

MIEUX VIVRE  
AVEC L'INSUFFISANCE  
CARDIAQUE

**SQIC**



SOCIÉTÉ QUÉBÉCOISE  
D'INSUFFISANCE  
CARDIAQUE



**mieux vivre avec**

# **l'insuffisance cardiaque**



Illustration et conception graphique de la page couverture:

*Alain Lapointe*

Conception graphique et illustrations des personnages du livre:

*Johanne Dupuis*

**Tous droits réservés pour tous pays**

La reproduction partielle ou totale, l'enregistrement, la traduction et/ou l'utilisation de cet ouvrage, sous quelque forme que ce soit, par des moyens mécaniques ou électroniques, est interdite sans l'accord préalable et la permission écrite de la Société québécoise d'insuffisance cardiaque (SQIC).

Édition révisée© 2018 par la SQIC

Pour obtenir des exemplaires:

**Société québécoise d'insuffisance cardiaque (SQIC)**

CP 42029 BP Roy  
Montréal, Québec H2W 2T3

Téléphone : 819-571-8120

[www.sqic.org](http://www.sqic.org)

## Remerciements

La Société québécoise d'insuffisance cardiaque (SQIC) tient à remercier les personnes suivantes qui ont élaboré ce document sous la direction du D<sup>re</sup> Anique Ducharme



**Kim ANDERSON**, M.D.  
*Cardiologue, insuffisance  
cardiaque avancée et transplantation*  
Queen Elisabeth II Hospital, Halifax



**Sonia HEPPELL**, M.Sc.  
*Infirmière praticienne spécialisée  
en cardiologie*  
Institut de cardiologie de Montréal



**Danielle BEAUDOIN**, M.Sc.  
*Infirmière*  
IUCPQ – Hôpital Laval



**Patrice LABERGE**, M.Sc.  
*Pharmacien*  
Hôpital Sacré-Coeur



**Chantal BELLEROSE**, Dt. P.  
*Diététiste-nutritionniste clinicienne*  
Hôpital Général Juif de Montréal



**Joanne LAROCQUE**, Dt. P.  
*Diététiste-nutritionniste clinicienne*  
Institut de cardiologie de Montréal



**Denis BROUILLETTE**, M.Sc.  
*Pharmacien*  
Institut de cardiologie de Montréal



**Pascale LEHOUX**, Ph.D.  
*Psychologue*  
CHUM – Hôpital Notre-Dame



**Marie-Josée DUBORD**, M.Sc.  
*Physiologiste de l'exercice*  
Institut de Cardiologie de Montréal



**Martine MONTIGNY**, M.D.  
*Cardiologue*  
CSSSL—Cité de la Santé de Laval



**Anique DUCHARME**, M.D., M.Sc.  
*Cardiologue*  
Institut de cardiologie de Montréal



**Sonya PAGE**, Dt.p., M.Sc.  
*Diététiste-nutritionniste  
clinicienne*  
Hôpital Royal Victoria, Montréal



**Chantal GUÈVREMONT**, Dt. P.  
*Diététiste-nutritionniste clinicienne*  
CSSSL— Cité de la Santé de Laval



**Émilie TREMBLAY-LEMIEUX**,  
M.Sc.  
*Pharmacienne*  
CSSS Alphonse-Desjardins —  
Hôtel-Dieu de Lévis



**François Harel**, M.D.  
*Médecine nucléaire*  
Institut de cardiologie de Montréal



**Nadjiba YAKENDJI**, Dt. P.  
*Diététiste-nutritionniste clinicienne*  
CSSSL— Cité de la Santé de Laval

## MISE EN GARDE

Les auteurs et la Société québécoise d'insuffisance cardiaque (SQIC) désirent mettre en garde tout patient et lecteur de ne pas hésiter à consulter un médecin pour toute situation clinique ou thérapeutique où il ne se sent pas à l'aise.

Les protocoles décrits dans ce document sont généraux et peuvent ne pas s'appliquer à un patient en particulier.

Tout produit mentionné dans cet ouvrage doit être pris en accord avec les informations fournies par le manufacturier.



***Les auteurs remercient toutes les cliniques membres de la SQIC dont le matériel didactique a inspiré ce document.***

La Société Québécoise d'Insuffisance Cardiaque est heureuse de vous offrir la mise à jour de son livre d'information :

**« Mieux vivre avec l'insuffisance cardiaque ».**

Ce livre est destiné à toutes les personnes intéressées par l'insuffisance cardiaque, curieuses d'en savoir plus sur cette maladie et sur sa prise en charge. Le but de cet ouvrage est de rassembler au sein d'un même document toutes les informations dont vous pourriez avoir besoin au quotidien et de répondre aux interrogations les plus fréquentes.

Notre équipe d'auteurs est composée d'experts cliniciens travaillant conjointement dans les différentes spécialités; elle s'est efforcée de vous présenter toutes ces informations sous une forme accessible et pratique. Ce livre prend donc en considération non seulement les conséquences physiques mais aussi psychologiques de la maladie et leur impact sur la vie sociale, familiale et professionnelle des patients.

Merci du D<sup>re</sup> Anique Ducharme pour son excellent travail de mise à jour qui nous permet aujourd'hui de vous rapporter les plus récentes avancées dans la prise en charge de cette maladie.

La Société Québécoise d'Insuffisance Cardiaque est une association à but non lucratif regroupant plusieurs centaines de professionnels spécialisés en insuffisance cardiaque et de plus en plus de patients. Elle a, parmi ses missions, celle d'offrir des documents d'information de qualité qui accompagneront les patients tout au long de leur prise en charge.

Je vous souhaite une très bonne et agréable lecture. Ce livre vient en complément de l'information que vous donne votre équipe de soins. N'hésitez donc pas à discuter avec eux et notamment de toutes les interrogations qui pourraient encore persister.

François Tournoux, M.D.  
*Président*

***Société Québécoise d'Insuffisance Cardiaque***

## Préface à la 4<sup>e</sup> édition

Il me fait plaisir de vous présenter la nouvelle version de « Mieux vivre avec l'insuffisance cardiaque », qui en est maintenant à sa quatrième édition. À l'origine, des intervenants œuvrant dans les différentes cliniques d'insuffisance cardiaque à travers le Québec ont décidé de joindre leurs expertises, différentes mais combien complémentaires, pour offrir un document de référence simple et pratique à nos patients et leurs proches: vous, le lecteur !

Avec l'amélioration constante des traitements, tant par médicaments que par dispositifs, une mise à jour s'avérait nécessaire. Ainsi, vous trouverez dans ce livre une vue d'ensemble de ce qu'est l'insuffisance cardiaque, comment contrôler vos symptômes avec l'alimentation, l'activité physique, les médicaments et certaines interventions spécialisées qui pourraient vous être proposées. On y parle également des aspects psychologiques liés à l'insuffisance cardiaque.

Comme il s'agit d'un livre traitant de l'insuffisance cardiaque en général, il est probable que tout ce qui est inclus dans ce livre ne s'applique pas entièrement à votre situation particulière. Il ne faut donc pas hésiter à en parler avec votre équipe traitante, puisque ce sont les personnes (avec vous) qui connaissent le mieux votre condition. Ce livre se veut un complément à votre suivi médical; il ne doit en aucun cas le remplacer.

Néanmoins, nous espérons que vous trouverez ces informations utiles.

Bonne lecture !

Anique Ducharme, MD, M.Sc.  
*Cardiologue et Éditrice*



# Table des matières

<b>SECTION 1 - L'INSUFFISANCE CARDIAQUE</b> .....	09
La définition .....	13
Les causes .....	15
Les symptômes.....	16
Le traitement .....	17
Les tests et examens .....	22
<b>SECTION 2 - L'ALIMENTATION</b> .....	27
Le sel .....	30
Lire les étiquettes .....	35
Les liquides .....	39
Le potassium .....	45
Les recommandations alimentaires .....	47
Un menu .....	57
Conseils pour le manque d'appétit .....	58
Au restaurant .....	60
<b>SECTION 3 - LES MÉDICAMENTS</b> .....	65
Les diurétiques .....	69
Les médicaments qui améliorent le fonctionnement du cœur .....	70
Les suppléments de potassium .....	76
L' amiodarone .....	77
Les médicaments qui diminuent le cholestérol .....	77
Les médicaments pour le sommeil et l'anxiété .....	79
Les médicaments pour les difficultés érectiles .....	80
Tableau des médicaments sans ordonnance et produits naturels .....	81
<b>SECTION 4 - LES INTERVENTIONS SPÉCIALISÉES</b> .....	83
<b>SECTION 5 – L'ACTIVITÉ PHYSIQUE</b> .....	89
Questions et réponses .....	92

## **SECTION 6 – L'ADAPTATION PSYCHOLOGIQUE**

Le processus d'adaptation .....	107
Les nouvelles règles du jeu .....	119
L'importance de bien suivre les recommandations .....	120
La gestion du stress .....	121
Le soutien social .....	126
La sexualité.....	128
Quand demander de l'aide psychologique .....	130

## **SECTION 7 - DES QUESTIONS PRATIQUES**

La sécurité .....	133
Les infections .....	135
Le transport .....	136
Les vacances et voyages .....	137

<b>SITE WEB DE LA SQIC .....</b>	<b>139</b>
----------------------------------	------------

**SECTION**

**1**

**QU'EST-CE QUE  
L'INSUFFISANCE CARDIAQUE ?**



## MIEUX VIVRE AVEC L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

*Le médecin vous a appris que  
vous souffrez*  
**d'insuffisance cardiaque?**

**L'insuffisance cardiaque,**  
c'est...

Être moins résistant à l'effort

Avoir de la difficulté à  
respirer

Ne plus être  
capable de  
monter les  
escaliers comme  
avant ou de  
faire les mêmes  
activités.



**L'insuffisance cardiaque,**

c'est aussi :

faire de l'eau sur les poumons  
ou avoir le ventre ou les jambes enflés.

L'insuffisance cardiaque est, bien sûr, une maladie sérieuse, mais il est possible de contrôler ou de diminuer la fatigue, la difficulté à respirer et l'enflure des jambes et du ventre.

**Pour contrôler vos symptômes,  
il est important de comprendre la maladie.**

Ce livre, écrit par des professionnels de la santé, a pour objectif de vous aider à prendre en charge votre maladie.

**Vous êtes la personne la plus importante pour le  
contrôle de votre maladie.**

On peut apprendre à vivre avec l'insuffisance cardiaque, améliorer sa qualité de vie et son espérance de vie.

**Vous n'êtes pas seul.**

Plus de 500 000 personnes vivent avec l'insuffisance cardiaque au Canada, et près de 50 000 personnes développent cette condition à chaque année.

**Ce livre contient de l'information  
sur les sujets suivants:**

Qu'est-ce que l'insuffisance cardiaque?

Quelles sont les causes de l'insuffisance cardiaque?

Pourquoi ai-je de la difficulté à respirer?

Pourquoi dois-je me peser tous les jours?

? Quel est le traitement de l'insuffisance cardiaque?

Quels sont les tests que je dois passer ?

Pourquoi tous ces médicaments ?

Pourquoi améliorer mon alimentation ?

Est-ce que je peux faire de l'activité physique?

Est-ce normal que je sois parfois triste ou anxieux ?

Comment prévenir les chutes et les infections ?

Est-ce que je peux voyager ?

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

Le cœur est un muscle très spécial. Il agit comme une pompe à eau. Son rôle est de faire circuler le sang dans tout le corps.

Un cœur en santé pompe assez de sang pour répondre à nos besoins en oxygène et en éléments nutritifs.

Le cœur ne se vide jamais tout de son sang, comme une pompe à eau. À chaque fois que le cœur bat, il se vide de plus de la moitié ou plus du sang qu'il contient. On appelle « **fraction d'éjection** » cette proportion de sang éjectée par le cœur à chaque battement.



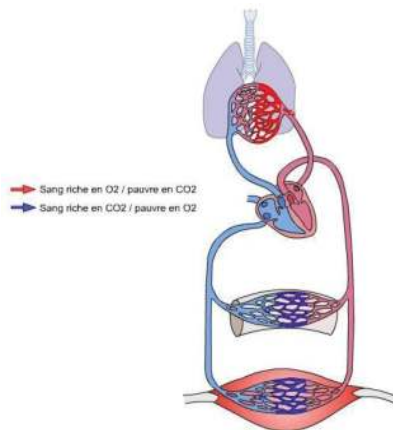
Dans le langage médical, on dit qu'un cœur normal a une **fraction d'éjection** à 55% ou plus.

FEVG = 55% signifie :  
**F**raction d'**É**jection du **V**entricule **G**auche à 55%.

## MIEUX VIVRE AVEC L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

Le cœur est divisé en 2 pompes qui fonctionnent ensemble :

- le cœur **droit** prend le sang «usé» et vidé d'oxygène et l'envoie vers les poumons (en bleu sur le schéma) pour se remplir d'oxygène. Parfois, les deux systèmes peuvent être malades ou un seul des deux peut être atteint.
- le cœur **gauche** prend le sang rempli d'oxygène qui vient des poumons et l'envoie dans le corps vers le cerveau et les muscles (en rouge sur le schéma)



Source : <http://florent.duvernier.free.fr/Cours/Cinquieme/sequence8.htm>

Dans le cœur, il y a aussi des valves, comme des portes entre les différentes chambres du cœur et qui contrôlent le passage et la direction du sang.

Parfois le cœur n'est pas capable de pomper assez de sang pour répondre aux besoins en oxygène et en éléments nutritifs, suite à un dommage important (virus, crise cardiaque ou autre cause). Sa fraction d'éjection peut être diminuée, on appelle cela de la **dysfonction systolique**.

Parfois, le muscle cardiaque ne s'étire pas assez. Il ne se remplit donc pas complètement et ne peut donc pas pomper beaucoup de sang. On appelle cela de **l'insuffisance cardiaque à fonction préservée**.

Ou encore, les valves cardiaques coulent ou sont bloquées. On appelle cela de **l'insuffisance cardiaque valvulaire**.

Quand le cœur n'est pas capable de pomper adéquatement le sang ou que les valves sont défectueuses, il peut arriver que le liquide refoule dans les «tuyaux». Il y a alors trop de liquide en circulation dans votre corps.



## MIEUX VIVRE AVEC L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

C'est ce qui produit de l'eau sur les poumons (pompe défectueuse à gauche) et de l'enflure (pompe défectueuse à droite) et parfois les deux.

L'insuffisance cardiaque peut s'installer rapidement ou tout doucement.

### **Les causes de l'insuffisance cardiaque**

Il peut y avoir plusieurs causes à l'insuffisance cardiaque. Par exemple :

- crise cardiaque (infarctus);
- haute pression (hypertension);
- infection du cœur par un virus;
- problèmes de valves;
- abus chronique de drogues ou d'alcool;
- séquelles de la chimiothérapie ou de la radiothérapie;
- certains troubles du rythme cardiaque (arythmies).

Il y a aussi d'autres causes comme des malformations présentes à la naissance ou des maladies génétiques. Parfois les causes ne sont pas connues.

Toutes ces situations peuvent endommager le cœur, qui se fatigue et a alors plus de difficulté à pomper.

Certaines maladies peuvent aggraver l'insuffisance cardiaque. Il faut donc bien les contrôler.

- diabète;
- hypertension artérielle;
- anémie;
- insuffisance rénale;
- problèmes de la glande thyroïde.

Certaines situations ou comportements peuvent aggraver l'insuffisance cardiaque :

- infection virale ou bactérienne;
- consommation excessive de liquides ou de sel;
- arrêt ou prise de certains médicaments;
- consommation d'alcool.

### L'évolution de l'insuffisance cardiaque

L'insuffisance cardiaque est une maladie chronique qui s'aggrave avec le temps. L'évolution d'une insuffisance cardiaque est imprévisible et différente pour chaque personne. Les symptômes peuvent s'améliorer et rester stables pendant un certain temps (des mois, voire des années) avant de s'aggraver.

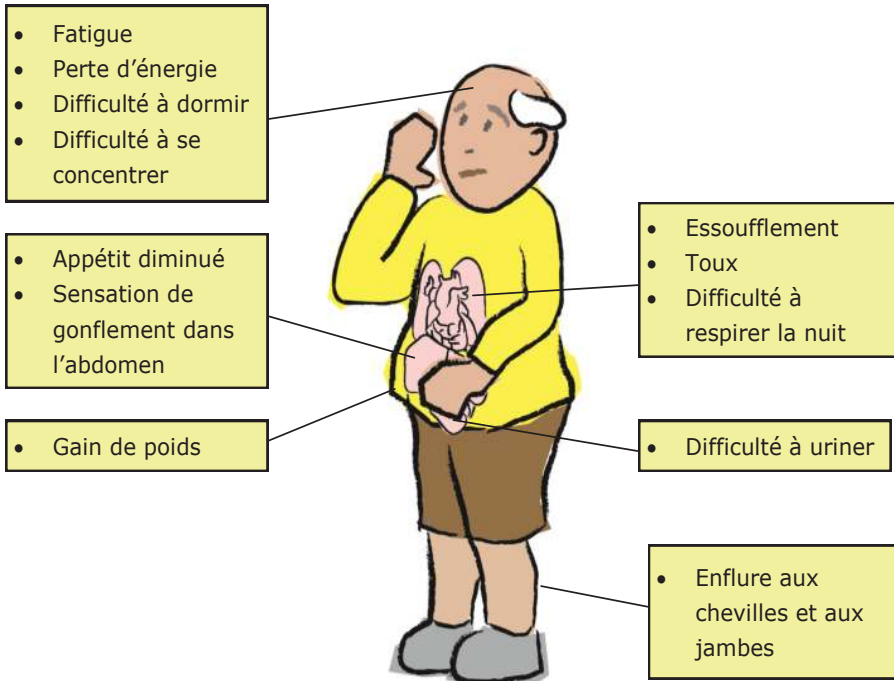
Vous pouvez ralentir la progression de l'insuffisance cardiaque en prenant bien vos médicaments et en suivant les recommandations de votre équipe médicale.

### Les symptômes de l'insuffisance cardiaque

Le cœur n'est pas capable de pomper assez de sang pour répondre à nos besoins en oxygène et en éléments nutritifs. Les symptômes de l'insuffisance cardiaque viennent donc du fait que la pompe n'est plus efficace. Afin de comprendre les limitations que vous vivez à cause de votre maladie cardiaque, à chaque visite, on classe la perception que vous avez de la gravité de vos symptômes en quatre niveaux :

- Classe I : aucune limitation aux activités ordinaires (comme avant l'apparition de votre maladie).
- Classe II : léger essoufflement et/ou fatigue à l'effort modéré (exemple: difficulté de suivre le rythme d'une personne de votre âge, de monter sur une pente en marchant ou monter 2 étages d'escaliers).
- Classe III : essoufflement et/ou fatigue nuisant aux activités de la vie quotidienne (exemple: difficulté à monter un étage d'escaliers, à prendre votre douche, à vous habiller).
- Classe IV : essoufflement et/ou fatigue même au repos; incapacité de faire quelque activité physique que ce soit.

## MIEUX VIVRE AVEC L'INSUFFISANCE CARDIAQUE



### Le traitement de l'insuffisance cardiaque

Le but du traitement de l'insuffisance cardiaque est de ralentir la progression de la maladie, de contrôler les symptômes et de prolonger la vie.

Il y a plusieurs façons de traiter l'insuffisance cardiaque. Le médecin choisit le traitement qui convient le mieux à votre condition.

### **Une bonne alimentation**

- Il faut habituellement réduire la quantité de liquide et de sel.
- Un surplus de liquide et de sel peut produire de l'essoufflement et de l'enflure.
- De plus, une bonne alimentation vous aide à garder un poids santé et vous permet d'avoir plus d'énergie.

### **Des médicaments bien adaptés à votre condition**

- Les médicaments aident à :
  - ◇ diminuer le surplus d'eau;
  - ◇ améliorer le travail du cœur.

### **L'activité physique modérée**

- L'activité physique régulière permet d'augmenter l'endurance de votre cœur, comme celle de tous vos muscles.
- Lorsque pratiquée régulièrement, elle améliore la qualité de vie et même la survie.



### **Le repos et le contrôle de l'anxiété et du stress**

- La santé globale est importante, dans la tête comme dans le cœur.



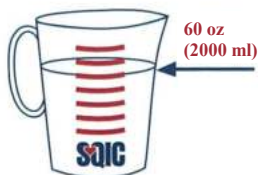
**Voici des actions qui  
vous aideront.**

**Vous peser tous les  
jours au lever, après  
avoir uriné...**



**... et écrire  
votre poids  
dans votre  
carnet ou sur  
votre  
calendrier.**

**Appeler votre médecin ou votre  
équipe de soins, si vos prenez 3  
lbs (1,5 kg) ou plus en 3 à 5  
jours.**



**Contrôler la quantité de  
liquide que vous prenez.**

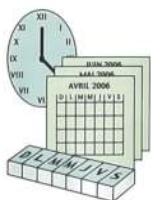
**(Maximum 2.0 L ou 60  
onces par jour)**

## MIEUX VIVRE AVEC L'INSUFFISANCE CARDIAQUE



**Éviter la salière, réduire les aliments riches en sel et bien vous alimenter.**

**Faire de l'activité physique selon vos capacités.**



**Prendre votre médication tous les jours.**



**Prendre le temps de vous reposer et de vous détendre.**



**Cesser de fumer.**



Recevoir un **vaccin** contre la grippe chaque année et celui contre la pneumonie selon les recommandations de votre médecin.

### Le tabagisme

Lorsque vous fumez, vous demandez plus de travail à votre cœur. Mais votre cœur a déjà de la difficulté à travailler !

