

Guide d'enseignement

Mieux vivre avec mon insuffisance **CARDIAQUE**



Comprendre la maladie

Comprendre votre maladie

Qu'est-ce que l'insuffisance cardiaque

L'insuffisance cardiaque est une maladie du cœur.

Le cœur n'arrive pas à pomper assez de sang pour apporter l'oxygène et les nutriments dont le corps a besoin.

Cette maladie ne se guérit pas, mais elle peut être mieux contrôlée.

Pour cela, il est important de suivre votre plan de soins afin de diminuer les symptômes et de vous sentir mieux au quotidien.



Quelles sont les causes de l'insuffisance cardiaque

- Haute pression.
- Ancienne crise cardiaque.
- Problèmes aux valves du cœur.
- Alcool ou drogues.
- Certains traitements médicaux.
- Surplus de poids.
- Problèmes de sommeil.
- Battements du cœur irréguliers.
- Infection du cœur.
- Diabète.
- Manque de fer dans le sang.



Signes et symptômes fréquents

Vous pouvez ressentir :

- Fatigue ou manque d'énergie.
- Essoufflement à l'effort ou au repos.
- Toux.
- Difficulté à respirer la nuit.
- Prise de poids rapide.
- Enflure des jambes, des chevilles ou du ventre.



Votre plan de soin quotidien

Gestion des liquides

Votre corps a plus de difficulté à éliminer l'eau. Respectez la quantité de liquides permise (ex. : soupe, café, etc.) par votre équipe de soins.

Voici quelques exemples de mesures et d'équivalences pour vous aider à calculer les liquides :



Items	Mesure	
	En onces (oz)	En millilitres (ml)
1 cube de glace	½ à 1	15 à 30
½ Popsicle ^{MD}	2	60
½ tasse de Jell-O ^{MD}	4	125
½ tasse de yogourt glacé, de sorbet ou de crème glacée	3	90

Items	Équivalence	
	En onces (oz)	En millilitres (ml)
2 c. à table	1	30
¼ de tasse	2	60
½ tasse	4	125
1 tasse	8	250
4 tasses	32	1000 (1 litre)



Conseils pour diminuer la soif

- Sucez des glaçons.
- Brossez-vous les dents.
- Mâchez de la gomme sans sucre.
- Mangez des fruits congelés.
- Rincez-vous la bouche.

Diète réduite en sel

Le sel fait retenir l'eau et fatigue le cœur.

- Mangez surtout des aliments frais.
- Cuisinez les repas à la maison.
- Retirez la salière de la table.
- Remplacez le sel par des herbes ou du jus de citron.
- Lisez les étiquettes : bon choix = 140 mg de sodium ou moins par portion. Évitez les aliments avec le symbole d'alerte avec une loupe sur l'emballage qui annonce une teneur élevée en sodium.



Activité physique

Bouger aide votre cœur et votre respiration.

- Commencez lentement.
- Augmentez graduellement la durée et l'intensité.
- 15 à 60 minutes.
- 3 à 5 jours par semaine, mais idéalement à tous les jours pour créer l'habitude.

Arrêtez l'activité si vous avez une douleur à la poitrine, des étourdissements ou de l'essoufflement important.

Médication

- Prenez vos médicaments exactement comme prescrit.
- Ne sautez aucune dose.
- Parlez au pharmacien avant de prendre un médicament sans ordonnance.

Abandon du tabac

Arrêter de fumer peut :

- Diminuer l'essoufflement.
- Réduire la toux.
- Ralentir l'aggravation de la maladie.



Un professionnel de la santé peut vous aider (ex. : médecin, infirmière ou pharmacien).

Vie sexuelle

- Respectez votre plan quotidien (d'alimentation, d'activité physique, de gestion du stress, etc.).
- Discutez avec votre médecin de la médication qui pourrait avoir un effet sur votre vie sexuelle.
- N'arrêtez pas de prendre votre médication cardiaque, si vous vivez des effets secondaires sur votre vie sexuelle. Parlez-en d'abord avec votre médecin pour voir s'il peut changer votre médication.
- Allez-y lentement et arrêtez si vous vous sentez mal.
- Durant la période de reprise d'activités sexuelles, prenez soin de votre intimité en ayant des contacts physiques avec votre partenaire (ex. : se faire des câlins, se tenir la main, etc.).



Gestion du stress

- Identifiez vos peurs.
- Nommez vos émotions.
- Planifiez vos activités une à la fois.
- Au besoin, consultez un professionnel de la santé.

Détendez-vous :

- Écoutez de la musique douce.
- Faites du yoga, de la méditation et de la visualisation.
- Prenez des respirations profondes.
- Faites de l'activité physique.



