande quantité ou si vous les prenez en même temps que d'autres médicaments.
- Causent parfois un problème d'interaction médicamenteuse lorsqu'ils sont pris en même temps que des médicaments pour le cœur. Le médicament risque alors de ne pas avoir l'effet recherché, d'avoir des effets secondaires plus marqués ou de causer une réaction potentiellement mortelle.
- N'ont pas fait l'objet d'autant d'études que les autres médicaments.
- Sont considérés comme des suppléments alimentaires, et non comme des médicaments. La réglementation qui s'applique à ces produits n'est donc pas la même que celle qui s'applique aux médicaments. Les règles de fabrication d'un supplément alimentaire ne sont pas aussi strictes.

Conseils

- Avant de préparer des recettes contenant des plantes médicinales, consultez votre dispensateur de soins.
- Demandez toujours l'avis de votre dispensateur de soins ou de votre pharmacien avant de prendre des plantes médicinales ou des suppléments à base de plantes médicinales. Il est en mesure d'examiner la plante et de déterminer si elle risque d'avoir une incidence sur votre médicament pour le cœur.
- Si vous ne savez pas si un produit est ou non une plante médicinale ou un supplément à base de plantes médicinales, consultez la liste de la page suivante.
- N'utilisez jamais de plantes médicinales ou de suppléments à base de plantes médicinales si vous prenez un des médicaments suivants :
- Acide acétylsalicylique (AAS) (Aspirin)
- Digoxine
- Diurétiques
- Hypoglycémifiants comme l'insuline
- Médicaments anti-inflammatoires comme l'ibuprofène (Advil, Motrin), le naproxène (Aleve), Celebrex, Indocid
- Spironolactone
- Warfarine



Coordonnées de votre dispensateur de soins

Si vous avez des questions sur les plantes médicinales ou les suppléments à base de plantes médicinales, communiquez avec votre dispensateur de soins ou votre pharmacien.

Plantes médicinales et suppléments à base de plantes médicinales

Adapté de renseignements de la Cleveland Clinic et de la Clinique Mayo au sujet des plantes médicinales et des suppléments à base de plantes médicinales.

Nom de la plante médicinale ou du supplément à base de plantes médicinales	Raisons de le prendre	Problèmes possibles lorsque vous avez un problème cardiaque ou que vous prenez un médicament pour le cœur
Actée à grappes noires (Cimicifuga racemosa)	Soulagement des symptômes de la ménopause ou du syndrome de tension prémenstruelle.	Réduit la pression artérielle. Aggrave le risque de saignements (cause des saignements plus abondants). Peut être toxique pour le foie.
Ail	Diminution du taux de cholestérol. Prévention et traitement du rhume et des infections.	Aggrave parfois le risque de saignements chez les personnes qui prennent de l'acide acétylsalicylique (AAS) (Aspirin), de la warfarine ou d'autres anticoagulants.
Aloès officinal (par voie orale)	Constipation ou indigestion. Prévention des irritations cutanées.	Cause une anomalie du rythme cardiaque chez les femmes enceintes et les enfants.
Angélique (Dong quai)	Perte d'appétit, indigestion, infection, syndrome de tension prémenstruelle.	Aggrave parfois le risque de saignements, surtout en cas de prise concomitante de warfarine.
Arnica	Réduction des douleurs liées à une blessure. Soulagement de la constipation.	Augmente la pression artérielle. Est parfois cardiotoxique.
Aubépine	Traitement de l'hypertension artérielle et de l'insuffisance cardiaque.	N'en prenez pas si vous prenez de la digoxine et des médicaments antihypertenseurs.
Bêta-carotène	Antioxydant qui aide à éliminer des substances nuisibles à l'organisme (les radicaux libres).	Augmente le risque de mortalité.
Chrysanthème matricaire	Traitement ou prévention des migraines, de l'arthrite.	Risque de nuire à la coagulation.
CoQ10 (coenzyme Q10, ubiquinone, ubiquinol)	Augmentation du niveau d'énergie. Traitement de l'insuffisance cardiaque ou d'autres problèmes cardiaques.	N'améliore pas la fonction cardiaque. Peut réduire l'effet de la warfarine.
Dan shen (racine de Salvia miltiorrhiza)	Traitement des problèmes cardiaques.	Aggrave le risque de saignements (cause des saignements plus abondants).
Échinacée	Prévention des rhumes.	Nuit à l'action d'une enzyme du foie qui élimine les médicaments de l'organisme.
Éphédra (Ma Huang)	Traitement de l'asthme, obésité.	Contribue à l'accélération de la fréquence cardiaque et à l'augmentation de la pression artérielle. Peut causer la mort en association avec certains médicaments pour le cœur.
Gingembre	Soulagement de la nausée, réduction du taux de cholestérol, anticoagulant, aide à la digestion.	Risque de nuire à la coagulation. Dans certains cas, nuit à l'effet des médicaments antihypertenseurs ou des médicaments pour le cœur.
Ginkgo	Amélioration de la circulation, de la mémoire. Prévention du mal d'altitude.	Aggrave parfois le risque de saignements chez les personnes qui prennent de l'acide acétylsalicylique (AAS) (Aspirin), de la warfarine ou d'autres anticoagulants. Nuit à l'action des diurétiques (Lasix).
Ginseng	Amélioration de la mémoire, des capacités physiques, du fonctionnement du système immunitaire. Ralentissement du vieillissement.	Augmente la pression artérielle et la fréquence cardiaque. N'en prenez pas si vous êtes atteint d'hypertension. Augmente parfois les taux sanguins de digoxine. Augmente parfois le risque de saignements.
Graines de lin	Diminution du taux de cholestérol.	Augmente parfois le risque de saignements.
Huile de poisson	Supplément très répandu.	Peut aggraver le risque de saignements, surtout s'il est utilisé en trop grande quantité.
Millepertuis	Traitement de la dépression et des blessures.	Augmente parfois le risque de saignements. Peut réduire l'effet de la digoxine. Ne doit pas être pris en même temps que certains antidépresseurs.
Ortie	Traitement des infections de la vessie, des infections des reins et des calculs rénaux.	N'en prenez pas si vous souffrez de rétention liquidienne liée à l'insuffisance cardiaque ou à une affection des reins.
Racine de réglisse	Traitement de la toux, des ulcères à l'estomac et de la cirrhose du foie.	Augmente la pression artérielle. N'en prenez pas si vous avez un problème cardiaque ou que vous prenez des médicaments pour le cœur.
Sceau d'or	Traitement de la constipation, action anti-inflammatoire.	Augmente la pression artérielle, cause de l'hypertension artérielle. Nuit à l'action des anticoagulants.
Varech	Supplément très répandu.	Augmente parfois l'effet des médicaments antihypertenseurs et des anticoagulants. Fait baisser la pression artérielle et aggrave le risque de saignements.
Yohimbine	Traitement de l'impuissance.	Augmente la fréquence cardiaque. Cause une augmentation ou une diminution de la pression artérielle.

