

Qu'est-ce que l'insuffisance cardiaque?

L'insuffisance cardiaque se caractérise par l'incapacité du cœur à pomper le sang aussi fort qu'il le devrait. Lorsque cela se produit, l'organisme ne reçoit pas la quantité de sang et d'oxygène dont il a besoin pour fonctionner adéquatement. Le sang qui reste dans le cœur mais qui, normalement, devrait en sortir peut faire refluer des liquides vers d'autres organes ou tissus tels que les poumons, l'estomac, le foie, l'intestin ou les jambes (ce qui provoque une enflure ou un œdème).

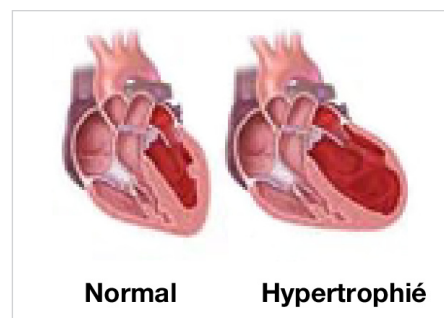
L'insuffisance cardiaque peut causer un reflux excessif de liquide dans les poumons et entraîner un problème de santé potentiellement mortel appelé « œdème pulmonaire aigu ». Ce problème peut perturber la respiration, provoquer un essoufflement et entraîner une toux qui s'aggrave la nuit en position allongée. L'œdème pulmonaire aigu nécessite un traitement d'urgence.

Comment l'organisme réagit-il à l'insuffisance cardiaque?

L'insuffisance cardiaque est généralement une maladie de longue durée qui s'aggrave au fil du temps. Au moment du diagnostic, il est fort probable que le cœur a commencé à perdre sa capacité de pomper adéquatement depuis bien longtemps.

Lorsque vous commencez à faire de l'insuffisance cardiaque, votre cœur tente de compenser par les moyens suivants :

- **Hypertrophie.** Lorsque la cavité cardiaque grossit (comme dans l'illustration de droite), elle s'étend et peut se contracter plus fortement et ainsi pomper plus de sang.
- **Développement de la masse musculaire.** Le cœur augmente sa masse musculaire parce que les cellules qui se contractent grossissent. Une plus grande masse musculaire signifie que votre cœur peut pomper plus fort, mais cela ne dure pas.
- **Accélération du pompage.** Le cœur peut ainsi expulser le sang plus rapidement.



Étant donné que votre cœur tente de compenser son incapacité à pomper correctement, il peut s'écouler des années avant que vous ne vous rendiez compte qu'il ne fonctionne pas efficacement. Toutefois, les moyens d'adaptation que prend votre cœur ne sont efficaces que durant un certain temps. Votre cœur et votre organisme finissent par ne plus suffire à la tâche, et vous commencez à ressentir de la fatigue, des problèmes respiratoires et d'autres symptômes qui vous indiquent que quelque chose ne va pas.

L'insuffisance cardiaque peut être une maladie chronique grave, mais un traitement adéquat et de saines habitudes vous permettront de profiter pleinement de la vie.

Quelles sont les causes de l'insuffisance cardiaque?

L'insuffisance cardiaque peut être causée par de nombreux facteurs, entre autres :

- une mauvaise circulation sanguine vers le cœur pendant une période prolongée;
- une maladie cardiaque;
- des lésions au cœur à la suite d'une crise cardiaque;
- une tension artérielle élevée pendant une période prolongée;
- le diabète;
- une maladie des valvules cardiaques;
- une infection provoquant l'inflammation du muscle ou des valvules cardiaques;
- une consommation excessive d'alcool ou de drogues;
- une maladie du muscle cardiaque appelée « cardiomyopathie »;
- des anomalies cardiaques présentes à la naissance (ce que l'on appelle des « cardiopathies congénitales ») :
 - Ces anomalies apparaissent lorsque le cœur, les valvules cardiaques ou les vaisseaux sanguins près du cœur ne se forment pas correctement avant la naissance. Il peut s'ensuivre un affaiblissement du muscle cardiaque et une insuffisance cardiaque.
 - Les enfants n'ont pas les mêmes symptômes d'insuffisance cardiaque que les adultes et ne reçoivent pas le même traitement.
 - Pour en savoir plus sur les cardiopathies congénitales, cliquez sur les liens ci-dessous :
 - Fondation des maladies du cœur :
http://www.fmcoeur.com/site/c.ntJXJ8MMlqE/b.3562227/k.C274/Maladies_du_coeur_Maladies_cardiaques_cong233naitales.htm
 - The National Heart Lung and Blood Institute (en anglais) :
http://www.nhlbi.nih.gov/health/dci/Diseases/chd/chd_what.html

L'insuffisance cardiaque est-elle une maladie répandue?

Si vous faites de l'insuffisance cardiaque, vous n'êtes pas seul. Environ 400 000 Canadiens en sont atteints.

En outre, le nombre de personnes qui sont atteintes d'insuffisance cardiaque et qui vivent avec la maladie est en hausse. Cette augmentation s'explique par le vieillissement de la population et le succès grandissant des médecins dans le traitement des crises cardiaques et des autres maladies du cœur. Résultat : les personnes qui ont subi des lésions au cœur vivent plus longtemps; or, lorsque votre cœur est affaibli, vous êtes plus susceptible de souffrir d'insuffisance cardiaque.

À quel point l'insuffisance cardiaque est-elle grave?

Malheureusement, l'insuffisance cardiaque peut être très grave. Selon la gravité de vos symptômes et le degré d'affaiblissement de votre cœur, l'insuffisance cardiaque peut être associée à un taux de mortalité annuel qui varie entre 5 et 50 %.

Le taux de mortalité moyen chez les personnes qui souffrent d'insuffisance cardiaque est de 10 % par année, et jusqu'à la moitié des gens atteints meurent dans les 5 ans qui suivent le diagnostic.

Cela dit, l'insuffisance cardiaque est une maladie qui peut être prise en charge. Vous devrez suivre toutes les recommandations de votre médecin pour votre traitement et apporter les changements nécessaires à vos habitudes de vie pour vous assurer la meilleure qualité de vie possible.

Qui est à risque d'insuffisance cardiaque?