#### Ennemi No 1



#### MÉFAITS

- augmente la vitesse des battements du cœur et la pression artérielle;
- augmente le risque de palpitations;
- diminue la quantité d'oxygène qui arrive au cœur;
- augmente le risque de faire (ou refaire) une crise cardiaque;
- augmente le risque de faire des caillots.

Si vous désirez arrêter de fumer, il existe plusieurs moyens pour vous aider. Parlez-en à votre médecin, votre infirmière ou votre pharmacien.

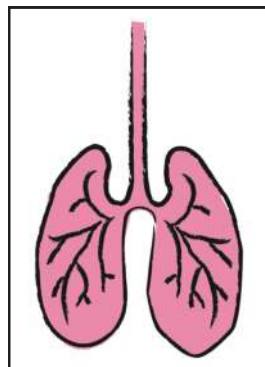


<https://quebecsanstabac.ca/jarrete/>

## Les tests et examens

### RADIOGRAPHIE DES POUMONS

Elle permet de voir s'il y a de l'eau sur les poumons et de voir si il y a d'autres explications pour votre essoufflement (ex. pneumonie). C'est comparable à une photographie des poumons. Ce test prend quelques minutes à peine.

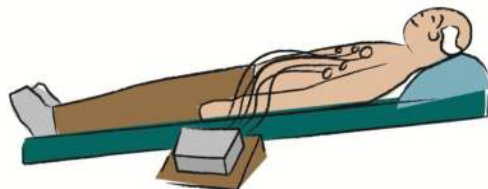


### PRISES DE SANG

Ce sont des examens de routine qui servent à surveiller la maladie, ses complications et le traitement. Il se peut que vous deviez être à jeun pour certaines prises de sang; informez-vous avant votre test en cas de doute.

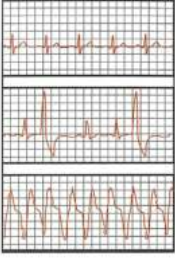
### ÉLECTROCARDIOGRAMME (ECG)

C'est un examen pour évaluer l'électricité du cœur. Parfois l'électricité du cœur est modifiée dans l'insuffisance cardiaque ou il peut y avoir des battements anormaux (arythmies). Un technicien apposera des petits collants sur votre thorax. Ces collants sont reliés à une machine qui lit l'électricité du cœur. Ce test prend quelques minutes.





## MIEUX VIVRE AVEC L'INSUFFISANCE CARDIAQUE



### **MONITEUR CARDIAQUE (à l'hôpital)**

Il permet de surveiller les battements du cœur de façon continue, 24 heures par jour. C'est semblable à un électrocardiogramme en continu.

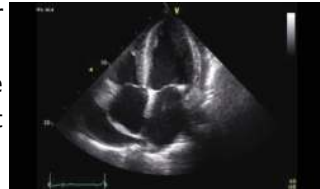
### **HOLTER**

C'est un enregistrement continu des battements de votre cœur, un électrocardiogramme de façon continue. Il s'effectue à l'aide d'une sorte de magnétophone que vous apportez à la maison pour 24 à 72 heures. Il fournit des informations sur la vitesse et la présence ou non de troubles électriques du cœur (arythmies).



### **ÉCHOGRAPHIE CARDIAQUE**

- C'est un examen qui donne des images du cœur pendant qu'il bat.
- On obtient les images en appliquant une sonde sur le thorax à différents endroits. Ce test peut prendre 30 à 45 minutes.
- Cet examen donne la fraction d'éjection.
- Il permet aussi de voir le fonctionnement des valves et du muscle cardiaque.
- Parfois, on injecte un produit (dobutamine) ou on vous demande de faire quelques minutes de tapis roulant avant de procéder à l'échographie pour voir comment le cœur réagit au stress (effort ou médicament). Cela permet de déduire s'il y a des blocages dans les artères du cœur (les coronaires) ou d'évaluer la sévérité de l'atteinte de certaines valves.





### TAPIS ROULANT (ECG À L'EFFORT)

C'est un examen qui mesure votre condition physique et évalue si le cœur manque d'oxygène. Il peut parfois aussi nous informer sur la présence de troubles électriques (arythmies) à l'effort. Il évalue également la pression artérielle à l'effort.

Parfois on vous fait porter un masque pour mesurer l'oxygène que vous utilisez lors d'un effort ( $VO_2$  max). Ce test peut parfois être utile pour évaluer la sévérité de votre atteinte cardiaque.

### EXAMENS EN MÉDECINE NUCLÉAIRE



On utilise de très faibles quantités de produits radioactifs appelés radiotraceurs pour prendre des photos du cœur. Ces radiotraceurs sont injectés par voie veineuse.

- **VENTRICULOGRAPHIE ISOTOPIQUE**

Cet examen permet de mesurer la force du cœur ou fraction d'éjection des deux ventricules (droit et gauche). Parfois, il peut évaluer la présence d'un trou dans le cœur, appelée étude de shunt.

- **PERFUSION MYOCARDIQUE**

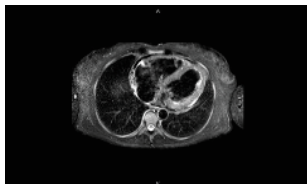
Aussi appelée **SESTAMIBI / MYOVIEU / RUBIDIUM** cet examen se fait en deux temps. On prend des photos du cœur au repos et, dans une deuxième séance, à l'effort. Les images sont comparées ce qui permet de voir s'il y a des parties du cœur qui reçoivent moins de sang. Cela permet de déduire s'il y a des blocages dans les artères du cœur (les coronaires). Si vous êtes incapables de marcher sur un tapis roulant, on vous donnera un médicament (**Dipyridamole / Persantin ou dobutamine**) à la place.

## MIEUX VIVRE AVEC L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

### **Tomographie par émission de positrons (TEP SCAN)**

Examen qui permet d'évaluer le fonctionnement du cœur encore plus précisément. On l'utilise parfois pour décider si une intervention sur les artères du cœur (chirurgie ou dilatation) est nécessaire, ou dans la recherche de maladies spécifiques causant l'insuffisance cardiaque.

### **RÉSONNANCE MAGNÉTIQUE CARDIAQUE (IRM)**



Cet examen utilise des ondes magnétiques pour prendre des photos de l'intérieur du corps de façon précise. L'examen prend environ une heure. Dans certains cas, il est nécessaire d'injecter un agent de contraste (un « colorant ») par voie veineuse.

Il permet d'évaluer la fraction d'éjection des deux ventricules, de voir s'il y a des cicatrices au cœur et de bien évaluer les vaisseaux.

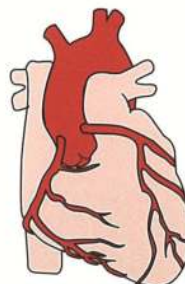
Parfois, cet examen est utilisé pour aider à trouver la cause de l'insuffisance cardiaque; il permet de détecter certaines maladies plus rares du muscle cardiaque.

### **CORONAROGRAPHIE ET CATHÉTÉRISME**

C'est un examen qui nous renseigne sur la présence de blocages des vaisseaux sanguins du cœur (les coronaires).

On utilise un long tube appelé cathéter qui monte jusqu'au cœur et dans lequel on injecte un agent de contraste (ou « colorant ») pour voir les artères.

C'est un examen parfois nécessaire, puisqu'il peut aider le médecin à décider du meilleur traitement pour vous.



## MIEUX VIVRE AVEC L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

Suite à la coronarographie, il peut être décidé de traiter les artères avec des médicaments, de faire une dilatation des artères (avec ou sans mise en place de tuteur) ou d'effectuer une chirurgie de pontages.

Le cathétérisme permet de mesurer les pressions dans les différentes chambres du cœur. Il fournit des informations importantes pour permettre l'ajustement de vos médicaments ou d'évaluer si vous pouvez être candidat à une transplantation.

### **MAPA (mesure ambulatoire de pression artérielle)**



C'est un examen qui nous permet d'enregistrer la pression artérielle pendant 24 heures. L'examen se fait à la maison et nous renseigne sur la présence ou non de haute pression artérielle.

On installe un brassard à votre bras, ce qui est relié à un petit enregistreur attaché à votre ceinture ou à votre cou. La pression est prise automatiquement toutes les 30 minutes ou toutes les heures.

### **Des interventions plus spécialisées sont nécessaires dans certains cas**

*Plus de détails à la **section 4, page 83,***

*« **Interventions spécialisées** ».*

Dans les prochaines pages, vous trouverez des renseignements importants. Ils vous aideront à comprendre votre maladie et à contrôler vos symptômes.

**SECTION**

**2**

**L'INSUFFISANCE CARDIAQUE  
ET L'ALIMENTATION**



### L'INSUFFISANCE CARDIAQUE ET L'ALIMENTATION

L'alimentation est une partie importante de votre traitement. Une bonne alimentation vous permet d'avoir plus d'énergie et de vous sentir mieux, c'est une bonne façon de participer à votre traitement.

**Le but de l'intervention nutritionnelle est d'assurer une alimentation équilibrée. Elle permet de réduire la charge de travail du cœur et de réduire le surplus de liquide qui accompagne l'insuffisance cardiaque.**

Rencontrer une nutritionniste (diététiste) pour adapter votre alimentation à vos besoins.

Impliquer votre conjoint et votre famille.

En présence d'insuffisance cardiaque, il faut:

- **contrôler** sa consommation de sel (sodium);
- **contrôler** sa consommation de liquide;
- s'assurer d'un apport suffisant en calories, protéines, en fer et autres nutriments;
- choisir des matières grasses de bonne qualité et réduire sa consommation de gras saturés et « gras trans » (mauvais gras);
- augmenter la consommation de fibres alimentaires pour prévenir la constipation;
- se reposer avant les repas;
- manger de plus petits repas et ajouter des collations;
- maintenir un « poids-santé » et éviter de perdre du poids rapidement;
- en présence d'obésité, et seulement sur l'avis de votre médecin ou de votre nutritionniste, perdre du poids et atteindre un « poids-santé » personnalisé.

En présence d'insuffisance cardiaque, la quantité d'éléments nutritifs qui arrivent aux différents tissus du corps diminue.

Il peut s'en suivre de la malnutrition : votre corps ne recevra pas tous les éléments dont il a besoin.

## MIEUX VIVRE AVEC L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

**Vos besoins en énergie et en protéines doivent être comblés même s'il y a :**

- diminution d'appétit;
- changement du goût;
- impression d'odeur désagréable des aliments;
- épuisement physique simplement à préparer ses repas et à s'alimenter.

Une multivitamine peut-être recommandée si vous ne rencontrez pas tous vos besoins en vitamines et minéraux. Vous informer auprès de votre nutritionniste, pharmacien ou médecin.

### Le sel (sodium)

**Contrôler sa consommation de sel est la principale mesure à suivre pour ne pas retenir trop de liquide.**



Le sel consommé en trop grande quantité peut favoriser l'accumulation de liquide.

Limiter votre consommation de sodium entre 2 et 3 grammes (2000 à 3000 mg) par jour.

Éviter l'usage du sel à la cuisson.

Éviter de saler les aliments à table - ne plus utiliser la salière. Certains aliments contiennent beaucoup de sel.

- Favoriser les légumes frais ou congelés.
- Consommer avec modération: fromage (selon leur teneur en sel — **voir page 48**), beurre d'arachides salé, moutarde, ketchup, relish et mayonnaise.



## MIEUX VIVRE AVEC L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

- Éviter de consommer les produits suivants:
  - ◆ soupes, potages, sauces et bouillons commerciaux\*, en cubes, en poudre ou concentrés liquides, en conserves ou en enveloppes;
  - ◆ sauces chili, Worcestershire<sup>MD</sup>, HP<sup>MD</sup>, soya, teriaki, tamari, VH<sup>MD</sup>;
  - ◆ sel de mer, sel de céleri, sel d'oignon, sel d'ail, glutamate monosodique (Accent<sup>MD</sup>), épices à steak, épices à BBQ, Herbamare<sup>MD</sup>;
  - ◆ olives, cornichons, marinades salées, choucroute, algues;
  - ◆ aliments saupoudrés de sel tels que croustilles, bretzels, craquelins, noix et arachides (choisir des noix non salées);
  - ◆ charcuteries (jambon, salami, bologne et autres), saucisses, bacon, cretons, pâtés, viandes fumées, salées ou en conserve;
  - ◆ poissons fumés et salés tels que morue séchée et salée, anchois, hareng salé, sardines;
  - ◆ mets de restauration rapide (fast food);
  - ◆ eaux embouteillées contenant plus de 25 mg/litre de «Na» ou «sodium»;
  - ◆ eaux gazéifiées (eaux minérales, soda) à plus de 200 mg de sodium par litre ou parties par million (ppm);
  - ◆ les repas congelés contenant plus de 600 mg de sodium par portion.

\* *La lecture des étiquettes vous aidera à faire le meilleur choix (voir section : comment lire les étiquettes nutritionnelles).*

### **Que faire pour améliorer le goût des aliments sans ajouter de sel?**

- Utiliser:
  - ◆ les fines herbes et les épices fraîches ou séchées:
    - ◇ 1 c. à thé (5 ml) de fines herbes séchées en feuille = 1 c. à table (15ml) d'herbes fraîches;
    - ◇ 1 c. à thé (5ml) de poudre d'oignon = 1 oignon moyen;
    - ◇ 1 c. à table (15 ml) d'oignon haché déshydraté = 1 petit oignon.
  - ◆ l'ail : 1/8 c. à thé (0.5 ml) de poudre d'ail = 1 gousse d'ail moyenne;
  - ◆ le jus de citron;
  - ◆ un moulin à poivre (*les grains de poivre que l'on met en poudre ont meilleur goût. Il existe plusieurs variétés : noir, blanc, vert et rose. À essayer !*);
  - ◆ des bases de bouillon sans sel commercial ou maison (légumes, bœuf ou poulet);
  - ◆ un assaisonnement sans sel, tel que Mrs Dash<sup>MD</sup>, Club House<sup>MD</sup>, Capitaine de Garno<sup>MD</sup>, McCormick<sup>DM</sup>.
- Faire sauter vos légumes et viandes en utilisant du jus de citron, des vinaigres aromatisés (balsamique, à l'estragon, etc.), du bouillon de poulet maison sans sel, du jus de tomate ou légumes réduit en sel.

### **Suggestions d'assaisonnement sans sel**

- Mélanges d'épices à faire soi-même : Mélanger à part égale les ingrédients proposés et les mettre dans une bouteille d'épices vide.



### Voici votre « salière santé » !

- **Mélange classique** : moutarde sèche, paprika, poudre de céleri, poudre d'oignon.
- **Mélange oriental** : cari, gingembre, poudre d'ail.
- **Mélange provençal** : basilic, origan, persil, thym.
  
- Avec quoi assaisonner ?
  - ◆ **Les légumes** : ail, basilic, chili, laurier, marjolaine, origan, piment broyé, sarriette ciboulette, jus de citron, poivre de Cayenne.
  - ◆ **Les viandes** ajouter : ail, carvi, cari, cerfeuil, clou de girofle, laurier, marjolaine, moutarde sèche, paprika, romarin, sauge, thym, poudre d'ail, poudre d'oignon.
  - ◆ **Les volailles** : ail, citron, cari, estragon, gingembre, paprika, origan, moutarde sèche, sauge.
  - ◆ **Les poissons** : jus de citron, aneth, cari, cerfeuil, persil, thym, sarriette..

#### **Attention aux substituts de sel contenant du potassium :**

Exemple « No Salt<sup>DM</sup> », etc.

Si vous en consommez, avisez votre médecin, votre nutritionniste ou votre pharmacien.

## Recettes pauvres en sodium

### Bouillon de poulet maison

- 2 livres (1 kg) de poulet entier ou en morceaux
- 6 tasses (1 ½ litre) d'eau froide
- 1 carotte hachée, 1 oignon haché, 1 branche de céleri hachée
- 1 feuille de laurier
- poivre noir au goût
- une pincée de thym, de basilic et de marjolaine séchés

Mettre le poulet et l'eau dans une marmite. Amener à ébullition. Ajouter le reste des ingrédients et les assaisonnements.

Laisser mijoter à découvert pendant 2 heures.

Retirer la marmite du feu. Passer au tamis. Couvrir et réfrigérer le bouillon jusqu'à ce que le gras fige à la surface. Enlever le gras.

### Vinaigrette à l'ail et fines herbes

Mélanger (donne 1 tasse):

- ½ tasse (125 ml) d'huile d'olive ou de canola
- ¼ tasse (60 ml) de vinaigre aromatisé (framboise, vin rouge ou balsamique, etc.)
- ¼ tasse (60 ml) d'eau
- 1 c. à thé (5 ml) de moutarde en poudre
- 1 ½ c. à thé (7 ml) d'herbes de Provence ou basilic

### Sauce barbecue

Dans une petite casserole, mélanger:

- 1 boîte (5 ½ onces – 156 ml) de pâte de tomates sans sel
- ¾ tasse (175 ml) d'eau
- 2 c. à thé (10 ml) de vinaigre de cidre, de cassonade et de piment de la Jamaïque moulu.

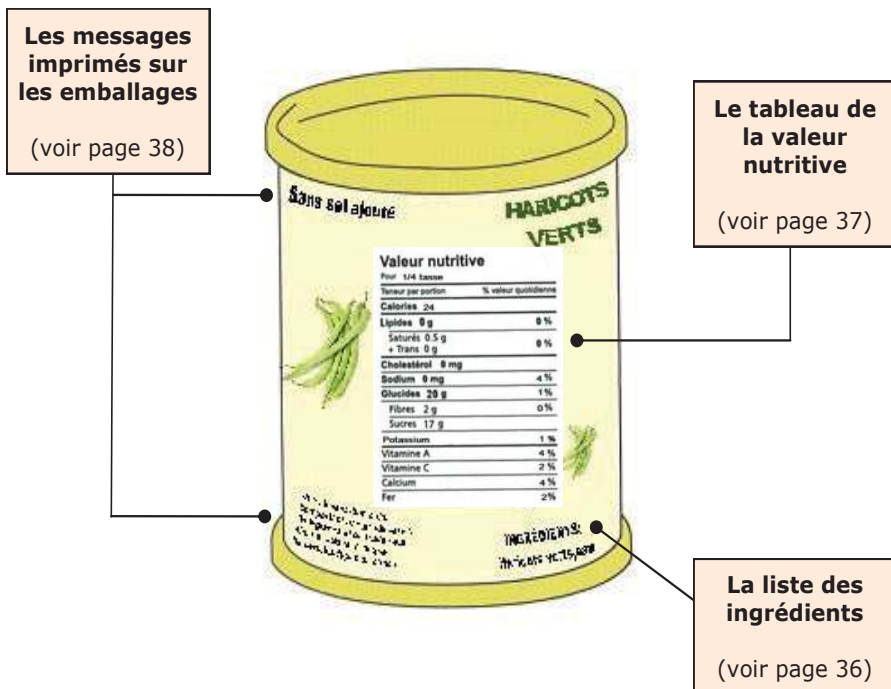
Chauffer de 3 à 5 minutes à feu moyen. Donne ¾ tasse (175 ml).

## Comment lire les étiquettes nutritionnelles ?

L'étiquette d'un produit commercial donne de l'information sur sa composition et vous aide à faire de meilleurs choix.

Ce chapitre vous indique quoi rechercher si vous consultez :

- la liste des ingrédients;
- le tableau de valeur nutritive;
- les messages imprimés sur les emballages.



### La liste des ingrédients

Les mots suivants signifient sel:

- sodium;
- sulfite ou bisulfite de sodium;
- benzoate de sodium;
- bicarbonate de sodium, de soude ou soda à pâte;
- glutamate mono sodique ou monoglutamate de sodium (GMS);
- phosphate monosodique/disodique;
- sel de mer;
- sel naturel;
- sel d'ail, sel d'oignon;
- sel végétal.

### Attention

Les ingrédients utilisés dans la fabrication du produit sont nommés par ordre d'importance. Donc, si vous retrouvez le mot sel au début de la liste des ingrédients, l'aliment est très salé.

Voici, par exemple, l'ordre de présentation des ingrédients sur une étiquette de sauce soya:

*eau;*

***Sel;***

*caramel;*

*protéines de soya hydrolysées;*

*sirop de maïs;*

*glucose-fructose;*

*benzoate de sodium.*

## MIEUX VIVRE AVEC L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

### Le tableau de la valeur nutritive.

Rechercher le contenu en sodium (Na) qui est indiqué en milligrammes (mg) et en pourcentage de la valeur nutritive quotidienne recommandée (% VQ).

TABLEAU DE LA VALEUR NUTRITIVE DE BISCUITS  
SODA NON SAUPOUDRÉS DE SEL

#### La valeur nutritive

est donnée pour la portion déterminée sur l'étiquette.

**Attention** : si vos portions sont plus grosses, votre consommation de sel sera aussi plus grande.

#### Le contenu en sodium

est indiqué en mg.

#### Valeur nutritive — Pour 7 biscuits (20 mg)

Teneur par portion	% valeur quotidienne
Calories 90	
Lipides 2 g	3%
Saturés 0,59/Trans 0,9	3%
Cholestérol 0 mg	0%
<b>Sodium</b> 150 mg	6%
Glucides 15 g	5%
Fibres 1,9	4%
Sucres 0,9	
Protéines 2 g	
Vitamine A	0%
Vitamine C	0%
Calcium	0%
Fer	6%

#### Le pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ) :

Plus ce chiffre est élevé, plus le produit est riche en sel.

5% ou moins c'est peu.

15% ou plus c'est beaucoup.