Liste de médicaments

Nom : _____ Nom du médecin : _____

Médicaments prescrits :				
Nom des médicaments	But	Description	Posologie	Fréquence
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
Médicaments non prescrits :				

Autres informations



Cœur + AVC – Vivre avec une insuffisance cardiaque

Dépression

La dépression peut affecter tout le monde, mais les personnes qui souffrent d'insuffisance cardiaque sont plus à risque : sur 10, de 5 à 7 d'entre elles souffriront de dépression.

Qu'est-ce que la dépression?

Il s'agit d'une maladie où une personne est triste, n'a plus d'intérêt dans ses activités quotidiennes, s'isole et n'a plus d'espoir dans le futur.

Il y a une différence entre le deuil, la tristesse associée à un événement et la dépression.

Comment un professionnel de la santé détecte-t-il la dépression?

- Sentiment de tristesse sans raison apparente
- Sentiment de désespoir, de culpabilité et de dévalorisation
- Peu d'intérêt, voire aucun, dans les gens ou les activités que vous aimiez auparavant
- Grande fatigue ou faible énergie
- Difficulté à dormir ou sommeil prolongé
- Sentiment d'aller trop vite ou de ralentir
- Fluctuations involontaires du poids
- Changements dans votre appétit
- Difficultés à penser, à se concentrer ou à se souvenir
- Difficulté à prendre des décisions
- Idées fixes sur la mort ou des moyens de se blesser

Comment la dépression peut-elle affecter votre insuffisance cardiaque?

La dépression peut aggraver votre maladie. Si vous êtes déprimé, vous réaliserez qu'il est plus difficile de faire les choses que vous devez faire pour gérer votre insuffisance cardiaque (comme faire de l'exercice, bien manger, réduire votre consommation de liquides, et prendre vos médicaments tels qu'ils sont prescrits).

Qu'est-ce qui cause la dépression?

La dépression peut être causée par un ou plusieurs facteurs tels que :

- Un déséquilibre des substances chimiques dans le cerveau;
- Une maladie du cœur;
- Une maladie chronique comme l'anémie ou l'hypothyroïdie;
- Des événements émotifs :
 - La mort d'un proche,
 - Un divorce,
 - La perte de son travail,
 - Une naissance;
- Une consommation excessive d'alcool ou de drogues;
- Des antécédents de dépression.



La dépression n'est pas le résultat d'une faiblesse personnelle.

Parfois, lorsque les gens se sentent déprimés et dépassés, ils commencent à penser à se faire du mal. Si c'est votre cas, allez immédiatement au service des urgences le plus proche.

Comment savoir si vous êtes déprimé?

Posez-vous la question suivante (choisissez le chiffre qui reflète le plus vos sentiments au cours des deux dernières semaines).

Au cours des deux dernières semaines, le fait d'être triste, déprimé ou indifférent à la vie m'a-t-il perturbé?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
(Pas du tout) (Un peu) (Moyennement) (Beaucoup)

Quand demander de l'aide?

Si vous avez choisi 3 ou moins :

- Vous vous en sortez bien. Vos sentiments de dépression n'interfèrent pas trop avec votre vie.

Si vous avez choisi de 4 à 6 :

- Vous êtes probablement **légèrement ou moyennement** déprimé. Parlez-en à votre médecin. Essayez de suivre certains conseils sur cette page afin de gérer votre dépression.

Si vous avez choisi de 7 à 9 :

- Vous êtes probablement **très** déprimé. Consultez votre médecin de famille ou un professionnel de la santé immédiatement.

Conseils pour gérer votre dépression

Fixez-vous de petits objectifs.

- Optez pour de petits objectifs visant votre bien-être (prendre une douche, se promener, avoir une alimentation équilibrée).
- Ayez de petits projets chez vous (faire la vaisselle, régler des factures, régler les affaires que vous avez évitées jusqu'à maintenant).

Sortez et amusez-vous.

- Rencontrez des amis ou des membres de votre famille.
- Planifiez des sorties et allez-y même si cela ne vous tente pas.
- Prévoyez du temps pour des activités agréables. Il est possible que vous deviez vous y obliger. N'attendez pas d'avoir envie de les faire!



Évitez toute pensée négative.

- Essayez d'être conscient de vos pensées (les pensées négatives sont très courantes avec la dépression).
- Demandez-vous ce que vous diriez à un ami qui a de telles pensées.
- Essayez d'être plus indulgent envers vous-même.

Tentez de résoudre vos problèmes.

- Déterminez et définissez ces problèmes.
- Faites une liste de mesures éventuelles pour les régler.
- Pesez les avantages et les inconvénients pour chaque action.
- Choisissez la meilleure solution et tentez le coup.
- Évaluez le résultat.

Comment traite-t-on la dépression?

Il est essentiel de suivre un traitement médical. Certains traitements efficaces incluent les suivants :

- Psychothérapie – en particulier, la thérapie cognitivo-comportementale est très utile chez les personnes qui souffrent de maladies du cœur.
- Médicaments qui améliorent l'humeur.
- Changements au mode de vie comme faire de l'exercice et bien dormir.

Stress

Qu'est-ce que le stress?

Le stress correspond à la réaction du corps à un événement ou une situation (réelle ou imaginée). Le stress n'est donc pas une situation vécue en soi, mais plutôt la réponse à cette situation. Trop de stress nuit à votre esprit, à votre corps et surtout à votre cœur.

Si le stress fait partie de la vie de tous les jours, une trop grande quantité augmente les risques de souffrir d'une maladie du cœur ou d'empirer une telle maladie. Un niveau élevé de stress ou un stress vécu sur de longues périodes peut entraîner :

- Une augmentation de la pression artérielle;
- Une augmentation du taux de cholestérol;
- Une augmentation des risques de subir une crise cardiaque ou un AVC.



Que sont les facteurs de stress?

Les facteurs de stress renvoient à des événements ou à des situations qui déclenchent une réponse de stress dans votre corps. Ils varient d'une personne à l'autre.