Certaines personnes sont plus exposées que d'autres au risque d'insuffisance cardiaque. Il s'agit entre autres des groupes suivants :

- **Personnes de 65 ans ou plus.** En vieillissant, notre cœur s'affaiblit. En outre, avec l'âge, nous sommes plus susceptibles de traîner depuis longtemps un problème de santé qui mène à l'insuffisance cardiaque (par exemple, une maladie du cœur, l'hypertension ou le diabète).
- **Personnes ayant un surplus de poids.** Lorsqu'on a un surplus de poids, le cœur doit travailler plus fort. En outre, l'excès de poids est associé à un risque accru de diabète de type 2, une cause d'insuffisance cardiaque.
- **Hommes.** Les hommes sont plus susceptibles de souffrir d'insuffisance cardiaque que les femmes. Toutefois, un plus grand nombre de femmes vit avec l'insuffisance cardiaque parce que les femmes vivent plus longtemps que les hommes et que la maladie est plus fréquente chez les gens âgés.
- **Afro-Américains.** Les Afro-Américains sont plus exposés au risque d'insuffisance cardiaque. Ils ont tendance à présenter des symptômes à un plus jeune âge, à voir leur état s'aggraver plus rapidement, à devoir se rendre à l'hôpital plus souvent en raison de l'insuffisance cardiaque et à mourir d'insuffisance cardiaque.

Peut-on prévenir l'insuffisance cardiaque?

Les principales causes de l'insuffisance cardiaque sont les maladies du cœur, l'hypertension et le diabète. Vous pouvez prendre des mesures pour éviter l'insuffisance cardiaque en prévenant ou en traitant ces problèmes de santé. Pour en savoir plus sur la prévention de l'hypertension ou du diabète, cliquez sur le lien approprié. Plus vous commencerez tôt, meilleures seront vos chances de prévenir l'insuffisance cardiaque et de rester en santé plus longtemps.

L'une des meilleures façons de prévenir l'insuffisance cardiaque consiste à prendre des mesures pour réduire les facteurs de risque de maladies cardiaques. Voici ce que vous pouvez faire :

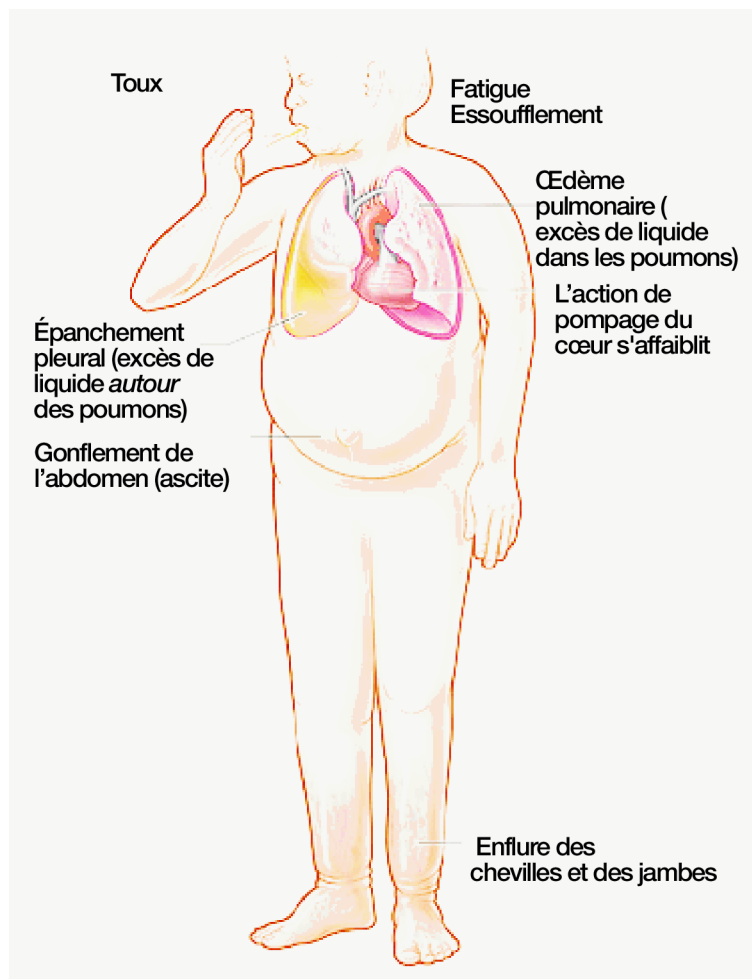
- ne pas fumer (et ne pas vous exposer à la fumée secondaire);
- maîtriser votre poids;
- faire de l'activité physique;
- maîtriser votre tension artérielle;
- maîtriser votre taux de cholestérol;
- équilibrer votre diabète;
- manger des aliments sains à faible teneur en sel, en gras saturés, en gras trans et en cholestérol;
- limiter votre consommation d'alcool;
- réduire votre stress;
- consulter régulièrement votre médecin, suivre ses recommandations et prendre les médicaments qu'il vous a prescrits.

Quels sont les symptômes de l'insuffisance cardiaque?

Voici certains des symptômes que vous pourriez ressentir si vous faites de l'insuffisance cardiaque :

- fatigue;
- faiblesse;
- extrémités froides;
- perte d'appétit;
- gain de poids soudain;
- enflure des jambes et des chevilles;
- essoufflement;
- toux sèche, surtout la nuit;
- se réveiller avec le souffle court ou avoir la sensation d'être incapable de respirer lorsque vous vous couchez pour dormir.

Vous constaterez peut-être également que vos symptômes s'aggravent dans certaines situations, par exemple lorsque vous mangez des aliments salés, que vous buvez de grandes quantités de liquide ou que vous avez le rhume ou la grippe.



Signes à surveiller

Les personnes atteintes d'insuffisance cardiaque doivent être très attentives à leurs symptômes chaque jour. S'ils changent ou s'aggravent, elles doivent communiquer avec leur médecin ou consulter un professionnel de la santé dès que possible. En surveillant les signes d'alarme énumérés ci-dessous, il est possible d'éviter l'hospitalisation.

Voici ce que vous devez surveiller :

- Gain de poids soudain

Si vous prenez 3 livres ou plus en une journée ou 5 livres ou plus en une semaine, vous devez communiquer avec votre médecin. Lorsqu'on fait de l'insuffisance cardiaque, il est très important de se peser tous les jours afin de détecter tout changement de poids soudain. Le meilleur moment pour le faire est le matin, après avoir uriné et avant de déjeuner. Dans la mesure du possible, il faut se peser chaque fois dans la même tenue (par exemple, en pyjama), sans chaussures, sur le même pèse-personne et au même endroit dans la maison.

- Essoufflement accru au repos, sans rapport avec l'exercice ou l'effort;
- Augmentation de l'enflure des jambes ou des chevilles;
- Gonflement ou douleur dans la région de l'estomac;
- Difficulté à dormir (se réveiller le souffle court, utiliser plus d'oreillers pour se remonter);
- Fréquents accès de toux sèche;
- Perte d'appétit;
- Fatigue accrue ou permanente;
- Sensation constante de ballonnement ou de pesanteur;
- Toux ou symptômes de rhume qui durent 2 semaines ou plus.

