

# Insuffisance cardiaque

Ce que  
vous devez savoir  
*par coeur*



**Centre de la Fonction Cardiaque**

Centre universitaire  
de santé McGill



McGill University  
Health Centre

***Auteur :***

Dragica Cencic, BSN, CCN, BA

***Révisé par :***

Dr. Nadia Giannetti, Dr. Viviane Nguyen, Dr. Arif Al-Mulla  
Judith Carlson

***Traduction :***

Annick Bouchardy, BG Communications

***Conception graphique :***

Service de multimédia médical, Hôpital Royal Victoria  
Centre universitaire de santé McGill

***Imprimé par :***

Litho Dalcom

***Financé par :***



# Table des matières

|  |    |
|--|----|
| Introduction .....   | 1  |
| Qu'est-ce que l'insuffisance cardiaque? .....  | 1  |
| Le cœur : une pompe à sang .....   | 2  |
| La circulation cardiaque.....  | 3  |
| Les artères coronaires : les tuyaux du cœur.....   | 3  |
| Les cellules électriques du cœur .....   | 4  |
| La fraction d'éjection.....  | 4  |
| Qu'arrive-t-il en cas d'insuffisance cardiaque?.....   | 5  |
| Signes et symptômes de l'insuffisance cardiaque .....  | 6  |
| Causes de l'insuffisance cardiaque .....   | 7  |
| Les dix choses que vous pouvez faire pour prévenir<br>les symptômes de l'insuffisance cardiaque..... | 9  |
| Conseils généraux .....  | 18 |
| Traitement de l'insuffisance cardiaque.....  | 19 |
| Pilules : ce qu'elles font pour votre cœur.....  | 20 |
| Appareils implantables pour soigner<br>l'insuffisance cardiaque.....                                 | 25 |

Autres traitements ..... 27

Ressources ..... 29

Noms importants ..... 29

Points à retenir ..... 30

Fiche de poids quotidien ..... 31

## Introduction

**L'**insuffisance cardiaque est une maladie importante. Cinq cent mille Canadiens ont cette maladie. Vous pouvez bien vivre avec l'insuffisance cardiaque si vous apprenez comment soigner vos symptômes. Ce livret contient de l'information pour vous et votre famille qui vous apprendra comment vivre avec cette maladie et qui vous gardera hors de l'hôpital.



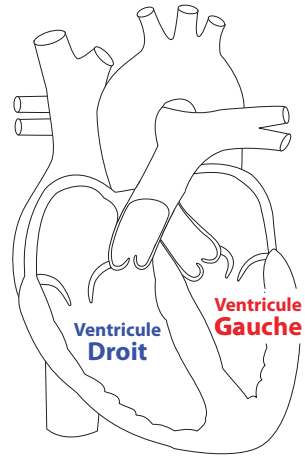
Ce livret présente aussi les médicaments pour soigner l'insuffisance cardiaque et d'autres traitements comme des appareils qui sont placés dans le cœur. Sachez toutefois que ce livret ne remplace pas le médecin; vous devrez continuer à aller régulièrement à vos rendez-vous de suivi.

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

Le terme « insuffisance cardiaque » ne veut pas dire que votre cœur ne fonctionne plus. Cela signifie que votre cœur est faible et qu'il a de la difficulté à pousser la bonne quantité de sang vers le reste de votre corps. Pensez à une voiture. Pour qu'une voiture fonctionne bien, le moteur doit pousser l'huile vers les autres parties de la voiture. Pour que votre corps fonctionne bien, votre cœur doit pousser le sang vers les autres parties de votre corps. Si quelque chose va mal avec le cœur, alors la bonne quantité de sang ne peut pas se rendre vers le reste de votre corps. C'est ce qui se passe quand il y a une insuffisance cardiaque. Pour comprendre l'insuffisance cardiaque, vous devez avoir des connaissances de base sur la façon dont le cœur fonctionne.

