

LE CONTRÔLE DE L'INSUFFISANCE CARDIAQUE



FONDATION ^{MC}
DES MALADIES
DU CŒUR
ET DE L'AVC

Table des matières

1 Il est possible de contrôler l'insuffisance cardiaque (IC)

2 Volonté d'apprendre

3 Module sur la compréhension de l'insuffisance cardiaque

3 Le cœur, une pompe vivante

3 Facteurs influant sur le fonctionnement du cœur

4 Insuffisance cardiaque

6 Feuille d'exercice n° 1 : Comprendre l'insuffisance cardiaque

7 Module sur le contrôle de l'insuffisance cardiaque

8 Votre expérience de l'insuffisance cardiaque

9 Techniques d'auto-surveillance

12 Feuille d'exercice n° 2 : Auto-surveillance

13 Module sur les médicaments

13 Contrôle de l'insuffisance cardiaque par les médicaments

14 Médicaments

19 Feuille d'exercice n° 3 : Liste des médicaments

21 Module sur la nutrition et la saine alimentation

21 Contrôle de l'insuffisance cardiaque par l'alimentation

21 Régime équilibré

21 Sel (sodium)

24 Fibres

24 Liquides

25 Appétit

25 Préparation des aliments

26 Fêtes

27 Feuille d'exercice n° 4 : Choix alimentaires

29 Module sur l'activité physique

29 Contrôle de l'insuffisance cardiaque par l'exercice, le repos et l'économie des forces

31 Feuille d'exercice n° 5 : Périodes de repos et d'activité

33 Module sur la gestion du stress

33 Contrôle de l'insuffisance cardiaque par la gestion du stress

35 Feuille d'exercice n° 6 : Stress, relaxation et économie des forces

37 Module sur les ressources communautaires

37 Contrôle de l'insuffisance cardiaque en utilisant les ressources et les réseaux de soutien

39 Feuille d'exercice n° 7 : Moyens de contrôler l'insuffisance cardiaque



Le contrôle de l'insuffisance cardiaque

Il est possible de contrôler l'insuffisance cardiaque (IC)

Vous êtes l'acteur principal lorsqu'il est question de contrôler votre IC. *Le contrôle de l'insuffisance cardiaque* est un programme de sensibilisation qui vise à vous outiller pour une prise en main des aspects contrôlables de votre maladie et de ses effets sur vos activités quotidiennes. Le programme comprend sept sections ou modules d'apprentissage. Vous pouvez le suivre seul, avec votre famille ou en groupe. Si vous avez besoin d'aide pour progresser dans votre démarche et comprendre les modules, renseignez-vous auprès de votre infirmière, de votre médecin ou d'un autre professionnel de la santé.

Le contrôle de l'insuffisance cardiaque et les renseignements contenus dans cette publication ne sont pas des conseils médicaux et ne doivent pas être considérés comme pouvant s'y substituer. Toute personne souffrant d'insuffisance cardiaque devrait consulter un médecin ou une équipe de soins de santé au sujet de son cas individuel et des actions qu'il convient de prendre.

Dans le premier module, on découvre quelles sont les connaissances à acquérir et comment fonctionne le cœur, cette « pompe vivante » du corps humain. Le deuxième module se penche sur les principaux moyens de contrôler l'insuffisance cardiaque et les techniques d'auto-surveillance. Les cinq autres modules s'intéressent tour à tour à chacun des prin-

cipaux moyens de contrôle, c'est-à-dire les médicaments, le régime alimentaire, l'activité physique, la gestion du stress, la relaxation et les ressources communautaires.

Pour de plus amples renseignements sur l'insuffisance cardiaque ou sur la santé cardiovasculaire, visitez le site Web de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC à l'adresse fmcoeur.ca ou composez le numéro sans frais **1-888-473-4636**. La Fondation a un grand nombre de brochures gratuites et de recettes santé.



VOLONTÉ D'APPRENDRE

1. Que voulez-vous savoir au sujet de l'insuffisance cardiaque?

2. Que faites-vous actuellement pour contrôler votre insuffisance cardiaque?

3. Croyez-vous que vous réussissez à contrôler votre insuffisance cardiaque?

4. Selon vous, dans quelle mesure pouvez-vous participer au traitement de votre insuffisance cardiaque?

5. À votre avis, que pourriez-vous faire d'autre?

6. De quelle façon votre professionnel de la santé peut vous aider à contrôler votre insuffisance cardiaque?

Module sur la compréhension de l'insuffisance cardiaque



Dans ce module, vous découvrirez :

- comment fonctionne le cœur
- quels sont les facteurs influant sur son fonctionnement
- votre rôle dans le contrôle de l'insuffisance cardiaque

LE CŒUR, UNE POMPE VIVANTE

Le cœur est un muscle de la grosseur du poing; situé au milieu de la poitrine, il se contracte et se dilate.

Le travail du cœur est de propulser le sang jusqu'aux poumons, où il se charge d'oxygène. Puis, le sang oxygéné retourne vers le cœur qui le pompe dans tout le reste du corps, en passant par les vaisseaux sanguins.

Les artères et les capillaires transportent le sang, riche en oxygène et en éléments nutritifs, dans toutes les cellules du corps. Les veines ramènent ensuite le sang des cellules jusqu'au cœur, qui l'éjecte de nouveau vers les poumons. Ce cycle se répète à chaque minute, tout au long de votre vie.

Pour effectuer son travail, votre cœur doit battre (c'est-à-dire se contracter et se dilater) entre 60 et 90 fois à la minute. Un cœur sain peut pomper jusqu'à 5 litres (1,25 gallon) de sang à chaque minute de votre vie. Quand il est malade ou fatigué, il ne peut pas répondre aux besoins de l'organisme.

FACTEURS INFLUANT SUR LE FONCTIONNEMENT DU CŒUR

Un cœur en bonne santé s'adapte aux besoins de l'organisme de deux façons : il peut accélérer ou ralentir, et il peut battre plus fort ou moins fort. La plupart des facteurs influant sur son fonctionnement sont liés à l'âge, aux dommages qu'il a subis et aux exigences accrues.

En vieillissant, le muscle cardiaque perd graduellement une partie de sa capacité de pomper le sang. Quand vous êtes malade, il doit travailler plus fort pour aider votre corps à guérir. Quand le cœur est endommagé (par une crise cardiaque par exemple), c'est en fait une partie du muscle qui meurt et qui se transforme en tissu cicatriciel inutilisable.



Quand vous êtes plus actif ou que vous subissez un stress, votre cœur réagit en travaillant plus fort. Les émotions (comme l'inquiétude, la peur, la colère et le chagrin) peuvent aussi augmenter la charge du cœur. Par ailleurs, vos habitudes de vie quotidienne influent également sur le fonctionnement de votre cœur : alimentation, décisions touchant votre mode de vie, climat et température, médicaments (avec ou sans ordonnance).

INSUFFISANCE CARDIAQUE

Le cœur « fait défaut » quand le muscle s'affaiblit et éprouve de la difficulté à pomper le sang dans l'organisme (insuffisance systolique). Le cœur fait également défaut lorsqu'il éprouve de la difficulté à se détendre, ce qui augmente la pression au cœur et dans les vaisseaux qui retournent vers les poumons (insuffisance cardiaque diastolique). Du sang et des liquides peuvent s'accumuler dans certaines parties du corps et causer de la « congestion » et de l'enflure (appelée aussi œdème). Peut-être avez-vous remarqué que votre abdomen, vos chevilles ou vos pieds sont enflés. Des liquides peuvent aussi inonder vos poumons, provoquant un inconfort respiratoire.



Généralement, l'insuffisance cardiaque s'accroît avec le temps. Les symptômes peuvent apparaître, disparaître pendant quelque temps, puis réapparaître de nouveau et ce, très rapidement ou encore graduellement, sur une longue période.



Chaque année, un nombre croissant de Canadiens et de Canadiennes souffrent d'insuffisance cardiaque.