Si vous remarquez ces symptômes dès leur apparition, le médecin vous dira peut-être qu'il faut simplement modifier votre médication, ce qui peut souvent être fait par téléphone.

Comment pose-t-on le diagnostic d'insuffisance cardiaque?

Il n'existe pas d'examen ou de test précis pouvant indiquer à votre médecin que vous faites de l'insuffisance cardiaque. Si vous présentez des symptômes, votre médecin procédera plutôt comme suit :

- il vous questionnera sur vos symptômes et vous demandera si d'autres membres de votre famille souffrent ou ont déjà souffert d'une maladie pouvant entraîner de l'insuffisance cardiaque;
- il vous fera passer un examen physique;
- il vous fera subir certains tests.

Tests diagnostiques de l'insuffisance cardiaque

Il n'existe pas de test permettant à lui seul d'établir que vous faites de l'insuffisance cardiaque. Si vous présentez des signes et des symptômes d'insuffisance cardiaque, votre médecin pourrait vous faire passer certains des tests suivants :

- analyses sanguines
- ECG (électrocardiographie)
- échocardiographie (écho)
- radiographie pulmonaire
- autres examens

Votre médecin vous enverra peut-être consulter un cardiologue, c'est-à-dire un médecin qui se spécialise dans le traitement des personnes ayant des problèmes cardiaques.

ECG (électrocardiographie)

Cet examen permet d'établir à quelle vitesse bat votre cœur et si le rythme des battements est régulier ou non. Il peut indiquer si vous avez déjà subi une crise cardiaque et si les parois des cavités de votre cœur sont plus épaisses que la normale. Une paroi plus épaisse fait en sorte que l'action de pompage est plus difficile pour le cœur.

En quoi consiste l'ECG?

L'ECG est un examen indolore. Un certain nombre d'électrodes sont placées à différents endroits de votre corps, y compris sur les bras, les jambes et la poitrine. Les électrodes sont fixées au moyen de petites ventouses ou de plaques autocollantes. L'examen dure habituellement de 5 à 10 minutes. Il est parfois effectué lorsque la personne est en position assise ou allongée. Il peut aussi être exécuté pendant que la personne marche sur un tapis roulant (ou pédale sur un vélo stationnaire); il s'agit dans ce cas d'une épreuve d'effort.

Épreuve d'effort

Cette épreuve est effectuée parce que certains problèmes cardiaques sont plus faciles à diagnostiquer quand le cœur travaille plus fort et bat plus vite que lorsqu'il est au repos.

En quoi consiste l'épreuve d'effort?

Il s'agit d'une ECG effectuée pendant que vous faites un exercice, qui consiste à marcher sur un tapis roulant ou à pédaler sur un vélo stationnaire. L'ECG d'effort est habituellement réalisée dans une clinique ou un hôpital. On vous demandera de marcher sur un tapis roulant (ou dans certains cas de pédaler sur un vélo stationnaire). Un certain nombre d'électrodes seront fixées sur votre poitrine, comme pour une ECG, et vous commencerez à marcher ou à pédaler lentement. Vous augmenterez graduellement votre vitesse, ce qui permettra au médecin de voir comment

votre cœur se comporte lorsqu'il doit fournir un plus grand effort. Ce test dure habituellement entre 15 et 30 minutes. Pour le passer, il est conseillé de porter ou d'apporter des vêtements et des chaussures confortables pour l'exercice.

Échocardiographie (écho)

Cet examen fait appel à des ultrasons pour produire une image du cœur. Il permet de voir la taille et la forme du cœur et d'établir si les valvules et les cavités cardiaques fonctionnent bien. Cet examen permet également de repérer les régions du cœur où le sang ne circule pas bien, où le muscle cardiaque ne se contracte pas efficacement et où des lésions du muscle cardiaque sont présentes. Il peut également aider le médecin à déterminer si votre cœur pompe efficacement le sang en mesurant le pourcentage de sang qui est expulsé de la cavité principale de votre cœur (ventricule gauche) à chacun des battements cardiaques. On appelle cette mesure la « fraction d'éjection ».

En quoi consiste l'échocardiographie

L'échocardiographie est indolore. On étend un gel sur votre poitrine et l'on y fait glisser un dispositif appelé « transducteur ». Le test dure entre 15 et 45 minutes. Parfois, on effectue ce test avant et après une épreuve d'effort.

Radiographie pulmonaire

La radiographie pulmonaire sert à produire une photo de votre cœur, de vos poumons et des os du thorax. Elle permet de voir si votre cœur est plus grand qu'il ne le devrait, s'il y a du liquide dans vos poumons et si vous souffrez d'une maladie pulmonaire.

En quoi consiste la radiographie pulmonaire

La radiographie pulmonaire est indolore et ne prend que quelques minutes.

Autres examens

Lors de votre première visite ou des visites de suivi, votre médecin vous demandera peut-être de subir d'autres examens qui lui permettront de mieux comprendre la cause de l'insuffisance cardiaque (pour améliorer le diagnostic) ou de surveiller l'évolution de la maladie (ce qui peut contribuer à l'obtention des meilleurs résultats possibles grâce au traitement). Ces examens comprennent :

- angiographie coronarienne : pour vérifier si des vaisseaux sanguins du cœur sont bloqués. On la pratique surtout chez les personnes qui souffrent d'angine;
- ECG à l'aide d'un moniteur Holter : surveillance du rythme cardiaque sur une période de 24 à 48 heures au moyen d'un petit appareil que vous portez sur vous;
- autres examens d'imagerie tels que : cathétérisme cardiaque, ventriculographie isotopique (MUGA), imagerie par résonance magnétique (IRM) et tomodensitométrie. Ces examens d'imagerie ne mesurent pas seulement la fraction d'éjection, mais permettent aussi de voir les artères et les valvules cardiaques, d'établir si vous avez déjà subi une crise cardiaque et de chercher des causes inhabituelles de l'insuffisance cardiaque.

Quel est le traitement de l'insuffisance cardiaque?

Le traitement de l'insuffisance cardiaque comporte plusieurs éléments, dont les suivants :

- modification des habitudes de vie;
- médicaments;
- chirurgie (parfois);
- suivi médical.

Le traitement de l'insuffisance cardiaque ne se résume pas à prendre des comprimés ou à se faire opérer. La réussite du traitement repose sur votre engagement actif envers chacun de ses éléments. Cela signifie que vous devrez vous habituer à de nouvelles contraintes et responsabilités et les intégrer à votre vie quotidienne. Cela vous paraîtra peut-être difficile par moments, mais un traitement adéquat vous aidera à vivre plus longtemps et à mener une vie plus active.