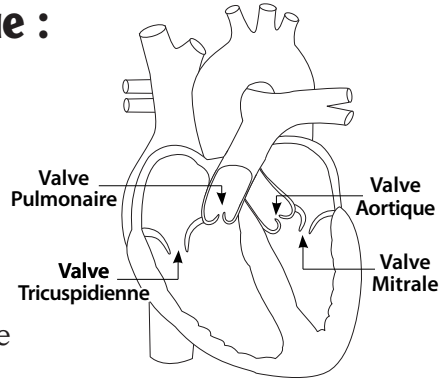
## Le cœur : une pompe à sang

- Votre cœur est un muscle qui est situé entre vos poumons à gauche du sternum. Il fait à peu près la taille de votre poing. La principale tâche du cœur est de pousser le sang vers le reste du corps. Le sang est composé de 80% d'eau et transporte l'oxygène et les vitamines qui proviennent de la nourriture que vous mangez. Les vaisseaux du sang principaux sont les artères et les veins.
- Le cœur est formé de deux pompes qui fonctionnent comme une seule pompe. On appelle « ventricule droit » la pompe située à droite et « ventricule gauche » celle située à gauche. Ces deux pompes se contractent ensemble pour produire un battement du cœur. Avant chaque battement, le ventricule droit de votre cœur se remplit de sang. Ce sang est faible en oxygène. Le ventricule droit pousse ce sang faible en oxygène vers les poumons. Dans les poumons, le sang est oxygéné. Le sang va vers la ventricule gauche qui pousse ce sang riche en oxygène vers tout votre corps.
- Le ventricule gauche est la principale pompe à sang du cœur. Il doit être un peu plus fort que le ventricule droit parce qu'il doit avoir suffisamment de force pour pousser tout le sang qui vient du côté droit du cœur dans tout votre corps. Si le ventricule gauche ne fonctionne pas bien, votre corps n'aura pas la bonne quantité de sang. Cela entraînera une baisse de la pression sanguine et du débit sanguin (moins de sang qui circule).



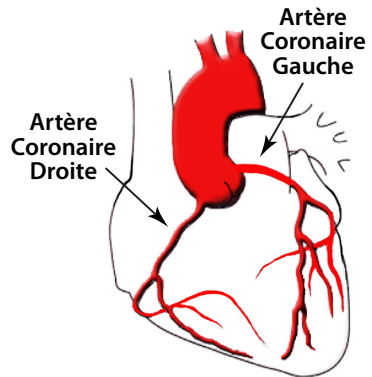
## La circulation cardiaque : les quatre valves

Le sang dans le cœur circule dans une direction : de droite à gauche. Quatre valves contrôlent le flux de sang. Leur travail est d'empêcher le sang de retourner vers les poumons, le foie, le ventre et les jambes. Elles fonctionnent comme des portes qui s'ouvrent pour laisser passer le sang et qui se ferment pour empêcher le sang de revenir. Si les valves ne s'ouvrent et ne se ferment pas comme il faut, alors le sang commencera à retourner dans le sens opposé. Cela peut alors vous donner la sensation d'avoir la respiration courte et gênée et cela provoque parfois l'enflure du ventre et des jambes.



## Les artères coronaires : les tuyaux du cœur

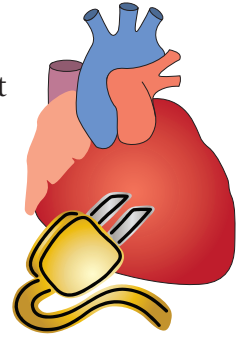
Votre cœur a besoin de sang riche en oxygène afin de survivre. Les artères coronaires apportent le sang au cœur, ce qui permet d'alimenter tout le muscle cardiaque.



Pensez à ces artères comme à des tuyaux du cœur. Si vous avez les artères du cœur bouchées à cause d'une accumulation de gras, le sang ne circulera pas bien. Votre cœur manquera de sang riche en oxygène. Vous aurez possiblement des douleurs à la poitrine, vous aurez peut-être la respiration courte et gênée et vous vous fatiguerez facilement. Votre cœur devra travailler plus fort et battre plus vite pour transférer la bonne quantité de sang vers le muscle du cœur. Cela mettra une pression sur le muscle du cœur et le rendra faible.