En voici quelques exemples :

- Obtention d'un diagnostic d'insuffisance cardiaque
- Limites des capacités physiques
- Douleur chronique
- Divers problèmes de santé en même temps
- Relation conflictuelle
- Fait d'être isolé des amis et de la famille
- Décès ou maladie d'un proche
- Changements au travail
- Soucis financiers



Comment savoir si vous êtes stressé?

Posez-vous la question suivante (choisissez la note qui correspond le plus à votre état au cours des deux dernières semaines).

Au cours des deux dernières semaines, à quel point est-ce que je me suis senti anxieux, nerveux ou tendu?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
(Pas du tout) (Un peu) (Moyennement) (Beaucoup)

Si vous avez choisi 4 ou moins :

- Vous vivez probablement très bien avec votre stress. Si vous sentez que vous avez besoin d'une aide plus poussée que celle fournie par la présente ressource, n'hésitez pas à parler à quelqu'un en qui vous avez confiance.

Si vous avez choisi 5 à 7 :

- Il serait bon que vous parliez à votre dispensateur de soins ou à un professionnel de la santé mentale de votre état.

Si vous avez choisi 8 ou plus :

- Vous êtes très stressé et vous avez besoin d'aide immédiatement.



Parfois, lorsque les gens se sentent très stressés et dépassés, ils commencent à penser à se faire du mal. Si c'est votre cas, rendez-vous au service des urgences le plus près de chez vous dès que possible.

Que peut-il arriver en état de stress trop intense?

Façon dont le stress affecte la pensée

- Difficulté à se concentrer, capacité d'attention limitée, personne facilement distraite
- Jugement altéré
- Trou de mémoire
- Difficulté à prendre des décisions simples
- Anxiété constante face aux problèmes
- Imagination du pire
- Confusion

Façon dont le stress affecte le comportement

- Pleurer
- Ne pas rester en place, marcher
- Avoir plus d'argumentations
- Boire plus de café, de thé ou de boissons gazeuses
- S'isoler des autres
- Trop manger ou connaître une perte d'appétit
- Fumer
- Consommer de l'alcool
- Connaître des difficultés sexuelles

Idée pour gérer le stress

- Faites des exercices de respiration profonde et essayez d'autres formes de relaxation, notamment :
 - La méditation, le yoga et les étirements.
- Appelez un ami.
- Adoptez de saines habitudes comme :
 - Faire de l'exercice quotidiennement pour éliminer la tension;
 - Voir à une alimentation saine pour bien nourrir le corps;
 - Avoir une bonne nuit de sommeil.
- Limitez votre charge de travail ou vos tâches. Vous avez le droit de dire non.
- Affirmez-vous.

Façon dont le stress affecte les émotions

- Sentiment d'impuissance et de frustration
- Sentiment d'être dépassé par la vie
- Sentiment d'anxiété ou d'inquiétude
- Irritabilité, hostilité ou colère
- Sentiment d'épuisement, de dépression ou de désespoir

Façon dont le stress affecte le corps

- Mal de tête
- Sentiment d'estomac noué, de mal de cœur
- Incapacité à rester en place
- Sudation
- Augmentation du pouls et de la pression artérielle
- Respiration rapide et superficielle
- Tension musculaire à la mâchoire, au cou ou aux épaules
- Tremblement des mains ou des jambes
- Sensation de picotement ou d'engourdissement dans les doigts
- Difficulté à dormir, sentiment de fatigue continu



Ne faites jamais usage de l'alcool, de la cigarette ou de la drogue comme moyen de gérer votre stress.

Idée pour gérer le stress

Cahier d'exercices (en anglais seulement)

- *Positive Coping with Health Conditions – A Self-Care Workbook* (Faire face aux maladies de façon positive – un cahier pour prendre soin de soi) à l'adresse psychhealthandsafety.org/pcwhc

Vous pouvez télécharger le cahier d'exercices en entier ou choisir des sections précises comme « Managing Worry » (Gérer ses inquiétudes) ou « Relaxation » (Relaxation).

Pour de plus amples renseignements sur le stress, consultez la ressource suivante :

- Programme Bounce Back (en anglais seulement) : bounceback.ca

Anxiété

Qu'est-ce que l'anxiété?

Tout le monde connaît l'anxiété. C'est la réponse naturelle de notre corps à une menace (en anglais, on la désigne parfois avec l'expression « combattre-fuir-se figer »). Notre corps libère de l'adrénaline en réponse à un danger réel ou à une situation qui peut sembler menaçante ou dangereuse. Notre rythme cardiaque augmente, et le sang est propulsé dans nos grands muscles. Tout cela prépare notre corps à réagir au danger en combattant, en fuyant ou en se figeant.

Normalement, l'anxiété s'estompe une fois que la menace a disparu. Toutefois, elle peut devenir un problème lorsqu'une personne continue de s'inquiéter ou de réagir comme si ce danger était encore présent.

Quelles sont les causes de l'anxiété?

Elles varient d'une personne à l'autre. Certaines situations peuvent vous rendre anxieux, inquiet ou tendu.

Certains éléments peuvent empirer votre anxiété :

- Des problèmes de santé tels que des problèmes thyroïdes, cardiaques ou pulmonaires ou des crises d'épilepsie;
- L'arrêt volontaire de certains médicaments (sans l'avis de votre médecin);
- Une dépendance à l'alcool, à la cocaïne, aux amphétamines, aux tranquillisants ou à l'héroïne;
- Le fait de toujours vous dire que le pire va arriver.

Vous êtes plus susceptible d'être anxieux dans les cas suivants :

- Vous avez des antécédents familiaux de troubles anxieux;
- Vous avez un déséquilibre de certaines substances chimiques dans votre cerveau.

Quels sont les signes d'anxiété?

De nombreuses personnes ne reconnaissent pas ce qu'ils ressentent comme étant des signes d'anxiété. Ils pensent plutôt que le problème est d'ordre physique.

L'anxiété peut affecter votre corps, vos pensées et votre comportement.

Réactions corporelles possibles :

- Palpitations cardiaques rapides
- Respiration rapide, essoufflement
- Douleur ou inconfort thoracique
- Sudation
- Étourdissement ou vertige
- Sécheresse de la bouche, nausées, estomac barbouillé
- Pâleur
- Tension musculaire
- Tremblements
- Picotement et engourdissement
- Bouffées de chaleur ou de froid



Pensées possibles :

- Avoir des pensées ou des rêves effrayants
- Surestimer les chances que quelque chose de mal va arriver
- Amplifier l'aspect négatif d'une situation actuelle ou future
- Croire que vous ne pouvez pas faire face à la situation
- Avoir de la difficulté à vous concentrer ou à prendre des décisions

Comportements possibles :

- Consommer de l'alcool ou des drogues pour atténuer l'anxiété
- Avoir constamment besoin des autres pour se rassurer
- Avoir besoin d'être avec une personne de confiance
- Éviter certains lieux, activités ou personnes

Quand devez-vous demander de l'aide?