Modification des habitudes de vie

Si vous souffrez d'insuffisance cardiaque, vous devez tenter d'apporter les mêmes changements à vos habitudes que ceux qu'on recommande aux personnes atteintes de maladies cardiaques. Ainsi, vous atténuerez vos symptômes, ralentirez l'évolution de la maladie et améliorerez votre qualité de vie.

Voici les mesures que vous devriez prendre :

- ne pas fumer (et ne pas vous exposer à la fumée secondaire);
- maîtriser votre poids;
- faire de l'activité physique;
- maîtriser votre tension artérielle;
- maîtriser votre taux de cholestérol;
- équilibrer votre diabète;
- manger des aliments sains à faible teneur en sel, en gras saturés, en gras trans et en cholestérol;
- limiter votre consommation d'alcool;
- réduire votre stress;
- surveiller vos symptômes et consulter votre médecin lorsque vous notez des changements;
- consulter régulièrement votre médecin, suivre ses recommandations et prendre les médicaments qu'il vous a prescrits.

Manger sainement

Si vous faites de l'insuffisance cardiaque, certains aspects de votre alimentation sont à surveiller; en voici quelques-uns :

- réduire la quantité de sel que vous consommez;
- consommer la bonne quantité de potassium;
- surveiller la quantité de liquide que vous buvez.

Réduire la quantité de sel que vous consommez

Lorsque vous faites de l'insuffisance cardiaque, il est important de réduire la quantité de sel (sodium) que vous consommez. En effet, le sodium favorise la rétention d'eau, ce qui peut causer de l'enflure et solliciter davantage votre cœur. Il vous est permis de consommer de 2 à 3 grammes de sodium par jour.

Voici quelques conseils utiles pour réduire la quantité de sel dans votre alimentation :

- Retirer la salière de la table. Au lieu d'utiliser du sel pour rehausser la saveur des aliments, essayez des herbes, des épices, de l'ail ou des succédanés de sel que vous trouverez à l'épicerie. (Toutefois, évitez les succédanés de sel qui contiennent du chlorure de potassium car cet ingrédient pourrait être nocif pour votre cœur). N'ajoutez pas de sel à vos aliments durant la cuisson.
 - Lisez les étiquettes des aliments pour connaître la quantité de sel qu'ils contiennent. Choisissez les produits qui contiennent moins de 10 % de l'apport quotidien recommandé en sodium.
- Mangez plus de fruits et de légumes frais.
- Prenez des collations à faible teneur en sel, comme du maïs soufflé sans sel.
- La plupart des aliments transformés ou préparés contiennent beaucoup de sel. Cela comprend les légumes en conserve et les repas surgelés. Voici une liste d'autres aliments et sauces qui contiennent beaucoup de sel :
 - fromage;
 - produits de charcuterie;
 - marinades;
 - ketchup;
 - sauce barbecue;
 - sauce soya;
 - vinaigrette.

Consommer la bonne quantité de potassium

Si vous faites de l'insuffisance cardiaque et si vous prenez un diurétique, sachez que ce type de médicament peut réduire la quantité de potassium dans votre organisme. Cela peut être dangereux pour les personnes atteintes d'insuffisance cardiaque, car le manque de potassium influe sur le rythme cardiaque. Vous pouvez augmenter votre apport alimentaire de potassium en consommant les aliments suivants :

- bananes;
- viande;
- dattes;
- pommes de terre;
- tomates.
- poulet;
- agrumes frais et pressés;
- raisins secs;
- épinards;
- poisson;
- jus de pruneaux;
- champignons;
- courges;

Cependant, si vous avez des problèmes de reins ou si vous prenez certains médicaments pour traiter l'insuffisance cardiaque, la consommation d'une trop grande quantité de potassium peut être nocive. Un diététiste peut vous aider à établir un régime alimentaire sain et faible en sel qui satisfait aux recommandations sur l'apport de potassium.

Surveiller la quantité de liquide que vous buvez

Si vous faites de l'insuffisance cardiaque, il est important de surveiller la quantité de liquide que vous buvez. En effet, plus on boit, plus le volume du sang augmente dans le corps et plus il est difficile pour le cœur de pomper cette masse de liquide.

Le médecin ou l'infirmière vous indiquera probablement la quantité et le type de liquide que vous devriez boire chaque jour. Pour la plupart des gens atteints d'insuffisance cardiaque, le maximum devrait être de 6 à 8 tasses par jour. Au début, il peut être difficile de calculer tout ce que vous buvez, parce que même l'eau avec laquelle vous avalez vos médicaments compte.

Rester en santé

Avoir la grippe n'est jamais drôle, mais si vous faites de l'insuffisance cardiaque, une grippe ou une pneumonie peuvent être très graves. Si vous contractez une infection pulmonaire, votre cœur devra travailler plus fort pour acheminer l'oxygène dans tout le corps, et quand on fait de l'insuffisance cardiaque, il faut éviter de faire forcer son cœur.

Si vous n'avez pas encore été vacciné contre la grippe et la pneumonie, il serait important de le faire. Vous devriez également essayer d'éviter de côtoyer des personnes qui ont le rhume ou la grippe.

Réduire votre stress

Lorsque nous sommes stressés, notre corps réagit en augmentant la fréquence de nos battements cardiaques et la profondeur de notre respiration. Si vous souffrez d'insuffisance cardiaque, il faut éviter autant que possible les situations de stress parce qu'elles font travailler le cœur plus fort et risquent d'entraîner une aggravation des symptômes.

Il est naturel de subir un stress au quotidien; votre diagnostic d'insuffisance cardiaque peut lui-même être un stress. Il est impossible d'éliminer tout le stress de votre vie, mais vous pouvez trouver des moyens d'y faire face plus efficacement. Voici quelques suggestions :