L'insuffisance cardiaque est une maladie incurable qu'il est toutefois possible de contrôler efficacement. L'insuffisance cardiaque bouleverse la vie de la personne atteinte mais aussi celle de toute la famille. Quand les symptômes apparaissent ou réapparaissent, les professionnels de la santé (infirmières, médecins, travailleurs sociaux, psychologues, ergothérapeutes, physiothérapeutes, etc.) peuvent vous aider, vous et votre famille, à traverser cette épreuve.



Vous êtes l'acteur principal lorsqu'il est question de contrôler votre insuffisance cardiaque. Vous pouvez faire en sorte de vous sentir mieux et de profiter d'une meilleure qualité de vie.

Vous pouvez prévenir les visites à l'hôpital ou en réduire le nombre. Il est important d'être attentif au moindre petit changement qui survient dans votre état de santé, afin d'être en mesure de recourir à un traitement le plus tôt possible.

Ce programme de sensibilisation vous apprendra à contrôler les aspects suivants de votre santé : régime alimentaire, exercice, économie des forces, médicaments, stress et conditions environnementales.

La feuille d'exercice n° 1, à la fin du présent module, vous aidera à faire le point sur votre expérience de la maladie. Le module portant sur le **CONTRÔLE DE L'INSUFFISANCE CARDIAQUE** (page 10) vous permettra de comprendre les effets que cette maladie peut avoir sur votre vie et vous apprendra à apporter les changements nécessaires dans votre quotidien.



Feuille d'exercice n° 1

COMPRENDRE L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

Que signifie l'insuffisance cardiaque pour moi?

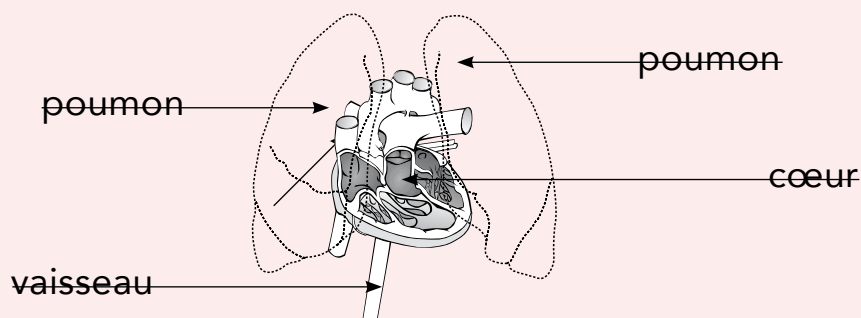
Comment l'insuffisance cardiaque a-t-elle changé mon mode de vie?

Est-ce que je suis condamné à vivre avec l'insuffisance cardiaque?

Est-ce que je peux contrôler l'insuffisance cardiaque?

À qui revient la responsabilité de contrôler mon insuffisance cardiaque?

Qui peut m'aider à contrôler mon insuffisance cardiaque?



Module sur le contrôle de l'insuffisance cardiaque



Dans ce module, vous découvrirez :

- quels sont les facteurs qui nuisent au bon fonctionnement de votre cœur
- la signification des signes et des symptômes
- comment surveiller les changements
- quels sont les changements à signaler, quand et à qui

Un grand nombre de facteurs ont une incidence sur votre cœur : ce que vous mangez (régime alimentaire), l'exercice et l'activité physique que vous faites, le climat de la région dans laquelle vous vivez et les médicaments que vous prenez (y compris les médicaments en vente libre). Votre état mental et vos émotions influent aussi sur le fonctionnement du cœur.



Les aliments riches en lipides saturés et trans peuvent endommager les parois intérieures des vaisseaux sanguins; il devient plus difficile pour le cœur d'y propulser le sang. Quelquefois, les vaisseaux deviennent tellement étroits que le sang ne peut plus y circuler. Les aliments riches en sel (sodium) peuvent causer la rétention de liquides. Le cœur doit aussi pomper ces excédents de liquides et travailler encore plus fort.



L'activité physique et l'exercice augmentent la fréquence cardiaque et la force des contractions. Des exercices adaptés et contrôlés peuvent raffermir le muscle cardiaque comme n'importe quel autre muscle. Par contre, des exercices violents ou non adaptés mettent le cœur à rude épreuve.



Certaines formes de stress peuvent avoir un effet positif sur l'organisme, mais quand la tension est excessive ou soudaine, ou si elle persiste pendant une longue période, le cœur peut en subir les contrecoups.



Le repos et le sommeil sont très importants. Lorsque vous vous détendez, votre cœur bat moins vite et se repose. Il peut alors satisfaire aux exigences de l'organisme. De courtes périodes de repos peuvent être aussi importantes que le sommeil parce que vous adoptez une autre position. Le fait de soulever les pieds et les jambes contribue à ramener le sang vers le cœur. Par contre, vous pouvez avoir de la difficulté à respirer dans cette position lorsque vos poumons sont inondés de liquides. Si c'est le cas, il suffit de relever le haut du corps pour réduire la quantité de sang revenant vers le cœur et les poumons, et ainsi respirer plus facilement. Les longues périodes de repos ne sont pas recommandées si vous souffrez d'apnée du sommeil d'origine nerveuse centrale.



Les températures extrêmes (quand il fait très chaud ou très froid pendant plusieurs jours) stressent le cœur. De plus, le corps perd de sa capacité à se réchauffer et à se rafraîchir avec l'âge.



D'autres problèmes de santé ont une incidence sur le fonctionnement du cœur : diabète, maladies pulmonaires, hypertension, maladies du rein ou du foie. Si vous souffrez de plusieurs de ces maladies, vous aurez probablement besoin d'aide pour comprendre comment elles interagissent. Les médicaments prescrits pour différentes maladies peuvent avoir des effets antagonistes ou agir plus fortement sur vous. Les médicaments quels qu'ils soient, sur ordonnance ou en vente libre, ont tous une incidence sur le fonctionnement du cœur et leurs effets sont planifiés et parfois indésirables.



L'usage du tabac ou la fumée secondaire fait augmenter la charge de travail du cœur. Il diminue l'apport de sang au cœur et le prive d'oxygène et d'éléments nutritifs essentiels. Le tabagisme fait rétrécir les vaisseaux qui transportent le sang, soumettant le cœur à une pression accrue. Le tabagisme endommage gravement le cœur. La meilleure façon de contrôler l'IC est de cesser de fumer.

VOTRE EXPÉRIENCE DE L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

Au besoin, demandez à votre infirmière ou à votre médecin d'examiner avec vous les connaissances acquises jusqu'à maintenant. Vous pouvez aussi lui parler de votre expérience antérieure et de votre état actuel : vous êtes hospitalisé et avez les symptômes de l'insuffisance cardiaque; vous êtes à la maison et ressentez les symptômes. Ou encore, vous vous sentez plutôt bien en ce moment.

Chaque personne est unique. Nous avons tous des besoins légèrement différents, pour prendre soin de nous. Votre médecin vous a probablement donné des directives sur l'activité physique, l'exercice et le régime alimentaire et prescrit des médicaments. Les modules ultérieurs examineront ces aspects en détail :

- les médicaments pour traiter l'insuffisance cardiaque
- le régime alimentaire conseillé
- le niveau d'activité physique et d'exercice
- le niveau de stress
- les autres facteurs de risque.



TECHNIQUES D'AUTO-SURVEILLANCE

Chaque jour, vous devez prendre le temps de comparer votre état de santé à celui de la veille. Certaines techniques pratiquées de façon **régulière** vous aideront à planifier les activités de la journée.

Ces techniques peuvent vous avertir qu'il est temps d'apporter des changements avant que les symptômes ne s'aggravent. L'information que vous consignez peut s'avérer très utile pour votre médecin ou infirmière, parce qu'elle révèle comment votre organisme évolue avec le temps.



Le tableau ci-après décrit quoi surveiller, comment et quand, et à quel moment signaler les problèmes. Certains aspects peuvent ne pas s'appliquer à votre cas. Dans le doute, demandez conseil à votre infirmière ou à votre médecin sur ce que vous devez faire et comment le faire. **Il n'est pas nécessaire de vous familiariser avec les techniques qui ne s'appliquent pas à votre cas.** Soulignez ceux que vous voulez apprendre ou désirez examiner.

