

# INSUFFISANCE CARDIAQUE

## Informations cliniques pour les usagers

### Qu'est-ce que l'insuffisance cardiaque?

Le cœur est une pompe faite de muscles. Cette pompe fait circuler le sang dans votre corps et apporte aux organes l'oxygène et les nutriments nécessaires à leur fonctionnement. L'insuffisance cardiaque se produit lorsque le cœur n'est plus capable de pomper suffisamment de sang pour répondre aux besoins du corps. Cette baisse de l'efficacité de votre cœur entraîne une diminution du fonctionnement de vos organes et cause une accumulation de liquide dans votre corps.

Il existe plusieurs causes d'insuffisance cardiaque, telles que l'hypertension artérielle, un problème de valves du cœur, une crise cardiaque, certains troubles du rythme cardiaque, etc.

### Signes et symptômes fréquents :

- Enflure aux chevilles et aux jambes.
- Gain de poids.
- Essoufflement, toux, difficulté à respirer la nuit.
- Appétit diminué, sensation de gonflement dans l'abdomen.

### Quoi surveiller?

#### Prise de la pression artérielle et du pouls

Prenez votre pression artérielle et votre pouls 1 fois par jour à des moments différents dans la journée ou selon les recommandations de votre professionnel de la santé. Cela permettra d'ajuster vos médicaments.

- Avant la mesure : Asseyez-vous, sans parler, durant 5 minutes. Éviter le café ou la cigarette dans l'heure précédant la prise.
- Pendant la mesure : Restez assis, sans parler, dos appuyé, jambes décroisées, pieds à plat sur le sol.
- Après la mesure : Notez le résultat de la pression artérielle et le pouls.

#### Prise du poids

Prenez votre poids tous les matins, afin de surveiller si votre corps accumule de l'eau.

- Pesez-vous au lever, après avoir uriné et avant le déjeuner.
- Portez toujours les mêmes vêtements et utilisez la même balance.
- Notez votre poids.

## Habitudes de vie à adopter

- Prenez vos médicaments régulièrement tels que prescrits.
- Limitez les liquides (1,5 à 2 litres/jour).
- Limitez le sel.
- Réduisez ou cessez votre consommation de tabac.
- Faites de l'exercice physique selon votre capacité.
- Prenez des petits repas et ajoutez des collations.
- Évitez le stress.
- Prenez le temps de vous reposer et de vous détendre.
- Recevez les vaccins recommandés (influenza, covid-19, pneumocoque, etc.).
- Évitez les anti-inflammatoires : ibuprofène (Advil ou Motrin), diclofénac (Voltaren Emulgel), naproxen (Aleve). L'acétaminophène (Tylenol) est un médicament sécuritaire pour soulager les douleurs et la fièvre.
- Consultez votre pharmacien si vous désirez prendre un médicament en vente libre (sans ordonnance) ou un produit de santé naturel.

## Limiter les liquides

### Qu'est-ce qu'un liquide?

Tout aliment ou boisson liquide à la température ambiante, par exemple : eau, glace, jus, alcool, thé, café, soupe, crème glacée, Jell-O, additif nutritionnel liquide (Ensure ou Boost), etc.

### Pourquoi limiter les liquides?

L'insuffisance cardiaque peut causer une accumulation des liquides, augmentant ainsi l'effort de votre cœur. Les liquides peuvent s'accumuler dans vos poumons, ce qui peut rendre votre respiration plus difficile. Les liquides peuvent aussi s'accumuler dans vos pieds, vos jambes et votre ventre, ce qui peut causer de l'enflure.

### Quelle est la quantité maximale quotidienne de liquide recommandée?

Limitez votre quantité de liquide consommée à 1,5 à 2 L par jour, incluant les repas. À titre comparatif : 1,5 à 2 L = 6 à 8 verres de 250 mL. Toutefois, si un professionnel de la santé vous a mentionné une quantité différente de liquide à respecter, suivez ses recommandations.

### Comment mesurer et réduire votre quantité de liquide consommée?

- Utilisez la méthode du pichet pour calculer votre quantité de liquide consommée :
  1. Sélectionnez un pichet capable de contenir la quantité totale de liquide permise pour la journée, puis tracez une ligne pour marquer ce niveau.
  2. À chaque fois que vous buvez un liquide, ajoutez la même quantité dans le pichet.
  3. Lorsque le pichet est rempli, cela signifie que vous avez atteint la quantité de liquide permise pour la journée.