Posez-vous la question suivante (choisissez le chiffre qui reflète le plus vos sentiments).

Au cours des deux dernières semaines, avez-vous été anxieux, inquiet, nerveux ou tendu?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

(Pas du tout) (Un peu) (Moyennement) (Beaucoup)

Si vous avez choisi 3 ou moins :

- Vous gérez probablement bien votre anxiété. Si vous ressentez le besoin d'obtenir de l'aide additionnelle, parlez-en avec une personne en qui vous avez confiance.

Si vous avez choisi de 4 à 7 :

- Il serait bon pour vous de parler à votre dispensateur de soins ou à un professionnel de la santé mentale à propos de la façon dont vous vous sentez.
- Pour trouver un professionnel de la santé mentale, communiquez avec l'Association canadienne pour la santé mentale en visitant le **cmha.ca**.

Si vous avez choisi 8 ou plus :

Vous êtes probablement très anxieux. Consultez votre médecin de famille ou un professionnel de la santé mentale dès que possible.

Comment l'anxiété peut-elle affecter votre insuffisance cardiaque?

L'augmentation du rythme cardiaque et de la pression artérielle ajoute du stress sur votre cœur.

L'anxiété se nourrit d'énergie. Elle peut donc augmenter votre taux de sucre et de cholestérol dans le sang, ce qui peut aggraver votre insuffisance cardiaque.

L'anxiété peut rendre votre sommeil difficile, vous laissant ainsi plus fatigué.

Que pouvez-vous faire quand vous souffrez d'une légère anxiété?

Il n'est pas rare qu'une personne souffrant d'une maladie comme l'insuffisance cardiaque ait peur, éprouve de l'inquiétude ou soit tendue. Vous trouverez ci-dessous quelques conseils pour vous aider à gérer votre anxiété.

Parfois, lorsque les personnes sont très inquiètes et se sentent dépassées, elles commencent à penser à se faire du mal. Si c'est votre cas, présentez-vous au service des urgences le plus proche immédiatement.

Conseils pour gérer votre anxiété

- Soyez conscient de la façon dont vous éprouvez l'anxiété.
- Déterminez les éléments déclencheurs.
 - S'agit-il vraiment d'une menace ou d'un danger?
- Demandez-vous si vous avez un certain contrôle sur la source de votre inquiétude. Si c'est le cas, essayez d'y remédier. Si ce n'est pas le cas, laissez les choses se faire.
- Pratiquez la respiration profonde et d'autres formes de relaxation telles que :
 - La méditation, le yoga et les étirements, la prière, la lecture, la marche, la musique.
- Ayez un régime alimentaire sain et équilibré.
- Ayez une bonne nuit de sommeil.
- Ne buvez pas de boissons caféinées avant le coucher.
- Réduisez les sources de stress dans votre vie telles que :
 - Les choses qui stimulent votre corps;
 - La quantité de caféine que vous buvez (café, thé, cola) dans une journée.
- Ne fumez pas.
- Établissez une routine pour vos activités quotidiennes.
- Utilisez un calendrier et une liste de choses à faire pour vous aider à gérer votre temps.
- Si vous avez une mauvaise journée, parlez à une personne en qui vous avez confiance.

Ne consommez jamais d'alcool, de tabac ou de drogues illégales pour vous aider à gérer votre anxiété.

Comment savoir quand l'anxiété est un problème?

Parfois, l'anxiété et l'inquiétude peuvent devenir si intenses qu'une personne développe un trouble anxieux.

Un médecin ou un professionnel de la santé mentale peuvent confirmer si vous êtes atteint d'un trouble anxieux en vous posant certaines questions.

Parfois, des prises de sang sont effectuées pour voir si un problème de santé aggrave l'anxiété.

Comment est traitée l'anxiété modérée à sévère?

Les troubles anxieux réagissent bien aux traitements. Ceux-ci comprennent :

- Des conseils stratégiques;
- Des groupes de soutien;
- Une thérapie comportementale (axée sur les pensées et les comportements);
- Une thérapie d'exposition (axée sur le fait de faire face à la situation dans un environnement sécuritaire);
- Des médicaments pour traiter tout déséquilibre chimique dans votre cerveau.

Idées pour gérer l'anxiété

Cahier d'exercices (en anglais seulement)

- *Positive Coping with Health Conditions – A Self-Care Workbook* (Faire face aux maladies de façon positive – un cahier pour prendre soin de soi) à l'adresse psychhealthandsafety.org/pcwhc

Vous pouvez télécharger le cahier d'exercices en entier ou choisir des sections précises comme « Managing Worry » (Gérer ses inquiétudes) ou « Relaxation » (Relaxation).

Livres (en anglais seulement)

- *Coping with Anxiety: 10 Simple Ways to Relieve Anxiety, Fear, and Worry* (Faire face à l'anxiété : 10 façons simples de soulager l'anxiété, les peurs et les inquiétudes) écrit par Edmund Bourne et Lorna Garano (2013)
- *The Anxiety And Phobia Workbook* (Manuel du phobique et de l'anxieux) écrit par Edmund Bourne (2010)

Conseils de voyage en cas d'insuffisance cardiaque

Grâce à un peu de planification, ces personnes peuvent voyager en toute sécurité.

Planification des voyages

- Parlez à votre dispensateur de soins avant de vous engager à voyager, surtout si vous avez un stimulateur cardiaque ou un défibrillateur cardiovertteur implantable (DCI).
- Assurez-vous que vos vaccins sont à jour.
- Procurez-vous une assurance maladie de voyage, surtout lorsque vous voyagez à l'extérieur du Canada et même si ce n'est que pour une journée. Assurez-vous qu'elle couvre les maladies préexistantes.
- Procurez-vous une assurance annulation sur les vols et les réservations en cas de changement soudain de votre santé.
- Lorsque vous prenez l'avion, en particulier à l'extérieur du Canada, vous pourriez avoir besoin d'une lettre de voyage de votre médecin expliquant pourquoi vous devez voyager avec tous vos médicaments. Vérifiez auprès de votre agent de voyages ou de la compagnie aérienne.
- Effectuez des recherches avant de partir pour savoir où aller pour obtenir de l'aide médicale une fois à destination. Vérifiez s'il y a un hôpital ou une clinique médicale à proximité.
- Amenez un téléphone cellulaire. Vérifiez auprès de votre fournisseur pour vous assurer d'avoir une couverture dans la zone où vous voyagez.
- Si possible, pesez-vous pendant votre séjour.
- Si vous voyagez dans un fuseau horaire différent, demandez à votre dispensateur de soins si vous devez ajuster votre horaire de médication.
- Pensez à porter un bracelet ou un collier d'alerte médicale.