- Parlez avec votre famille, vos amis ou d'autres personnes en qui vous avez confiance de vos préoccupations et de ce qui vous cause du stress et demandez-leur des conseils et du soutien. Vous pouvez également écrire ce qui vous tracasse. Certains trouvent que tenir un journal les aide à soulager leur stress et leur anxiété.
- Prenez quelques minutes chaque jour pour vous asseoir calmement, respirer profondément et vous détendre.
- Essayez d'accepter ce que vous ne pouvez changer. Par exemple, à l'heure de pointe, la circulation ne sera pas plus fluide si vous vous laissez emporter; alors, trouvez de la musique agréable à la radio et profitez-en, ou écoutez un livre audio.
- Lorsque vous êtes vraiment en colère pour une raison quelconque, comptez jusqu'à 10 avant de parler.
- N'ayez pas recours au tabac, à l'alcool, à la consommation excessive de nourriture, à la drogue ou à la caféine pour faire face au stress. Les choses ne feront qu'empirer sans compter que ce sont tous des comportements que vous devez éviter pour demeurer en bonne santé.
- Faites régulièrement de l'exercice et choisissez des activités qui vous procurent du plaisir de sorte que vous continuerez de les pratiquer.
- Évitez les situations et les personnes qui vous font de la peine ou vous contrarient.
- N'essayez pas d'en faire trop. Apprenez à dire non sans vous sentir coupable.
- Joignez-vous à un groupe de soutien, par exemple à un groupe de personnes atteintes d'une maladie cardiaque. Vous pouvez en trouver un en faisant une recherche à cette adresse : http://www.plusquedesmedicaments.ca/fr/find_support/.
- Si vous avez de la difficulté à faire face à vos problèmes, demandez l'aide d'un professionnel. Demandez à votre médecin, à votre famille ou à vos amis de vous recommander un professionnel de la santé mentale ou un conseiller.

Faire de l'activité physique

Tout le monde devrait faire de l'activité physique, car c'est bon pour le cœur et pour la santé en général. Il peut paraître étrange de vous encourager à faire de l'exercice physique étant donné que cela aura pour conséquence de faire travailler votre cœur plus fort. Cependant, l'exercice peut renforcer le cœur et atténuer les symptômes d'insuffisance cardiaque. L'exercice peut vous apporter plus d'énergie, atténuer votre sensation de fatigue et réduire votre stress. Il vous aidera également à maîtriser vos facteurs de risque de maladie cardiaque, tels que votre poids, votre tension artérielle et votre taux de cholestérol.

Votre professionnel de la santé vous a peut-être parlé d'un programme de réadaptation cardiaque dans votre région. Si oui, c'est une excellente façon de commencer à faire de l'exercice. Ces programmes sont conçus pour vous aider à choisir le type d'exercice qui vous convient et pour vous montrer comment apporter des changements à votre mode de vie pour qu'il soit plus sain.

Cependant, avant d'entreprendre un programme d'exercice, il est important que vous en parliez avec votre professionnel de la santé pour vous assurer de choisir des activités d'une intensité qui vous convienne. Il faut toujours suivre les recommandations de votre médecin et demeurer dans votre zone de confort lorsque vous faites de l'exercice. Des efforts trop violents peuvent être dangereux pour votre cœur.

Voici certaines règles à retenir :

À FAIRE

- Portez des vêtements amples et confortables et des chaussures de course.
- Allez-y doucement au début. Augmentez graduellement la durée jusqu'à au moins 30 minutes d'activité, 5 fois par semaine ou plus (ou ce que recommande votre médecin). Si une durée de 30 minutes vous semble trop longue, répartissez vos activités en 3 périodes de 10 minutes durant la journée.
- Faites de l'exercice au même moment de la journée afin que cela devienne une habitude. Ainsi, vous pourriez marcher chaque jour durant votre heure de dîner au travail.
- Faites de l'exercice avec un compagnon ou une compagne pour rester motivé ou joignez-vous à un gymnase ou à un groupe à votre centre communautaire local ou à votre église.
- Variez vos activités pour ne pas vous lasser. Essayez la marche une journée, la natation le lendemain et le vélo la fin de semaine.
- Essayez de trouver des moyens d'être plus actif durant la journée. Prenez l'escalier plutôt que l'ascenseur, ou descendez de l'autobus ou du métro un arrêt avant le vôtre et faites le reste du chemin à pied en allant au travail et en revenant chez vous.

À ÉVITER

- Cesser de faire de l'exercice après une interruption. Par exemple, si vous prenez des vacances et cessez de faire vos exercices réguliers, recommencez à votre retour.
- Les exercices qui exigent que vous reteniez votre souffle ou qui demandent une dépense soudaine d'énergie. Évitez également de lever des poids et de pratiquer des sports de compétition ou de contact, tel le football.
- Les activités qui entraînent des douleurs à la poitrine, de l'essoufflement, des étourdissements ou des vertiges. Si cela se produit, arrêtez immédiatement l'activité que vous êtes en train de faire.
- Faire de l'exercice juste après un repas ou par temps très chaud ou très humide.

Certaines activités sont à éviter si vous souffrez d'insuffisance cardiaque parce qu'elles pourraient exiger un trop grand effort de votre cœur, par exemple :

- soulever ou pousser des objets lourds;
- pelleter de la neige;
- redressements assis ou pompes;
- sports de compétition;
- gros travaux ménagers, tels que le lavage de fenêtres ou de planchers;
- racquetball, squash, tennis.

Activités sexuelles

L'insuffisance cardiaque n'exclut pas nécessairement les activités sexuelles. La plupart des gens dans cette situation peuvent reprendre leurs activités sexuelles normales une fois que leurs symptômes sont maîtrisés. Cependant, vous devez prendre certaines précautions :

- choisissez un moment où vous n'êtes pas fatigué ou tendu;
- évitez les activités sexuelles juste après un repas copieux;
- si vous venez de faire une activité qui vous a demandé beaucoup d'énergie, reposez-vous un peu avant d'entreprendre des activités sexuelles;
- si vous commencez à vous sentir mal ou fatigué pendant une activité sexuelle, arrêtez et reposez-vous pendant quelques instants.

Certains médicaments utilisés pour traiter l'insuffisance cardiaque peuvent entraîner des difficultés à avoir une érection (dysfonction érectile). Il existe des médicaments qui peuvent aider les hommes à obtenir une érection, mais ceux-ci peuvent être incompatibles avec les médicaments utilisés pour traiter les maladies cardiaques. Par exemple, vous ne devez jamais prendre de médicaments contre la dysfonction érectile administrés par la bouche si vous prenez des dérivés nitrés, sous quelque forme que ce soit (les dérivés nitrés sont utilisés pour traiter des maladies du cœur comme l'angine).

Pour beaucoup de couples, il est difficile de composer avec la dysfonction érectile. Toutefois, elle constitue une réalité pour de nombreux hommes et leur partenaire. Plutôt que de laisser la dysfonction érectile ruiner une part merveilleuse de leur relation, les hommes devraient faire les premiers pas et discuter du problème avec leur partenaire. Aidez-vous et soutenez-vous l'un et l'autre. Puis, faites un pas de plus et allez chercher de l'aide auprès d'un professionnel; les traitements médicaux actuellement offerts peuvent aider la plupart des hommes atteints de dysfonction érectile à retrouver une relation saine et satisfaisante sur le plan sexuel.