Vos interventions quotidiennes

- Pesez-vous chaque matin, avant le déjeuner (même heure, même balance, même poids de vêtement et la vessie vidée).
- Notez votre poids.
- Calculez tous vos liquides : Café, thé, tisane, jus, lait, crème, lait frappé, soupe, bouillons, boissons gazeuses, lait glacé, crème glacée, yogourt glacé, sorbet, Jell-O^{MD}, sucette glacée, suppléments alimentaires, eau (même celle prise avec la médication), eau pétillante, alcool, etc.
- Vérifiez votre pression artérielle. Procurez-vous un tensiomètre en pharmacie ou empruntez celui d'un proche.
- Prenez votre médication comme prescrit.
- Gérez votre stress.
- Bougez selon votre capacité.

Signaux d'alerte

Soyez attentifs aux signaux d'alerte de l'insuffisance cardiaque

- **Prise de poids** de plus de 3 livres ou plus en 24-48 h ou 5 livres en une semaine.
- **Vomissement ou diarrhée** pendant plus de 2 jours.
- **Diminution de l'appétit.**
- **Sentiment d'être plus essoufflé** qu'à l'habitude.
- **De plus en plus de difficulté à respirer** en position allongée.
- **Pieds, chevilles, jambes et estomac** plus enflés qu'à l'habitude.
- **Toux** sèche et quinteuse.
- **Moins d'énergie** pour faire les activités quotidiennes ou **besoin d'aide** pour les accomplir.
- **Étourdissements ou vertiges** qui n'étaient pas présents avant.
- **Dormir en se redressant** sur une chaise ou en utilisant plusieurs oreillers.



En présence de signaux d'alerte

- **Surveillez** l'enflure des pieds, des chevilles, des jambes ou de l'estomac.
- **Surveillez** votre état et votre essoufflement.
- **Suivez** votre régime alimentaire pauvre en sel et respectez la quantité de liquide permise.
- **Continuez** à prendre vos médicaments quotidiens.
- **Écoutez** vos limites, respectez vos périodes de repos et faites vos activités selon vos capacités.
- **Évitez** les produits du tabac, l'alcool et la caféine.

Si vos symptômes d'alerte ne s'améliorent pas après 2 jours, appelez immédiatement un professionnel de la santé (ex : médecin de famille, IPS, le guichet d'accès à la première ligne [GAP option 3], Info-Santé [811 option 2], pharmacie communautaire, intervenant pivot, clinique d'insuffisance cardiaque, etc.).

Symptômes qui menacent votre sécurité

- Difficulté à respirer.
- Très essoufflé, et ce, même au repos.
- Cœur qui bat rapidement et qui ne ralentit pas au repos.
- Douleur à la poitrine qui ne diminue pas au repos ou malgré la prise de médicament.
- Évanouissements.
- Confusion / somnolence.

En présence de symptômes qui menacent votre sécurité

En présence de symptômes menaçant votre santé, appelez immédiatement un professionnel de la santé ou composez le 911.

Conseils généraux

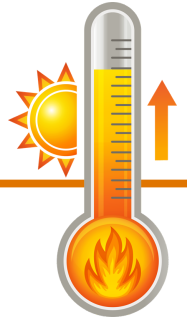
Se protéger lors de températures extrêmes

Adaptez vos activités aux conditions météorologiques et n'hésitez pas à demander l'aide d'un proche lors de périodes de grande chaleur ou de grand froid.

En période de grande chaleur

Actions importantes

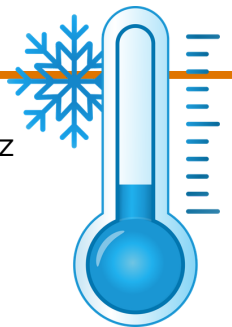
- **Restez au frais** : allez dans un endroit climatisé (maison, centre commercial, bibliothèque).
- **Évitez les efforts physiques importants** : bougez le matin ou en soirée.
- **Portez des vêtements légers et clairs.**
- **Surveillez vos signaux d'alerte et vos symptômes qui menacent la sécurité** : si vos symptômes ne s'améliorent pas, appelez un professionnel de la santé (ex : médecin de famille, IPS, le guichet d'accès à la première ligne [GAP option 3], Info-Santé [811 option 2], pharmacie communautaire, intervenant pivot, clinique spécialisée, etc.).
- **Évitez la déshydratation mais sans dépasser la quantité de liquide permise.**



En période de grand froid

Actions importantes

- **Restez au chaud** : Portez plusieurs couches de vêtements et couvrez le nez et la bouche à l'extérieur.
- **Limitez les sorties quand il fait très froid.**
- **Évitez les efforts physiques intenses dehors.**
- **Gardez votre maison bien chauffée.**
- **Continuez vos médicaments comme prescrits.**



Le froid augmente le travail du cœur. Évitez les efforts physiques à l'extérieur, comme le déneigement ou la marche rapide, et prenez des pauses fréquentes.