La feuille d'exercice n° 2 vous permettra de pratiquer entre les modules d'apprentissage. Le **MODULE SUR LES MÉDICAMENTS** (page 13) met l'accent sur les médicaments prescrits pour traiter l'insuffisance cardiaque.

CONTRÔLE DE L'INSUFFISANCE CARDIAQUE				
Quoi surveiller	Soyez attentif au signes suivants	Quand	Consulter en cas...	
<ul style="list-style-type: none"> • Changements dans la respiration 	<ul style="list-style-type: none"> • manque de souffle • toux sèche ou grasse • rythme respiratoire • plus grand nombre d'oreillers pour dormir • difficulté à soutenir une conversation 	<ul style="list-style-type: none"> • au repos • quand vous êtes actif ou pendant un exercice • pendant la nuit 	<ul style="list-style-type: none"> • de changements marqués • de respiration douloureuse ou d'étourdissement • de confusion • de problèmes de mémoire 	
<ul style="list-style-type: none"> • Fatigue 	<ul style="list-style-type: none"> • aide nécessaire pour les soins quotidiens • besoin de périodes de repos plus fréquentes • jambes molles 	<ul style="list-style-type: none"> • tous les matins, jour après jour • au repos • quand vous êtes actif • après l'effort ou des sorties 	<ul style="list-style-type: none"> • de changement dans la capacité de prendre soin de soi • de faiblesse empêchant les activités habituelles 	
<ul style="list-style-type: none"> • Gain de poids 	<ul style="list-style-type: none"> • utilisez toujours le même pèse-personne • portez toujours les mêmes vêtements • changement de poids soudain (gain ou perte) • gain de poids inexplicable (pas de changement de régime alimentaire) • volume d'urine réduit 	<ul style="list-style-type: none"> • tous les matins en se levant, avant de déjeuner et après avoir uriné 	<ul style="list-style-type: none"> • de gain de poids de 1 kilo (2,2 livres) ou plus en 2 ou 3 jours 	

Utilisez cette feuille d'exercice pendant la séance pour commencer à surveiller votre état de santé. Consignez vos observations sur le relevé.

CONTRÔLE DE L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

Quoi surveiller	Soyez attentif au signes suivants	Quand	Consulter en cas...
<ul style="list-style-type: none"> Enflure (œdème) 	<ul style="list-style-type: none"> pieds, chevilles ou jambes enflés abdomen enflé ou sensible marque laissée par le doigt sur la peau après une pression (surtout autour des pieds et des chevilles) 	<ul style="list-style-type: none"> matin et soir 	<ul style="list-style-type: none"> d'augmentation de l'enflure (soudaine ou graduelle)
<ul style="list-style-type: none"> Effets secondaires des médicaments 	<ul style="list-style-type: none"> effets secondaires de chaque médicament étourdissements troubles de la vision perte d'appétit, nausées crampes musculaires 	<ul style="list-style-type: none"> tous les jours s'il s'agit d'un nouveau médicament si la posologie a changé. Surveillez les effets secondaires plusieurs fois par jour pendant la première semaine 	<ul style="list-style-type: none"> de changements entraînant des problèmes comme la perte de l'appétit, la capacité de prendre soin de soi ou de circuler en toute sécurité
<ul style="list-style-type: none"> (FACULTATIF) Pouls – quand vous prenez un médicament qui modifie votre fréquence cardiaque et que vous devez décider si oui ou non vous devez le prendre 	<ul style="list-style-type: none"> votre pouls (au poignet) 	<ul style="list-style-type: none"> avant de prendre les médicaments 	<ul style="list-style-type: none"> d'irrégularité du pouls ou d'irrégularité plus accentuée du pouls de pouls inférieur à 60 battements ou supérieur à 100 (à moins d'indications contraires de votre médecin)

Utilisez cette feuille d'exercice pendant la séance pour commencer à surveiller votre état de santé. Consignez vos observations sur le relevé.

Feuille d'exercice n° 2

CONTRÔLE DE L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

AUTO-SURVEILLANCE (Relevé de vos observations)

	Changement 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						

POSEZ-VOUS LES QUESTIONS SUIVANTES :

1. Qu'est-ce que je faisais quand j'ai remarqué le changement? _____
2. À quel moment de la journée le changement est-il survenu? _____
3. Pourquoi ai-je décidé de le signaler ou non? _____
4. À qui ai-je signalé le changement? _____

Module sur les médicaments



Dans ce module, vous découvrirez :

- ce que vous devez savoir sur les médicaments en général
- quels sont les effets des médicaments sur le cœur en général
- quels sont les effets des médicaments que vous prenez
- comment surveiller la réaction de votre organisme à ces médicaments

CONTRÔLE DE L'INSUFFISANCE CARDIAQUE PAR LES MÉDICAMENTS

La prise de médicaments est un outil important qui permet de contrôler l'insuffisance cardiaque. Les médicaments aident le cœur surtout de deux façons : ils

réduisent sa charge de travail ou ils renforcent la contraction cardiaque. Votre médecin déterminera la quantité de médicament (dose) et le nombre de fois (fréquence) que vous devez le prendre en fonction de vos besoins, car chaque cas est différent. **Il est très important de prendre vos médicaments selon les prescriptions du médecin :**

- 1 le bon médicament
- 2 au bon moment
- 3 même lorsque vous vous sentez bien

Surtout, n'hésitez pas à parler à votre médecin. Vous avez peut-être le sentiment que le médicament n'agit pas sur vous, ou vous ressentez des effets secondaires : **ne changez rien sans consulter votre médecin.**

- Apprenez le **nom**, la **dose**, la **fréquence** à laquelle vous devez les prendre, le **but** et les principaux effets secondaires de chacun de vos médicaments.
- Fournissez une liste complète de vos médicaments à tous les professionnels de la santé que vous consultez. Étant donné qu'il est déconseillé de combiner certains médicaments, il est important que ces professionnels connaissent **tous** les médicaments que vous prenez, pour s'assurer qu'il n'y a pas d'incompatibilité.

- Consultez votre pharmacien, infirmière ou médecin avant d'acheter des médicaments en vente libre (comme des analgésiques, des antiacides, des herbes et des laxatifs), afin de vérifier s'ils sont compatibles avec vos médicaments pour le cœur.
- Assurez-vous de ne pas manquer de médicaments, en particulier lorsque vous partez en voyage ou pendant les congés lorsque les magasins sont fermés.
- Prenez vos médicaments régulièrement, à la même heure tous les jours. La régularité vous aidera à ne pas les oublier et à en tirer tous les bienfaits.
- Pour vous rappeler de prendre vos médicaments, vous pouvez utiliser un tableau des médicaments pour y inscrire les pilules que vous avez prises et à quel moment. Vous pouvez également vous procurer une boîte à pilules comprenant des compartiments pour chaque jour. Consultez votre pharmacien pour vous assurer que vos médicaments peuvent être conservés dans ces boîtes.

MÉDICAMENTS

Les médicaments couramment prescrits pour traiter l'IC appartiennent à cinq groupes (ou familles) : les antagonistes d'aldostérone, les inhibiteurs de l'enzyme de conversion de l'angiotensine (ECA), les bêtabloquants, les diurétiques et la digoxine (Lanoxin®). Chaque groupe peut comprendre plusieurs médicaments et vous pouvez avoir besoin d'un ou de plusieurs médicaments de chaque groupe. Il est important de comprendre comment ils interagissent et de connaître leurs effets sur l'organisme.

Les **antagonistes d'aldostérone** réduisent le stress subi par le cœur et ont un effet diurétique minime. Ce médicament est habituellement réservé aux patients souffrant d'une maladie avancée ou de symptômes graves.

Recommandations:

- Les antagonistes d'aldostérone se prennent habituellement une fois par jour. Avant de vous prescrire le médicament, votre médecin devra vérifier le fonctionnement de vos reins et la concentration de potassium dans votre sang. Certains autres de vos médicaments nécessiteront peut-être aussi des ajustements.