Médicaments

L'insuffisance cardiaque est une maladie chronique qui doit être traitée durant toute la vie. Avec un traitement approprié, un cœur défaillant peut devenir plus fort, et les signes et les symptômes de l'insuffisance cardiaque peuvent diminuer. Chez la plupart des gens, le traitement de l'insuffisance cardiaque se compose d'une association équilibrée de médicaments adéquats et, dans certains cas, de dispositifs qui aident le cœur à battre correctement. Voici quelques-uns des médicaments utilisés pour traiter l'insuffisance cardiaque.

Médicaments qui aident à soulager les symptômes d'insuffisance cardiaque

Les diurétiques contribuent à réduire l'accumulation de liquide dans vos poumons et l'enflure de vos pieds et de vos chevilles. Ils augmentent la production d'urine dans les reins, ce qui entraîne une plus grande élimination d'eau et de sel par voie urinaire. Il s'ensuit une baisse de la tension artérielle, ce qui allège le travail de pompage du cœur.

La digoxine augmente la force et réduit la fréquence des battements du cœur pour l'aider à pomper plus de sang.

Médicaments qui aident à réduire le risque de complications à long terme et de décès causé par l'insuffisance cardiaque

Les inhibiteurs de l'ECA contribuent à élargir les vaisseaux sanguins, ce qui facilite le passage du sang. Votre tension artérielle s'en trouve réduite, ce qui allège la tâche du cœur.

Les antagonistes des récepteurs de l'angiotensine agissent de façon similaire aux inhibiteurs de l'ECA : ils dilatent les vaisseaux sanguins et abaissent la tension artérielle, de sorte que le cœur n'a pas à travailler aussi fort.

Les antagonistes de l'aldostérone bloquent les effets de l'aldostérone, une substance naturelle produite par l'organisme qui fait augmenter la tension artérielle. Ils agissent également à la façon des diurétiques en aidant votre organisme à éliminer du sel et de l'eau dans l'urine, ce qui réduit la quantité de sang que le cœur doit pomper. Toutefois, contrairement aux diurétiques ordinaires, les antagonistes de l'aldostérone ne provoquent pas l'élimination du potassium de votre organisme.

Les bêtabloquants ralentissent la fréquence cardiaque et abaissent la tension artérielle, ce qui réduit l'effort que doit fournir le cœur.

Vous devrez probablement prendre au moins 2 médicaments pour traiter l'insuffisance cardiaque. Votre médecin pourrait aussi vous prescrire d'autres médicaments pour le cœur, comme des dérivés nitrés contre la douleur à la poitrine, une statine pour abaisser votre cholestérol ou un médicament qui éclaircit le sang pour prévenir la formation de caillots.

Si vous prenez des médicaments et que vous avez quand même de la difficulté à respirer, votre médecin pourrait vous prescrire de l'oxygène à prendre à domicile.

Chirurgie

À mesure que l'insuffisance cardiaque s'aggrave, les modifications des habitudes de vie et les médicaments ne seront peut-être pas suffisants pour maîtriser les symptômes. Si cela se produit, vous devrez peut-être subir une opération. On trouvera ci-dessous une description des différents types de chirurgie auxquels on a recours pour traiter l'insuffisance cardiaque.

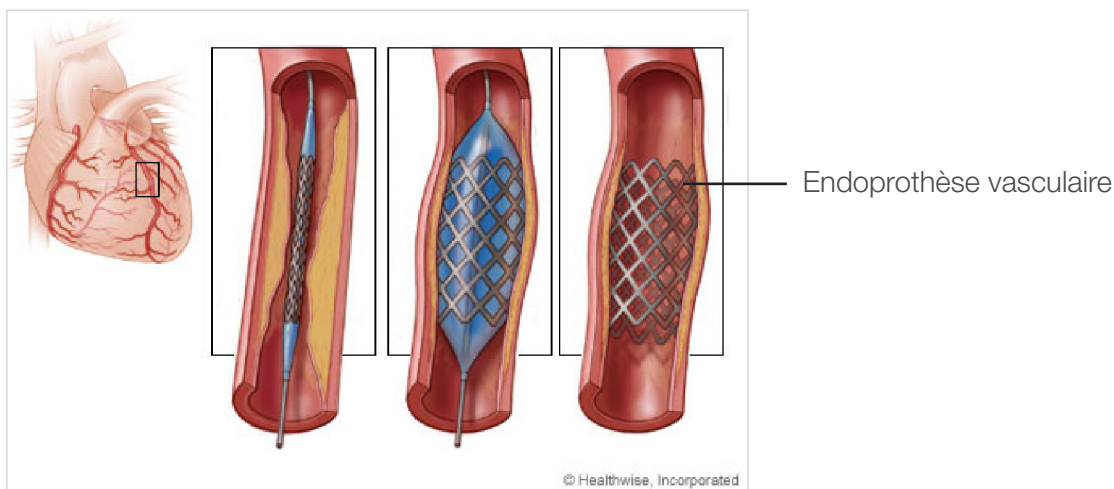
Le **pontage coronarien** est parfois appelé simplement pontage. C'est une intervention qu'on pratique pour atténuer les problèmes de circulation cardiaque causés par une accumulation de plaques (athérosclérose) dans les artères coronaires.

En quoi consiste le pontage coronarien

L'intervention consiste à prélever un morceau de vaisseau sanguin en bon état d'un autre endroit du corps (par exemple, la jambe, le bras ou la poitrine) et à l'utiliser pour créer un détour ou une « voie de dérivation » autour du segment de l'artère coronaire qui est obstrué. Parfois, il faut arrêter le cœur durant l'opération, et un appareil appelé machine cœur-poumon remplit les fonctions normales du cœur et des poumons. Le chirurgien met en place le segment de vaisseau sanguin sain au-dessus et en dessous de l'endroit où l'artère est obstruée. Lorsque votre cœur se remettra à battre, le sang circulera dans le nouveau vaisseau qui contourne la partie obstruée. S'il y a plus d'un blocage, le chirurgien peut procéder à plusieurs pontages.

Le pontage coronarien est réalisé sous anesthésie générale, ce qui signifie que vous serez inconscient pendant toute la durée de l'intervention et un certain temps par la suite. L'opération peut durer de 3 à 6 heures, selon le nombre de pontages dont vous avez besoin. Après le pontage, vous devrez probablement rester à l'hôpital pendant 5 à 7 jours.

L'**intervention coronaire percutanée** (aussi appelée angioplastie ou ICP) est une intervention qui est parfois effectuée au lieu d'un pontage coronarien. Elle sert à rouvrir des vaisseaux sanguins obstrués. De petites structures appelées « endoprothèses vasculaires » sont insérées dans les artères pour les maintenir ouvertes. Une endoprothèse est un petit tube constitué d'un treillis métallique. L'endoprothèse est insérée dans un vaisseau sanguin puis déployée au moyen d'un petit ballonnet. Le ballonnet est ensuite retiré et l'endoprothèse demeure en place.