## Pour vous aider à faire des bons choix

TENEUR EN SODIUM D'UN ALIMENT	RECOMMANDATIONS
Moins de 200 mg	Bon choix d'aliments à faible teneur en sodium. <b>Allez-y</b>
Entre 200-400 mg	Limiter à 3 portions ou moins par jour. <b>Attention</b>
Plus de 400 mg	Aliments riches en sodium. <b>À ÉVITER</b>

## Les messages imprimés sur les emballages

Certaines étiquettes ont un message sur la quantité de sel du produit.

MESSAGE	CONTENU EN SODIUM
Sans sel Sans sodium	Contient moins de 5 mg de sodium par portion
Non additionné de sel Sans sel ajouté Non salé	Aucun sel n'a été ajouté et aucun des ingrédients du produit n'est riche en sel
Teneur réduite en sel Moins de sel	Diminution d'au moins 25 % de la teneur en sel par rapport au produit original
Faible teneur en sel Hyposodique	Contient moins de 140 mg de sodium par portion (ou 5 % VQ)



## Les liquides

**En insuffisance cardiaque, il est important de contrôler la quantité de liquide que vous buvez.**

Le liquide consommé en trop grande quantité peut s'accumuler dans les vaisseaux sanguins, dans les jambes et dans les poumons.

Réduire sa consommation de liquide à 48–60 oz. (1500–2000 ml) par jour ou suivre la restriction de liquide prescrite par votre médecin ou votre nutritionniste.

**La quantité de liquide qui vous est recommandée par jour est de :**

**60 onces (2000 ml)**

**OU**

**8 verres de 8 onces (250 ml)**

**OU**

---

Inscrire ici la quantité recommandée

**Prendre la quantité de liquide recommandée pour éviter la déshydratation. Cette restriction de liquide doit être adaptée à vos besoins.**

### Comment calculer les liquides consommés tous les jours ?

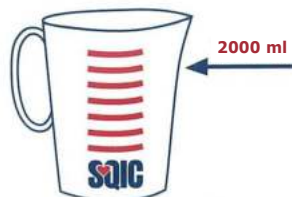
2 méthodes sont suggérées :

1. Garder une feuille de papier et inscrire au fur et à mesure la quantité de liquides que vous consommez dans la journée. Marquez le pichet selon la quantité de liquide qui vous est permise;
2. La méthode du pichet.

#### ÉTAPE 1

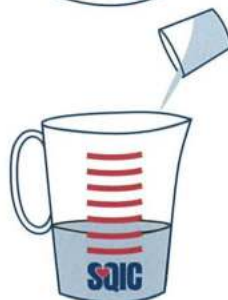
Prendre un pichet vide qui peut contenir la quantité totale de liquide permise par jour.

Marquer le pichet selon la quantité de liquide qui vous est permise.



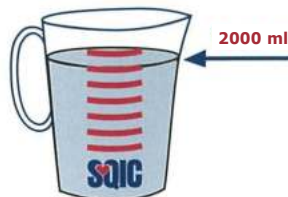
#### ÉTAPE 2

Chaque fois que vous consommez un liquide, versez dans le pichet la même quantité de liquide.



#### ÉTAPE 3

Quand le pichet est plein, vous avez épuisé la quantité de liquide permise pour la journée.



Afin de vous aider à calculer votre quantité de liquide, choisir un contenant pour chaque breuvage, mesurer sa capacité et toujours utiliser le même contenant.

## MIEUX VIVRE AVEC L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

### Comment mesurer les liquides ?

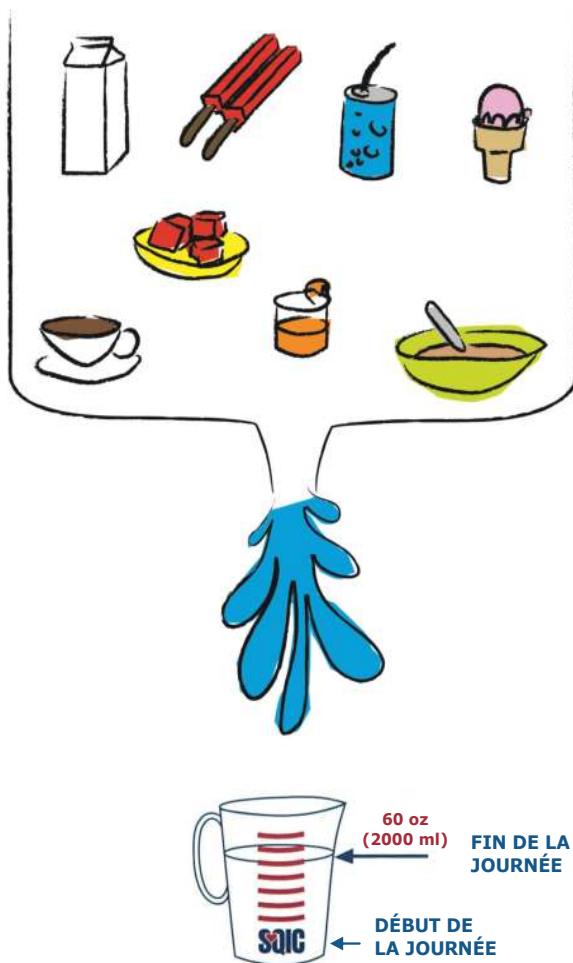
Au début, cela demande un petit effort : mesurer et noter le contenu de votre vaisselle.

CONTENANT UTILISÉ	CONTENU	
	En onces (oz)	En millilitres (ml)
Verre à jus		
Verre à eau		
Tasse à thé ou à café		
Bol à soupe		
Plat à dessert		

Compter les liquides suivants:

- le café, le thé, les tisanes;
- les jus;
- le lait, la crème;
- la soupe, les bouillons;
- les boissons gazeuses;
- les desserts (qui sont liquides à la température de la pièce), le lait glacé, la crème glacée, le yogourt glacé, le sorbet, le Jell-O<sup>MD</sup>, Popsicles<sup>DM</sup> et les glaçons;
- les laits frappés (milk shake);
- les suppléments nutritifs liquides comme Ensure<sup>MD</sup>, Boost<sup>MD</sup> ou autres suppléments nutritifs liquides;
- l'eau (incluant celle que vous buvez pour prendre vos médicaments), l'eau de source, l'eau minérale sans sel;
- l'alcool.

## CONSOMMATION LIQUIDIENNE





### Trucs pour contrôler votre quantité de liquide et votre soif

- vérifier le volume de vos verres, tasses et bols à soupe;
- utiliser des contenants plus petits;
- égoutter les aliments en conserve;
- rincer votre bouche avec de l'eau froide ou du rince-bouche;
- vous brosser souvent les dents;
- sucer des glaçons, c'est rafraîchissant! (ne pas oublier de les inclure dans vos liquides);
- ajouter du jus de citron à vos glaçons, c'est plus désaltérant;
- faire des petits glaçons avec des jus de fruits;
- manger des fruits congelés (tranches de citron, raisins, fraises, quartiers d'orange);
- mâcher de la gomme ou sucer des bonbons acidulés (sans sucre si vous êtes diabétique);
- prendre vos médicaments avec des aliments mous (par exemple: compote de pomme) plutôt qu'avec de l'eau;
- bien contrôler votre taux de sucre (glycémie) si vous êtes diabétique. Plus il sera élevé, plus vous aurez soif;
- utiliser de la salive artificielle (disponible en pharmacie);
- éviter de surchauffer votre demeure et maintenir un taux d'humidité acceptable;
- éviter l'excès de sel et les aliments trop salés.

Si la soif persiste, appeler votre équipe de soins **afin d'éviter la déshydratation.**

## ÉQUIVALENCES À CONNAÎTRE

ITEM	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	1 000 (1 litre)

Quelques exemples :

ITEM	MESURE	
	En onces (oz)	En millilitres (ml)
1 cube de glace	½ à 1	15 à 30
½ Popsicle <sup>MD</sup>	2	60
½ tasse de crème glacée, yogourt glacé ou sorbet	3	90
½ tasse de Jell-O <sup>MD</sup>	4	125
1 cannette de bière ou de boisson gazeuse	11	350

### L'alcool

L'alcool ne doit être consommé **qu'à l'occasion**. Limiter votre consommation d'alcool à 1 à 2 verres par jour au maximum.

**1 verre** = 5 onces (150 ml) de vin **ou** 11 onces (350 ml) de bière **ou** 1 ½ once (45 ml) d'alcool (gin, rhum, etc.).

Dans certaines situations, votre médecin ou nutritionniste vous recommanderont d'éviter la consommation de toute forme d'alcool.

## MIEUX VIVRE AVEC L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

### **La caféine**

La caféine peut stimuler le cœur, n'a aucune valeur nutritive et pris en grande quantité peut nuire à votre santé.

On retrouve principalement la caféine dans le café, le thé et les boissons gazeuses de type « Cola », le « Mountain Dew<sup>MD</sup> » et les boissons énergisantes de type « Red Bull<sup>MD</sup> ».

Si vous en buvez, limiter votre consommation à 2 portions de 6 onces (180 ml) par jour.

### **Attention**

Le café, le thé et les boissons gazeuses sont des liquides et doivent être calculés dans votre limite de liquides.

Si vous avez peu d'appétit, il est préférable de prendre des breuvages plus nutritifs que l'alcool, le café ou les boissons gazeuses. La nutritionniste vous conseillera. (Voir page 58-59)

## **Le potassium**

### **Certains médicaments utilisés pour éliminer l'eau font perdre du potassium dans l'urine. D'autres, qui améliorent la force du cœur, retiennent le potassium dans le sang.**

Vous informer auprès de votre pharmacien ou de votre médecin.

Si votre alimentation ne suffit pas à combler vos besoins en potassium, votre médecin vous prescrira des suppléments de potassium.

Ne pas utiliser de substituts de sel et ne pas suivre de diète riche en potassium sans l'avis de votre médecin ou de votre nutritionniste.

Il y a du potassium de façon naturelle dans le lait, la viande, les légumes, les fruits, les noix et les céréales à grains entiers. Certains aliments sont plus riches en potassium.

Si vous prenez des médicaments qui font perdre du potassium dans l'urine, 4 à 5 portions d'aliments riches en potassium peuvent être suffisantes pour combler vos besoins.

## MIEUX VIVRE AVEC L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

### ALIMENTS RICHES EN POTASSIUM

#### Produits laitiers

ITEM	UNE PORTION =
Lait	1 tasse (250 ml)
Yogourt	½ tasse (125 ml)

#### Légumes

ITEM	UNE PORTION =
Betteraves	½ tasse (125 ml)
Brocoli	½ tasse (125 ml)
Choux de Bruxelles	4
Jus de légume faible en sodium	½ tasse (125 ml)
Pomme de terre bouillie	1 petite
Pomme de terre en purée	½ tasse (125 ml)
Rutabaga	½ tasse (125 ml)
Tomate fraîche	1 petite
Tomate en conserve sans sel	½ tasse (125 ml)
Soupe aux légumes avec tomates (sans sel)	½ tasse (125 ml)

#### Fruits

ITEM	UNE PORTION =
Banane	1/2
Cantaloup	1/6
Figues fraîches ou séchées	2
Kiwi	1
Nectarine	1 petite
Melon d'eau	1 tasse (250 ml)
Melon miel	1 tasse (250 ml)
Orange fraîche	1 ou ½ tasse de son jus (125 ml)
Raisins secs	2 c. à table (30 ml)
Pruneaux	3 ou 1/3 tasse de leur jus (80 ml)



### Céréales, noix et graines

ITEM	UNE PORTION =
All Bran <sup>MD</sup> , All Bran Buds <sup>MD</sup>	½ tasse (125 ml)
Beurre d'arachide sans sel	2 c. à table (30 ml)
Amandes sans sel	20

### Les recommandations alimentaires

#### Alimentation équilibrée

Une bonne alimentation comporte des aliments de chacun des quatre groupes du « Guide alimentaire canadien » en quantité suffisante, soit:

- viandes, volailles, poissons, œufs, légumineuses et autres sources de protéines;
- pains, céréales et féculents, de préférence à grains entiers;
- fruits et légumes;
- lait et produits laitiers.

Pour réduire le travail du cœur, il est mieux de prendre plusieurs petits repas et collations.

## Les produits laitiers



**Consommation recommandée :**

**2 à 4 portions par jour**



- Bonne source de vitamines A et D; excellente source de calcium et protéines.
- Le secret, c'est de les choisir écrémés ou partiellement écrémés.

### Étiquettes :

Rechercher le pourcentage **M.G.** de matières grasses.

- Le fromage peut contenir beaucoup de sel. Porter attention aux étiquettes.



PRODUITS LAITIERS À FAVORISER	UNE PORTION =
Lait écrémé	1 tasse (250 ml)
Lait partiellement écrémé à 1% ou 2% M.G.	
Lait ou lait en poudre reconstitué	
Boisson de soya enrichie	
Lait en conserve (évaporé)	½ tasse (125 ml)
Babeurre	1 tasse (250 ml)
Yogourt	3/4 tasse (175 mg)
Crème sûre à moins de 2% M.G.	
Kéfir	
Fromage à moins de 20% de M.G. et à moins de 400 mg de sodium par portion	1 ½ oz (45 g)
Boisson à base de lait partiellement écrémé à 2% M.G. Ex. : Yop <sup>MD</sup> , Chokéo <sup>MD</sup>	1 tasse (250 ml)

## MIEUX VIVRE AVEC L'INSUFFISANCE CARDIAQUE



Par contre, il se peut que l'on vous conseille de prendre des produits laitiers plus élevés en matières grasses si vous avez moins d'appétit et devez prendre du poids. Par exemple: lait 3.25%, yogourt à plus de 2%, crème et crème glacée.

Fromages contenant **moins de 200 mg** de sodium par portion de 1 ½ once (45 g):

- Ricotta;
- Mozzarella;
- Fromage à la crème;
- Fromage frais;
- Bocconcini;
- Fromage suisse;
- Cottage à grains sec;
- Gruyère;

Fromages contenant de **200 à 400 mg** de sodium par portion de 1 ½ once (45 g):

- Monterey Jack;
- Brick;
- Cheddar;
- Tilsit;
- Camembert;
- Provolone;
- Mozzarella partiellement écrémé;
- Parmesan râpé (2 c. à table (30 ml) ou 15 g);
- Romano râpé (2 c. à table (30 ml) ou 15 g).
- Colby;
- Brie;
- Munster;
- Gouda;
- Fontina;



Fromages contenant de **400 à 600 mg** de sodium par portion de 1 ½ once (45 g):

- Romano;
- Fromage cottage 1% à 4.5% M.G. par portion de ½ tasse (125 ml) ;
- Féta;
- Préparation de fromage fondu tartinable.

Fromages contenant **plus de 600 mg** de sodium par portion de 1 ½ once (45 g):

- Fromage bleu;
- Préparation de fromage fondu suisse ou cheddar en tranches.

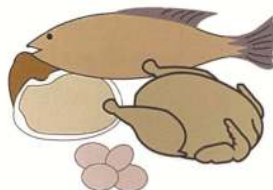
## Les viandes et substituts



Poisson, fruits de mer, volailles et viandes maigres, cuits

**Consommation  
recommandée :**

**6 à 8 onces  
(180 à 240 grammes)  
par jour, répartis en  
plusieurs repas**



- bonne source de protéines, de fer et de vitamines du complexe B;
- choisir des coupes de viande maigre;
- dégraisser avant et après la cuisson;
- utiliser des méthodes de cuisson sans gras;
- réduire ses portions, si nécessaire.

### Cuisson

Griller, braiser ou les faire cuire au four, à la vapeur, au micro-ondes ou à la poêle (sans ajout de gras). Éviter la friture.

### Substituts

Ces aliments sont une bonne source de protéines et ne contiennent pas de cholestérol et peu de gras saturé.

SUBSTITUTS	UNE PORTION =
Légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges, etc.)	1 tasse (250 ml)
Tofu	1 tasse (250 ml)
Beurre d'arachide sans sel	2 c. à table (30 ml)

## MIEUX VIVRE AVEC L'INSUFFISANCE CARDIAQUE



<b>VIANDES ET SUBSTITUTS À FAVORISER</b>	<b>UNE PORTION =</b>
Poulet et dinde sans peau	3 à 4 oz (90 à 120 g) après cuisson
Cheval, lapin, gibier	
Agneau, porc, bœuf, veau	
Poissons (idéalement 2 à 3 repas par semaine)	
Crustacés et mollusques (homard, moules)	
Œufs (maximum 3 par semaine)	
Fromage à moins de 20% M.G.	



### **VIANDES ET SUBSTITUTS À ÉVITER**

- Gras de viande, peau de la volaille.
- Abats : foie, cervelle, rognon.
- Viande et poisson avec panure ou frits.
- Saucisses, saucisses fumées, côtes levées.
- Bacon.
- Charcuterie (jambon, pâtés, saucissons, viandes pressées).
- Cretons.
- Canard.
- Oie.
- Huîtres.
- Repas pré-emballés riches en sodium.

## Fruits et légumes



**Consommation recommandée :**

**3 à 5 portions de fruits**

**ET 4 à 6 portions de légumes par jour**



### Pourquoi manger des fruits et des légumes ?

- source importante de vitamines, de minéraux et d'antioxydants;
- riches en fibres alimentaires.

### Modes de cuisson recommandés :

Vapeur, micro-ondes ou dans un minimum d'eau.



FRUITS ET LÉGUMES À FAVORISER	UNE PORTION =
Légumes frais ou congelés	Une portion de fruit, de légumes ou leur jus est environ : ½ tasse (125 ml)
Jus de fruits sans sucre ajouté	
Fruits frais, congelés en conserve (bien égouttés)	
Jus de légumes faible en sel	



### FRUITS ET LÉGUMES À ÉVITER

- Pommes de terre frites
- Légumes en conserve
- Légumes frits
- Légumes servis avec du beurre, de la crème ou de la sauce grasse
- Jus de tomates et palourdes (Ex. : Clamato<sup>MD</sup>)
- Feuilletés de légumes
- Jus de tomates
- Jus de légumes

**Pains et céréales**

**Consommation recommandée :**

**5 à 9 portions par jour**



**Consommer du pain et des céréales à grains entiers tous les jours.**

- sources importantes de vitamines, d'énergie et de fibres alimentaires;
- favorisent le bon fonctionnement de vos intestins.



PAINS ET CÉRÉALES À FAVORISER	UNE PORTION =
Pains, pains à grains entiers (blé, avoine, seigle, orge), pain aux raisins	<b>Exemple d'une portion</b>
Bagel (½ bagel = 45 g)	<b>Pain</b> 1 tranche
Pains plats : pita ou tortilla	<b>Bagel</b> ½ bagel
Muffins préparés maison	<b>Pains plats</b> ½ pita ou ½ tortilla
Pâtes alimentaires de blé entier, nature, aux tomates ou aux épinards	<b>Riz, boulgour ou quinoa, cuit</b>
Riz brun ou blanc, boulgour ou quinoa cuit (125 ml ou ½ tasse)	125 ml (½ tasse)
Pâtes alimentaires ou couscous, cuits (125 ml ou ½ tasse)	<b>Céréales</b>
Craquelins à faible teneur en sodium, biscottes, melba, biscuits soda non saupoudrés de sel	Froides : 30 g Chaudes : 175 ml (¾ tasse)
Céréales à déjeuner : - Froides (30 g) - Chaudes (175 ml ou ¾ tasse)	<b>Pâtes alimentaires ou couscous, cuits</b> 125 ml (½ tasse)
Maïs soufflé sans gras, sans sel	
Crêpes, gaufres, pain doré préparé avec les ingrédients permis	

Toujours mesurer l'aliment cuit.

## MIEUX VIVRE AVEC L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

Choisir deux à trois portions par repas ou diviser vos portions de façon égale à travers la journée (par exemple: six petits repas).



### **PAINS ET CÉRÉALES À ÉVITER**

- pain aux œufs, pain au fromage;
- craquelins au fromage;
- nouilles aux œufs, nouilles frites;
- riz frit;
- crêpes et gaufres (mélanges commerciaux);
- beignes, biscuits au chocolat, tartes, gâteaux, feuilletés, etc.;
- pâte à tarte feuilletée;
- croissants, danoises.

#### **Étiquettes**

Lire attentivement les étiquettes sur les emballages des produits de boulangerie commerciaux.

Éviter les produits contenant:

- shortening;
- graisse végétale;
- huile de coco (copra);
- huile hydrogénée, de palme, de palmiste ou tropicale ;
- saindoux;
- suif;
- beurre;
- crème.



## Les matières grasses



**Consommation recommandée :**

**3 à 5 portions par jour**



**Est-il vrai que je dois éliminer toutes les matières grasses?**

**NON! Toutefois, il est important de:**

- réduire la quantité totale de gras consommée par jour;
- faire un bon choix en favorisant les gras mono insaturés et polyinsaturés;
- éviter les gras saturés et les « gras-trans » (mauvais gras) dans les produits commerciaux;
- éviter les fritures;
- bien lire les étiquettes.