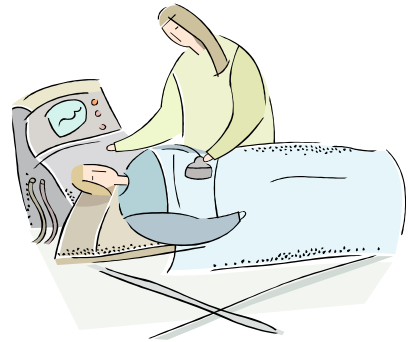
## Les cellules électriques du cœur

Le cœur a des cellules électriques qui permettent au cœur de battre et de pomper du sang. Pendant un battement cardiaque normal, un signal électrique dit au reste des cellules du cœur à quel moment il faut battre. Ces cellules électriques aident aussi les deux côtés du cœur à battre de façon coordonnée. Parfois, un « court-circuit » électrique peut provoquer un rythme cardiaque irrégulier. Il y a plus de risque que cette situation arrive lorsque vous avez une insuffisance cardiaque. Il se peut que votre cœur palpite ou qu'il batte trop vite ou trop lentement. En conséquence, votre cœur pompera plus difficilement du sang riche en oxygène vers votre corps. Vous aurez alors la sensation que votre cœur bat très fort ou qu'il palpite.



## La fraction d'éjection

Un ultrason du cœur appelé « échocardiogramme » mesure la force de votre ventricule gauche par un pourcentage désigné sous le nom de « fraction d'éjection » ou « FÉ ». Rappelez-vous que le ventricule gauche est la principale pompe à sang du cœur. Un cœur fort pompe vers le corps de 50 à 60 % du sang chaque fois qu'il bat. Une FÉ inférieure à 40 % signifie que votre cœur est faible et que vous avez une insuffisance cardiaque. Vous pouvez aussi avoir une FÉ normale et présenter une insuffisance cardiaque. Cela veut dire que votre ventricule gauche pompe bien, mais qu'il y a des problèmes liés à la façon dont votre cœur se remplit de sang.





## Qu'arrive-t-il en cas d'insuffisance cardiaque?

Lorsque votre cœur s'affaiblit pour une raison ou une autre, il pompe moins de sang vers le corps et vous allez avoir la basse pression artérielle. Celui-ci tente de réparer la situation en libérant des hormones spéciales. Ces hormones aident temporairement à améliorer le fonctionnement de votre cœur. C'est pourquoi vous pouvez avoir une insuffisance cardiaque pendant une longue période sans que nous ne manifestiez des symptômes. D'un point de vue général, ces hormones ont un mauvais effet sur votre cœur parce qu'elles le forcent à fournir trop d'efforts.

### *Les hormones font en sorte que :*

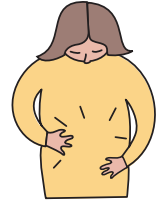
- Votre cœur bat plus vite afin de transporter la bonne quantité de sang vers le reste du corps. Un rythme cardiaque rapide entraîne une surcharge de travail pour le cœur.
- Vos artères se rétrécissent afin que vous puissiez encore avoir une bonne pression artérielle. Au fil du temps, il sera plus difficile pour le sang de passer dans les vaisseaux sanguins rétrécis. Pensez à un tuyau et à une paille. Il serait plus facile pour le sang de circuler dans une artère aussi large qu'un tuyau que dans une artère aussi étroite qu'une paille.
- Vos reins retiennent du sel et de l'eau afin que le liquide circule bien dans le corps. Ce sel et cette eau en trop rendent difficile le pompage par votre cœur de tout ce liquide. Ça peut aussi causer la tension artérielle élevée.
- Le cœur perd sa petite taille et devient plus grand parce qu'il travaille trop. Cela provoque une accumulation de liquide, car il est plus difficile de pousser vers l'extérieur le liquide d'un grand élément que d'un petit élément. Imaginez-vous essayant d'extraire de l'eau d'une serviette de bain. Il serait plus facile d'obtenir de l'eau d'une pièce plus petite comme une débarbouillette!



# Signes et symptômes de l'insuffisance cardiaque

*Les principaux signes et symptômes sont :*

- **Gain de poids** : un gain de poids soudain ( 3 livres ou 1 kg en 3 jours ou 5 livres ou 2 kg en 1 semaine) est un signe qu'il y a une accumulation de liquide.