Effets secondaires à signaler : un surplus de potassium dans le corps, particulièrement chez les patients atteints d'un dysfonctionnement des fonctions rénales. Il est donc nécessaire de surveiller de près la concentration de potassium dans le sang.

La gynécomastie, ou l'hypertrophie des tissus mammaires chez l'homme. Dans certains cas, il faut arrêter complètement le traitement.

Nom de l'antagoniste d'aldostérone : _____

Dose : _____ Fréquence : _____

Vous le prenez à : _____

Effets secondaires possibles :

Les *inhibiteurs de l'enzyme de conversion de l'angiotensine (ECA)* contribuent à réduire le stress subi par le cœur et peuvent empêcher les symptômes de s'aggraver.

Recommandations :

- Prenez ce médicament tous les jours à une heure qui vous convient.
- Discutez avec votre médecin ou votre pharmacien pour savoir combien de fois par jour vous devez prendre ce médicament et si vous devez le prendre en mangeant.

Effets secondaires à signaler : faiblesse, étourdissements, éruption cutanée, toux sèche, enflure du visage, du cou, de la langue, des mains ou des pieds, altération du goût, toux sèche persistante, diarrhée, difficultés à respirer, jaunissement de la peau ou des yeux.

Nom de l'inhibiteur d'ECA : _____

Dose : _____ Fréquence : _____

Vous le prenez à : _____

Effets secondaires possibles :



Les **bêtabloquants** inhibent la réaction de certaines parties du corps à des stimulations nerveuses. Ils diminuent ainsi les besoins du cœur en sang et en oxygène en réduisant sa charge de travail. Ils contribuent aussi à régulariser le rythme cardiaque.

Recommandations :

- Demandez à votre médecin si vous devez vérifier votre pouls avant ou après la prise des bêtabloquants. Parfois, ces médicaments ralentissent beaucoup trop la fréquence cardiaque et causent des problèmes de circulation.
- Consultez toujours votre médecin avant d'arrêter de prendre les bêtabloquants. L'arrêt soudain du médicament peut entraîner de graves problèmes médicaux.
- Si vous avez de la difficulté à vous endormir, prenez les bêtabloquants plus tôt dans la soirée (au moins deux heures avant le coucher).
- Informez votre médecin si vous souffrez d'asthme, parce que les bêtabloquants peuvent l'aggraver.

Effets secondaires à signaler : fatigue, problèmes de concentration, insomnie, cauchemars, étourdissements, basse fréquence cardiaque (moins de 50 par minute), respiration sifflante, mains et pieds froids.

Nom du médicament : _____

Dose : _____ Fréquence : _____

Vous le prenez à : _____

Effets secondaires possibles :

La **Digoxine** (Lanoxin®) augmente la force de contraction du cœur.

Recommandations :

- Après avoir pris des antiacides ou des suppléments de fibres, attendez deux heures avant de prendre de la digoxine.

Effets secondaires à signaler : nausées, vomissement, diarrhée, perte d'appétit marquée, faiblesse, vision floue, confusion.

Dose : _____ Fréquence : _____

Vous le prenez à : _____

Effets secondaires possibles :

On appelle aussi *diurétiques* les pilules diurétiques ou comprimés contre la rétention d'eau. On peut les administrer par injection au besoin. Ces médicaments réduisent la quantité de liquides dans l'organisme. Les diurétiques empêchent ou réduisent la tuméfaction, l'essoufflement et le ballonnement associés à l'insuffisance cardiaque. Ils soulagent ainsi le cœur qui a moins d'eau à évacuer. Les reins se chargent d'éliminer l'excès de liquide, ce qui a pour effet d'augmenter le volume d'urine et la miction. Certains de ces médicaments (mais pas tous) peuvent agir sur votre niveau de sodium et de potassium de l'organisme. Par conséquent, un supplément de potassium peut être indiqué selon le type de diurétique prescrit.

Recommandations :

- Prenez ce médicament tous les jours à la même heure.
- Prenez-le au moment des repas pour éviter les maux d'estomac.
- Évitez de les prendre après 16 h pour ne pas avoir à vous lever souvent pendant la nuit pour uriner.
- Surveillez votre poids **tous les jours** pour déterminer si vous faites de la rétention d'eau (gain) ou pas.
- Signalez toute augmentation de poids de 1 kg (2,2 livres) sur une période de 2 ou 3 jours.
- Pratiquez votre auto-surveillance concernant les signes d'essoufflement ou d'enflure (reportez-vous à la section Auto-surveillance, p. 12).

Signalez les effets secondaires suivants : jambes molles, étourdissements, éruption cutanée, nausées, sécheresse de la bouche, soif accrue et crampes musculaires.

Nom du diurétique : _____

Dose : _____ Fréquence : _____

Vous le prenez à : _____

Effets secondaires possibles :

Vous avez besoin d'un supplément de potassium? ☐ oui ☐ non

Nom du supplément de potassium : _____

Dose : _____ Fréquence : _____



Reportez-vous au tableau du **MODULE SUR LA NUTRITION ET UNE SAINE ALIMENTATION**, p. 23, pour connaître les aliments riches en potassium.

En plus de votre insuffisance cardiaque, vous pourriez éprouver d'autres problèmes de santé comme l'angine, l'hypertension artérielle et une arythmie cardiaque. Parmi les médicaments utilisés pour traiter ces problèmes, on retrouve les inhibiteurs de canaux calciques, les anti-arythmiques, les antihypertenseurs et les anticoagulants.

La feuille d'exercice n° 3, à la fin de ce module, vous aidera à tenir une liste complète de vos médicaments; il est important de l'avoir toujours sous la main. Pour vous aider à bien prendre vos médicaments chaque semaine, la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC vous propose un Tableau hebdomadaire des médicaments que vous trouverez sur son site Web, à l'adresse **fmcoeur.ca**. Vous pouvez imprimer des exemplaires de ce tableau pour vos besoins.

Dans le prochain module, il sera question du rôle de l'alimentation face à l'insuffisance cardiaque.

Feuille d'exercice n° 3

CONTRÔLE DE L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

LISTE DES MÉDICAMENTS DE (nom) _____

MÉDICAMENTS PRESCRITS

NOM	BUT	DESCRIPTION	DOSE	FRÉQUENCE
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				

Énumérez les médicaments en vente libre que vous prenez :

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Module sur la nutrition et une saine alimentation



CONTRÔLE DE L'INSUFFISANCE CARDIAQUE PAR L'ALIMENTATION

Dans ce module, vous découvrirez :

- quels sont les principaux aliments qui ont une incidence sur l'insuffisance cardiaque
- quels sont les effets de vos choix sur votre santé
- comment changer vos habitudes alimentaires
- l'importance des changements notés dans l'appétit

RÉGIME ÉQUILIBRÉ

Un régime équilibré conforme au *Guide alimentaire canadien* est un bon point de départ pour contrôler l'insuffisance cardiaque. Un surplus de poids est plus exigeant pour le cœur. Il est possible de perdre du poids de façon constante et graduelle en absorbant la plus petite portion recommandée, pour chacun des quatre groupes alimentaires. Si vous avez besoin d'aide pour planifier votre régime, adressez-vous à une diététiste.

Quand on souffre d'insuffisance cardiaque, une saine alimentation est en quelque sorte un « exercice d'équilibre ». On ne veut pas trop manger, mais on veut néanmoins s'assurer de manger suffisamment pour bien se nourrir. Certains patients éprouvent des difficultés à maintenir un poids santé à cause de besoins énergétiques plus grands, de la perte de l'appétit, de nausées ou d'autres symptômes de l'IC. Il peut être conseillé de recourir à des suppléments alimentaires spéciaux, lorsqu'on a de la difficulté à manger suffisamment.

Avec l'insuffisance cardiaque, il est important de réduire ou d'éviter la caféine afin de prévenir l'accélération du pouls et les arythmies.