Le **stimulateur cardiaque implantable** est un dispositif qui est inséré près du cœur pour l'aider à battre à une fréquence et à un rythme normaux.

En quoi consiste la mise en place d'un stimulateur cardiaque

Dans la plupart des cas, la mise en place d'un stimulateur cardiaque se fait sous anesthésie locale, ce qui veut dire que vous serez « gelé » dans la région où sera inséré le stimulateur. (Toutefois, certaines opérations se font sous anesthésie générale.) Si une anesthésie locale est utilisée, vous serez éveillé durant l'opération. En servant d'un tube mince et souple (appelé cathéter) qu'il insérera dans un vaisseau sanguin, le chirurgien placera des fils sur la paroi interne du cœur. Les fils seront fixés à un petit dispositif qui est glissé juste sous la surface de la peau dans la partie supérieure du thorax ou de l'abdomen. Après l'intervention, vous devrez demeurer à l'hôpital pendant une période allant de quelques heures à quelques jours. La durée de l'hospitalisation dépend du type d'intervention que vous avez subi et de la gravité de votre état. Il est possible que vous éprouviez une sensation bizarre au début, mais vous vous habituerez rapidement au port d'un stimulateur cardiaque. Pendant les premières semaines, essayez d'éviter de faire des mouvements brusques ou saccadés des bras, de vous étirer ou de lever les bras au-dessus de la tête, ou encore de toucher et de tâter le stimulateur.

La **transplantation cardiaque** consiste à enlever le cœur lorsqu'il ne fonctionne plus et à le remplacer par celui d'un donneur. On a recours à la transplantation cardiaque dans les cas d'insuffisance cardiaque grave lorsqu'il n'existe aucune autre solution thérapeutique valable. Parfois, une pompe cardiaque est utilisée avant la transplantation. Il s'agit d'un dispositif spécial qui est implanté dans le corps et qui pompe le sang à la place du cœur. En général, ces pompes ne sont utilisées que temporairement jusqu'à ce que le cœur d'un donneur soit disponible pour la transplantation.

En quoi consiste la transplantation cardiaque

Une transplantation est pratiquée sous anesthésie générale de sorte que le patient est inconscient pendant toute l'intervention. Durant celle-ci, un appareil est utilisé pour pomper le sang vers le reste du corps. La majeure partie du cœur atteint sera enlevée. Le nouveau cœur sera mis en place et soumis à une secousse électrique pour qu'il recommence à battre. L'opération dure généralement de 3 à 5 heures. Vous devrez probablement demeurer à l'hôpital pendant au moins 2 ou 3 semaines après l'intervention. Une fois revenu à la maison, vous suivrez un programme de réadaptation pour vous aider à vous rétablir.

Information à l'intention des aidants

Si l'un de vos proches a reçu un diagnostic d'insuffisance cardiaque, vous pourriez en venir à jouer un rôle très important par les soins et le soutien que vous pouvez lui offrir. Souvent, les personnes atteintes d'insuffisance cardiaque découvrent qu'elles n'ont plus la capacité physique nécessaire pour accomplir tout ce qu'elles faisaient auparavant. De plus, elles doivent penser à modifier un grand nombre de leurs habitudes et à prendre leurs médicaments, de sorte qu'elles peuvent se sentir un peu dépassées. Le fait de pouvoir compter sur une personne comme vous pour les aider leur sera d'un grand réconfort.

Devenir un aidant pour une personne atteinte d'insuffisance cardiaque exige un engagement de temps et d'énergie à long terme. Être aidant peut être très enrichissant, mais aussi très exigeant. C'est pourquoi il est important que vous disposiez vous aussi de soutien et de ressources. Il existe de nombreux groupes de soutien dans votre région et sur Internet; renseignez-vous et choisissez-en un qui vous convient. Demandez aux professionnels de la santé qui s'occupent du patient les coordonnées de ces groupes et de l'aide pour les soins.

Ce que vous pouvez faire en tant qu'aidant

Lorsqu'une personne reçoit un diagnostic d'insuffisance cardiaque, le médecin lui demande de changer ses habitudes. Il lui dit de modifier son alimentation, de prendre des médicaments, de surveiller de près son corps et ses symptômes et de réduire son stress. Or, certains de ces changements peuvent être très difficiles pour le patient, car il s'agit de rompre les habitudes de toute une vie. Vous pouvez l'aider à intégrer ces changements dans sa vie et à s'y adapter.

Prodiguer un soutien émotionnel et moral

- **Prendre conscience que le changement prend du temps.** Il est naturel que les gens aient de la difficulté à modifier des habitudes ancrées depuis des années. Aidez votre proche à le comprendre et soyez patient. Essayez de ne pas lui adresser de reproches s'il ne fait pas sur-le-champ tout ce qu'il est censé faire. Encouragez-le lorsqu'il a en besoin et félicitez-le lorsqu'il réussit à acquérir de meilleures habitudes.
- **Suggérer l'adhésion à un groupe de soutien.** Les hôpitaux, les centres communautaires et les journaux locaux offrent généralement de l'information sur les groupes de soutien à l'intention des personnes atteintes d'insuffisance cardiaque ou d'une maladie du cœur. On trouve également des forums de discussion sur Internet. Vous pouvez en trouver un en ligne en consultant la page http://www.plusquedesmedicaments.ca/fr/find_support/.
- **Comprendre qu'il peut y avoir une perte d'intimité physique avec le conjoint ou le partenaire.** Si vous vous occupez de votre conjoint ou de votre partenaire, il vous faut comprendre qu'un diagnostic d'insuffisance cardiaque signifie souvent que le patient doit cesser ou limiter ses activités sexuelles jusqu'à ce que la maladie soit bien maîtrisée. Parfois, le patient ne se sent pas encore prêt à recommencer à avoir des rapports sexuels. Vous et votre époux ou votre partenaire devrez trouver ensemble d'autres façons de vous témoigner votre amour.

Fournir de l'aide pour les soins médicaux et le traitement

Participez aux échanges durant les visites à l'hôpital et chez le médecin, mais ne parlez pas à la place du patient. Vous pouvez être d'une grande utilité en aidant votre proche à se souvenir des instructions sur la modification des habitudes de vie, les médicaments, la réadaptation et la tenue d'un dossier à la maison. La quantité d'information à retenir pourra vous sembler écrasante à vous aussi au début; n'hésitez donc pas à poser des questions et à prendre des notes.