- Ayez sur vous des copies de vos renseignements médicaux tels que :
 - Résultats de tests sanguins récents;
 - Liste de problèmes médicaux et de santé;
 - Noms et numéros de téléphone de vos dispensateurs de soins;
 - Liste de tous vos médicaments actuels.



- Amenez suffisamment de chaque médicament pour la durée du voyage, voire plus, en cas d'urgence ou de retard dans le voyage.
- Gardez tous vos médicaments dans l'emballage fourni par la pharmacie.
- Pensez à demander à votre pharmacien de mettre vos médicaments dans des « plaquettes alvéolaires » afin de ne pas devoir voyager avec tous vos contenants d'origine.
- Assurez-vous que le nom de chaque médicament est clairement indiqué. (Ceci est très important lors du passage d'une frontière.)

Quand ne pas voyager

Il est préférable de rester à la maison si :

- Votre dispensateur de soins vous a conseillé de ne pas voyager.
- Vous venez de rentrer chez vous après un séjour à l'hôpital.
- Votre médecin a fait des modifications à un ou plusieurs de vos médicaments, par exemple la dose ou la fréquence à laquelle vous le prenez.
- Vous ne pouvez pas obtenir d'assurance santé de voyage.
- Vous remarquez des signes accrus d'insuffisance cardiaque (souffle court, prise de poids, fatigue, toux, enflure des pieds ou du ventre, ou vertiges).

Voyager avec un dispositif cardiaque

- Si vous avez un dispositif cardiaque (un stimulateur cardiaque ou un DCI), consultez votre dispensateur de soins, surtout si votre appareil est surveillé à distance.
 - Si vous venez tout juste de vous faire installer un dispositif cardiaque, attendez votre premier rendez-vous de suivi pour savoir quand il sera sécuritaire de voyager.
 - Demandez à votre médecin une copie des instructions de votre dispositif cardiaque dans la langue du pays de destination.
 - Demandez une impression récente des paramètres de votre dispositif cardiaque.
 - Si vous avez un DCI, demandez ce que vous devriez faire si vous recevez un choc pendant votre voyage.
- Gardez votre téléphone cellulaire à une distance d'au moins six pouces de votre dispositif cardiaque.
- Portez toujours votre carte d'identification de dispositif cardiaque avec vous.
- Lorsque vous passez par la sécurité :
 - Montrez votre carte d'identification de dispositif cardiaque avant de passer par les détecteurs de métaux.
 - Demandez un « contrôle manuel » au lieu d'un contrôle au détecteur de métal. Un détecteur de métal pourrait momentanément changer les paramètres de votre dispositif cardiaque.
 - Dites aux employés de la sécurité qui utilisent des détecteurs de métal qu'ils peuvent passer sur votre dispositif cardiaque une fois toutes les cinq secondes seulement.
 - Sachez que votre dispositif cardiaque déclenchera une alarme lorsque vous traversez le portique du détecteur de métal; vous aurez peut-être aussi besoin d'un « contrôle manuel ».

Pendant vos voyages

- Lorsque vous êtes assis pendant de longues périodes, levez-vous ou sortez pour une promenade toutes les deux heures.
- Chaque fois que vous devez enregistrer vos bagages, gardez tous vos médicaments avec vous dans un sac de transport.
- Prenez vos médicaments à la bonne heure.
- Il est préférable de ne pas acheter de médicaments dans d'autres pays. Les ingrédients peuvent varier de ceux contenus dans le médicament canadien.
- Veillez à ne pas boire trop de liquides. Dans des climats chauds ou pour socialiser, les gens ont tendance à boire plus.
- Surveillez la taille de vos portions pour les repas et les collations. Manger plus que la normale peut causer des ballonnements, des maux d'estomac et une indigestion.
- Mangez votre plus gros repas soit au dîner ou tôt dans l'après-midi. Prenez un souper léger ou une collation en début de soirée.
- Manger au restaurant signifie généralement des aliments riches en sodium. Lorsque possible :
 - Demandez des mets « sans sel ajouté ».
 - Choisissez des repas et des collations à faible teneur en calories et en sel.
 - Évitez les sauces et les aliments préparés.
 - Préparez vos propres repas à faible teneur en sel.



Planifiez. Soyez prudent. Amusez-vous!

Le saviez-vous? Il est sécuritaire de passer par les portiques de détecteurs de métal, les détecteurs à balayage corporel et l'équipement antivol de magasin de détail avec un dispositif cardiaque.

Prendre soin d'une personne avec insuffisance cardiaque. Veiller sur votre santé.

Un aidant est une personne qui aide et en soigne une autre qui a besoin de soins. Si vous prenez soin d'une personne souffrant d'une insuffisance cardiaque, vous pourriez vous retrouver avec de nouvelles responsabilités. Le rôle d'aidant peut être à la fois gratifiant et exigeant.



Signes de stress chez l'aidant

Lorsque toute votre attention est concentrée sur les soins que vous portez à une personne, vous pourriez ne pas réaliser l'incidence que cela peut avoir sur votre santé. Parfois, vous pourriez vous sentir épuisé physiquement et émotionnellement. On parle alors de stress chez l'aidant.

Soyez attentif aux signes de stress suivants :

- Se sentir constamment fatigué
- Avoir de la difficulté à dormir
- Prendre ou perdre beaucoup de poids
- Se sentir coupable, comme si vous n'en faisiez pas assez
- Se sentir dépassé et irritable
- Vivre des conflits avec la personne dont vous prenez soin
- Faire face à des conflits familiaux
- Avoir l'impression de ne pas avoir de temps pour vous ou pour être avec d'autres personnes
- Ne plus avoir d'intérêt pour les activités que vous aimiez
- Vous sentir émotif et morose, peut-être même pleurer souvent
- Vous inquiéter de ne pas avoir suffisamment d'argent actuellement et dans le futur
- Prendre certaines habitudes ou substances pour vous aider à gérer vos émotions, comme fumer davantage, boire plus d'alcool, prendre des médicaments pour mieux dormir ou pour améliorer votre humeur, ou ingérer des drogues illégales

Conseils pour prévenir le stress

Trop de stress peut nuire à votre santé, surtout si vous prenez soin d'une personne à long terme. Voici quelques conseils pour vous aider à prévenir et à gérer le stress chez l'aidant.