<b>MATIÈRES GRASSES À FAVORISER SOURCES DE GRAS MONO ET POLYINSATURÉS</b>	<b>UNE PORTION =</b>
Margarine molle non hydrogénée *	1 c. à thé (5 ml)
Huile d'olive *	
Huile de canola *	
Huile de carthame, tournesol, maïs, soya	
Mayonnaise	

<b>MATIÈRES GRASSES À FAVORISER SOURCES DE GRAS MONO ET POLYINSATURÉS</b>	<b>UNE PORTION =</b>
Margarine non hydrogénée à faible teneur en calories *	1 c. à table (15 ml)
Beurre d'arachides sans sel	
Mayonnaise légère	
Sauce à salade	
Vinaigrette commerciale ou faite avec les matières grasses suggérées et à faible teneur en sodium	
Sauces à salade légère	
Avocat	1/6
Arachides non salées	10
Amandes non salées *	6
Noix de Grenoble *	3

\* **Meilleur choix.**



## MATIÈRES GRASSES À ÉVITER SOURCE DE GRAS SATURÉS

- margarine hydrogénée;
- margarine dure;
- huile de coco (copra), de palme ou de palmiste, tropicale ou exotique;
- beurre, saindoux, suif, lard, graisse de rôti;
- Shortening;
- huile végétale hydrogénée;
- succédané de crème;
- colorant à café.

### UN MENU

#### Déjeuner

- ½ banane
- 1 tasse (250 ml) de céréales « flocons de grains entiers »
- ¾ tasse (175 ml) de lait 2%
- ¾ tasse (175 ml) de café

#### Dîner

- ¾ tasse (175 ml) de soupe aux légumes faite maison et contenant peu de sel
- 1 sandwich au thon : pain de blé entier, 60 g (2 onces) de thon en conserve **hyposodique** (*à faible teneur en sel*)
- Laitue avec 2 c. à thé (10 ml) de mayonnaise
- 1 yogourt aux fruits 1% M.G. (100 g)
- ¾ tasse (175 ml) de thé nature

#### Collation

- 2 c. à table (30 ml) de noix nature (sans sel)
- 1 pomme

#### Souper

- 1 tasse (250 ml) de jus de légumes à faible teneur en sodium
- 1 poitrine de poulet rôti assaisonnée avec fines herbes, sans peau
- ½ tasse (125 ml) de carottes
- ½ tasse de pomme de terre en purée
- 1 tasse de salade de fruits en conserve sans jus
- 2 biscuits de farine d'avoine
- 1 tasse (250 ml) de thé

## MIEUX VIVRE AVEC L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

### **Collation**

- 4 melba de blé entier
- 1 ½ once (45 g) de fromage à 15% M.G.
- ¾ tasse (175 ml) de lait 2%

Total de sodium (Na) provenant du menu : 2 g.

Total des liquides provenant du menu : 45 oz (1500 ml)

Eau pour prise de la médication : 15 oz ( 500 ml)

**TOTAL des liquides : 60 oz (2000 ml)**

### **Conseils pour manque d'appétit**

Prendre plusieurs petits repas par jour.

Fixer l'heure de vos repas et de vos collations.

Choisir des collations riches en protéines:

- yogourt;
- yogourt grec;
- desserts au lait (pouding);
- noix sans sel;
- beurre d'arachide à faible teneur en sodium;
- fromage à faible teneur en sel;
- laits frappés (milk-shakes).

### **Lait frappé maison (milk-shake) :**

Mélanger :

- ¾ tasse (175 ml) de lait
- ¼ tasse (60 ml) de yogourt
- Un fruit en conserve

Ajouter ¼ tasse (60 ml) de poudre de lait pour augmenter la quantité de protéines. On peut aussi ajouter de la vanille, de la cannelle ou de la poudre de cacao, pour ajouter de la saveur.

## MIEUX VIVRE AVEC L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

On peut utiliser un supplément alimentaire commercial liquide, en barre ou en pouding tel que:

- Ensure<sup>MD</sup>;
- Resource<sup>MD</sup>;
- Glucerna<sup>MD</sup>;
- Boost<sup>MD</sup>;
- Déjeuner en tout temps de Carnation<sup>MD</sup>.

Il est préférable de les utiliser pour compléter un repas, comme collation du soir ou pour prendre ses médicaments.

**Compter les laits frappés et les suppléments alimentaires liquides dans votre quantité de liquide permise.**

Éviter les liquides peu nutritifs tels que les bouillons, le café, le thé et les boissons gazeuses.

Avoir des repas congelés prêts à l'avance. Si possible, demander de l'aide pour cuisiner des repas santé et les congeler.

***Faire appel aux organismes tels que la popote roulante, des services de traiteurs spécialisés et autres services comme l'aide aux achats et l'aide à la préparation des repas selon vos besoins et leurs disponibilités. Vous informer auprès de votre CLSC des services disponibles.***

### **Au restaurant**

#### **Puis-je manger au restaurant?**

Est-il possible de manger au restaurant tout en respectant une diète réduite en liquide et en sel ? Bien sûr !

Cependant, voici quelques conseils afin de vous faciliter la tâche:

- planifier: Choisir un restaurant où la nourriture est cuite sur demande plutôt qu'une restauration rapide ou un repas style buffet;
- limiter les repas au restaurant à une fois par semaine et maintenir un bon contrôle de votre poids;
- la salière : Éviter de saler vos aliments à table. Utiliser plutôt le poivre pour relever le goût naturel des aliments;
- éviter l'ajout de sauce soya et tamari et autres sauces salées;
- votre serveur: Une aide précieuse. Poser des questions à votre serveur afin d'en savoir plus sur la façon dont les mets sont préparés. Être précis concernant les plats que vous commandez et comment vous voulez qu'ils soient préparés. Par exemple, demander que vos aliments soient préparés sans ajout de sel, mais plutôt avec des fines herbes, des épices, de l'ail, du jus de citron, etc.;
- plusieurs restaurants respecteront les demandes pour les versions faibles en sel et en gras de certains mets;
- rechercher les aliments qui sont grillés, pochés, cuits au BBQ, rôtis, vapeur, sautés et sans sel. Enlever la peau des volailles et éviter les coupes de viandes grasses;
- éviter les aliments qui sont frits, gratinés, arrosés, beurrés, en casserole, en sauce, en ragoût ou enrobés de chapelure;
- demander que les sauces, les assaisonnements, les vinaigrettes et les jus de viande soient servis à part, de façon à ce que vous puissiez contrôler combien vous en ajoutez;
- choisir des accompagnements sains (par exemple, une patate au four ou riz nature, légumes vapeur, salades au lieu de frites ou rondelles d'oignons);
- breuvage: Éviter les breuvages ayant un contenu plus élevé en sel tels que les jus de tomates ou de légumes.

### Entrée ou hors-d'œuvre



Choisir:

- les légumes crus;
- la salade : demander que la vinaigrette soit servie à part (contient habituellement beaucoup de sel) ou demander huile et jus de citron, ou huile et vinaigre balsamique.



Éviter:

- les bouillons, consommés ou soupes qui peuvent être trop salés;
- les craquelins ou biscuits soda saupoudrés de sel et le pain à l'ail;
- olives vertes ou noires, cornichons ou marinades salées;
- les charcuteries.

### Plat principal



Choisir:

- le bar à salade;
- les sandwichs végétariens;
- les mets sans sauce;
- les viandes et poissons grillés.



Éviter:

- les sandwichs aux charcuteries;
- les poissons fumés ou salés;
- les mets préparés ou accompagnés de sauces ayant une teneur élevée en sel. Demander la sauce à part, vous pourrez ainsi contrôler la quantité que vous mangez;
- les plats préparés avec des préparations de fromages fondu, féta, parmesan ou bleu;
- la choucroute;
- les mets chinois et les viandes fumées (smoked meat).

## MIEUX VIVRE AVEC L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

### Les desserts

- les meilleurs choix de desserts sont : les yogourts et les fruits ;
- compter les desserts qui fondent à la température de la pièce dans la quantité de liquide que vous consommez : le Jello<sup>MD</sup>, la crème glacée, le yogourt glacé, le lait glacé et le sorbet.

### Au déjeuner



Favoriser

- les pains grillés ;
- les céréales ;
- le gruau ;
- les fruits ;
- le fromage (sauf préparation de fromage fondu) ;
- le yogourt ;
- les muffins légers ;
- les œufs pochés ou à la coque ;
- le lait ;
- les muffins anglais et les bagels.



Éviter :

- bacon ;
- saucisses ;
- cretons ;
- pâtés ;
- préparations de fromage fondu.

### Restaurant de type « fast-food »

#### À éviter le plus possible !

Manger dans un restaurant de restauration rapide peut être très difficile étant donné que la plupart des items contiennent une grande quantité de sel.



## MIEUX VIVRE AVEC L'INSUFFISANCE CARDIAQUE



Choisir:

- un hamburger ou sandwich au poulet grillé sans condiment;
- les frites sans ajout de sel;
- les pizzas préparées avec moins de sauce et plus de garnitures de légumes.



Éviter:

- les frites saupoudrées de sel, les « frites-sauce » ou les poutines;
- les pizzas préparées avec beaucoup de viandes salées (pepperoni, saucisses) et de fromage (extra de fromage, préparation de fromage fondu et parmesan);
- les condiments riches en sel tels que les cornichons et le ketchup.

***Ne pas vous forcer à finir vos assiettes  
et apporter le reste à la maison.***

**CONSULTER LE SITE WEB DE LA SQIC  
[WWW.SQIC.ORG](http://WWW.SQIC.ORG)  
POUR CONNAÎTRE LE TITRE DES  
MEILLEURS LIVRES DE RECETTES SANTÉ**



**SECTION  
3**

**LA BONNE UTILISATION  
DE VOS MÉDICAMENTS**



### **LA BONNE UTILISATION DE VOS MÉDICAMENTS**

Les médicaments sont importants pour le traitement de l'insuffisance cardiaque. Pour qu'ils agissent bien, il faut suivre à la lettre les conseils du médecin et du pharmacien.

Ils doivent être pris régulièrement sinon vous risquez d'aggraver vos symptômes d'insuffisance cardiaque et même de retourner à l'hôpital pour de l'insuffisance cardiaque, de l'angine ou des troubles du rythme cardiaque.

Les informations qui suivent vous permettront de mieux comprendre comment agissent vos médicaments et de quelle façon il faut les prendre.

Ainsi, vous obtiendrez les plus grands bénéfices et éviterez les inconvénients possibles de vos médicaments.

Vos médicaments ont été choisis pour vous et la dose est adaptée à votre condition.

#### **Recommandations générales**

- Vous présenter toujours à la même pharmacie. Votre pharmacien a un dossier complet de votre médication et peut vous aider, au besoin.
- Toujours vous informer auprès de votre pharmacien avant d'acheter un médicament sans ordonnance:
  - ◆ il peut comporter des risques pour vous ;
  - ◆ il peut augmenter ou diminuer l'efficacité d'un médicament ou causer des effets indésirables. Ceci est particulièrement important si vous prenez de la warfarine (Coumadin<sup>MD</sup>).

## MIEUX VIVRE AVEC L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

- Certains médicaments disponibles sans ordonnance peuvent aggraver l'insuffisance cardiaque:
  - ◆ éviter les **anti-inflammatoires** (les médicaments contenant de l'ibuprofène, comme l'Advil<sup>MD</sup>, le Motrin<sup>MD</sup>, du diclofénac, comme Voltaren emulgel<sup>MD</sup> ou du naproxen comme l'Alieve<sup>MD</sup>). Ces médicaments peuvent provoquer une accumulation de liquide pouvant aggraver votre insuffisance cardiaque;
  - ◆ si vous avez de la douleur ou de la fièvre, vous pouvez prendre de l'acétaminophène (Tylenol<sup>MD</sup>, Atasol<sup>MD</sup>);
  - ◆ éviter les agents contre le rhume ou la grippe qui contiennent des décongestionnants comme la pseudoéphédrine et la phényl-éphrine.
- Éviter l'utilisation de produits naturels sans en parler avec votre pharmacien. Ce n'est pas parce qu'un produit est dit « naturel », qu'il est inoffensif.
- Aucun produit naturel n'est efficace pour traiter l'insuffisance cardiaque. Certains de ces produits peuvent interagir avec vos médicaments et provoquer des effets indésirables importants.
- Certains médicaments utilisés pour le traitement de l'insuffisance cardiaque sont aussi utilisés pour le traitement de l'hypertension artérielle (haute pression). **Il est important de comprendre que votre pression est souvent normale et même basse dans votre situation. Il ne faut donc pas cesser vos médicaments parce que votre pression est normale. Toutefois si vous ressentez des étourdissements, il est important d'en parler à votre médecin et/ou votre pharmacien.**
- Renouveler toujours vos médicaments quelques jours à l'avance afin de ne pas en manquer. Vérifier s'il vous reste des renouvellements permis.
- Ne pas arrêter, augmenter ou diminuer la dose de vos médicaments sans l'avis du médecin. Si vous avez des questions concernant vos médicaments, parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien.
- Garder toujours sur vous une liste à jour des médicaments que vous prenez. Prendre l'habitude d'en demander une à votre pharmacien.
- Mentionner à votre médecin et à votre pharmacien tous les médicaments que vous prenez avec ou sans prescription et les changements récents.

## MIEUX VIVRE AVEC L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

- Si vous éprouvez des difficultés dans la prise de vos médicaments ou en oubliez occasionnellement, discuter avec votre pharmacien; il pourra évaluer avec vous les pistes de solution et éventuellement vous suggérer l'utilisation d'un pilulier adapté à votre situation.

### **Les médicaments qui éliminent le surplus d'eau (diurétiques)**

On utilise les diurétiques pour traiter l'enflure et l'essoufflement. Ils agissent en aidant les reins à produire plus d'urine.

Il est possible que vous uriniez plus souvent ou en plus grande quantité.

Les prendre régulièrement, de préférence au déjeuner. Si vous devez prendre plus d'une dose par jour, prenez le dernier comprimé avant 16 h pour éviter de vous lever souvent la nuit pour uriner.

Il est possible de changer le moment de prendre votre diurétique dans la journée pour s'adapter à certaines situations particulières (voyage, rendez-vous, sorties, etc.). Discutez avec votre pharmacien ou votre médecin pour établir le meilleur moment de la journée pour vous de la prise de vos médicaments.

Les diurétiques peuvent causer une perte de potassium. Il est possible qu'on vous demande de manger des aliments qui en contiennent beaucoup (consultez votre pharmacien ou votre nutritionniste) ou que le médecin vous prescrive un supplément.

Les diurétiques peuvent causer des étourdissements, surtout les premiers jours où vous les prenez ou lors d'augmentation de la dose. Éviter de vous lever rapidement et de changer brusquement de position.

Ces médicaments peuvent rendre votre peau plus sensible au soleil. Si vous devez vous y exposer, utiliser une crème avec un facteur de protection solaire élevée (FPS 30). Éviter les salons de bronzage, car votre peau est aussi sensible aux rayons qui y sont émis.

## MIEUX VIVRE AVEC L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

Aviser votre médecin ou votre pharmacien si vous ressentez une soif intense et que votre bouche est sèche, si vous avez des crampes ou des douleurs au niveau des muscles et des douleurs articulaires.

**TABLEAU DES DIURÉTIQUES**

NOM GÉNÉRIQUE	NOM COMMERCIAL
Amiloride	Midamor <sup>MD</sup>
Bumétanide	Burinex <sup>MD</sup>
Furosémide	Lasix <sup>MD</sup>
Hydrochlorothiazide	HydroDiuril <sup>MD</sup>
Hydrochlorothiazide-triamtérène	Dyazide <sup>MD</sup> Apo, Nu ou Pro-Triazide <sup>MD</sup> Novo-Triamzide <sup>MD</sup> Riva-Zide <sup>MD</sup> Teva-triamtérène/Hctz <sup>MD</sup>
Indapamide	Lozide <sup>MD</sup>
Métolazone	Zaroxolyn <sup>MD</sup>

### Les médicaments qui améliorent le fonctionnement du cœur

#### Les inhibiteurs de l'enzyme de conversion de l'angiotensine

Ces médicaments facilitent le travail de votre cœur. Ils bloquent certaines hormones qui aggravent votre insuffisance cardiaque.

Ils peuvent également être utilisés chez les personnes qui ont de la haute pression.

Ces médicaments améliorent les symptômes d'insuffisance cardiaque, diminuent le risque d'être hospitalisé et prolongent la vie.



## MIEUX VIVRE AVEC L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

### **Les prendre de façon régulière, au même moment de la journée.**

Ne pas prendre de suppléments de potassium sauf si votre médecin vous l'a prescrit parce que ces agents peuvent augmenter le niveau de potassium dans le sang.

Ces médicaments peuvent causer des étourdissements. Éviter de vous lever rapidement et de changer brusquement de position.

Ces médicaments peuvent causer une toux sèche persistante. Si cet effet vous incommode, en parler à votre médecin ou votre pharmacien.

Très rarement, ces médicaments peuvent provoquer une enflure de la langue, de la gorge ou du visage pouvant rendre la respiration difficile. Si jamais ceci se produit, contacter immédiatement votre équipe de soins ou aller à l'urgence.

Il est possible que l'on doive cesser temporairement ces médicaments en présence de vomissement et/ou de diarrhée. Contacter votre équipe de soins si cela se produit.

**TABLEAU DES INHIBITEURS DE L'ENZYME  
DE CONVERSION DE L'ANGIOTENSINE**

<b>NOM GÉNÉRIQUE</b>	<b>NOM COMMERCIAL</b>
Captopril	Capoten <sup>MD</sup>
Cilazapril	Inhibace <sup>MD</sup>
Énalapril	Vasotec <sup>MD</sup>
Fosinopril	Monopril <sup>MD</sup>
Lisinopril	Prinivil <sup>MD</sup> Zestril <sup>MD</sup>
Périndopril	Coversyl <sup>MD</sup>
Quinapril	Accupril <sup>MD</sup>
Ramipril	Altace <sup>MD</sup>
Trandolapril	Mavik <sup>MD</sup>

### Les antagonistes des récepteurs de l'angiotensine

Ces médicaments agissent de la même façon que les précédents et ont les mêmes effets, sauf qu'ils provoquent moins de toux. On les utilise généralement en deuxième intention, lorsqu'il y a une intolérance aux IECA.

**TABLEAU DES ANTAGONISTES DES RÉCEPTEURS DE L'ANGIOTENSINE**

NOM GÉNÉRIQUE	NOM COMMERCIAL
Irbesartan	Avapro <sup>MD</sup>
Losartan	Cozaar <sup>MD</sup>
Valsartan	Diovan <sup>MD</sup>
Candesartan	Atacand <sup>MD</sup>
Eprosartan	Teveten <sup>MD</sup>
Telmisartan	Micardis <sup>MD</sup>
Olmesartan	Olmetec <sup>MD</sup>

### Les bêta-bloquants

Ces médicaments améliorent la fonction du cœur en bloquant certaines hormones qui aggravent votre insuffisance cardiaque.

Ils améliorent les symptômes d'insuffisance cardiaque, diminuent le risque d'être hospitalisé et prolongent la vie. Ces médicaments sont également utilisés pour traiter l'angine, la haute pression et les troubles du rythme cardiaque.

Prendre vos bêta-bloquants de façon régulière au même moment de la journée.

Une certaine période de temps est nécessaire avant de se sentir mieux. Certaines personnes peuvent même se sentir moins bien pour quelques semaines après avoir débuté un bêta-bloquant ou après une augmentation de la dose.

## MIEUX VIVRE AVEC L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

***Si vous vous sentez plus essouffé, que vos pieds et vos chevilles enflent ou que vous prenez rapidement du poids, appeler rapidement votre clinique d'insuffisance cardiaque ou votre médecin. Ne pas cesser abruptement votre médicament.***

Ces médicaments peuvent causer des étourdissements, les mains et les pieds froids, de la fatigue, de l'insomnie, des cauchemars et de l'impuissance sexuelle. Si ces effets apparaissent et vous incommode, **ne pas cesser** votre médicament et consulter votre médecin ou votre pharmacien.

**TABLEAU DES BÊTA-BLOQUANTS**

NOM GÉNÉRIQUE	NOM COMMERCIAL
Métoprolol	Lopresor <sup>MD</sup>
Bisoprolol	Monacor <sup>MD</sup>
Carvedilol	Coreg <sup>MD</sup>
Atenolol	Tenormin <sup>MD</sup>
Acebutolol	Monitan <sup>MD</sup> ; Sectral <sup>MD</sup>
Labetolol	Trandate <sup>MD</sup>
Propranolol	Inderal <sup>MD</sup>
Nadolol	Corgard <sup>MD</sup>
Pindolol	Visken <sup>MD</sup>

### **Les antagonistes des récepteurs minéralocorticoïdes**

Les antagonistes des récepteurs minéralocorticoïdes (ARM), la spironolactone et l'éplérénone agissent en bloquant une hormone qui peut aggraver votre insuffisance cardiaque. Ces médicaments diminuent le risque d'être hospitalisé et prolongent la vie.

Ils peuvent également être utilisés comme diurétique.

Les effets indésirables les plus fréquents avec la spironolactone sont une douleur et/ou une augmentation du volume des seins, une baisse de la libido ou un goût métallique dans la bouche. L'éplérénone ne cause pas ce type d'effet secondaire.

## MIEUX VIVRE AVEC L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

Puisque ces médicaments augmentent le potassium dans votre sang, il est important de ne pas prendre de suppléments de potassium sauf si votre médecin vous l'a prescrit, et de faire les contrôles sanguins recommandés par votre équipe médicale.

Si vous développez un mauvais goût dans la bouche ou une diminution de l'appétit, en parler à votre médecin ou votre pharmacien.