- Buvez lentement, par petites gorgées et tout au long de la journée.
- Évitez les aliments salés et sucrés, puisqu'ils donnent soif.
- Évitez l'alcool, puisqu'il déshydrate et donne soif.
- Avalez vos médicaments avec des aliments mous (ex. : compote ou yogourt).
- Enlevez le liquide dans le contenant de vos fruits ou légumes en conserve.

### **Comment maîtriser la soif et diminuer la sensation de la bouche sèche?**

- Mâchez de la gomme sans sucre.
- Prenez un bonbon sûr (ex. : au citron) ou des morceaux de glace concassée.
- Mangez des fruits froids (ex. : orange) ou congelés (ex. : raisins).
- Rincez fréquemment votre bouche avec de l'eau (sans avaler).
- Brossez vos dents souvent et utilisez un rince-bouche sans alcool.

## **Limiter le sel**

### **Qu'est-ce que le sel et où il se retrouve?**

Le sodium (sel) est un minéral retrouvé dans les aliments, le sel de table et le sel de mer. Afin de connaître la quantité de sodium dans un aliment, regardez l'étiquette nutritionnelle sur l'emballage (faites attention, la quantité de sodium est donnée par portion et non pour l'emballage au complet). Également, il est important de regarder la liste d'ingrédients, puisque d'autres ingrédients sont riches en sodium, tels que 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 ingrédient ayant le mot « sodium » dans son nom.

### **Pourquoi limiter le sel?**

Une trop grande quantité de sel oblige votre corps à retenir des liquides, augmentant ainsi l'effort du cœur. De plus, les liquides peuvent s'accumuler dans vos poumons, ce qui peut rendre votre respiration plus difficile. Les liquides peuvent aussi s'accumuler dans vos pieds, vos jambes et votre ventre, ce qui peut causer de l'enflure.

### **Comment réduire votre quantité de sel consommée?**

- Assaisonnez vos aliments avec des épices, des herbes, du jus de citron, de l'ail, etc.
- Ne mettez pas la salière sur la table.
- Limitez vos sorties au restaurant (surtout les « fast food »).
- Évitez de consommer des aliments transformés ou marinés, de la charcuterie ou des collations salées (croustilles, bretzels, craquelins salés, noix salées, etc.).
- Évitez les aliments en conserve ou choisissez ceux qui ont la mention « faible teneur en sel ».

### **Est-ce que les substituts de sel sont une bonne alternative au sel?**

Pour reproduire le goût du sel, certains substituts de sel remplacent le sodium par du potassium. Consultez votre professionnel de la santé avant d'en consommer, puisque certains médicaments utilisés en insuffisance cardiaque augmentent, eux aussi, le potassium dans le corps.

## Quoi faire si vous êtes malade?

Lorsque vous êtes malade (ex. : gastro-entérite, vomissements, diarrhées, fièvre), cela vous met à risque de déshydratation. Certains médicaments utilisés en insuffisance cardiaque peuvent causer des problèmes si vous êtes déshydraté. Ainsi, lorsque vous êtes malade et que vous croyez être déshydraté, il est important de suspendre certains médicaments. Pour ce faire, appelez à la clinique ou à votre pharmacie afin que le professionnel de la santé vous indique quels médicaments arrêter temporairement. Une fois que votre état est rétabli et que vous vous sentez mieux, les médicaments peuvent être repris.

Signes de déshydratation légère	Signes de déshydratation sévère
<ul style="list-style-type: none"><li>• Bouche sèche et pâteuse</li><li>• Étourdissements, vertige léger et mal de tête</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Soif intense</li><li>• Pression artérielle plus basse qu'à l'habitude</li><li>• Urine en plus petite quantité et foncée</li></ul>

## Qui consulter en cas de problème?

- Professionnels de l'équipe spécialisée d'insuffisance cardiaque (CLIC) si vous y êtes inscrit.
- Votre médecin de famille ou votre infirmière praticienne spécialisée.
- Infirmière du GMF ou du soutien à domicile si vous êtes suivi par celle-ci.
- Guichet d'accès première ligne si vous n'avez pas de médecin de famille.
- Info-Santé 811.

Pensez aussi à consulter votre pharmacien qui peut vous accompagner dans le suivi de votre médication.

## Quand se présenter à l'urgence?

**Si vous présentez un des symptômes suivants :**

- Un essoufflement très important au repos avec une sensation de manquer d'air.
- Une douleur à la poitrine, au bras, à la mâchoire ou dans le dos qui est non soulagée par votre médication usuelle, si applicable (ex. : vaporisateur de nitroglycérine).
- Une perte de conscience.
- Une palpitation (cœur qui s'emballe) au repos, qui persiste et qui peut être accompagnée d'étourdissements.