SEL (SODIUM)

L'une des décisions les plus sages à prendre est de réduire votre consommation de sel (sodium). Les aliments peuvent contenir du sel (sodium) même s'ils ne semblent pas « salés » au goût. Le sel cause la rétention d'eau et fait travailler le cœur plus fort. La Fondation des maladies du cœur et de l'AVC recommande aux Canadiens et aux Canadiennes de ne pas consommer plus de 2 300 mg de sodium (environ 5 ml ou 1 c. à thé) de sel par jour, que ce soit dans les aliments préparés en usine ou à la maison, ou encore à table. Les personnes

atteintes d'insuffisance cardiaque devraient limiter leur consommation de sel à tout au plus 2 000 mg par jour. Les personnes ayant reçu un diagnostic d'hypertension artérielle ou celles qui sont sensibles au sel devraient limiter leur consommation à 1 500 mg (2/3 c. à thé) par jour. Consultez votre professionnel des soins de santé pour connaître la quantité de sodium qui vous convient.




Afin de réduire votre consommation de sel, commencez par retirer la salière de la table et préparez vos aliments sans y ajouter de sel. Ensuite, essayez d'éliminer ou de réduire les aliiments suivants :

- Aliments transformés, boissons et condiments à forte teneur en sodium
- Repas-minute
- Vinaigrettes
- Viandes fumées, salées et cachères
- Aliments en conserve (sauf les fruits)
- Marinades
- « Grignotines » salées
- Charcuteries
- Sauce soya

Si possible, remplacez les produits courants par leur version « à basse teneur en sodium ».

Limiter votre consommation de sel exige que vous lisiez avec attention les étiquettes de tous les aliments que vous achetez et que vous fassiez des choix sensés quand vous mangez à l'extérieur. Le tableau de ce module vous indique les aliments à éviter et vous suggère de bons choix alimentaires. Il existe de nombreux livres et brochures sur le sujet. Vous pouvez vous les procurer à la bibliothèque, en librairie, à la pharmacie et dans les centres de santé communautaire. Il est également possible d'obtenir de l'information en consultant le site Web de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC à l'adresse fmcoeur.ca ou en composant le **1-888-473-4636**. Vous pouvez aussi vous renseigner auprès de votre infirmière ou des diététistes de l'hôpital ou de votre région.

Lignes directrices pour les choix alimentaires — 2 g (2 000 mg) de sodium

ALIMENTS	PRÉFÉREZ	ÉVITEZ
Pains, riz, pâtes et céréales 	<ul style="list-style-type: none"> Tous les pains et les céréales (chaudes ou froides) à base de grains entiers. Pitas, bagels, muffins anglais. Craquelins non salés. Riz et pâtes nature, cuits sans sel. 	<ul style="list-style-type: none"> Brioches, biscuits pour le thé, muffins, croissants, beignets. Craquelins salés. Céréales chaudes instantanées. Chapelure de pain ou de craquelins du commerce. Produits préparés préemballés comme les enrobages pour la viande et les pâtes alimentaires avec sauce.
Légumes	<ul style="list-style-type: none"> Tous les légumes frais et congelés. Pâte et sauce de tomates dont l'étiquette précise que du sel n'a pas été ajouté; légumes en conserve et jus de légumes à faible teneur en sel. 	<ul style="list-style-type: none"> Légumes en conserve courants, jus de tomate et jus de légumes en conserve, sauces et pâtes.
Fruits	<ul style="list-style-type: none"> Fruits et jus frais, congelés et en conserve. 	<ul style="list-style-type: none"> Fruits secs (contiennent généralement du sel comme agent de conservation).
Lait et produits laitiers	<ul style="list-style-type: none"> Lait écrémé, lait 1 %, lait écrémé concentré, yaourt allégé. Limite de 500 ml (2 tasses) par jour. Fromage à faible teneur en sel ou un maximum de 84 g (3 oz) de fromage à pâte dure par semaine. 	<ul style="list-style-type: none"> Lait au chocolat, lait évaporé ou concentré, crème sûre, crème douce, crème glacée, succédanés du lait et colorants à café. Fromage fondu en tranches ou produits à base de fromage.
Viandes, poisson, volaille, œufs et substituts (légumineuses) 	<ul style="list-style-type: none"> Coupes maigres de volaille, poisson et viande rouge frais ou congelés, sans aucun gras visible. Poisson en conserve comme le thon ou le saumon, bien rincé à l'eau pour enlever le sel. Haricots, petits pois, lentilles (évitez les variétés en conserve). 2 œufs ou succédanés d'œuf par semaine. 	<ul style="list-style-type: none"> Viandes, volaille et poisson fumés, séchés ou en conserve. Viandes cachères. Hot-dogs, saucisses, jambon, bacon. Harengs, anchois, sardines. Viandes panées congelées. Charcuteries comme le bologne.
Soupes, sauces	<ul style="list-style-type: none"> Soupes et sauces maison sans sel; soupes en conserve à faible teneur en sel (lisez l'étiquette attentivement). 	<ul style="list-style-type: none"> Soupes ou bouillons en conserve ou en sachets et sauces en sachets.
Matières grasses	<ul style="list-style-type: none"> Margarine molle sans sel et non hydrogénée en contenant. Mayonnaise allégée, réduite en calories. 	<ul style="list-style-type: none"> Limite 15 ml (1 c. à table) par jour de vinaigrette du commerce, beurre d'arachides et huiles.
Assaisonnements et autres 	<ul style="list-style-type: none"> Succédanés du sel : consultez votre médecin, infirmière ou diététiste pour savoir lesquels consommer; certains succédanés peuvent contenir du potassium et être interdits. Épices au lieu des sels aux épices. Herbes, épices, ail, citron, poivre ou oignon. Sauce soya à faible teneur en sel 15 ml (1 c. à thé). Bretzels, maïs éclaté sans sel. 	<ul style="list-style-type: none"> SEL DE TABLE. Tout assaisonnement comprenant du sel, y compris du sel d'ail, du sel de céleri, du sel d'oignon, du sel aux épices, du sel de mer, du sel attendrisseur pour viande, du glutamate monosodique, de la sauce chili, du ketchup, de la moutarde préparée, des marinades, de la relish, de la sauce soya, des olives, de la choucroute, des craquelins salés, des croustilles de pommes de terre (et autres), des noix salées.
Eau embouteillée	<ul style="list-style-type: none"> Marques sans sel. 	<ul style="list-style-type: none"> Marques affichant une teneur en sel de 10 mg ou plus par litre.
Aliments riches en potassium (au besoin)	<ul style="list-style-type: none"> Oranges, bananes, jus de fruits, abricots, dattes, pruneaux, épinards, haricots secs, tomates fraîches, pains bruns, fruits et légumes oranges. 	<ul style="list-style-type: none"> Remarque : Les succédanés de sel peuvent contenir du potassium; soyez vigilant. En cas de doute, consultez votre médecin, infirmière ou diététiste.



FIBRES

À cause de la gravité de votre insuffisance cardiaque, vous n'êtes peut-être pas aussi actif que vous le souhaiteriez. Peut-être devez-vous également réduire votre consommation de liquides. Certains de vos médicaments (comme les diurétiques) diminuent les liquides dans l'organisme et peuvent entraîner une constipation qui fatigue le cœur. Pour combattre la constipation, augmentez votre consommation de fibres. On les retrouve dans les céréales et le pain de grains entiers, les légumes, les fruits et les légumes frais. Ajoutez ces produits à votre alimentation.



LIQUIDES

La consommation de liquides doit être modérée, soit 8 verres au plus par jour; ceci inclut tous les liquides pris soit en mangeant ou entre les repas, comme l'eau, le jus, le lait, les boissons et les soupes. L'eau doit constituer au moins la moitié des liquides que vous buvez. Si votre taux de sodium sanguin est très bas, vous pourriez devoir réduire votre consommation de liquides pour permettre à votre organisme d'équilibrer son niveau de sodium dans le sang. Consultez votre médecin si tel est le cas.