Demandez de l'aide et acceptez celle qu'on vous offre.

- Demandez à d'autres personnes de vous aider dans les soins.
- Faites une liste de choses que vos proches peuvent faire pour vous aider, comme faire l'épicerie ou un repas.



Établissez-vous des objectifs de santé.

- Prenez du temps pour faire de l'activité physique la plupart des jours de la semaine.
- Préparez et mangez des collations et repas sains.
- Dormez suffisamment, même s'il s'agit de faire une sieste dans la journée.
- Prenez du temps pour relaxer chaque jour. À la maison, trouvez un endroit où vous pouvez prendre quelques instants pour vous, fermez les yeux et prenez de profondes respirations.
- Pratiquez des activités que vous aimez.
- Prenez congé. Éloignez-vous de votre rôle d'aidant au moins une fois chaque semaine.

Conseils pour prévenir le stress

Concentrez-vous sur ce que vous êtes en mesure de faire.

- Soyez réalistes. Vous ne pouvez pas tout contrôler.
- Ne soyez pas trop dur avec vous-même. Il est possible que le ménage de votre résidence ne soit pas fait aussi souvent que vous le souhaiteriez.
- Si l'envie vous en prend, mangez un déjeuner santé à l'heure du dîner ou des restes trois ou quatre jours consécutifs. C'est votre choix.

Demandez le soutien de membres de la famille et d'amis.

- Efforcez-vous de rester en relation avec votre famille et vos amis.
- Faites part de vos sentiments, de vos craintes et de vos préoccupations à une personne avec qui vous vous sentez à l'aise d'en parler.



Trouvez du soutien dans votre communauté.

- Plutôt que de faire face seul à la situation, profitez des ressources locales offertes aux aidants.
- Voyez les possibilités de soutien à la maison offert par des services de santé. Informez-vous auprès de votre dispensateur de soins.

Gardez la forme et la santé autant que possible.

- Ne négligez pas vos propres soins médicaux.
- Soumettez-vous régulièrement à des bilans de santé. N'oubliez pas de mentionner à votre dispensateur de soins que vous êtes un aidant.
- Si vous vous sentez stressé, déprimé ou plus inquiet que de coutume, consultez les pages 54 à 61 de ce guide.
- Consultez votre dispensateur de soins si vous constatez des signes de stress chez vous, ou si vous vous sentez dépassé ou déprimé.

Parlez avec la personne dont vous prenez soin.

- Discutez avec elle de ce qui pourrait être utile dans les soins que vous lui prodiguez et dans la gestion de son insuffisance cardiaque.
- Aidez-la à trouver des moyens d'en faire le plus possible par elle-même. Il pourrait s'agir d'idées pour se souvenir quand prendre ses médicaments, prendre son poids chaque jour, faire le suivi de sa consommation de liquides, consommer moins de sel, ou rester active.
- Entendez-vous sur un plan de soins afin que vous n'ayez pas l'impression de toujours dire ou rappeler à la personne ce qu'elle doit faire.
- Si la personne ne fait pas ce qu'elle doit faire pour gérer sa santé, faites-lui part de vos inquiétudes ou préoccupations. Rappelez-vous que vous ne pouvez pas l'obliger d'agir contre son gré.
- Aidez-la à se préparer pour ses rendez-vous médicaux. Il peut s'agir de revoir avec elle ses préoccupations ou les résultats de récents examens, ou encore de vous assurer qu'elle fait une sieste avant le rendez-vous, qu'elle apporte tous ses médicaments ainsi qu'une collation saine.
- Si vous en avez la possibilité, accompagnez la personne à ses rendez-vous médicaux. Prenez des notes. Aidez-la à communiquer ses préoccupations relativement à sa santé, sans toutefois parler à sa place. Vous êtes présent pour clarifier ce qui se passe à la maison.



En tant qu'aidant, prendre soin de vous est la chose la plus importante que vous puissiez faire, mais elle est trop souvent négligée.

Lorsque vous veillez à votre santé, la personne dont vous vous occupez en profite aussi.

Apprendre à vivre avec une insuffisance cardiaque

C'est possible! Vous pouvez apporter des changements à votre vie pour vous sentir mieux et demeurer en santé. Cette ressource vous offre des conseils pour la vie de tous les jours et des réponses à des questions courantes.

Conservez votre énergie

- Reposez-vous au moins une heure par jour.
- Visez l'équilibre :
 - Établissez un équilibre entre les activités et le repos.
 - Établissez un équilibre entre les activités exigeantes et les activités faciles.
 - Faites des activités lorsque vous vous sentez le mieux.
- Planifiez :
 - Prévoyez vos tâches et vos activités quotidiennes.
 - Échelonnez-les sur la journée et sur la semaine. Il n'est pas nécessaire de tout faire en une journée.
 - Lorsque c'est possible, assoyez-vous pour travailler et effectuer les tâches quotidiennes.
 - Gardez à portée de la main les objets utilisés le plus fréquemment.
 - Préparez de plus gros repas et congelez des portions pour vous éviter d'avoir à vous occuper de repas un autre jour.
- Utilisez des objets qui vous permettent d'économiser de l'énergie :
 - Choisissez des vêtements qui ont des fermetures éclair au lieu de boutons. Assurez-vous que la fermeture éclair est sur le devant, et non à l'arrière du vêtement.
 - Utilisez des outils à grand manche pour atteindre des objets plus facilement.
 - Au besoin, utilisez un déambulateur, une chaise dans la douche ou une chaise d'aisance.
 - Procurez-vous des articles ménagers ou de cuisine légers. Par exemple, choisissez des casseroles en aluminium plutôt qu'en fonte.



- Évitez les activités qui vous épuisent, telles que :
 - Effectuer des tâches ou des activités immédiatement après un repas.
 - Pratiquer une activité physique intense.
 - Lever un objet, vous étirer, ou effectuer tout autre mouvement intense avec les bras.
- Demandez de l'aide :
 - Demandez à ceux avec qui vous vivez de participer à l'accomplissement des tâches quotidiennes et ménagères.
 - Demandez de l'aide aux membres de votre famille et à vos amis.