### **TABLEAU DES BLOQUEURS DE L'ALDOSTÉRONE**

<b>NOM GÉNÉRIQUE</b>	<b>NOM COMMERCIAL</b>
Spironolactone	Aldactone <sup>MD</sup> Novo-Spiroton <sup>MD</sup>
Eplerenone	Inspra <sup>MD</sup>

### **L'antagoniste des récepteurs de l'angiotensine et de la néprilysine**

Ces médicaments constituent une nouvelle classe qui combine l'action d'un antagoniste des récepteurs de l'angiotensine (valsartan) et du sacubitril, qui empêche la dégradation de certaines hormones bénéfiques à votre cœur. Ce médicament remplace les antagonistes de l'enzyme de conversion de l'angiotensine (IECA) ou des récepteurs de l'angiotensine (ARA) chez certains patients. Votre médecin vous informera s'il est indiqué pour vous.

Ce médicament améliore les symptômes d'insuffisance cardiaque, réduit la rétention d'eau, diminuent le risque d'être hospitalisé et prolonge la vie.

Les effets secondaires à surveiller sont principalement les étourdissements aux changements rapides de position et l'hypotension (basse pression). Si ces désagréments surviennent, éviter de vous lever rapidement et de changer brusquement de position. Si ces effets secondaires deviennent incommodant, aviser votre médecin, infirmière ou pharmacien.

Il se peut que votre professionnel de la santé vous prescrive une prise de sang pour contrôler le taux de potassium et la fonction de vos reins.

<b>NOM GÉNÉRIQUE</b>	<b>NOM COMMERCIAL</b>
Valsartan-sacubitril	Entresto <sup>MD</sup>

## MIEUX VIVRE AVEC L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

### **L'Ivabradine**

L'Ivabradine est un nouveau médicament dans l'arsenal thérapeutique de l'insuffisance cardiaque. Il permet une diminution de la fréquence cardiaque (pouls) et ainsi diminue le travail de votre cœur. Il peut diminuer le risque d'être hospitalisé pour insuffisance cardiaque et dans certains cas prolonger la vie.

Ce médicament doit être pris aux mêmes moments de la journée et avec de la nourriture.

Ce médicament pourrait provoquer des phénomènes visuels s'apparentant à des flashes lumineux ou halos provoqués par un changement brusque de l'intensité de la lumière ambiante. Ces phénomènes peuvent s'estomper après quelques semaines d'utilisation du produit. Aussi, des étourdissements aux changements brusques de position et de la fatigue peuvent survenir. Consulter votre professionnel de la santé si ces effets sont inconfortables.

### **La Digoxine**

Ce médicament augmente la force de votre cœur. La digoxine peut améliorer les symptômes d'insuffisance cardiaque et diminue le risque d'être hospitalisé.

Le prendre de façon régulière au même moment de la journée, idéalement au souper. Vous pouvez le prendre avec ou sans nourriture.

Ce médicament peut parfois causer des nausées, des vomissements, de la diarrhée, une perte d'appétit, de la confusion ou des troubles visuels. Si ces effets apparaissent, consulter votre médecin immédiatement ou en parler au pharmacien. Souvent, un simple ajustement de la dose corrige ces inconforts.

**TABLEAU DE LA DIGOXINE**

<b>NOM GÉNÉRIQUE</b>	<b>NOM COMMERCIAL</b>
Digoxine	Lanoxin <sup>MD</sup> Toloxin <sup>MD</sup>

## Les suppléments de potassium

Ce médicament est souvent prescrit lorsque l'on prend des diurétiques.

Le prendre avec un repas ou une collation pour éviter d'irriter votre estomac.

Le prendre régulièrement tel que prescrit sans en prendre plus.

Un surplus de potassium est aussi dangereux qu'un niveau trop bas.

Ce médicament peut causer de la diarrhée, de l'irritation de l'estomac, des nausées et des vomissements. Si ces effets persistent ou vous incommode beaucoup, consulter votre médecin ou votre pharmacien.

Éviter les substituts de sel (par ex.: No-Salt<sup>MD</sup>) sans l'autorisation de votre médecin ou de votre nutritionniste. Ces produits peuvent contenir beaucoup de potassium.

Pour faciliter la prise du K-Dur<sup>MD</sup>, vous pouvez le couper ou le dissoudre dans l'eau, mais sans le mâcher ou le croquer.

Si vous prenez le Micro-K<sup>MD</sup>, le Slow-K<sup>MD</sup>, le Slo-Pot<sup>MD</sup> ou le Pro\*-K<sup>MD</sup>:

- l'avalier en entier sans le croquer ou le mâcher;
- ne pas se coucher immédiatement après la prise du médicament. Il vaut mieux attendre 30 minutes.

### NOM COMMERCIAL

K-Dur<sup>MD</sup>  
Micro-K<sup>MD</sup>  
Slow-K<sup>MD</sup>  
Slo-Pot<sup>MD</sup>  
Pro\*-K<sup>MD</sup>

\* Ce mot change selon le nom de la compagnie qui fabrique le produit (ex : Apo, Euro, Jamp, Odan, Riva, etc.)

### L'amiodarone

L'amiodarone régularise le rythme du cœur.

Ce médicament est habituellement pris une fois par jour avec un repas, à l'exception des premières semaines où il peut être pris jusqu'à trois fois par jour.

NOM COMMERCIAL
Cordarone <sup>MD</sup>

L'amiodarone peut causer des nausées et des vomissements, et/ou des tremblements surtout au début du traitement. Si ces effets surviennent et persistent, en parler à votre médecin ou votre pharmacien.

L'amiodarone rend votre peau plus sensible au soleil et peut amener (rarement) une coloration bleu-gris de votre peau. Il peut aussi occasionner un déséquilibre de votre glande thyroïde, une accentuation de votre essoufflement et certains autres effets secondaires pour lesquels un suivi sera effectué par votre médecin.

Pour protéger votre peau du soleil, il est important d'utiliser une crème avec une protection solaire élevée (FPS 30 ou plus).

### Les médicaments qui diminuent le cholestérol

Ces médicaments diminuent le cholestérol dans votre sang. L'insuffisance cardiaque est souvent une conséquence d'un blocage des artères de votre cœur par des dépôts de mauvais cholestérol.

Il est donc important d'abaisser votre niveau de cholestérol pour diminuer les risques de faire ou refaire un infarctus (crise cardiaque) ou des crises d'angine.

## MIEUX VIVRE AVEC L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

- Suivre les conseils de votre nutritionniste. Le médicament agira plus efficacement.
- Aviser votre médecin ou votre pharmacien si vous avez des douleurs musculaires, de la fatigue ou de la faiblesse importante.
- La niacine peut provoquer des bouffées de chaleur, des rougeurs, des démangeaisons, des étourdissements et des maux de tête. Éviter les boissons chaudes et l'alcool dans les moments entourant la prise de niacine.

### Statines

NOM GÉNÉRIQUE	NOM COMMERCIAL
Atorvastatine	Lipitor <sup>MD</sup>
Lovastatine	Mevacor <sup>MD</sup>
Fluvastatine	Lescol <sup>MD</sup>
Pravastatine	Pravachol <sup>MD</sup>
Rosuvastatine	Crestor <sup>MD</sup>
Simvastatine	Zocor <sup>MD</sup>

### Fibrates

NOM GÉNÉRIQUE	NOM COMMERCIAL
Bezafibrate	Bezalip <sup>MD</sup>
Fenofibrate	Lipidil Micro <sup>MD</sup> , Lipidil Supra <sup>MD</sup> ou EZ <sup>MD</sup> Apo*-Feno-micro Pro*-Feno-Super
Gemfibrozil	Lopid <sup>MD</sup>

- Ce mot change selon le nom de la compagnie qui fabrique le produit (ex : Apo, Mylan, Novo, Nu, Pms, Pro, Ratio, Riva, Sandoz, Teva, etc.)

### Autres

NOM GÉNÉRIQUE	NOM COMMERCIAL
Niacine	Niaspan <sup>MD</sup>
Ezetimibe	Ezetrol <sup>MD</sup>
Evolocumab	Repatha <sup>MD</sup>
Alirocumab	Praluent <sup>MD</sup>



### Les médicaments pour diminuer l'anxiété ou faciliter le sommeil

Ces médicaments aident à diminuer la nervosité ou l'anxiété. Ils facilitent aussi le sommeil.

- Ne les utiliser que pour une période de temps limitée. Le risque est de s'y habituer.
- Ne pas dépasser la quantité permise dans une journée.
- Avoir plutôt une routine qui facilite le sommeil.
- Leurs effets désagréables peuvent être de la somnolence et une diminution des réflexes. Être prudent si vous avez à effectuer des actions qui nécessitent toute votre attention.
- Éviter de consommer de l'alcool en même temps que la prise de votre médicament.

NOM GÉNÉRIQUE	NOM COMMERCIAL
Lorazepam	Ativan <sup>MD</sup>
Flurazepam	Dalmane <sup>MD</sup>
Zopiclone	Imovane <sup>MD</sup>
Zolpidem	Sublinox <sup>MD</sup>
Bromazepam	Lectopam <sup>MD</sup>
Temazepam	Restoril <sup>MD</sup>
Clonazepam	Rivotril <sup>MD</sup>
Oxazepam	Serax <sup>MD</sup>
Clorazepate	Tranxene <sup>MD</sup>
Diazepam	Valium <sup>MD</sup>
Alprazolam	Xanax <sup>MD</sup>

### Les médicaments utilisés pour le traitement des difficultés érectiles

L'insuffisance cardiaque ainsi que les médicaments utilisés pour son traitement peuvent causer des difficultés érectiles chez certains patients.

Les médicaments utilisés dans le traitement des difficultés érectiles ne sont pas nécessairement contre-indiqués lorsque l'on souffre d'insuffisance cardiaque; parfois ils sont mêmes recommandés pour le traitement de certains types d'insuffisance cardiaque compliquée.

Certaines conditions médicales et la prise de certains médicaments peuvent limiter leur utilisation.

**Ne jamais utiliser des nitrates (nitro sous la langue, timbres de nitro, Imdur<sup>MD</sup>) en même temps que ces médicaments.**

Discuter avec votre cardiologue de votre intention de les utiliser.

NOM GÉNÉRIQUE	NOM COMMERCIAL
Sildenafil	Viagra <sup>MD</sup>
Tadalafil	Cialis <sup>MD</sup>
Vardenafil	Levitra <sup>MD</sup> , Staxyn <sup>MD</sup>

**Tableau des médicaments sans ordonnance et produits naturels à éviter\***

<b>Médicaments / Produits Naturels</b>	<b>Raisons pour éviter</b>
Anti-inflammatoires Ex : Ibuprofène (Advil <sup>MD</sup> , Motrin <sup>MD</sup> ) Naproxen (Aleve <sup>MD</sup> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peuvent provoquer de la rétention d'eau et de sel</li> <li>• Peuvent causer de l'insuffisance rénale</li> </ul>
Décongestionnants Ex : pseudoéphédrine phényléphrine  Se retrouvent dans les produits pour rhume/grippe/allergies	Peuvent accélérer la fréquence cardiaque (pouls) et augmentent le travail du cœur
Produits naturels contenant la réglisse	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peuvent causer de la rétention d'eau</li> <li>• Peuvent augmenter la pression</li> <li>• Peuvent réduire la concentration de potassium dans le corps</li> <li>• Interaction avec la digoxine</li> </ul>
Aloès prise par la bouche	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peut réduire la concentration de potassium dans le corps</li> <li>• Interaction majeure avec la digoxine</li> </ul>
Pamplemousse (jus et fruit)	Peut augmenter les effets secondaires de certains médicaments.  <i>À vérifier avec votre pharmacien si c'est sécuritaire d'en consommer.</i>
Millepertuis	Peut réduire l'efficacité de certains médicaments.  <i>À vérifier avec votre pharmacien si c'est sécuritaire d'en prendre.</i>

\* **Toujours vérifier avec votre pharmacien avant d'acheter un produit de vente libre.**



**SECTION  
4**

**INTERVENTIONS SPÉCIALISÉES**

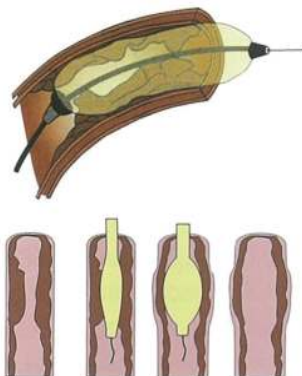


## LES INTERVENTIONS SPÉCIALISÉES

### Dilatation des artères du cœur

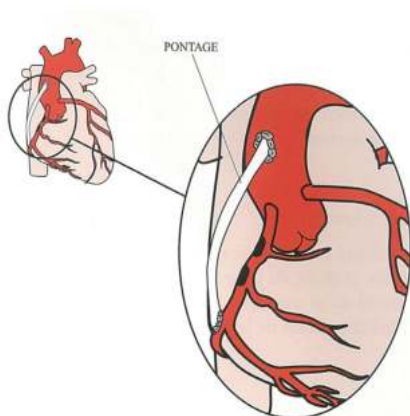
Traitement qui élargit les artères bloquées à l'aide d'un petit ballon introduit par l'aîne ou le poignet. Ceci n'est pas une chirurgie. Vous n'aurez pas besoin d'être endormi.

Le muscle cardiaque reçoit alors plus de sang et d'oxygène, et fonctionne mieux. Souvent, un petit ressort (tuteur ou «stent») est laissé en place dans l'artère pour diminuer les risques que le blocage ne revienne.



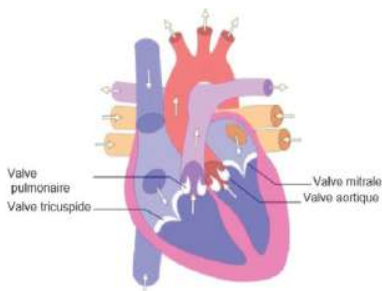
### Pontage coronarien

Opération qui consiste à faire des « ponts » pour que le sang se rende au-delà des blocages. Le muscle cardiaque reçoit alors plus de sang et d'oxygène et fonctionne mieux. L'opération consiste d'abord à vous endormir puis à ouvrir le thorax pour opérer le cœur.



### Chirurgie des valves

Opération qui consiste à remplacer les valves malades du cœur par des valves artificielles. On peut aussi parfois les réparer sans les remplacer. Ces chirurgies facilitent le passage du sang. Habituellement, l'opération consiste d'abord à vous endormir puis à ouvrir le thorax pour opérer les valves du cœur.



Il existe des valves en métal et en tissu « biologique ». Le choix entre ces 2 types de valves dépend de plusieurs facteurs et est différent pour chaque personne. Si vous devez avoir une telle chirurgie, le choix de la valve sera discuté avec votre chirurgien ou cardiologue d'intervention.

### Interventions valvulaires percutanées

Dans certains cas particuliers, le remplacement ou la réparation de valves malades peut se faire par l'intermédiaire de cathéters passés par les veines ou les artères des aines, ou encore par une petite incision du thorax. On parle alors de TAVI ou TAVR (en anglais, Transcatheter Aortic Valve Implantation/Remplacement); parfois on peut utiliser une sorte de pince à linge (ou Mitraclip<sup>MD</sup>) pour faire en sorte qu'une valve coule moins, habituellement la valve mitrale.

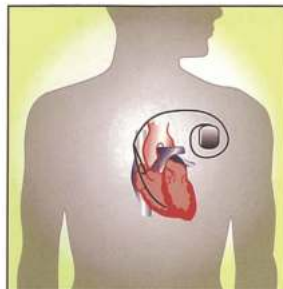
### Pacemaker (stimulateur cardiaque)

Batterie installée sous la peau et reliée au cœur par des sondes pour surveiller les battements du cœur. Elle augmente les battements si le cœur est trop lent.

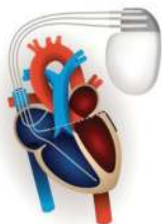


### Défibrillateur

Il s'agit d'un pacemaker particulier. Son boîtier est plus gros que le pacemaker standard. Tout comme le pacemaker standard, la batterie peut accélérer le cœur s'il est trop lent. Mais il peut aussi donner un choc électrique lorsque survient une anomalie rapide et dangereuse du rythme cardiaque afin de le ralentir et rétablir un rythme normal.



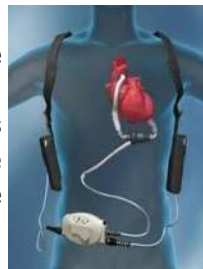
### Resynchronisateur



Il s'agit d'un autre type de pacemaker ou de défibrillateur particulier. La batterie est reliée aux parties gauche et droite du cœur pour leur redonner la capacité de se contracter ensemble et améliorer le fonctionnement de la pompe cardiaque. Certaines anomalies retrouvées sur l'électrocardiogramme (ECG) guident votre médecin pour savoir si cet appareil peut vous être utile.

### Dispositif d'Assistance Ventriculaire (DAV)

Aussi appelé « cœur mécanique », il s'agit en fait d'une pompe qui supporte la fonction du ventricule gauche et aide à maintenir une bonne circulation du sang dans tous les organes. On l'utilise pour permettre d'attendre une transplantation cardiaque, ou plus rarement comme traitement à plus long terme.



### **Greffe cardiaque (ou Transplantation)**

Opération qui consiste à remplacer un cœur malade par un cœur en santé afin de retrouver une vie plus active et de prolonger la vie. Le nouveau cœur provient d'un don d'organe. Un petit nombre de greffes a lieu chaque année.

On pense à une greffe en dernier recours, lorsque les médicaments et les autres traitements ne sont plus efficaces.

Si votre médecin croit que vous avez besoin d'une greffe ou d'un dispositif d'assistance ventriculaire, il en discutera avec vous. Vous devrez alors passer des tests pour évaluer votre état général.

**SECTION  
5**

**L'ACTIVITÉ PHYSIQUE**



### **L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS LE TRAITEMENT DE L'INSUFFISANCE CARDIAQUE**

Votre médecin vous recommande de faire de l'activité physique. Vous avez plusieurs questions:

- Est-ce vraiment bon pour moi ?
- Quelles activités physiques pourraient me convenir ?
- À quelle intensité je devrais faire mon exercice ?
- Comment débiter et progresser ?
- Quelles sont les règles de base à respecter ?
- Durant l'activité physique, quels symptômes sont normaux, et lesquels ne le sont pas ?
- Comment puis-je rester motivé ?
- Puis-je faire des exercices de musculation ?
- Devrais-je faire des exercices d'assouplissement et d'équilibre ?
- Est-ce que je peux faire de l'activité physique si je suis diabétique, si je fais de l'angine ou si j'ai un pacemaker ou un défibrillateur ?
- Puis-je m'inscrire dans un cours de groupe ?
- Est-ce que je peux continuer à être actif sexuellement ?



*L'objectif de cette section est de répondre à ces questions. Si certaines de vos questions restent sans réponse, consulter un spécialiste de l'activité physique.*

## Est-ce vraiment bon pour moi ?

L'activité physique **régulière**:

- fait partie du traitement de l'insuffisance cardiaque;
- améliore la qualité de vie;
- aide à ralentir la progression de la maladie;
- améliore la santé physique et psychologique;
- **facilitera l'exécution des tâches quotidiennes avec moins de fatigue et d'essoufflement**



## Quelles activités physiques pourraient me convenir ?

La plupart des activités physiques peuvent apporter des bienfaits pour votre santé : bricolage, travaux ménagers, jouer aux quilles, marche légère, etc.

### Créez des occasions de bouger !

Pour augmenter votre endurance, choisir des activités qui font travailler beaucoup de muscles, comme la marche rapide, le vélo, la danse, l'aquaforme, etc.

- Choisir une activité que **vous aimez** ou que vous avez déjà aimée.
- Peu importe l'activité que vous choisissez, commencer lentement.
- Augmenter **graduellement** sa durée et son intensité.

### VOICI CE QU'IL FAUT FAIRE :

**Faire** 20 à 60 minutes  
d'activités physiques par jour,  
d'intensité légère à modérée.





3 à 5 jours par semaine,  
idéalement tous les jours.

Essayer de faire 10 minutes à la fois ou plus.

- Pour obtenir des bienfaits d'une activité physique de faible intensité, vous devez la faire plus longtemps (*Ex.: jardiner ou marcher lentement pendant 45 minutes*).
- Pour obtenir les mêmes bienfaits d'une activité physique d'intensité moyenne, vous pourriez la faire moins longtemps (*Ex.: marche d'un bon pas pendant 30 minutes*).

## A quelle intensité je devrais faire mon exercice ?

L'**échelle de perception d'effort** peut vous guider dans la pratique de vos activités.

	PERCEPTION DE L'EFFORT
	0 RIEN DU TOUT
	0.5 TRÈS TRÈS FACILE
	1 TRÈS FACILE
	2 FACILE
	3 MOYEN
	4 UN PEU DIFFICILE
	5 DIFFICILE
	6 PLUS DIFFICILE
	7 TRÈS DIFFICILE
	8
	9 TRÈS TRÈS DIFFICILE
	10 MAXIMUM

Pour commencer, faire ses activités à un niveau d'effort moyen, c'est-à-dire : **3 sur 10**.

Augmenter l'intensité au fur et à mesure que votre **tolérance à l'effort s'améliore**.

Par la suite, une intensité entre **3 ou 4 sur 10** (moyen à un peu difficile) pendant l'effort est adéquate pour améliorer votre condition physique.

- Il est **normal** d'être un peu essoufflé à l'effort.
- Il est **normal** d'avoir chaud.
- Vous devez pouvoir parler en même temps que vous faites votre activité physique.



### Comment débuter et progresser ?

Un peu de marche est tout l'exercice dont vous avez besoin pour commencer. Au début, il est très probable que vous soyez souvent fatigué.

- Prendre le temps de vous reposer après une activité qui vous a demandé un certain effort physique.
- Alternier les tâches les plus difficiles avec celles plus faciles.
- Faire vos exercices quand vous avez le plus d'énergie, par exemple le matin ou après une sieste.