Renseignez-vous sur l'alcool : Limitez votre consommation d'alcool à un verre par jour. On entend par là un verre de vin (142 ml (5 oz) à 12 % d'alcool), de bière (341 ml (12 oz) à 5 % d'alcool) ou un cocktail ne contenant pas plus de 43 ml (1 1/2 oz) à 40 % d'alcool). Selon le type d'insuffisance cardiaque, l'alcool peut être complètement interdit; votre médecin vous renseignera à ce sujet. Vous devez parler de la consommation d'alcool avec votre médecin parce que :

- l'alcool peut modifier les effets de vos médicaments
- l'alcool peut aggraver vos autres problèmes de santé
- l'alcool réduit la force des contractions cardiaques
- l'alcool peut occasionner ou aggraver les arythmies cardiaques.

Le tableau à la page précédente vous aidera à faire les bons choix alimentaires.



APPÉTIT

Vous remarquerez peut-être quelques changements dans votre appétit. Les nausées ou la perte d'appétit sont des effets secondaires des médicaments pour le cœur, mais ils peuvent aussi être des symptômes d'une aggravation de l'insuffisance cardiaque. Le cœur travaille très fort pour digérer les gros repas. Essayez de manger de petites portions plus souvent, et reposez-vous après chaque repas.



PRÉPARATION DES ALIMENTS

La **planification** et la **préparation** des aliments sont aussi importantes que les **aliments** que vous choisissez de préparer.

- Cuisez les aliments à la vapeur ou au four, ou faites-les griller au lieu de les faire frire.
- Remplacez le beurre par de la margarine molle non hydrogénée.
- Dressez votre liste d'épicerie pour avoir les ingrédients nécessaires à la maison.
- Lisez les étiquettes ou demandez à quelqu'un de vérifier le contenu pour vous.
- Méfiez-vous des produits dont l'étiquette contient les mots sel ou sodium.

N'oubliez pas de suivre ces précieux conseils pour diminuer votre consommation de sel :

- Débarrassez-vous de la salière.
- Achetez des aliments frais ou congelés.
- Évitez les aliments transformés, y compris les aliments préparés et les repas-minute.
- Faites la cuisine plus souvent et relevez le goût des aliments avec des fines herbes ou des épices.
- Lisez les étiquettes nutritionnelles sur les emballages.

Conseil pratique : Lorsque vous magasinez, achetez les produits exposés dans les allées périphériques de l'épicerie. C'est là que vous trouverez la plupart des produits frais et de base.

FÊTES



Planifiez les fêtes et les événements spéciaux d'avance. Pour souligner l'occasion, choisissez des plats recherchés mais qui n'aggraveront pas votre état de santé. Un grand nombre de restaurants offrent des menus sains pour le cœur. Renseignez-vous avant de vous rendre au restaurant pour vous assurer qu'on y propose des plats que vous aimez et qui sont compatibles avec votre régime alimentaire.

Au lieu de souligner un événement spécial par un repas, optez pour une sortie, un spectacle ou un livre. Prenez le temps de vous détendre et lorsque vous mangez à l'extérieur, limitez-vous à des repas pris chez vos amis ou dans votre famille. Votre cœur s'en portera mieux!

La feuille d'exercice n° 4, à la fin de ce module, vous aidera à vérifier vos habitudes alimentaires. Si vous avez besoin de plus de renseignements ou de conseils sur l'alimentation après avoir consulté ce module, demandez à votre diététiste, infirmière ou médecin de famille. Le module suivant s'intéresse à l'activité physique, le repos et l'économie des forces.



Feuille d'exercice n° 4

CHOIX ALIMENTAIRES

Aliments préférés consommés régulièrement	Substituts possibles
Aliments préférés pour faire la fête	Substituts possibles
Plats spéciaux ou exotiques que j'aime (mets chinois, italiens, etc.)	Substituts possibles
Dois-je ajouter du potassium à mon régime? <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	Aliments riches en potassium
Mes trois aliments préférés parmi ceux qui sont riches en fibres	Façons de réduire ma consommation de liquides

NOTES

[illegible]

Module sur l'activité physique



Dans ce module, vous découvrirez :

- les bienfaits du repos et de l'activité physique sur votre cœur
- comment vous assurer d'avoir pris suffisamment de repos et fait assez d'exercice
- comment planifier votre emploi du temps

CONTRÔLE DE L'INSUFFISANCE CARDIAQUE PAR L'EXERCICE, LE REPOS ET L'ÉCONOMIE DES FORCES

L'exercice (activité physique) contribue à renforcer votre cœur pour qu'il travaille plus efficacement. L'exercice aide à propulser le sang dans toutes les parties du corps. Il vous procure un sentiment de bien-être et améliore votre qualité de vie.

Lorsque vous planifiez une activité physique, consultez les *Lignes directrices en matière d'activité physique*. Il s'agit d'une bonne source d'information vous suggérant différents exercices et diverses façons d'intégrer l'activité physique à votre quotidien.

Avant d'entreprendre un programme d'activité physique, il est très important d'en discuter avec votre infirmière ou votre médecin de famille. Les besoins et les limites diffèrent chez toute personne atteinte d'insuffisance cardiaque. Votre programme d'exercices doit être conçu en fonction de vos limites et de vos besoins particuliers.



Pour déterminer le niveau d'activité qui vous convient, voici les clés du succès :

- Commencez par faire ce dont vous êtes capable maintenant.
- Faites de l'exercice régulièrement, de préférence tous les jours. La marche est l'activité idéale; vous pouvez vous y adonner à l'extérieur ou à l'intérieur (même au gymnase ou au centre commercial) et à votre rythme. Faire de la bicyclette, y compris de la bicyclette stationnaire, est un autre bon choix.
- Faites-en un peu plus chaque jour.
- Faites attention de ne pas exagérer. Si vous vous sentez fatigué le lendemain, c'est signe que vous vous êtes surmené.
- Cessez tout exercice douloureux, qui vous fatigue ou vous essouffle.



Après une séance d'exercices, il est important de permettre à votre cœur de se reposer pour assumer ses fonctions. Il est également important de vous reposer après les repas, sans nécessairement sans être obligé de dormir. Il suffit parfois d'écouter de la musique, de vous détendre ou de lire.

- Choisissez une position confortable.
- Élevez vos jambes et vos pieds.
- Votre dos et votre tête doivent être soutenus.

N'oubliez pas d'économiser vos forces pour aider votre cœur; c'est important car cela vous permettra de faire tout ce que vous avez prévu pour le lendemain ou la semaine suivante. Si vous prévoyez accomplir une grosse besogne ou passer une journée entière à l'extérieur, n'effectuez qu'une partie de la tâche à la fois et accordez-vous des périodes de repos entre chacune.

Par exemples :

- Reposez-vous davantage la veille d'une fête d'anniversaire.
- Entrecoupez vos soins personnels et autres activités (rasage, bain, préparation du petit déjeuner, etc.) de périodes de repos.
- Faites vos courses en plusieurs étapes plutôt que d'effectuer un long déplacement.
- N'ayez de rapports sexuels que lorsque vous êtes bien reposé et détendu. Choisissez des positions et des techniques moins exigeantes.



Discutez avec votre infirmière ou votre médecin :

- 1) Quelles activités êtes-vous capable de faire maintenant?
- 2) Quelles activités présentent le plus de difficultés? Pourquoi?
- 3) Quels changements pouvez-vous apporter pour vous faciliter la vie?

La feuille d'exercice n° 5, à la fin de ce module, vous permet d'identifier quelles sont les activités importantes à vos yeux et de trouver des façons d'y participer. Le module suivant s'intéresse à la gestion du stress, à la relaxation et aux effets de l'environnement sur l'insuffisance cardiaque.