Dormez suffisamment

- Ayez de bonnes habitudes de sommeil :
 - Couchez-vous toujours à la même heure.
 - Détendez-vous avant de vous coucher.
 - Si vous n'arrivez pas à vous endormir dans les 30 minutes après vous être couché, levez-vous et lisez ou regardez la télévision.
 - N'utilisez votre lit que pour le sommeil et des activités intimes. N'y restez pas pour lire ou regarder la télévision.
- Si vous êtes essoufflé lorsque vous êtes en position couchée, utilisez des oreillers pour vous surélever.
- Si vous vous levez souvent pour aller à la toilette, parlez-en à votre dispensateur de soins. Il se peut qu'il soit nécessaire d'ajuster vos médicaments.

Prenez soin de votre santé physique

- Demeurez en contact avec votre équipe de soins de santé.
- Tomber malade peut être mortel si vous souffrez d'une insuffisance cardiaque.
 - Obtenez un vaccin contre la grippe chaque année.
 - Obtenez un vaccin contre la pneumonie.



Prenez soin de votre santé émotionnelle

Bon nombre de gens éprouvent des difficultés à faire tout ce qui est nécessaire pour gérer leur insuffisance cardiaque. N'essayez pas de réprimer ces sentiments. Communiquez avec votre dispensateur de soins.

Si vous êtes stressé, déprimé ou anormalement inquiet, consultez les pages 54 à 61 de ce guide.

Puis-je conduire?

Le fait de pouvoir ou non conduire dépend de votre état physique. Généralement, les gens peuvent conduire à condition que leur insuffisance cardiaque soit contrôlée. Cependant, les normes médicales pour la conduite automobile du Conseil canadien des administrateurs en transport motorisé (CCATM)) déterminent si une personne est en assez bonne santé pour conduire. Si votre dispensateur de soins est d'avis que votre état de santé compromet votre capacité de conduire de façon sécuritaire, cette opinion doit être signalée à l'organisme provincial responsable de l'immatriculation des véhicules automobiles. Il se peut que votre permis de conduire soit assujéti à des restrictions, ou qu'il vous soit retiré. C'est une question de sécurité publique.

Puis-je travailler?

Cela dépend de votre santé générale, de la façon dont vous gérez votre insuffisance cardiaque et de votre emploi. Le travail pourrait être une bonne chose dans le cas de certaines personnes, mais non pour d'autres. Chaque personne est différente. Consultez votre dispensateur de soins pour savoir ce qui vous convient le mieux.

S'il est d'avis que vous pouvez travailler, il est possible que vous soyez capable de commencer le travail dès que vos symptômes d'insuffisance cardiaque sont contrôlés. Cependant, il se peut également que vous soyez obligé d'y aller graduellement jusqu'au moment où vous êtes en mesure d'accomplir toutes les tâches liées à votre emploi.

Bienfaits liés au travail :

- Il vous aide à adopter une routine quotidienne.
- Il vous aide à vous sentir mieux et à améliorer votre humeur.
- Il réduit les préoccupations liées à l'argent en vous procurant un revenu.



Qu'en est-il des relations sexuelles?

Certaines personnes ne savent pas si elles peuvent avoir des relations sexuelles sans danger lorsqu'elles sont atteintes d'une insuffisance cardiaque. Lorsque vos symptômes sont contrôlés, vous devriez être capable d'avoir une vie sexuelle active et sans danger. Être caressé par une autre personne et avoir de bonnes relations sexuelles font partie d'une vie en santé.

Lorsque vous avez une relation sexuelle, beaucoup d'énergie est dépensée sur le plan tant émotionnel que physique. L'énergie physique est comparable à celle dépensée pour monter 20 marches en 10 secondes.

Les relations sexuelles doivent être un plaisir qui est bon :

- Attendez au moins une heure après avoir mangé.
- Ne buvez pas d'alcool avant une relation sexuelle.
- Choisissez un moment où vous êtes reposé et détendu.
- Choisissez un endroit confortable où il ne fait pas trop chaud ni trop froid.
- Arrêtez et reposez-vous si vous êtes essoufflé ou inconfortable.
- Trouvez d'autres façons d'exprimer votre amour et votre affection.
- Ne vous fâchez pas si vous n'êtes pas capable d'agir selon vos attentes.
- Communiquez vos sentiments à votre partenaire.



Il est possible que vous ayez des problèmes. Votre intérêt pour les relations sexuelles pourrait diminuer. Vous pourriez être essoufflé durant la relation. Obtenir une érection pourrait être difficile chez les hommes. Les problèmes pourraient être un effet indésirable d'un médicament ou un signe que votre insuffisance cardiaque s'aggrave. Communiquez à votre dispensateur de soins tout problème lié à une relation sexuelle.

N'oubliez pas qu'il y a plusieurs manières d'exprimer l'amour et l'affection.

Que dois-je faire pour que tout se passe bien lors d'occasions spéciales?

Que vous preniez un repas chez vous ou à l'extérieur, les aliments consommés lors d'occasions spéciales sont susceptibles d'avoir une teneur élevée en sel, surtout les sauces. En outre, les gens ont tendance à manger et à boire davantage.

- Faites des choix sains :
 - Choisissez des aliments préparés avec peu ou pas de sel.
 - Lorsque c'est possible, choisissez des légumes et des fruits frais.
- Planifiez les gros repas pour la mi-journée.
- Portez une attention particulière à vos collations et à vos portions.
- Surveillez votre apport en liquides.



Un mot à propos de...

Consommation d'alcool

Une petite quantité d'alcool peut être bonne pour un cœur normal. Cependant, elle peut parfois aggraver une insuffisance cardiaque. L'alcool peut affaiblir votre muscle cardiaque et augmenter votre pression artérielle, ce qui peut forcer votre cœur à fournir plus d'efforts.

Demandez à votre équipe de soins de santé si une consommation d'alcool, peu importe la quantité, convient à votre état de santé.

Tabagisme et vapotage

Tout le monde sait que le tabagisme et l'utilisation des produits du tabac endommagent le cœur et les poumons. Cependant, cesser de fumer n'est pas facile. Vos chances de cesser sont bien meilleures si vous demandez de l'aide.

Informez-vous auprès de votre équipe de soins de santé au sujet de ce qui suit :

- Aide pour cesser de fumer
- Manières de gérer la fumée secondaire

De nouvelles données probantes démontrent les effets toxiques de la vapeur produite par la cigarette électronique sur les cellules qui tapissent la bouche, le nez, les poumons et les vaisseaux sanguins. Le vapotage entraîne également des lésions pulmonaires et une augmentation de la pression artérielle. La nicotine contenue dans les cigarettes électroniques crée de la dépendance et la plupart des utilisateurs veulent cesser de l'utiliser. Pour ces raisons et d'autres, au pays, les fumeurs qui essaient de renoncer au tabac devraient avoir recours à des thérapies de remplacement de la nicotine (TRN) dont l'usage médical est approuvé ou à du counseling.