### Exemple de progression

Voici un exemple de progression pour vous guider dans la reprise de vos activités. *Voir page 97.*

- Débuter au niveau qui semble être adapté à votre condition physique.
- Si vous venez d'obtenir votre **congé de l'hôpital** ou si vous êtes inactif depuis plusieurs années, débuter au niveau 1.
- Si vous êtes déjà actif, commencer par un niveau plus élevé.
- Lorsqu'un niveau est facile, passer au niveau suivant.
- Si vous ressentez une fatigue importante et persistante après une activité, ne pas en faire le lendemain.

## MIEUX VIVRE AVEC L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

<p style="text-align: center;"><b>NIVEAU 1</b> 15 MINUTES PAR JOUR</p>	<p style="text-align: center;"><b>DURÉE :</b> 5 MINUTES <b>FRÉQUENCE :</b> 3 fois par jour</p>	<p><b>MATIN :</b> Marcher dans la maison</p>
		<p><b>MIDI :</b> Marcher à l'extérieur</p>
		<p><b>SOIR :</b> Marcher dans le corridor</p>
<p style="text-align: center;"><b>NIVEAU 2</b> 30 MINUTES PAR JOUR</p>	<p style="text-align: center;"><b>DURÉE :</b> 10 minutes <b>FRÉQUENCE :</b> 3 fois par jour</p>	<p><b>MATIN :</b> Promener le chien</p>
		<p><b>MIDI :</b> Faire un peu de jardinage</p>
		<p><b>SOIR :</b> Faire du vélo stationnaire sans résistance</p>
<p style="text-align: center;"><b>NIVEAU 3</b> 30 MINUTES PAR JOUR</p>	<p style="text-align: center;"><b>DURÉE :</b> 15 minutes <b>FRÉQUENCE :</b> 2 fois par jour</p>	<p><b>MATIN :</b> Aller chercher le journal au dépanneur</p>
		<p><b>APRÈS-MIDI :</b> Tondre la pelouse (tondeuse électrique)</p>
<p style="text-align: center;"><b>NIVEAU 4</b> 30 À 45 MINUTES PAR JOUR</p>	<p style="text-align: center;"><b>DURÉE :</b> 15 minutes <b>FRÉQUENCE :</b> 2 à 3 fois par jour</p>	<p><b>MATIN :</b> Marcher au centre d'achat</p>
		<p><b>MIDI :</b> Se rendre à la banque à pied</p>
		<p><b>SOIR :</b> Faire quelques pas de danse avec son épouse</p>
<p style="text-align: center;"><b>NIVEAU 5</b> 30 À 60 MINUTES PAR JOUR</p>	<p style="text-align: center;"><b>DURÉE :</b> 30 à 60 minutes <b>FRÉQUENCE :</b> 1 fois par jour</p>	<p>La marche, le vélo stationnaire ou de route, la danse, le patinage, le ski de fond, l'aquaforme et les quilles sont autant de possibilités qui s'offrent à vous.</p>

## MIEUX VIVRE AVEC L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

Si vous préférez bouger 20 à 60 minutes de façon continue, allez-y! Mais sachez que 3 marches de 10 minutes sont aussi valables qu'une marche de 30 minutes. Allez-y selon votre préférence et votre tolérance.

**La marche est une activité physique simple et efficace, mais d'autres possibilités s'offrent à vous.**

ACTIVITÉS PHYSIQUES		
FAIBLE INTENSITÉ	INTENSITÉ MODÉRÉE	INTENSITÉ ÉLEVÉE
<ul style="list-style-type: none"><li>• Travaux ménagers</li><li>• Jardinage léger</li><li>• Faire les repas</li><li>• Soins corporels</li><li>• Marche légère sur le plat</li><li>• Bicyclette stationnaire (ex. : 10 km/h)</li><li>• Pétanque</li><li>• Jeu de fer</li><li>• Quilles</li><li>• Exercices d'étirement</li><li>• Danse lente</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tondre la pelouse à pied</li><li>• Râtelier les feuilles</li><li>• Activités sexuelles</li><li>• Monter les escaliers</li><li>• Marche rapide sur le plat ou lente en montagne</li><li>• Bicyclette stationnaire ou de route, à vitesse modérée (ex. : <b>20 km/h et moins</b>)</li><li>• Volley-ball non compétitif</li><li>• Tennis en double</li><li>• Patinage lent</li><li>• Ski de fond lent (ex. : <b>8 km/h et moins sur le plat</b>)</li><li>• Taï Chi</li><li>• Danse en ligne, disco, ou folklorique</li><li>• Natation effort modéré</li><li>• Aquaforme</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Couper du bois</li><li>• Racquetball</li><li>• Tennis en simple</li><li>• Monter l'escalier avec sacs d'épicerie</li><li>• Marche en montagne,</li><li>• Bicyclette stationnaire ou de route, à vitesse rapide (ex. <b>20 km/h et plus</b>)</li><li>• Patinage à vitesse rapide</li><li>• Natation à effort élevé</li><li>• Ski de fond rapide (ex. : <b>8 km/h et plus sur le plat</b>)</li><li>• Conditionnement physique sur musique (ex. : <i>Step, Workout</i>)</li></ul> <p><b>Parler avec votre médecin avant de choisir ces activités</b></p>



À faire:

- Commencer et terminer votre activité doucement. Votre perception de l'effort devrait être facile (2 sur l'échelle).
- Prendre vos médicaments comme d'habitude, peu importe le moment où vous pratiquez votre activité.
- Apporter votre nitro avec vous, si prescrite.
- Couvrir votre visage s'il y a du vent et s'il fait froid.
- Vous vêtir adéquatement et en fonction de la température. Par temps froid, porter plusieurs couches de vêtements.
- Vous procurer des chaussures confortables, bien adhérentes et absorbantes.
- Inscrire à votre agenda vos activités : c'est votre rendez-vous avec votre santé !



- Les efforts inhabituels ou trop brusques, les sports de compétition et le transport de lourdes charges.
- De faire votre activité physique après un repas. Patienter au moins 60 minutes avant d'entreprendre cette activité. Plus votre repas est copieux, plus vous devrez faire preuve de patience !
- De faire votre activité lors de températures extrêmes (grands froids, humidité élevée et températures trop élevées...). Choisir des activités intérieures si la température extérieure est de plus de 25°C ou si elle est inférieure à -15°C.
- De boire trop d'eau. La quantité d'eau prise lors de votre activité compte dans votre limite de liquide quotidienne.
- De dépasser vos limites.

**Durant l'activité physique, quels symptômes sont normaux et lesquels sont anormaux ?**

Vous débutez une nouvelle activité et vous vous sentez inconfortable?

**Rassurez-vous, c'est tout à fait normal ! Votre corps doit s'adapter à cette nouvelle activité.**

Vos muscles prendront un certain temps pour s'adapter. Il est important de savoir reconnaître les symptômes qui sont normaux et ceux qui ne le sont pas lors de votre activité.

**Symptômes normaux:**

- respiration plus rapide et plus profonde;
- essoufflement;
- Transpiration;
- fatigue ou chaleur dans les jambes;
- raideurs articulaires.

**Symptômes anormaux:**

***Les symptômes suivants signifient qu'il faut réduire ou arrêter l'activité et en parler avec votre médecin ou votre équipe médicale.***

- douleur à la poitrine (angine) ou d'autres régions proches (épaules, mâchoires ... );
- étourdissements durant l'exercice;
- palpitations inhabituelles;
- difficultés respiratoires importantes et prolongées (3-5 minutes);
- nausées;
- douleurs musculaires qui persistent plus d'une semaine après un exercice.

### Comment puis-je rester motivé ?

Être actif demande de la discipline. Parfois on peut ressentir moins de motivation à bouger. Vous devez jouer un rôle actif dans votre traitement. Voici quelques trucs pour rester motivé :

- choisir une activité qui vous donne du plaisir;
- accepter qu'une activité puisse être difficile et ennuyante au départ. Elle pourra devenir plus facile et agréable avec le temps si vous devenez plus en forme; **vous en ressentirez les bienfaits ... il faut persévérer;**
- rechercher le support de votre conjoint(e) et de votre famille;
- recruter vos amis pour votre activité;
- rechercher le support de professionnels de la santé dans votre démarche;
- tenir un journal de vos activités et vous donner des récompenses en fonction des buts atteints;
- varier le type de vos activités (*ex.: lundi = marche; mardi = vélo extérieur; etc.*);
- trouver des alternatives selon la température (*ex.: marche dans le centre d'achat plutôt qu'à l'extérieur par temps de pluie*).

**La régularité et la continuité seront la clé de votre succès.**

#### Le **PODOMÈTRE**, motivant et stimulant!



Faire l'acquisition d'un podomètre. Le podomètre compte le nombre de pas que vous faites! Ce petit appareil est aussi léger qu'un crayon et se porte à la ceinture

C'est une façon stimulante de voir combien de pas vous faites dans une journée. **Il permet de renforcer les habitudes de marche.** Noter le nombre de pas à chaque jour.

## MIEUX VIVRE AVEC L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

Vous pourrez ainsi observer votre progression. Ensuite, vous pourriez vous fixer des objectifs personnels.

**Exemple : lundi = 525 pas, mardi = 625 pas, et ainsi de suite ...**

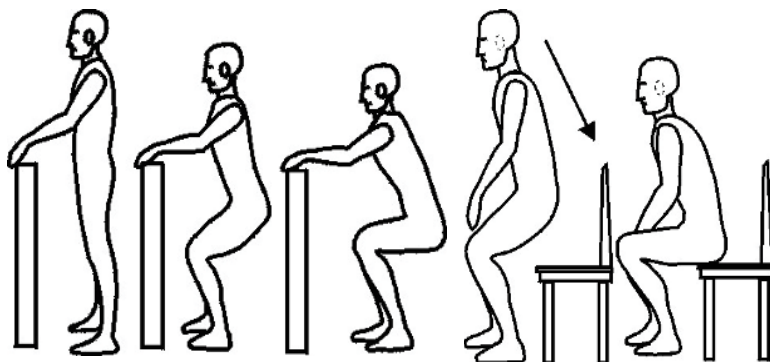
Augmenter graduellement votre nombre de pas à chaque jour ! Chaque pas compte et vous procure des bénéfices pour votre santé !

**À vos marques! Prêts? Marchez!**

### Puis-je faire des exercices de musculation ?

Un programme d'exercice complet comporte une partie d'exercices musculaires. Vous pourriez consulter un spécialiste en activités physiques pour le choix des exercices de musculation qui vous convient le mieux. **Il est recommandé de faire une série de 10 à 15 répétitions d'un même exercice 2 à 3 fois par semaine. On peut faire 8 à 10 exercices différents.**

Voici 2 exemples d'exercices simples pour renforcer vos jambes :



## MIEUX VIVRE AVEC L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

Ce type d'exercice vous aiderait à :

- avoir plus de force et d'endurance pour vos activités de la vie quotidienne;
- éviter la perte de muscle;
- aider vos muscles à mieux utiliser l'oxygène;
- faciliter les déplacements avec moins de fatigue.

### **Devrais-je faire des exercices d'assouplissement et d'équilibre?**

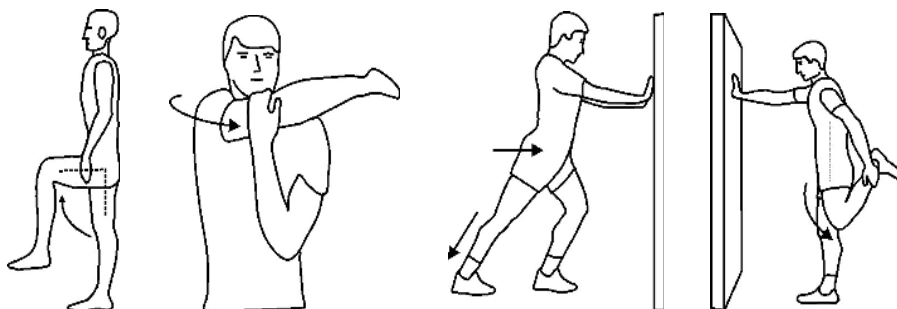
***Yoga, stretching, Pilates, Tai Chi : est-ce bon pour moi ?***

Parce qu'en vieillissant vous perdez beaucoup de flexibilité et d'équilibre ...  
Parce qu'en faisant de simples exercices 2 à 3 fois par semaine, vous pourriez vous améliorer grandement! La réponse : évidemment!

Les exercices de flexibilité et d'équilibre vous permettent:

- d'augmenter votre amplitude de mouvement;
- la prévention des chutes et des blessures;
- de vous détendre.

Voici un exemple d'exercice simple pour l'équilibre (maintenir l'équilibre sur une jambe quelques secondes avec ou sans appui) et des étirements (maintenir 20-30 secondes, sans douleur) :





## MIEUX VIVRE AVEC L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

Demander à un spécialiste en activités physiques (un kinésologue) un programme d'exercices d'assouplissement et d'équilibre que vous pourriez pratiquer à la maison ou dans un centre de conditionnement physique. Ceci pourrait être bénéfique pour vous.

### **Est-ce que je peux faire de l'activité physique si je suis diabétique, si je fais de l'angine ou si j'ai un pacemaker ou un défibrillateur ?**

#### **Diabète**

L'activité physique est aussi une des bases du traitement du diabète.

Cependant, il y a quelques précautions supplémentaires à prendre pour s'assurer que le taux de sucre dans votre sang demeure le plus stable possible. Au cours d'une activité physique, d'intensité faible ou modérée, votre taux de sucre peut diminuer.

**Les personnes traitées avec de l'insuline et celles traitées avec des médicaments qui augmentent la production d'insuline sont plus à risque d'hypoglycémie. Soyez attentif aux symptômes.**

Voici donc quelques précautions particulières pour éviter que cela se produise\*:

- mesurer votre glycémie (taux de sucre) avant et après (et parfois pendant) toute activité physique;
- si votre glycémie est  $<$  ou  $=$  à 5 mmol/L avant un exercice de courte durée et de faible intensité, ( $<$  30 min) prendre une collation de 15 grammes de glucides (Ex. : 1/2 tasse (125 ml) de jus de fruit). Si la glycémie est supérieure que 5.5 mmol/L, il n'est pas nécessaire de prendre une collation;

\* Ref. : « Connaître son diabète pour mieux vivre », CHUM—Hôtel-Dieu, 2013  
(Reproduit avec permission)

## MIEUX VIVRE AVEC L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

- si votre glycémie est  $<$  à 5.5 mmol/L après l'exercice de durée et d'intensité moyenne (30 à 60 minutes), prendre une collation au départ de 30 à 45 grammes de glucides (Ex.: *une banane, une barre tendre et un fruit, 1/4 tasse de fruits séchés*);
- si votre effort se poursuit entre 60 et 90 minutes, prévoir une petite collation, par exemple un fruit;
- après l'exercice, si votre glycémie est  $<$  à 4 mmol/L, prendre une collation de 15 grammes de glucides (Ex.: 1/2 tasse (125 ml) de jus de fruit); attendre 15 minutes et reprendre votre glycémie. Si la glycémie est toujours  $<$  à 4 mmol/L, reprendre 15 grammes de glucides et prendre un repas dans l'heure qui suit. Si le repas suivant est dans plus d'une heure, prendre une collation contenant 15 g de glucides + une protéine (Ex.: un fruit et du fromage, ou une tranche de pain avec du fromage);
- toujours avoir avec vous une collation (pâte de fruit, petit jus, etc.) en cas d'hypoglycémie.

**Si votre taux de sucre baisse trop souvent,  
contacter votre équipe médicale.**

**Il est parfois nécessaire de diminuer la dose  
de médicament stimulant la production d'insuline  
lors d'une activité physique pour éviter les hypoglycémies.**

**Vos médicaments devront peut-être être ajustés ou changés.**

Pour votre sécurité et limiter votre risque de blessures, voici d'autres conseils:

- inspecter vos pieds avant et après votre activité. Vous assurer qu'ils n'aient pas de blessures ou de rougeurs;
- porter des souliers confortables et bien ajustés;
- porter de préférence des bas avec un mélange de coton et de fibres synthétiques;

## MIEUX VIVRE AVEC L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

- garder la même routine au départ, cela vous aidera à connaître et prévoir la variation de votre taux de sucre pour une même activité;
- faire votre activité avec un partenaire, surtout au début;
- le port du bracelet Médic-Alert est recommandé, surtout pour la pratique d'activités extérieures.

### **Angine**

Beaucoup d'insuffisants cardiaques souffrent d'angine. L'activité physique est conseillée chez les personnes qui souffrent d'angine stable. C'est une angine qui est contrôlée, qui se présente toujours dans les mêmes conditions et qui est prévisible.

Avant d'entreprendre un programme d'exercices, vous devriez être en mesure de:

- connaître vos symptômes d'angine;
- vérifier avec votre cardiologue ou votre spécialiste en activité physique à quel niveau d'intensité votre angine se présente.

Faire vos activités sans ressentir d'angine. Avoir en votre possession votre nitroglycérine si prescrite. Débuter et terminer plus doucement vos activités, **c'est-à-dire augmenter de façon graduelle l'intensité de l'exercice et diminuer de façon graduelle ce même exercice.**

### **Porteurs de pacemaker ou de défibrillateur**

La présence d'un stimulateur cardiaque ne devrait pas vous empêcher de pratiquer vos activités préférées, mêmes celles nécessitant l'usage de vos bras.

Si vous portez un défibrillateur, ne pas pratiquer d'activités physiques intenses ou brusques comme la course rapide, le tennis et le hockey sans en parler d'abord à votre cardiologue. Cela pourrait faire augmenter de façon importante vos battements cardiaques et risquer ainsi de déclencher certains modèles de défibrillateur. Demander conseil à votre cardiologue.

### **Puis-je m'inscrire dans un cours de groupe ?**

Vous désirez vous inscrire dans un cours de groupe ? Comme par exemple les cours d'aérobic, d'aquaforme, de yoga, de Pilates, de step, etc. Vous vous demandez si c'est bon pour vous. L'aspect le plus important est le choix de votre cours. Le cours ne doit pas être trop intensif! Il doit convenir à votre niveau de condition physique !

**Référez-vous toujours à l'échelle de perception d'effort pendant votre exercice pour mieux doser l'intensité de l'effort fourni.**

Voici quelques trucs qui vous aideront :

- choisir un groupe débutant (ou pour personnes âgées), sans sauts ;
- débiter par un essai gratuit. Vous serez en mesure d'expérimenter le niveau du groupe ;
- vous placer à l'arrière du groupe pour vous sentir libre de ralentir vos mouvements ;
- demander au spécialiste de l'activité physique des mouvements différents pour remplacer ceux que vous trouverez trop difficiles ;
- peut-être que le groupe progressera plus vite que vous: y aller à votre rythme ;
- rechercher les centres conseillés par votre équipe médicale.

### **Est-ce que je peux continuer à être actif sexuellement ?**

Vous êtes insuffisant cardiaque et les activités sexuelles vous inquiètent? Rassurez-vous! Le travail demandé à votre cœur pour les relations sexuelles est le même que pour des activités telles que marcher rapidement ou monter deux escaliers.

Il est peu risqué d'avoir des problèmes cardiaques pendant une relation sexuelle.

**SECTION**

**6**

**L'ADAPTATION PSYCHOLOGIQUE À  
L'INSUFFISANCE CARDIAQUE**



### ADAPTATION PSYCHOLOGIQUE À L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

L'insuffisance cardiaque apporte de nouveaux stress pour vous et les membres de votre entourage.

Les priorités ne sont plus les mêmes. Il faut s'adapter à ce corps qui n'a plus la même énergie qu'avant. Cela demande du temps, du courage, de la détermination et du soutien.

Le médecin et les autres professionnels de la santé peuvent vous aider en vous informant sur votre maladie et sur les traitements nécessaires. Cette information est essentielle pour une bonne adaptation à votre maladie. Plusieurs personnes qui souffrent d'insuffisance cardiaque comme vous arrivent à bien s'adapter à tous ces changements et à être heureuses à nouveau.

#### Un exemple

Monsieur B. est âgé de 56 ans. Il était reconnu comme une «force de la nature». Au cours des 20 dernières années, il a subi deux crises cardiaques. Il souffre maintenant d'insuffisance cardiaque depuis deux ans.

Il a dû laisser son métier à cause de ses problèmes cardiaques. Il lui a également été nécessaire de changer plusieurs de ses habitudes de vie: il a dû modifier son alimentation, arrêter de fumer et faire plus d'activité physique.

Ça n'a pas été facile! Il n'acceptait pas les limites physiques que lui imposait son insuffisance cardiaque. Le deuil de son emploi fut très pénible à vivre, lui qui avait toujours adoré travailler. Il a vécu beaucoup de colère du fait que les membres de sa famille, voulant bien faire, l'empêchaient de faire les tâches autour de la maison dont il était responsable auparavant.



## MIEUX VIVRE AVEC L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

Monsieur B. a vécu un moment difficile mais avec l'aide de son équipe médicale et de son entourage, il a pu apprendre à bien s'adapter à sa nouvelle situation de vie.

Il a recommencé à visiter ses amis, à bricoler et s'est inscrit à un cours de cuisine. Il passe plus de temps avec sa femme et sa relation avec elle lui apporte une grande satisfaction. Enfin, il consacre une grande partie de son temps à imaginer diverses inventions, ce qui lui procure beaucoup de plaisir. Malgré ses limites réelles, il est arrivé à s'adapter assez bien à son insuffisance cardiaque et a retrouvé le plaisir de vivre.

### **Mais comment faire pour s'adapter à l'insuffisance cardiaque?**

Vos émotions, vos sentiments et vos attitudes influencent votre état de santé.

