

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

- L'insuffisance cardiaque survient lorsque le cœur ne réussit pas à pomper assez de sang dans le corps.
- L'insuffisance cardiaque est un important problème de santé médical pouvant aller de léger à grave.
- L'insuffisance cardiaque est un problème de santé chronique qui ne se guérit pas, mais les médicaments peuvent aider votre cœur à travailler plus efficacement et vous aider à mieux vous sentir.

## Prenez vos médicaments pour insuffisance cardiaque tels qu'ils ont été prescrits.

- Ces médicaments pourraient empêcher l'insuffisance cardiaque de s'aggraver.
- Il pourrait falloir plusieurs semaines avant que vous ne ressentiez les effets des médicaments.
- Consultez votre médecin ou votre infirmière praticienne avant de cesser de prendre un de vos médicaments.

## Prêtez attention à votre corps et à la façon dont vous vous sentez. C'est un aspect important de la gestion de l'insuffisance cardiaque.

- Une prise de poids soudaine peut être un signe précoce d'accumulation de liquide.
- Une perte de poids soudaine peut indiquer que vous perdez trop de liquide.
- Si vous remarquez un changement de poids soudain ou tout autre signe d'aggravation de l'insuffisance cardiaque (voir au verso), appelez votre médecin ou votre infirmière praticienne immédiatement.
- Votre médecin ou votre infirmière praticienne pourrait avoir à changer vos médicaments.

## Limitez votre consommation de sel (sodium)

- Le sel (sodium) agit comme une éponge et entraîne une accumulation de liquide dans le corps.
- L'excès de liquide peut entraîner l'enflure, une sensation de plénitude dans le ventre ou un essoufflement accru.

## Ne buvez pas plus de 6 à 8 tasses de liquide par jour à moins que votre médecin ou votre infirmière praticienne vous ait donné d'autres instructions.

(Exemples de liquides : eau, soupe, café, thé, lait, boissons gazeuses, Jell-O, pouding et crème glacée)

- L'excès de liquide peut entraîner l'enflure, une sensation de plénitude dans le ventre ou un essoufflement accru.

## Faites de l'exercice selon les directives de votre médecin ou de votre infirmière praticienne.

- Vous vous sentirez moins fatigué et moins essoufflé.
- La marche est un des meilleurs exercices que vous puissiez faire.
- Reposez-vous si vous êtes plus essoufflé que d'habitude, vous avez des douleurs à la poitrine ou vous ne vous sentez pas bien.

## Si vous avez besoin d'aide pour limiter votre consommation d'alcool ou pour arrêter de fumer, parlez à votre médecin ou à votre infirmière praticienne.

- L'alcool peut aggraver l'insuffisance cardiaque.
- Fumer est l'une des pires choses que vous puissiez faire à votre cœur.

## Vous avez besoin d'autres renseignements?

Parlez à votre médecin, à votre infirmière praticienne ou à d'autres membres de votre équipe de soins.

## Ressources internet – au verso

# Rappels pour les patients atteints d'insuffisance cardiaque

## Comment prendre soin de vous

- Pesez-vous tous les matins avant de déjeuner, après être allé aux toilettes (portez des vêtements semblables chaque fois que vous vous pesez).
- Tenez un registre de votre poids.
- Prenez vos médicaments tels qu'ils vous ont été prescrits.
- Continuez à limiter votre apport en sel selon les directives.
- Ne buvez pas plus de 6 à 8 tasses (2 litres) de liquide par jour.
- Gardez un équilibre entre l'activité et les périodes de repos
- Pour en savoir plus long, consultez les ressources en ligne fiables suivantes :

### Cœur+AVC

<https://www.coeuretavc.ca/maladies-du-coeur/problemes-de-sante/insuffisance-cardiaque>

### Heart Failure Society of America

[www.hfsa.org/patient](http://www.hfsa.org/patient)

### Heart Failure Matters – offert en 10 langues

[https://www.heartfailurematters.org/fr\\_FR/](https://www.heartfailurematters.org/fr_FR/)

## Symptômes d'aggravation de l'insuffisance cardiaque

Vous seul savez comment vous vous sentez. Chaque jour, prenez le temps de déterminer si votre insuffisance cardiaque s'aggrave. Le fait de remarquer rapidement les changements et de les signaler à votre médecin ou infirmière praticienne peut prévenir des problèmes de santé urgents.

Surveillez les symptômes ci-dessous tous les jours et **appelez votre médecin ou infirmière praticienne s'ils s'aggravent.**

- Prise ou perte
  - ▶ de 2 lb ou 1 kg par jour **ou**
  - ▶ de 5 lb ou 2 ou 3 kg par semaine
- Augmentation de l'enflure des pieds, des jambes ou du ventre
- Perte d'appétit, ballonnement ou sensation de plénitude, nausées, vomissements ou diarrhée
- Essoufflement accru pendant les activités habituelles ou en position couchée sur le dos
- Fatigue ou faiblesse accrue
- Toux constante ou congestion des poumons
- Étourdissements, sensation d'évanouissement ou transpiration
- Confusion ou agitation

## Appelez votre médecin ou infirmière praticienne immédiatement

Appelez votre médecin ou infirmière praticienne immédiatement si :

- vous êtes de plus en plus essoufflé ou vous commencez à manquer de souffle au repos;
- l'essoufflement vous empêche de dormir – il vous réveille la nuit;
- vous devez dormir en position assise et avez besoin de plus d'oreillers que d'habitude;
- vos battements de cœur sont rapides ou irréguliers ou vous avez des « palpitations » et êtes étourdi;
- vous avez l'impression que vous allez perdre connaissance.

## Composez le 9-1-1

Composez le 9-1-1 ou le numéro d'urgence local si :

- vous êtes extrêmement essoufflé et l'essoufflement persiste;
- vous avez perdu connaissance;
- vous ressentez un malaise ou une douleur à la poitrine qui dure plus de 15 minutes et que la nitroglycérine (si on vous en a prescrit) n'arrive pas à soulager;
- vous produisez un crachat rose ou mousseux lorsque vous tousssez.