Aidez votre proche à suivre les conseils de l'équipe soignante. Aidez votre proche à gérer la prise de ses médicaments et à suivre tous les autres traitements recommandés par son équipe soignante. Vous pourriez lui offrir de faire de l'exercice avec lui, acheter et préparer des aliments sains qui lui plairont et insister sur l'importance du changement de ses habitudes de vie pour sa santé.

Communiquez avec le médecin et les autres professionnels de la santé. En tant qu'aidant, vous êtes une source d'information importante pour les médecins et les professionnels de la santé qui s'occupent de votre proche. Ceux-ci se tourneront vers vous pour avoir de l'information sur son état de santé, l'évolution de ses symptômes et les progrès accomplis sur le plan de l'alimentation et de l'exercice. Il est possible qu'ils vous posent des questions lors des consultations. Si votre proche ne suit pas leurs conseils, ne lui trouvez pas d'excuses. Il est important d'informer le professionnel de la santé de ce qui se passe réellement pour qu'il soit en mesure de mieux traiter le patient.

Composer avec les exigences du rôle d'aidant. Bien que jouer le rôle d'aidant puisse être une expérience extrêmement gratifiante, il est possible que vous vous sentiez parfois déprimé et isolé. Vous trouverez peut-être que vous avez moins de temps pour vous et que vous recevez peu d'aide régulière des autres membres de la famille. Voilà pourquoi il est important que vous preniez soin de vous. Voici quelques conseils à ce sujet :

Partagez vos sentiments. Parlez aux membres de votre famille et à vos amis, ou à quiconque pourrait vous aider lorsque vous êtes inquiet. Il est possible que vous vous sentiez coupable de ne pas avoir reconnu à temps des habitudes ou des symptômes qui ont contribué à la situation actuelle. Ne vous blâmez pas. Il se peut également que vous vous sentiez déprimé ou que vous ayez peur de perdre votre proche. Ce sont là des sentiments parfaitement naturels et en parler peut vous aider à apaiser votre anxiété.

Vous ne pouvez pas tout faire seul. Ne vous sentez pas coupable de demander de l'aide. Si vous êtes l'aidant principal, demandez de l'aide à d'autres personnes lorsque votre proche ne va pas bien. Si les membres de la famille et les amis ne sont pas disponibles, adressez-vous à un organisme bénévole qui fournit ce type d'aide. Si vous n'êtes pas l'aidant principal, donnez un coup de main d'une manière quelconque. Augmentez le nombre de vos visites et de vos appels téléphoniques. Offrez-vous pour conduire le patient à ses rendez-vous médicaux, passer prendre ses médicaments, préparer des repas ou faire des travaux ménagers.

Adhères à un groupe de soutien pour les aidants. Passer un peu de temps avec d'autres personnes vivant des situations semblables vous fera du bien. Communiquez avec le travailleur social de votre hôpital pour connaître la date et le lieu des rencontres du groupe de soutien local ou joignez-vous à un groupe de discussion en ligne.

Informez-vous. Plus vous en saurez sur l'insuffisance cardiaque, plus vous aurez l'impression que vous maîtrisez la situation. Internet est un excellent point de départ. Commencez par examiner la section Ressources de ce site Web.

Planifiez. On peut traiter l'insuffisance cardiaque, mais non la guérir. Aussi pénible que cela puisse être, il vous faudra peut-être aider votre proche à s'assurer que ses finances, son testament et ses polices d'assurance sont en ordre.

Prenez soin de vous. Jouer le rôle d'aidant est exigeant, voire épuisant. Pour être en mesure de prendre soin de votre proche, vous devez vous réserver du temps pour vous-même et les activités que vous aimez.

Signes à surveiller

Lorsque l'un de vos proches souffre d'insuffisance cardiaque, il faut être très attentif à ses symptômes chaque jour. S'ils changent ou s'aggravent, vous devez communiquer avec son médecin ou lui faire voir un professionnel de la santé dès que possible. En surveillant les signes d'alarme énumérés ci-dessous, vous pouvez éviter que votre proche soit hospitalisé.

Voici ce que vous devez surveiller :

- Gain de poids soudain
 - Si votre proche prend 3 livres ou plus en une journée ou 5 livres ou plus en une semaine, il doit communiquer avec son médecin. Lorsqu'on fait de l'insuffisance cardiaque, il est très important de se peser tous les jours afin de déceler tout changement de poids soudain. Le meilleur moment pour le faire est le matin, après avoir uriné et avant de déjeuner. Il faut essayer de se peser chaque fois dans la même tenue (par exemple, en pyjama), sans chaussures, sur le même pèse-personne et au même endroit de la maison.
- Essoufflement accru au repos, sans rapport avec l'exercice ou l'effort;
- Augmentation de l'enflure des jambes ou des chevilles;
- Gonflement ou douleur dans la région de l'estomac;
- Difficulté à dormir (se réveiller le souffle court, utiliser plus d'oreillers pour se remonter);
- Fréquents accès de toux sèche;
- Perte d'appétit;
- Fatigue accrue ou permanente;
- Sensation constante de ballonnement ou de pesanteur;
- Toux ou symptômes de rhume qui durent 2 semaines ou plus.

Si vous remarquez ces symptômes dès leur apparition, le médecin vous dira peut-être qu'il faut simplement modifier la médication, ce qui peut souvent être fait par téléphone.

Toutefois, si votre proche présente des signes importants de détresse, appelez immédiatement une ambulance. Chez certaines personnes atteintes d'insuffisance cardiaque, il peut se produire un changement soudain des symptômes qui nécessite un traitement d'urgence.

Ressources

Les sites Web suivants sont de bonnes sources d'information sur l'insuffisance cardiaque :

National Heart Lung and Blood Institute

http://www.nhlbi.nih.gov/health/dci/Diseases/Hf/HF_WhatIs.html

American Heart Association

<http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=4585>

Société européenne de cardiologie

<http://www.heartfailurematters.org/FR/Pages/index.aspx>

Réseau canadien d'insuffisance cardiaque

www.chfn.ca/fr

Fondation des maladies du cœur

www.fmcoeur.com

Le contrôle de l'insuffisance cardiaque* ((brochure gratuite)

Publié par : La Fondation des maladies du cœur du Canada

Fondation des maladies du cœur du Canada

Section de l'Ontario

477 Mount Pleasant Road, 4th Floor

Toronto, Ontario M4S 2L9

Visitez le site

http://www.heartandstroke.on.ca/site/c.pvl3leNWJwE/b.3829047/k.91D8/Health_Information_Resource_Catalogue.htm pour commander [ou télécharger la brochure](#).