Monsieur B. a réalisé qu'il était mieux de diriger son attention sur ce qu'il pouvait faire plutôt que sur ce qu'il n'arrivait plus à faire comme avant. Il a recherché tout ce qui pouvait le satisfaire dans le présent. C'est son attitude qui a fait toute la différence. Il demeure jusqu'à ce jour positif.

Au contraire, le découragement, la culpabilité, la tristesse, les sentiments dépressifs et la révolte peuvent nuire à votre traitement et vous empêcher de bien suivre les recommandations médicales. L'anxiété, le stress et la colère peuvent, quant à eux, contribuer à élever la pression artérielle et le pouls. Il peut alors devenir plus difficile de bien respirer.

### **Le processus d'adaptation psychologique à l'insuffisance cardiaque**

Souffrir d'insuffisance cardiaque, c'est tout d'abord traverser un état de crise au plan psychologique. Les habitudes de vie et l'image de soi changent profondément. C'est comme une blessure. Avec le temps, elle peut guérir, mais le corps et l'esprit vont changer. La blessure laissera une cicatrice



## MIEUX VIVRE AVEC L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

permanente dont il faudra toujours prendre soin. Votre style de vie, votre sécurité financière et vos relations avec les autres ne seront plus les mêmes.

Cette période d'adaptation à la maladie ressemble à un deuil. Quand on perd quelqu'un ou quelque chose de précieux comme la santé, cela demande du temps pour s'y adapter.



Plusieurs réactions psychologiques peuvent apparaître lorsque vous apprenez que vous souffrez d'insuffisance cardiaque.

Voici les réactions émotives les plus fréquentes et qui mènent habituellement à l'acceptation de la maladie : la vulnérabilité, l'anxiété, la colère, la culpabilité, la tristesse et la dépression.

### **La vulnérabilité**



Vous pouvez devenir vulnérable lorsque vous êtes atteint d'une maladie qui change votre capacité à fonctionner dans la vie de tous les jours. Vous pouvez alors ressentir de la honte ou de la fragilité, la peur de ne plus être capable de faire certaines tâches comme avant, la crainte de devenir dépendant et de perdre votre autonomie.

### **Que faut-il faire?**

Malgré la maladie, vous restez toujours une personne avec des qualités, des connaissances et des intérêts:

- faire une liste de ce que vous n'arrivez plus à faire;
- faire une liste de ce que vous pouvez toujours faire et comparer les deux listes;
- rester actif autant que vous le pouvez;
- ne pas chercher à en faire trop à la fois afin de conserver votre énergie;
- ne pas centrer votre estime de soi uniquement sur vos performances.
- Apprendre à vous valoriser pour vos qualités et votre implication dans vos relations avec vos proches.

### **L'anxiété**



Vous vous demandez si vous allez mourir, si vos proches vont vous abandonner et vous rejeter, si vous allez vous retrouver seul, si vous allez perdre le contrôle de votre vie?

Vous vous sentez insécure quant à votre état de santé ? Vous avez de la difficulté à vivre avec le fait de ne pas savoir ce qui va vous arriver?

L'anxiété est une réaction commune lorsqu'on souffre d'une maladie chronique et sérieuse.

## MIEUX VIVRE AVEC L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

L' anxiété peut se manifester par:

- une agitation importante;
- le sentiment d'être à bout et survolté;
- des tensions musculaires, de l'insomnie ou un sommeil agité;
- des soucis excessifs dans plusieurs domaines importants de la vie (par ex. : finances, relations avec les proches, santé).

### **Que faut-il faire?**

Reconnaître et avouer vos peurs. En parler à vos proches. Peut-être partagent-ils aussi certaines de ces craintes.

Si votre anxiété vous empêche de bien fonctionner ou vous fait trop souffrir, consulter rapidement votre médecin ou un autre professionnel de la santé (par ex. : psychologue) qui pourra vous aider.

### **La colère et la révolte**



Le fait de souffrir d'insuffisance cardiaque, de perdre votre santé telle que vous la connaissiez peut provoquer chez vous un sentiment de profonde injustice et de révolte.

Il se peut que vous développiez de la colère, de l'irritabilité, de l'impatience et de la rancune contre les membres de votre famille, contre votre entourage et contre la vie elle-même.

Pourquoi êtes-vous confronté à cette maladie ? Pourquoi les membres de votre équipe médicale ne peuvent-ils pas vous guérir ? Pourquoi votre entourage ne vous comprend-il pas ? Pourquoi vous ? Voilà plusieurs questions qui peuvent venir vous bouleverser.

### **Que faut-il faire ?**

Il est normal de se sentir fâché lorsqu'on perd quelque chose d'important tel que la santé. Ne pas laisser cette colère prendre toute la place.

## MIEUX VIVRE AVEC L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

Ce sentiment de colère signifie que vous prenez petit à petit conscience de la réalité liée à votre maladie. Ne pas la refouler. Il faut l'identifier, écrire ou verbaliser ce qui ne va pas.

Exprimer votre colère et vos frustrations sans heurter les autres et sans blesser votre cœur et vos artères ! Car la colère qui est mal gérée, a un effet négatif sur votre santé cardiaque.

### **Voici quelques outils qui pourront vous aider à mieux gérer votre colère:**

- reconnaître vos propres manifestations de colère et apprendre à les accepter, sans vous blâmer;
- dire vos insatisfactions et vos déceptions au fur et à mesure afin d'éviter d'accumuler des sentiments de rancune et d'exploser par la suite. *Parler en utilisant le «je» afin que l'autre accepte mieux ce que vous avez à lui dire;*
- exprimer vos émotions, vous permettre de pleurer;
- faire de l'activité physique de façon régulière;
- apprendre à vous affirmer.

### **Comment mieux vous affirmer:**

- dire ce que vous pensez et ressentez, oser prendre la parole;
- regarder vos interlocuteurs dans les yeux;
- oser demander, oser refuser;
- oser vous exprimer, même si cela ne va pas toujours plaire;
- éviter de blâmer ou de généraliser;
- exprimer vos émotions calmement. Éviter de crier, de faire des reproches, de faire la morale ou d'interrompre;
- exprimer clairement vos besoins, faire des suggestions précises;
- être ouvert à entendre la critique des autres;
- rechercher les contacts, les liens, les échanges avec les autres;
- accepter les désaccords et les confrontations;
- apprendre à vous accepter tel que vous êtes;
- parler suffisamment fort et bien articuler afin d'être entendu et compris.

### La culpabilité



Vous vous faites des reproches. Vous vous sentez coupable de ne pas avoir pris soin de votre santé dans le passé. Peut-être vous dites vous que si vous aviez mieux mangé, que si vous aviez fait plus d'activité physique et arrêté de fumer, vous n'auriez pas fait de l'insuffisance cardiaque ...

### Que faut-il faire?

Il est normal de chercher à comprendre les causes de votre état. C'est en quelque sorte une façon de reprendre le contrôle. Mais rien ne sert de vous en vouloir sans arrêt. Cela va vous faire sentir encore plus impuissant et déprimé. Cela ne changera pas la situation. Personne ne peut changer le passé. Voir plutôt ce que vous pouvez faire maintenant pour reprendre le contrôle de votre vie et bien prendre soin de vous et de votre santé cardiaque.

### La tristesse



Vous ressentez de la peine devant votre santé perdue, vous vous sentez découragé, vous avez tendance à vivre dans le passé, vous manquez d'énergie, vous vous sentez coupable, vous vous sentez diminué et vous avez l'impression que rien ne sera plus comme avant, vous vous retirez socialement, vous avez des difficultés d'attention et de concentration, etc.

Ces sentiments ne doivent pas être confondus avec la dépression. C'est une étape **normale et passagère**.

Vous prenez peu à peu conscience de la maladie, de vos limites, de votre propre mortalité et de votre responsabilité quant à votre traitement et quant aux changements de votre mode de vie.

### **Que faut-il faire ?**

Cette tristesse est tout à fait normale ! Vous vous sentez blessé et vous l'êtes !

Ne pas nier vos sentiments. Parler de ce que vous ressentez à quelqu'un en qui vous avez confiance. Pleurer si vous en avez envie.

Le deuil de votre santé telle que vous la connaissez se fera à votre rythme. Cela demande du temps.

Chercher du soutien auprès de votre entourage et du personnel de la santé au besoin.

Petit à petit, vous pourrez arriver à vous adapter à cette nouvelle réalité.

### **La dépression**



La dépression est courante chez les personnes qui souffrent d'insuffisance cardiaque.

La dépression peut réduire votre capacité à bien prendre soin de votre santé.

En effet, elle peut:

- augmenter votre risque de mortalité;
- augmenter vos séjours à l'hôpital;
- augmenter le nombre et la durée de vos symptômes physiques;
- nuire à votre capacité à bien prendre votre médication et à modifier vos habitudes de vie tel que recommandé par votre équipe médicale;
- nuire à vos relations avec votre famille et avec votre entourage;
- provoquer une souffrance psychologique et nuire à votre qualité de vie.

D'où l'importance de bien identifier la dépression et de la traiter si nécessaire.

Comment savoir si vous souffrez de dépression ?

Voici une liste de symptômes qu'il faut prendre au sérieux :

- tristesse, désespoir, sentiments de découragement et d'impuissance marqués et continus;
- perte d'intérêt et de plaisir pour presque toutes les activités;
- perte ou augmentation de l'appétit et perte ou augmentation du poids (qui ne sont pas secondaires à vos problèmes de santé);
- problème de sommeil (trop ou trop peu);
- agitation, mouvements et/ou discours ralentis;
- manque d'énergie, sentiment de fatigue généralisée;
- sentiments importants de dévalorisation et de culpabilité;
- troubles d'attention, de concentration ou de mémoire, difficulté à prendre des décisions;
- pensées de mort répétitives, idées suicidaires.

### **Que faut-il faire ?**

Il faut demander de l'aide si vous présentez plusieurs de ces signes et symptômes depuis plus de deux semaines, dont la tristesse et la perte de plaisir ou si cela affecte votre qualité de vie et votre capacité à faire vos activités quotidiennes.

***Il est important d'en parler le plus rapidement possible à votre cardiologue ou à votre médecin de famille.*** Ceux-ci pourront, si nécessaire, vous diriger vers un psychologue ou un psychiatre. Il est difficile de s'en sortir seul, mais avec l'aide de professionnels de la santé mentale, vos proches et vos amis, il est tout à fait possible de retrouver de l'espoir et de guérir.

Si vous avez des idées suicidaires, il faut absolument consulter immédiatement par téléphone le centre de prévention du suicide au 1-866-APPELLE (1-866-277-3553), consulter l'urgence de l'hôpital de votre secteur ou appeler le 911.

## MIEUX VIVRE AVEC L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

**La souffrance provoquée par la dépression peut être soulagée. Actuellement, vous ne voyez peut-être pas comment, mais quelqu'un peut vous aider à y voir plus clair.**

La dépression peut être traitée efficacement en suivant une psychothérapie et en prenant au besoin des antidépresseurs.

Prendre soin de vos habitudes de vie (par ex. pratiquer régulièrement de l'activité physique) et continuer à fréquenter votre entourage peuvent également aider à combattre la dépression.

Ne pas vous blâmer si vous souffrez de dépression, c'est une condition médicale qui n'apparaît pas parce que vous êtes faible et manquez de volonté.

### L'acceptation



Ainsi, il faudra apprendre à accepter de vivre avec la maladie. Ceci vous permettra de mieux vous impliquer dans votre suivi médical et de mieux organiser vos vies personnelle, familiale, et sociale.

Il devient alors possible de reprendre le contrôle par rapport à votre santé, tout en vous sentant moins envahi par votre insuffisance cardiaque et par vos craintes de la mort.

Il faut accepter les limites et les deuils liés à votre maladie. Vous pouvez vous organiser un style de vie qui vous convient et ce, tant au niveau personnel, familial que social.

Il peut aussi être utile de faire votre testament, votre mandat d'inaptitude et de décrire vos dernières volontés afin d'être en paix. Cela peut, d'une part vous rassurer, et d'autre part vous rendre plus disponible afin de vous investir dans des projets de vie et des relations qui vous tiennent à cœur. La mort est une



## MIEUX VIVRE AVEC L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

réalité à laquelle tout être humain est confronté. Mais le fait d'y penser et de planifier vos dernières volontés n'a aucun effet sur la durée de votre vie !

**Accepter la maladie, c'est réapprendre à faire des projets d'avenir et permettre à la vie de renaître à nouveau.**

### **Les nouvelles règles du jeu**

Beaucoup de choses ont changé depuis votre diagnostic d'insuffisance cardiaque (par ex. : votre niveau d'énergie, votre rythme de vie, votre alimentation, vos revenus, la nécessité de prendre des médicaments et peut-être certaines de vos relations). Il s'agit d'une importante transition de vie.

Dans la famille, les rôles changent. Le partage des tâches et des responsabilités doit se faire autrement (par ex. : repas, entretien de la maison, etc.).

Il est important pour votre santé, pour votre estime de soi et pour garder le moral de garder des activités et des responsabilités en tenant compte de vos capacités et de vos limites.

Maintenir votre routine quotidienne le plus normalement possible. Négocier avec vos proches pour partager les responsabilités quotidiennes de façon différente.

Voici quelques conseils qui peuvent vous aider :

- être réaliste, mais vous impliquer. Continuer à faire des projets, à voir votre famille et vos amis;
- ne pas laisser les autres vous surprotéger. Il est normal que vos proches s'inquiètent à votre sujet. Mais ils ne doivent pas faire tout pour vous. En parler avec eux;
- demander de l'aide clairement et de façon directe;

## MIEUX VIVRE AVEC L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

- ne pas hésiter à demander de l'aide de votre réseau social pour vous-même et votre famille. Il vous sera plus facile de gérer l'impact de votre maladie sur votre vie et celle de vos proches;
- apprendre à parler ouvertement de l'effet de la maladie sur votre vie, des frustrations et des déceptions qui s'y rattachent, des difficultés dans la vie quotidienne qui peuvent en découler;
- ne jamais oublier de prendre soin de vous. Vous êtes la priorité !

### **L'importance de bien suivre les conseils de votre équipe médicale**

Vous trouvez qu'il est compliqué et fatiguant de suivre les conseils de votre équipe médicale ? Si vous avez de la difficulté à bien prendre votre médication et à modifier vos habitudes de vie, vous n'êtes pas seul!

En effet, les difficultés à suivre les conseils sont très fréquentes auprès des gens qui souffrent d'insuffisance cardiaque.

Ne pas suivre les conseils de votre équipe médicale est la principale cause d'aggravation de vos symptômes d'insuffisance cardiaque, de retour à l'hôpital et de mortalité.

#### **Comment vous aider à bien suivre les conseils de votre équipe médicale:**

- vous informer le plus possible sur l'insuffisance cardiaque et sur ses traitements;
- ne pas hésiter à poser toutes vos questions à votre équipe médicale. Les gens qui comprennent le rôle de leur médication et les raisons de modifier leurs habitudes de vie ont plus de chances d'avoir du succès dans le contrôle de leur insuffisance cardiaque; faites la liste de vos questions, de la plus importante à la moins importante, afin de préparer vos rencontres avec votre médecin;
- adopter une routine quotidienne stable en matière d'alimentation, de repos, de prise de médicaments et d'activité physique;

## MIEUX VIVRE AVEC L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

- trouver une activité physique que vous aimez. Il vous sera beaucoup plus facile et agréable de la pratiquer régulièrement;
- utiliser des aides mémoire, des piluliers (Dosett<sup>MD</sup>, Dispill<sup>MD</sup>), des alarmes afin de vous aider dans la prise de vos médicaments;
- ne pas hésiter à demander le soutien de votre famille et de vos amis dans la prise de vos médicaments et dans la modification de vos habitudes de vie;
- établir des priorités ! Si vous ne placez pas la modification de vos habitudes de vie et la prise de vos médicaments en première place, vous allez avoir plus de difficulté à suivre votre plan de traitement;
- former un partenariat avec votre équipe médicale; ne pas hésiter à communiquer vos craintes, vos difficultés à bien suivre les recommandations médicales; demander de l'aide !
- être optimiste quant à votre capacité à gérer votre insuffisance cardiaque. Les gens qui voient l'avenir de façon positive s'adaptent mieux à leur maladie, peu importe leurs limites physiques. Ils s'impliquent plus activement dans leur vie.

### La gestion du stress

De hauts niveaux de stress sont en soi un des facteurs de risque dans le développement de la maladie cardiaque (et d'autres maladies telles que le rhume !).

Mais qu'est ce que le stress ? C'est en fait la réponse du corps à toutes demande qui lui est faite.

Cette demande peut être positive (par ex.: nouvel emploi, mariage) ou négative (par ex.: diagnostic d'insuffisance cardiaque, séparation).



## MIEUX VIVRE AVEC L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

C'est votre façon de répondre au stress qui importe. Quand le stress devient excessif, qu'il est vécu de manière constante sans relâche ou qu'il dépasse votre capacité à y faire face, ceci peut être négatif pour votre santé, surtout cardiaque.

### **Le stress, s'il est mal géré, peut ainsi:**

- Provoquer ou aggraver la haute pression;
- Provoquer des inconforts au niveau de la poitrine qui peuvent ressembler à des douleurs cardiaques;
- Causer des palpitations ou des troubles du rythme cardiaque;
- Diminuer votre qualité de vie.

### **Pour mieux contrôler votre stress, voici quelques suggestions:**

- **Identifier vos propres manifestations de stress.**

- ◆ Manifestations physiques:

*Troubles de digestion, maux de tête, palpitations cardiaques, tension musculaire, haute pression.*

- ◆ Manifestations psychologiques:

*Angoisse, insomnie, excès de sommeil, agitation, irritabilité, pessimisme.*

- ◆ Manifestations dans le comportement:

*Changement de l'appétit, tabagisme, prise d'alcool ou de drogues, difficulté à prendre votre médication telle que prescrite.*

Ainsi, vous pourrez trouver des moyens afin de mieux contrôler vos sources de stress.

- **Gérer le stress qui se rapporte à votre santé cardiaque.**

- ◆ Bien vous informer sur l'insuffisance cardiaque et ses traitements:

- ◇ on a plus de pouvoir sur une situation qu'on connaît bien.

- ◆ Bien suivre le plan de traitement recommandé par votre équipe médicale; vous éviterez ainsi des visites inutiles à l'hôpital;

- ◆ Avoir une routine saine et des comportements santé;

## MIEUX VIVRE AVEC L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

- ◆ Adopter un rôle actif dans la prise en charge de votre santé : participer directement aux décisions. Après tout, vous êtes le principal intéressé ! Poser des questions au médecin et aux autres professionnels de la santé. Vous faire bien expliquer ce que vous avez du mal à comprendre. Votre état de santé en dépend.

Voir régulièrement votre médecin. Annuler les rendez-vous chez le médecin ou les reporter augmente les risques de déséquilibrer votre état de santé.

- **Améliorer votre sommeil.**

- ◆ Adopter une routine régulière en matière d'heures de sommeil et d'habitudes avant d'aller vous coucher. Aller vous coucher et vous lever à des heures régulières et ce, même si vous êtes fatigué le matin.
- ◆ Éviter les siestes pendant la journée.
- ◆ Ne pas vous forcer à vous endormir. Si vous n'arrivez pas à dormir après 20-30 minutes, vous lever, aller dans une autre pièce et vous engager dans une activité relaxante (par ex. : émission de télévision, enregistrement audio de relaxation, lecture). Éviter l'ordinateur car il peut avoir comme effet de vous réveiller davantage. Vous recoucher uniquement lorsque vous vous sentirez vraiment fatigué.
- ◆ Éviter ou diminuer votre consommation de café, de thé, et de boissons gazeuses. Si vous en consommez, le faire avant le début de l'après-midi afin d'en limiter l'impact sur la qualité de votre sommeil.
- ◆ Éviter l'alcool et les repas copieux le soir.
- ◆ Faire de l'activité physique pendant la journée et non avant d'aller vous coucher.
- ◆ Aménager votre chambre à coucher : calme, obscure, avec une température ambiante fraîche entre 60 et 70<sup>0</sup> F (16 et 21<sup>0</sup> C) et une bonne literie. Réserver cet endroit uniquement pour le sommeil, le repos et les activités sexuelles.
- ◆ Ne pas vous laisser devenir intimidé ou apeuré par l'insomnie. Travailler à l'appivoiser lorsqu'elle se présente. Vous pouvez quand

## MIEUX VIVRE AVEC L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

même fonctionner après une mauvaise nuit, et ce même si vous n'avez eu que quelques heures de sommeil. Le moins vous craignez vos difficultés de sommeil, le plus rapidement celles-ci partiront !

- ◆ Vous endormir en pensant à des choses positives et agréables, éviter de ruminer vos soucis en vous couchant ou d'utiliser ce moment calme pour réfléchir.
- ◆ N'hésitez surtout pas à informer votre médecin de tout problème de sommeil qui persiste et qui affecte votre qualité de vie, votre capacité à bien prendre soin de votre santé cardiaque ainsi que votre habileté à mener à terme vos activités et vos projets de vie. Si vous pensez que des difficultés émotives sont à l'origine de vos problèmes de sommeil, ne pas hésiter à consulter un psychologue. La dépression et l'anxiété produisent souvent de l'insomnie.
- ◆ Il faut également informer votre médecin si vous faites l'expérience des symptômes suivants:
  - ◇ ronflements bruyants;
  - ◇ fatigue importante ou somnolence pendant la journée;
  - ◇ difficulté à conduire ou à effectuer des tâches cognitives;
  - ◇ arrêts respiratoires durant votre sommeil (tel qu'observés par votre conjoint(e));
  - ◇ des impatiences ou des fourmillements au niveau des jambes; une incapacité à garder les jambes au repos au coucher.