Prévention des infections

Les infections (rhume, grippe, COVID-19, pneumonie, etc.) peuvent aggraver votre maladie et entraîner des complications.

Ce que je fais pour me protéger

Je me lave les mains souvent avec de l'eau et du savon :

- Avant de manger.
- Après être allé aux toilettes.
- Après m'être mouché ou avoir toussé.
- Si je n'ai pas accès à de l'eau, j'utilise une solution hydroalcoolique (ex. Purell^{MD}).
- J'évite les contacts avec les personnes malades.
- Je porte un masque si je suis malade ou dans les endroits à risque (ex. garderie, hôpitaux, résidences pour aînés, etc.).
- Je tousse ou j'éternue dans mon coude.
- Je garde mes vaccins à jour (ex. : grippe, COVID-19, pneumonie) et j'en parle avec mon professionnel de la santé au besoin.

Chez moi :

- J'ouvre les fenêtres chaque jour, si possible .
- Je nettoie souvent les surfaces que je touche (ex. : poignées de porte, comptoirs).
- Je ne partage pas mes objets personnels (ex. : verres, ustensiles, serviettes).



Outils pour faire le suivi quotidien de votre insuffisance cardiaque

Surveillances quotidiennes des signaux d'alerte

Poids cible : _____ **Votre limite liquidienne (en litre) :** _____
Semaine du : _____ **au :** _____

Je téléphone immédiatement à _____ (numéro de téléphone), je vais à l'urgence ou je contacte le 911 si je présente des symptômes qui menacent ma sécurité (à la page 6 de ce document).

- Je téléphone à un professionnel de la santé dans les meilleurs délais (ex : médecin famille, IPS, GAP [option 3], Info-Santé (811 option 2), pharmacien, intervenant pivot ou clinique d'insuffisance cardiaque (si connu) si je réponds oui à une des questions suivantes pendant 2 jours de suite.

Mes professionnels de la santé sont :

Nom / endroit : _____

Numéro de téléphone : _____

Nom / endroit : _____

Numéro de téléphone : _____

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Mon poids (le matin)							
Ma pression							
Mes liquides							
Mon activité physique							

Outils pour faire le suivi quotidien de votre insuffisance cardiaque

Surveillances quotidiennes des signaux d'alerte

Encerclez « Oui » ou « Non » selon la présence des signaux d'alerte observés.

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Prise de poids de plus de 3 livres ou plus en 24-48 h	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui
	Non	Non	Non	Non	Non	Non	Non
Vomissement ou diarrhée	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui
	Non	Non	Non	Non	Non	Non	Non
Diminution de l'appétit	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui
	Non	Non	Non	Non	Non	Non	Non
Sentiment d'être plus essoufflé qu'à l'habitude	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui
	Non	Non	Non	Non	Non	Non	Non
Difficulté à respirer en position allongée ou dormir en se redressant sur une chaise ou en utilisant plusieurs oreillers	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui
	Non	Non	Non	Non	Non	Non	Non
Pieds, chevilles, jambes et estomac plus enflés qu'à l'habitude	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui
	Non	Non	Non	Non	Non	Non	Non
Toux sèche et quinteuse	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui
	Non	Non	Non	Non	Non	Non	Non
Moins d'énergie	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui
	Non	Non	Non	Non	Non	Non	Non
Étourdissements ou vertiges	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui
	Non	Non	Non	Non	Non	Non	Non

Informations générales

Prendre rendez-vous pour vos prises de sang, dépistage ou vaccination

Vous pouvez prendre directement votre rendez-vous à partir du site Web de Clic Santé : <https://portal3.clicsante.ca/>.

Si vous avez besoin d'assistance pour prendre un rendez-vous via Clic Santé, contactez Services Québec : **1 877-644-4545** (sans frais).



Soutien psychosocial

Vous vivez des difficultés personnelles, familiales ou autres? Sachez que vous pouvez obtenir du soutien en composant **le 811, option 1**.



Si vous souhaitez en savoir plus sur l'insuffisance cardiaque

Société canadienne d'insuffisance cardiaque :
<https://heartfailure.ca/fr/formation/ressources-pour-les-patients>



Société cardiovasculaire du Canada : <https://ccs.ca/fr/>



Fondation des maladies du cœur et de l'AVC : <https://www.coeuretavc.ca/>