Pour en apprendre davantage sur l'abandon du tabac, visitez le site Web quitnow.ca (en anglais seulement).

Soins futurs pour l'insuffisance cardiaque

Parlez-en à votre famille et à votre dispensateur de soins.

L'insuffisance cardiaque est un problème de santé qu'il est impossible de guérir et qui s'aggrave avec le temps. Dans le futur, il pourrait survenir un moment où vous seriez trop malade pour consentir à un traitement offert par votre dispensateur de soins ou votre médecin. Dans un tel cas, il consultera votre famille pour prendre une décision au sujet de vos soins.

Planifier maintenant pour l'avenir peut vous procurer la paix d'esprit, sachant que votre famille et votre dispensateur de soins sont au courant de ce qui est important pour vous. Cela peut aussi soulager le stress éprouvé par les membres de votre famille s'ils sont obligés de prendre des décisions médicales pour vous.

Apprenez-en davantage à planificationprealable.ca.

Planification préalable des soins de l'insuffisance cardiaque

Objet : Pour veiller à ce que tous les dispensateurs de soins de santé sachent comment prendre soin de moi et de ma famille pendant cette étape de ma vie.

Date : _____ Signature (patient) : _____

Ce qui compte le plus pour moi :

Décisions concernant les soins	Personne responsable du suivi	Actions
Prise en charge des symptômes psychologiques (symptômes qui me font sentir triste ou anxieux et approches qui ont été mises en œuvre ou qui sont utiles)		
Prise en charge des symptômes physiques ou corporels (symptômes qui sont gênants et approches qui ont été mises en œuvre ou qui sont utiles)		
Besoins en matière de services sociaux (entre autres les préoccupations telles que les finances, la planification juridique en fin de vie, les coûts liés aux médicaments, le transport, l'accès et les frais liés aux services de soutien à domicile, l'équipement, les situations difficiles avec ma famille et mes aidants, le réseau de soutien)		

Décisions concernant les soins	Personne responsable du suivi	Actions
<p>Besoins en matière de spiritualité (approches individuelles culturelles ou spirituelles qui sont importantes pour ma famille et moi)</p>		
<p>Souhaits (futurs traitements, interventions médicales visant à maintenir les fonctions vitales et prolonger la vie, comme minimiser la quantité de médicaments ou aucune intervention effractive) <input type="checkbox"/> Plan de soins avancés terminé <input type="checkbox"/> Avantages en soins palliatifs en place</p>		
<p>Gestion des appareils <input type="checkbox"/> S. O. <input type="checkbox"/> La discussion sur le défibrillateur implantable a eu lieu le (date) _____ Décision : _____ _____</p>		
<p>Gestion des activités (entre autres les stratégies de conservation de l'énergie, activités importantes que je veux maintenir)</p>		

Décisions concernant les soins	Personne responsable du suivi	Actions
Gestion de l'alimentation (types d'aliments que j'aime ou que je tolère, notamment mes souhaits par rapport aux habitudes de repas, etc.)		
Soutien de mes aidants (entre autres les choses qui sont importantes pour ma famille et moi, comme des services pastoraux, le partage d'un lit ou d'une chambre, etc.)		
Façons de me soutenir en tant que personne		
Inquiétudes ou préoccupations que j'ai		
Autres préférences		

Coordonnées pour mon équipe

Médecin de famille/infirmier praticien : _____

Spécialiste en insuffisance cardiaque/membres de l'équipe spécialisée : _____

Mon aidant principal : _____

Personne-ressource pour les soins de santé : _____

Autres dispensateurs de soins qui me connaissent bien : _____

Réalisations importantes

Des avancées vitales réalisées grâce à vous.

1965

Le diagnostic des maladies du cœur est simplifié par la télémessure ECG, qui permet aux médecins de surveiller à distance l'activité cardiaque de leurs patients vaquant à leurs occupations quotidiennes.



1968

Une transplantation cardiaque est réalisée pour la première fois au Canada.



1976

Le Dr Henry Barnett mène le premier essai clinique sur l'utilisation de l'ASPIRIN pour prévenir l'AVC.



1987

Une nouvelle technique aide à traiter les arythmies.



1987

Des chercheurs lancent le t-PA, un médicament pouvant dissoudre les caillots sanguins lors d'une crise cardiaque.



1990

Le premier lien génétique pour les maladies du cœur précoces est découvert.



2000

La Dr^e Lori West découvre que contrairement aux adultes, les nouveau-nés peuvent recevoir la greffe d'un cœur d'un donneur incompatible.



2006

Des chercheurs découvrent d'importantes différences entre les hommes et les femmes en ce qui concerne le développement de l'hypertension artérielle.



2009

La toute première chirurgie *in utero* pour corriger une cardiopathie congénitale est réalisée.



2015

Essai ESCAPE : La thrombectomie endovasculaire permet de traiter les AVC majeurs, et réduit de 50 % le taux de décès et de manière considérable les incapacités chez les survivants.



Perpétuer les souvenirs. Propulser les découvertes. Préserver la vie.^{MC}

^{MC}L'icône du cœur et de la /, « Cœur + AVC » et « Perpétuer les souvenirs. Propulser les découvertes. Préserver la vie. » sont des marques de commerce de la **Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada**.

La vie. Ne passez pas à côté.^{MC}

coeuretavc.ca



© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, 2017, 2018, 2022.

^{MC} La vie. Ne passez pas à côté. et l'icône du cœur et de la / seule ou suivie d'une autre icône ou de mots sont des marques de commerce de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.

Cette publication Vivre avec une insuffisance cardiaque a été conçue à titre d'information uniquement et ne doit pas être considérée ou utilisée comme des conseils médicaux, ni pour remplacer un avis médical, un diagnostic médical ou un traitement prescrit par un médecin ou un autre professionnel de la santé qualifié. Vous êtes responsable d'obtenir des conseils médicaux appropriés de la part d'un médecin ou d'un autre professionnel de la santé qualifié avant d'agir en fonction de toute information disponible par l'entremise de cette publication.

Cœur + AVC remercie sincèrement les experts en insuffisance cardiaque de la Colombie-Britannique et Cardiac Services BC et reconnaît qu'ils sont les créateurs originaux des fiches d'information de cette ressource.