Ces symptômes pourraient indiquer la présence d'apnée du sommeil ou d'un syndrome des jambes sans repos.

### • **Gérer le stress psychologique.**

- ◆ Exprimer vos émotions et vos besoins clairement, partager ce que vous ressentez avec quelqu'un en qui vous avez confiance.
  - ◇ Si vous êtes seul ou si personne dans votre entourage ne peut vous écouter, consultez un professionnel de la santé. Il n'est pas bon pour votre santé de refouler vos frustrations, vos peurs, votre chagrin ou votre colère.

## MIEUX VIVRE AVEC L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

- ◆ Vous accorder chaque jour une période de relaxation. Un stress intense peut nuire beaucoup à votre état de santé. Il existe plusieurs moyens de vous détendre:
  - ◇ le repos;
  - ◇ la musique douce;
  - ◇ les vacances;
  - ◇ les loisirs que vous privilégiez (par ex. : lecture, peinture);
  - ◇ l'imagerie mentale. Penser à des scènes que vous aimez et qui vous détendent (par ex. : vous imaginer étendu au soleil sur une belle plage);
  - ◇ l'activité physique (celle qui vous est recommandée et que vous aimez);
  - ◇ le massage, la méditation, le yoga;
  - ◇ les techniques de respiration et de relaxation. Des enregistrements audio sont disponibles chez votre marchand de disques, votre libraire ou sur internet. Vous pouvez aussi demander que l'on vous réfère à une clinique de relaxation;
- ◆ Essayer de planifier vos activités et d'en entreprendre une à la fois.
- ◆ Garder une perspective d'ensemble sur la vie, prendre du recul face aux événements.
- ◆ Être optimiste le plus souvent possible. Prendre le temps de rire et d'utiliser votre sens de l'humour.
- ◆ Apprendre à lâcher prise sur les éléments de votre vie sur lesquels vous n'avez aucun contrôle.
- ◆ Faire preuve d'indulgence : être moins exigeant envers vous-même et envers autrui.
- ◆ Accepter l'incertitude de la vie.
- ◆ Faire des choix par plaisir et non pour plaire aux autres.
- ◆ Rester actif ! Vous pouvez aussi aller au cinéma, au théâtre, à la bibliothèque municipale, etc.
- ◆ Éviter ou diminuer les boissons contenant de la caféine (par ex.: café, thé, boissons gazeuses, boissons énergisantes). En plus de faire battre votre cœur plus rapidement, celles-ci peuvent contribuer à augmenter vos symptômes de stress et d'anxiété et peuvent aussi affecter votre sommeil.
- ◆ Ne jamais oublier de prendre soin de vous, à tout moment !

### **Exercice de relaxation à pratiquer à chaque jour**

- Vous asseoir dans une chaise confortable, avec vos pieds touchant le sol et vos mains sur vos cuisses. Vous pouvez également vous étendre. Fermer les yeux.
  - Essayer de vous imaginer dans un endroit rempli de paix et de calme. Vous vous voyez peut-être faire une promenade en montagne ou en forêt, étendu sur la plage, flottant sur l'eau ou sur les nuages. Garder cette scène en tête. Vous pouvez également penser à quelqu'un que vous aimez et envers qui vous avez de la gratitude. Penser à tout l'impact bénéfique que cette personne a dans votre vie et sur votre cœur.
  - Pratiquer la respiration abdominale: inspirer lentement en poussant le ventre et expirer tout aussi lentement en le rentrant. Respirez lentement et profondément, tout en sentant l'état de relaxation qui s'installe peu à peu dans votre cœur et dans votre corps.
  - Continuer à respirer lentement pendant dix minutes ou plus.
- 
- **Gérer le stress venant de l'extérieur.**
    - ◆ Identifier et diminuer le plus possible les sources de stress (par ex.: s'éloigner du bruit, modifier son horaire).
    - ◆ Établir des priorités. Faire des changements au niveau de votre emploi du temps si vous êtes surchargé.
    - ◆ Apprendre à affirmer vos besoins, à dire non et à déléguer.
    - ◆ Prendre le soin de bien vous entourer (par ex.: vous joindre à un groupe de personnes qui sont positives, enjouées et actives, adhérer à un club de bridge, un club de lecture, etc.).

### **Le soutien social**



Votre capacité à créer des liens proches et intimes ainsi que des amitiés a un effet bénéfique sur votre santé cardiaque.

Le soutien social aide aussi à adopter des comportements santé bénéfiques pour le contrôle de votre insuffisance cardiaque.



## MIEUX VIVRE AVEC L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

### **Le soutien social permet de:**

- diminuer les effets négatifs du stress;
- conserver un bon moral et de diminuer l'anxiété;
- donner une signification à votre vie;
- mieux respecter les conseils de votre équipe médicale;
- mieux résister aux infections.

### **Le soutien social peut être:**

- émotionnel (par ex.: encouragements, écoute, etc.);
- pratique (par ex.: pour tondre le gazon, pour enlever la neige, pour faire l'épicerie, etc.);
- spirituel (par ex.: activité religieuse, groupes de lecture ou de discussion).

### **Le soutien social peut provenir de différentes sources:**

- des membres de votre famille;
- des amis;
- des voisins;
- des organismes communautaires (par ex.: club social);
- des groupes d'entraide ou qui partagent les mêmes intérêts ou valeurs que vous;
- des hôpitaux et des cliniques médicales;
- des professionnels de la santé (médecin, infirmière, nutritionniste, pharmacien, psychologue, psychiatre, travailleur social, kinésologue, physiothérapeute, etc.).

### **Comment améliorer votre réseau de soutien social?**

- investir du temps de qualité auprès de votre famille et de vos amis;
- renouer avec des amis que vous aviez perdus de vue ou négligés;
- vous joindre à un groupe qui partage les mêmes intérêts que vous (par ex.: club de marche ou d'échecs, cours d'écriture ou de yoga)
- prendre part à un groupe de soutien ou d'entraide;
- faire du bénévolat, vous joindre à un groupe communautaire qui partage les mêmes valeurs que vous.

### La sexualité

Vous avez des craintes quant à votre vie sexuelle depuis que vous savez que vous souffrez d'insuffisance cardiaque? Il est tout à fait normal d'avoir des inquiétudes quant à la reprise de votre vie sexuelle.

Ces peurs peuvent porter notamment sur l'effort requis ou sur le risque d'avoir un malaise cardiaque et d'en mourir pendant l'activité sexuelle.

Il est peu risqué d'avoir des problèmes cardiaques pendant une relation sexuelle.

Par contre, il se peut que dans les stades plus avancés de l'insuffisance cardiaque vous n'ayez pas la force physique nécessaire. D'autres formes d'activités sexuelles qui réduisent l'effort peuvent alors être envisagées (par ex.: caresses, massages, positions sexuelles moins actives, etc).

Il se peut également que vous développiez des problèmes de désir, ce qui est souvent le cas chez les gens qui souffrent de maladies chroniques. Plusieurs personnes deviennent désintéressées par la sexualité ou inactives sexuellement, à cause des craintes quant à la sécurité des relations sexuelles et en raison de problèmes d'image corporelle.

La dépression, la fatigue, le stress, l'anxiété, la colère, la rancune et la douleur peuvent aussi jouer. Ces difficultés peuvent faire en sorte que vous ou votre partenaire évitiez les relations sexuelles.

D'où l'importance de toujours informer votre partenaire des effets de la maladie sur la vie sexuelle. L'intimité et la vie sexuelle sont des besoins très importants qu'il ne faut pas négliger et qui peuvent avoir un impact important sur votre estime de soi, votre humeur ainsi que sur la qualité de votre vie de couple.

### **Comment améliorer votre vie sexuelle ?**

- Habitudes de vie:
  - ◆ développer une routine quotidienne saine au niveau de votre alimentation, de votre activité physique, de votre repos, de votre gestion du stress;
  - ◆ faire de l'activité physique régulièrement. Celle-ci aura un effet positif sur votre image corporelle, sur votre humeur, sur votre estime de soi et sur votre santé;
  - ◆ éviter le tabagisme;
  - ◆ limiter votre consommation d'alcool;
  - ◆ prévoir un délai de deux heures entre votre consommation d'aliments et d'alcool et l'activité sexuelle pour vous donner le temps de digérer et afin d'éviter de trop faire travailler votre cœur.
  
- Médication:
  - ◆ discuter avec votre cardiologue de la médication qui pourrait avoir un effet sur votre vie sexuelle;
  - ◆ traiter la dépression si vous en souffrez. Si elle demeure non-traitée, elle pourrait affecter négativement votre vie sexuelle;
  - ◆ ne pas arrêter de prendre votre médication cardiaque parce que vous faites l'expérience d'effets secondaires sur votre vie sexuelle. Parlez-en plutôt avec votre cardiologue afin de voir s'il peut changer votre médication. La santé de votre cœur doit passer en premier !
  
- Environnement favorable:
  - ◆ choisir un endroit calme où vous ne serez pas dérangé;
  - ◆ planifier votre relation sexuelle lorsque vous serez reposé, détendu et à un moment de la journée où votre niveau d'énergie sera le meilleur;
  - ◆ maximiser votre confort physique (par ex.: choix de positions, utilisation d'oreillers);
  - ◆ vous assurer que la température de la pièce ne soit pas trop chaude.

## MIEUX VIVRE AVEC L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

- Aspects psychologiques:
  - ◆ respecter votre rythme, éviter de précipiter les choses;
  - ◆ ajuster vos attentes. Certaines personnes acceptent uniquement une performance sexuelle parfaite, avec pénétration, sans quoi ils n'auront plus de vie sexuelle;
  - ◆ en discuter avec votre partenaire. Il devient peut-être intéressant d'apprendre à accepter une performance sexuelle partielle. Le résultat et la performance ne doivent pas être les uniques sources de préoccupation;
  - ◆ utiliser des caresses, des massages, des paroles douces;
  - ◆ communiquer ce que vous aimez, ce que vous aimez moins et vos besoins à votre partenaire. Ceci pourra améliorer la qualité de votre vie sexuelle et vous permettra aussi d'éviter les conflits;
  - ◆ ne pas hésiter à aller chercher de l'aide professionnelle si vous vous inquiétez quant à votre vie sexuelle. Vous pouvez en parler à un psychologue ou à un sexologue. Ceci peut se faire de façon individuelle ou en couple.

### **Quand faut-il demander de l'aide psychologique ?**

- Si vous avez de la difficulté à accepter votre diagnostic d'insuffisance cardiaque ainsi que les limites et deuils qui y sont associés.
- Si vous avez de la difficulté à suivre les recommandations de votre équipe médicale (par ex.: à bien prendre votre médication, à respecter votre limite liquidienne et votre restriction en sel quotidiennes, à modifier vos habitudes de vie).
- Si vous avez de la difficulté à vous adapter à l'implantation de votre défibrillateur (par ex.: crainte des chocs, symptômes panique, atteinte à votre image corporelle).
- Si vous avez une angoisse de la mort qui affecte votre qualité de vie ainsi que votre capacité à faire vos tâches quotidiennes. Si vous avez de la difficulté à composer avec les questions de fin de vie auxquelles vous êtes confronté.

## MIEUX VIVRE AVEC L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

- Si vous avez des symptômes dépressifs ou anxieux qui persistent la plupart des jours, depuis plusieurs semaines, qui vous font souffrir et qui portent atteinte à votre qualité de vie.
- Si vous avez des difficultés de sommeil.
- Si vous avez des difficultés à contrôler votre consommation d'alcool ou de drogues.
- Si vous avez de la difficulté à gérer ou à exprimer votre colère.
- Si vous éprouvez des difficultés conjugales, relationnelles ou d'ordre sexuel.
- Si vous vous sentez isolé.
- Si vous en ressentez le besoin !

**Il ne faut surtout pas hésiter à en parler avec votre médecin ou aux professionnels de la santé qui vont vous référer aux services appropriés en santé mentale**

**Demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse.  
C'est, bien au contraire, un signe de courage!**

Voici quelques ressources en santé mentale qui pourraient vous être utiles :

- Ligne de crise 1-866-APPELLE (1-866-277-3553)
- Suicide action (514) 723-4000 [www.suicideactionmontreal.org](http://www.suicideactionmontreal.org)
- Tel-aide (514) 935-1101 [www.telaide.org](http://www.telaide.org)
- L'équipe de santé mentale du CLSC de votre secteur. Info-santé (811) peut vous aider à déterminer votre secteur.
- Services de psychiatrie de votre secteur. Info-santé (811) peut vous aider à déterminer votre secteur.
- Consultation psychologique spécialisée si disponible dans le service de cardiologie où vous êtes traités afin de travailler spécifiquement les difficultés psychologiques en lien avec l'insuffisance cardiaque. Avec consultation médicale provenant de votre cardiologue seulement.

## MIEUX VIVRE AVEC L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

### **Voici d'autres ressources qui pourraient également vous être utiles :**

- Référence pour consultation psychologique en bureau privé :
  - ◆ Ordre des psychologues du Québec 514-738-1881 [www.ordrepsy.qc.ca](http://www.ordrepsy.qc.ca)
  
- Problèmes de consommation de drogues et d'alcool :
  - ◆ Centre Dollard-Cormier 514-385-0046 [www.centredollardcormier.qc.ca](http://www.centredollardcormier.qc.ca)
  - ◆ Maison Jean-Lapointe 514-288-2611 [www.maisonjeanlapointe.com](http://www.maisonjeanlapointe.com)
  - ◆ Drogue aide et référence 514-527-2626 ou 1-800-265-2626 [www.drogue-aidereference.qc.ca](http://www.drogue-aidereference.qc.ca)
  - ◆ Alcooliques anonymes Québec 514-376-9230 ou 1-800-463-6155 [www.aa-quebec.org](http://www.aa-quebec.org)
  - ◆ Narcotique anonymes Québec 514-249-0555 ou 1-800-879-0333 [www.naquebec.org](http://www.naquebec.org)
  
- Deuil et soins palliatifs :
  - ◆ Maison Monbourquette 514-523-3596 [www.maisonmonbourquette.com](http://www.maisonmonbourquette.com)
  - ◆ Association québécoise de soins palliatifs : [www.agsp.org](http://www.agsp.org)
  - ◆ Portail canadien en soins palliatifs : [www.portailpalliatif.ca](http://www.portailpalliatif.ca)

**SECTION  
7**

**QUESTIONS PRATIQUES**





### **La sécurité**

L'insuffisance cardiaque peut vous apporter de la fatigue et un manque d'énergie. La prise de médicaments peut aussi ralentir votre pouls et diminuer votre pression artérielle. Donc, il est possible que vous ayez parfois des vertiges ou des étourdissements, surtout lors des changements de position.

Pour éviter les accidents, voici ce qu'il faut faire:

- vous lever toujours très lentement de votre chaise ou de votre lit;
- descendre les escaliers lentement et tenir la rampe;
- placer les meubles pour éviter de trébucher;
- mettre des tapis antidérapants dans la baignoire et les entrées;
- porter des chaussures confortables, antidérapantes;
- mettre une veilleuse dans les corridors la nuit;
- Utiliser certaines aides à la marche (cane, quadripode, marchette, ...) peut vous aider à vous déplacer en toute sécurité; parlez-en à votre médecin ou infirmière;
- prendre le temps qu'il faut pour faire vos activités.

### **Les infections**

La circulation sanguine dans votre corps est moins efficace. Vous êtes donc plus fragile à l'infection.

Il peut y avoir des blessures à la peau à cause de l'enflure aux pieds et aux jambes. La guérison est aussi plus lente.

Pour éviter les infections de la peau:

- utiliser un savon doux pour vous laver;
- assécher la peau doucement et éviter de frotter lors du bain ou de la douche;
- mettre souvent de la crème hydratante non parfumée sur votre peau ;
- éviter de vous exposer au soleil;
- mettre une crème solaire avec facteur de protection élevée.

## MIEUX VIVRE AVEC L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

Pour éviter les infections des poumons:

- éviter le contact avec des personnes qui ont le rhume ou la grippe;
- Vous laver les mains régulièrement;
- demander à votre médecin de famille ou à votre équipe médicale:

- Le **vaccin contre la grippe** chaque année;
- Le **vaccin contre la pneumonie** selon les directives de votre médecin.

### Le transport / les déplacements

- Il est possible que votre médecin vous recommande de ne pas conduire votre voiture pour une certaine période de temps. Respectez cette consigne puisque c'est pour votre sécurité et aussi celle des autres personnes sur la route, incluant votre famille.
- Ne pas conduire votre voiture si vous ne vous sentez pas bien. Demander à quelqu'un de vous amener à l'hôpital ou encore appeler un taxi ou l'ambulance.

Si vous avez besoin d'aide pour vous déplacer:

- demander à un ami, un voisin, ou quelqu'un de votre famille;
- vérifier si un transport bénévole ou adapté est offert par vos services communautaires ou les associations et organismes d'entraide de votre localité;
- consulter le service social de votre hôpital ou l'infirmière de la clinique d'insuffisance cardiaque pour connaître d'autres ressources pour vos transports;
- vérifier si votre supermarché et votre pharmacie offrent des services de livraison;
- vous avez peut-être droit à une vignette de stationnement pour les personnes handicapées. Demander à votre médecin, infirmière ou ergothérapeute de vous aider à la remplir.

### Les vacances et les voyages

Voici des conseils qui vous aideront à bien profiter de vos vacances et à voyager de façon sécuritaire et agréable.

#### Préparation:

- vérifier avec votre compagnie d'assurances (si vous devez sortir du pays);
- parlez-en à votre médecin : selon votre condition, il se peut qu'un vol en avion comporte des risques pour votre santé et soit contre-indiqué. Votre médecin pourra aussi vous prescrire de l'oxygène pour le vol si nécessaire;
- choisir votre destination selon votre énergie;
- prévoir des voyages de courte durée;
- se reposer à votre arrivée et avant les activités;
- éviter d'aller en montagne à haute altitude;
- éviter les efforts tels que:
  - ◇ porter ou soulever des bagages lourds (de façon générale, 20 à 30 lbs est le poids maximum conseillé);
  - ◇ pousser un chariot lourd.

#### Médicaments:

- apporter assez de médicaments pour ne pas en manquer. Vous pouvez en emporter pour quelques journées de plus. S'il y a un retard au retour, vous aurez assez de médicaments;
- toujours garder vos médicaments avec vous en cabine lors d'un voyage en avion;
- apporter la liste de vos médicaments avec vous;
- apporter avec vous votre résumé de dossier, que peut vous fournir votre clinique d'insuffisance cardiaque ou votre médecin;
- demander à votre médecin ou votre pharmacien des médicaments pour les nausées ou la diarrhée au besoin;
- demander à votre médecin si vous avez besoin de vaccins ou consulter une Clinique Santé-voyage.

## MIEUX VIVRE AVEC L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

### **Climat:**

- rester à l'ombre ou à l'intérieur si le temps est très chaud, très humide ou très venteux.

### **Se protéger du soleil:**

- ne pas s'exposer directement aux heures les plus chaudes;
- porter un chapeau et des vêtements amples et légers;
- utiliser une crème solaire (minimum FPS 30).



### **Nutrition:**

- boire de l'eau embouteillée seulement;
- respecter la quantité de liquide permise
- il vous est habituellement déconseillé de consommer de l'alcool, car l'alcool peut endommager le cœur;
- si vous décidez de boire de l'alcool, il faut calculer l'alcool dans votre quantité de liquide permise et limiter votre consommation (1 à 2 par jour maximum);
- éviter les aliments riches en sel et en gras.

### **Surveillance:**

- continuer de surveiller les signes et symptômes d'insuffisance cardiaque: fatigue, essoufflement, enflure : la maladie ne prend pas de vacances !
- se peser le matin après avoir uriné (tenter d'avoir accès à une balance, certains hôtels peuvent offrir une balance, cf supra);
- appeler votre équipe médicale au besoin, même en vacances.

**Le site web de la SQIC**

**POUR EN SAVOIR PLUS, CONSULTEZ LE SITE WEB DE LA SQIC**

[www.sqic.org](http://www.sqic.org)

L'impression de ce livre a été rendu possible grâce à un don de Bayer et Otsuka Pharmaceuticals.

**REMERCIEMENTS**


Les auteurs aimeraient remercier chaleureusement mesdames Yolande Bourassa-Auger ainsi que Nathalie Nadon, Coordonnatrice de la SQIC, pour leur expertise et leur contribution inestimable à cette quatrième édition. D<sup>re</sup> Ducharme est titulaire de la chaire Fondation Marcelle et Jean Coutu, Cal et Janine Moisan pour de meilleures pratiques en insuffisance cardiaque avancée de l'université de Montréal à l'Institut de cardiologie de Montréal.





L'insuffisance cardiaque est une maladie chronique avec laquelle il faut apprendre à s'adapter et qui peut toucher bien des gens.

Ce livret a été écrit par une équipe de professionnels multidisciplinaires, membres de la Société québécoise d'insuffisance cardiaque (SQIC). Les auteurs impliqués quotidiennement dans le traitement des personnes atteintes ont conçu cet outil d'enseignement pour les patients et leur famille.



Accepter la maladie,  
c'est apprendre à faire  
des projets d'avenir  
et permettre à la vie  
de renaître à nouveau.

L'impression de ce livre a été rendue possible grâce au soutien de Novartis Pharmaceuticals Canada Inc.

ISBN 2923215059