Feuille d'exercice n° 5

Périodes de repos et d'activité

Activités que j'aime faire :

Je me sens limité dans l'activité que je peux faire parce que :

Je pourrais augmenter mon niveau d'activité en :

Je sais que j'en ai trop fait quand :

Je me sens plus reposé quand :

En prévision de demain, je dois :

En prévision de la semaine prochaine, je dois :

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Module sur la gestion du stress



Dans ce module, vous découvrirez :

- quels sont les effets du stress sur l'insuffisance cardiaque
- quelles sont vos sources de stress personnelles
- comment changer les situations stressantes
- des techniques pour apprivoiser le stress

CONTRÔLE DE L'INSUFFISANCE CARDIAQUE PAR LA GESTION DU STRESS

Le stress fait partie de la vie courante et peut être un défi pour la croissance personnelle. Il peut être physique ou psychologique. Quand le stress est intense et qu'il persiste pendant une longue période, votre cœur travaille plus fort que d'habitude. Chez la personne atteinte d'insuffisance cardiaque, cette surcharge peut aggraver ses symptômes. En gérant votre stress dès les premiers signes, vous pouvez éviter une hospitalisation et, du coup, les perturbations que cela entraîne dans votre vie. Les signes de stress les plus courants sont :

- les changements dans la respiration
- une tension dans le visage, le cou et les épaules
- une fréquence cardiaque plus rapide
- les troubles d'estomac
- l'anxiété
- l'agitation
- la confusion mentale

Vous pouvez contrôler le stress physique en évitant les situations qui fatiguent votre cœur. Par exemple, utilisez des aides de locomotion pour effectuer des travaux lourds et demandez l'aide de votre famille et de vos amis. Si possible, planifiez vos activités.

Votre corps peut avoir de la difficulté à s'adapter à des conditions atmosphériques extrêmement chaudes et humides ou froides. Écoutez les prévisions météorologiques et évitez de faire de l'exercice ou une longue activité lorsque le temps ne s'y prête pas. Entrecoupez vos activités courantes de périodes de repos. Attendez que le temps redevienne plus clément pour reprendre vos activités à l'extérieur. Faites surtout attention de ne pas trop boire quand il fait chaud, pour éviter de surcharger votre cœur.

Les imprévus, les conflits familiaux et l'inquiétude en général sont des sources de stress psychologique. Il est conseillé d'évaluer ce qui est important à vos yeux et ce que vous aimez le plus. Consacrez du temps et de l'énergie aux activités que vous préférez. Peut-être devrez-vous modifier les activités ou les rôles qui vous sont habituels. L'aide d'un intervenant, d'un conseiller spirituel ou d'un ami proche peut vous aider à surmonter un stress psychologique et émotionnel. Il est également très important d'entretenir vos amitiés et vos relations sociales.

La relaxation doit faire partie intégrante de votre quotidien. Choisissez l'activité qui vous détend le plus : la lecture, la musique ou l'artisanat par exemple. Chaque fois que vous vous sentez tendu ou fatigué, le moment est venu de vous relaxer. Voici les étapes à suivre :

- Adoptez une position confortable : assis avec les pieds légèrement surélevés, couché ou encore étendu avec la tête et les épaules légèrement relevées.
- Utilisez la technique de relaxation progressive des muscles que voici.
 1. Pour commencer, concentrez-vous sur la relaxation complète de vos pieds et de vos orteils.
 2. Passez ensuite aux chevilles, puis aux mollets, aux genoux, aux cuisses, etc. en vous concentrant sur une partie du corps à la fois.
 3. Attardez-vous sur chaque partie du corps jusqu'à ce que vous sentiez bien que les muscles sont relâchés.
 4. Remontez tout doucement jusqu'à la tête, au cou et aux yeux.
 5. Savourez la sensation de bien-être que la relaxation complète du corps vous procure.
- Si vous n'avez pas le temps de pratiquer la relaxation progressive des muscles, adoptez une position confortable, en détachant vos vêtements s'ils vous serrent, et respirez lentement et profondément de 4 à 6 fois.

La feuille d'exercice n° 6, à la fin de ce module, vous aidera à identifier vos sources de stress et à apporter certains changements.

Le dernier module met l'accent sur les ressources et le soutien offerts dans la collectivité pour contrôler l'insuffisance cardiaque.

Feuille d'exercice n° 6

STRESS, RELAXATION ET ÉCONOMIE DES FORCES

Mes sources de stress sont :

Je sais que je suis stressé quand je :

Par le passé, j'ai géré mon stress en :

Quand je me sens stressé, je préfère avoir de l'aide de :

Mes façons préférées de me détendre sont :

J'aimerais en apprendre davantage sur les :

- ☐ méthodes de relaxation
- ☐ méthodes de gestion du stress

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Module sur les ressources communautaires



Dans ce module, vous découvrirez :

- de quel type d'aide vous avez besoin pour contrôler votre insuffisance cardiaque
- quelles sont les ressources communautaires disponibles
- quel est le soutien personnel et familial offert

CONTRÔLE DE L'INSUFFISANCE CARDIAQUE EN UTILISANT LES RESSOURCES ET LES RÉSEAUX DE SOUTIEN

Vous êtes l'acteur principal lorsqu'il est question de contrôler votre état de santé.

Comment vous vous sentez et ce que vous vivez, comment votre corps a réagi par le passé, nul ne le sait mieux que vous. Par conséquent, vous pouvez mieux que quiconque déceler le moindre changement, qu'il survienne graduellement ou soudainement. Vous pouvez prendre quotidiennement le « pouls » de votre cœur et de votre santé.

Vous n'êtes pas seul. Les infirmières, médecins et autres professionnels de la santé sont là pour vous aider. Prenez le temps de revoir les signes et symptômes que vous devez surveiller et notez à quel moment il est opportun de les signaler. Tout changement soudain ou marqué vous signale qu'il est temps d'aller chercher de l'aide. Apprenez par cœur le numéro de téléphone des urgences de votre région : dans la plupart des régions, c'est le numéro « 9-1-1 ».

Pour plus de renseignements sur les ressources offertes par l'entremise de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC, visitez notre site Web à l'adresse **fmcoeur.ca** ou composez le numéro sans frais **1-888-473-4636**. La Fondation des maladies du cœur et de l'AVC peut vous fournir de l'information utile sur la santé cardiovasculaire, les repas au restaurant, le contrôle du poids, l'exercice, l'arrêt du tabagisme et la gestion du stress; elle peut même vous suggérer des recettes saines pour le cœur et vous faire parvenir un exemplaire du *Guide alimentaire canadien*.

Un grand nombre d'hôpitaux et de centres de santé offrent du soutien et de la formation sur la santé cardiovasculaire, dans le cadre d'ateliers et de programmes destinés aux malades externes. Il existe probablement dans votre région des groupes de soutien pour les personnes atteintes d'insuffisance cardiaque. Vous trouverez aussi des brochures sur le sujet dans les cliniques de quartier, les centres de santé communautaire et les pharmacies.

Les clubs de conditionnement physique offrent souvent des cours spéciaux aux personnes souffrant de maladies du cœur. Pour en apprendre davantage sur l'exercice et l'activité physique, consultez *les Lignes directrices en matière d'activité physique*, produit par la Société canadienne de physiologie de l'exercice. Vous pouvez en obtenir un exemplaire en visitant le site csep.ca/directives.

Plus vous en apprendrez sur le cœur, plus vous serez en mesure :

- d'être attentif aux modifications de votre état
- de signaler les symptômes aux bonnes personnes au bon moment
- d'apporter les changements nécessaires pour améliorer votre qualité de vie

Ce document d'information a été préparé pour vous aider à vous prendre en main. Vous pourrez approfondir vos connaissances quand vous serez prêt. Votre situation peut être différente de celle d'un autre. Si vous avez besoin d'aide pour adapter l'information contenue dans cette brochure à votre situation particulière, parlez-en à votre infirmière ou à votre médecin.

La feuille d'exercice n° 7, à la fin de ce module, peut être affichée sur le mur ou sur la porte du réfrigérateur. Elle vous rappellera comment prendre bien soin de vous, au quotidien. Ou encore, affichez-la dans un endroit visible, tout près de votre tableau hebdomadaire de médicaments.



Feuille d'exercice n° 7 — CONSEILS POUR RÉUSSIR

MOYENS DE CONTRÔLER L'INSUFFISANCE CARDIAQUE



PESEZ-VOUS tous les matins.



Adoptez une ALIMENTATION équilibrée (sans sel, à faible teneur en matières grasses, en cholestérol et en sucre).



Cessez de FUMER.



Prenez vos MÉDICAMENTS tels que prescrits, même si vous vous sentez bien. Connaissez le nom, la dose, la fréquence, le but de chacun de vos médicaments, la raison pour laquelle ce médicament vous a été prescrit ainsi que leurs effets secondaires.



SIGNALEZ tout effet secondaire ou tout problème relatif à la prise de vos médicaments.



Signalez les SYMPTÔMES d'une aggravation de votre état : manque de souffle, chevilles ou abdomen enflés, fatigue, confusion ou gain de poids.



Faites de l'ACTIVITÉ PHYSIQUE au moins une fois par jour.



Planifiez les ACTIVITÉS de la journée : prévoyez des périodes de repos en tenant compte des événements spéciaux ou des activités exigeantes à venir, afin d'économiser vos forces pour pouvoir y participer.



Modifiez vos projets si le TEMPS ne s'y prête pas (chaleur ou froid extrêmes).



SURVEILLEZ votre santé mentale : niveau de stress, de tension et d'anxiété. Prévoyez et utilisez des techniques de relaxation.



FÊTEZ vos réussites.

NOTES

[illegible]

Fondation des maladies du cœur et de l'AVC

Contrôle de l'insuffisance cardiaque

ÉVALUATION

Veillez prendre quelques minutes pour remplir ce formulaire d'évaluation et nous le retourner. Grâce à vos commentaires, la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC peut sans cesse améliorer les ressources offertes aux personnes atteintes d'insuffisance cardiaque et leur permettre ainsi de contrôler leur état et d'améliorer leur qualité de vie.

1. Où avez-vous reçu le document *Le contrôle de l'insuffisance cardiaque*? (cochez une réponse)

<input type="checkbox"/> À l'hôpital	<input type="checkbox"/> À un atelier sur l'insuffisance cardiaque
<input type="checkbox"/> En réadaptation	<input type="checkbox"/> Au bureau de mon médecin de famille
<input type="checkbox"/> Autre, précisez : _____	

2. Qui vous a donné votre exemplaire intitulé *Le contrôle de l'insuffisance cardiaque*? (cochez une réponse)

<input type="checkbox"/> Bureau local de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC	
<input type="checkbox"/> Dispensateur de soins à domicile	
<input type="checkbox"/> Commande personnelle	
<input type="checkbox"/> Cardiologue ou interne	
<input type="checkbox"/> Médecin de famille	<input type="checkbox"/> Infirmière
<input type="checkbox"/> Travailleur social	<input type="checkbox"/> Autre, précisez : _____

3. Avez-vous reçu le document *Le contrôle de l'insuffisance cardiaque* au moment où vous en aviez le plus besoin?

<input type="checkbox"/> Oui
<input type="checkbox"/> Non À quel moment auriez-vous eu le plus besoin de ce document?

4. Indiquez ci-dessous votre appréciation de l'information contenue dans *Le contrôle de l'insuffisance cardiaque* : très bonne, bonne, passable, médiocre. Lorsque vous n'avez pas lu une section, cochez la case « Ne l'ai pas lue ».

	Très bonne	Bonne	Passable	Médiocre	Ne l'ai pas lue
Compréhension de l'IC	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Insuffisance cardiaque	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nutrition	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Médicaments	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Exercice	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stress	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ressources communautaires	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Recommanderiez-vous le document *Le contrôle de l'insuffisance cardiaque* à d'autres personnes atteintes d'insuffisance cardiaque?

☐ Oui, très fortement ☐ Oui ☐ Non ☐ Pas du tout
Si non, pourquoi? _____

6. Le document *Le contrôle de l'insuffisance cardiaque* traite-t-il des sujets qui vous préoccupent?

☐ Oui, en grande partie ☐ Oui, quelque peu
☐ Non, pas vraiment ☐ Non, pas du tout

7. Aimeriez-vous que le document *Le contrôle de l'insuffisance cardiaque* soit offert dans une autre langue? Si oui, laquelle?

8. Quels sujets aimeriez-vous voir traités ou expliqués plus en détail, dans le document *Le contrôle de l'insuffisance cardiaque*?

a) _____
b) _____
c) _____

9. Depuis combien de temps souffrez-vous d'insuffisance cardiaque?

☐ Moins d'un an ☐ 1 à 5 ans ☐ Plus de 5 ans ☐ Sans objet

10. Avez-vous été hospitalisé à cause d'une insuffisance cardiaque au cours des six derniers mois?

☐ Oui Combien de fois? _____
☐ Non
☐ Sans objet

11. Renseignements démographiques (à des fins de statistiques)

Sexe : ☐ Masculin ☐ Féminin

À quel groupe d'âge appartenez-vous?

☐ Moins de 35 ans ☐ 35 à 44 ans ☐ 45 à 54 ans
☐ 55 à 64 ans ☐ 65 à 74 ans ☐ 75 ans et plus

Nous vous remercions d'avoir pris le temps de remplir ce formulaire d'évaluation.
Veuillez le retourner à l'adresse suivante :

Fondation des maladies du cœur et de l'AVC

À l'attention de :

Patient Initiatives

2300, rue Yonge, bureau 1300

B.P. 2414

Toronto (Ontario) M4P 1E4



OTTAWA HEALTH RESEARCH INSTITUTE
INSTITUT DE RECHERCHE EN SANTÉ D'OTTAWA



La Fondation des maladies du cœur et de l'AVC désire remercier l'Institut de recherche en santé d'Ottawa (ohri.ca), ainsi que les auteures Margaret B. Harrison, Cynthia Toman et Jo Logan, pour l'élaboration de ce document. « *Managing Heart Failure* », anciennement intitulé *Partners in Care for Congestive Heart Failure*, a été réalisé à partir des Lignes directrices de l'insuffisance cardiaque 1994 de l'AHCPR (Agency for Health Care Policy and Research) et évalué dans le cadre de recherches financées par le PNRDS (Programme national de recherche et de développement en matière de santé). Vous pourrez consulter les rapports publiés dans les ressources suivantes :

Patient Education and Counselling, vol. 42 (2001)
p. 279 à 287.

The Canadian Nurse, février 1998, p. 36 à 42.

Medical Care, vol. 40 (2002), n° 4, p. 271 à 282.

JOIGNEZ-VOUS À NOUS!

Depuis plus de 60 ans, les familles du pays se tournent vers la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC pour les aider à améliorer leur santé au quotidien. Grâce à des millions de personnes comme vous, nous avons fait d'incroyables progrès, mais nous ne nous arrêterons pas avant d'avoir éliminé les maladies du cœur et les AVC pour vivre en santé. Nous espérons que vous voudrez vous aussi prendre part à nos réalisations tandis que nous nous efforçons de concrétiser notre vision et de réaliser notre mission. Nous vous invitons à :



Faire passer le message aux membres de votre famille, à vos amis et à votre collectivité.



Faire un don afin de nous aider à financer des travaux de recherche qui sauvent des vies.



Être les premiers à connaître les dernières percées en recherche.



Faire du bénévolat pour nous permettre d'élargir la portée de nos activités.



Prêter votre voix à nos campagnes pour l'adoption de politiques gouvernementales en faveur de la santé.



Adopter un mode de vie sain avec l'aide de nos outils électroniques et de nos ressources.

Apprenez-en davantage à **fmcoeur.ca**



FONDATION ^{MC}
DES MALADIES
DU CŒUR
ET DE L'AVC

Nous Créons Des Survivants

1 888 473-4636

Twitter.com/FMCoeur

Facebook.com/fmcoeur

YouTube.com/HeartandStrokeFDN

Cette publication Le contrôle de l'insuffisance cardiaque est destinée strictement à des fins d'information et ne doit pas être considérée ou utilisée comme des conseils médicaux, ni pour remplacer l'avis d'un médecin, un diagnostic médical ou le 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.

© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, 2015.