- **Difficulté à respirer** : une respiration courte et gênée est un signe qu'il y a une accumulation de liquide à l'intérieur ou autour de vos poumons.



- **Respiration courte et gênée pendant la nuit** : vous remarquerez qu'il vous faut plus d'oreillers pour vous aider à mieux respirer. Vous constaterez aussi que vous avez besoin de dormir en position assise.

- **Enflure de vos pieds, chevilles, jambes et estomac** : le liquide s'accumule dans les tissus de votre corps.



- **Manque d'énergie** : cela est provoqué par la faible circulation du sang vers le reste du corps.

# Causes de l'insuffisance cardiaque

- **Artères du cœur bloquées** : Le gras durci s'accumule dans le cœur et bouche les artères coronaires. Les artères se rétrécissent. Rappelez-vous qu'elles sont les tuyaux du cœur. Tout blocage fait que moins de sang circule vers le muscle du cœur. Cela peut causer des crises cardiaques qui endommagent le muscle du cœur.
- **Tension artérielle élevée** : La tension artérielle est la force du sang qui exerce une pression sur les parois des artères. Une tension artérielle de 140/90 ou plus durcit les vaisseaux sanguins et amène le muscle du cœur à travailler plus. La tension artérielle élevée peut aussi endommager vos yeux et vos reins et provoquer un accident vasculaire cérébral (AVC).
- **Diabète** : On a le diabète lorsqu'il y a trop de sucre dans le sang. L'excès de sucre dans le sang peut endommager les vaisseaux sanguins de votre cœur en les faisant s'épaissir. Cela devient plus difficile pour le sang de passer et peut mener à des crises cardiaques. Des concentrations élevées de sucre dans le sang peuvent aussi endommager tous les autres vaisseaux sanguins de votre corps. Cela peut causer un AVC, de la cécité, de l'insuffisance rénale et une faible circulation du sang dans les jambes.
- **Drogues et alcool** : Les drogues et l'alcool peuvent endommager les cellules du cœur parce qu'ils sont toxiques. Ils affaiblissent le muscle du cœur.
- **Régurgitation valvulaire (reflux de sang dans la valve)** : Toute malformation ou détérioration d'une valve peut entraîner un dysfonctionnement de sa fermeture et permettre au sang de remonter. Rappelez-vous que les valves du cœur sont les portes qui mènent au cœur. Si elles ne se ferment pas comme elles doivent le faire, le sang remontera.

- **Infection cardiaque** : Les virus comme ceux de la grippe ou la pneumonie peuvent infecter le muscle du cœur et causer l'insuffisance cardiaque.
- **Antécédents familiaux de problèmes cardiaques** : Vous êtes plus à risque d'avoir une maladie du cœur s'il y a déjà des cas dans votre famille.

# Les dix choses que vous pouvez faire pour prévenir les symptômes de l'insuffisance cardiaque

## 1 Prenez vos médicaments pour le cœur

Vos médicaments pour le cœur sont très importants. Ces médicaments sont décrits plus loin dans ce livret sous la section intitulée *Pilules : ce qu'elles font pour votre cœur.*



- Vos médicaments aideront à bloquer les hormones qui ont endommagé votre cœur.
- Vos médicaments offriront un répit à votre cœur en ralentissant son rythme.
- Vos médicaments rendront votre cœur plus fort en diminuant sa taille.
- Vos médicaments aideront à évacuer le liquide en trop qui s'accumule.
- Vos médicaments aideront le cœur à mieux pomper. Ils soulageront des symptômes comme l'enflure ainsi que la respiration courte et gênée.
- Prenez toujours vos médicaments même lorsque vous vous sentez bien.
- Emportez toujours une liste de vos médicaments avec vous.
- Assurez-vous de ne jamais manquer de médicaments.
- Vérifiez avec votre pharmacien ou votre cardiologue avant de prendre de la cortisone, des produits à base d'herbe ou des produits naturels, des antiacides ou des anti-inflammatoires non stéroïdiens tels que l'ibuprofène, l'indométhacine, le naproxène, le célécoxib et des médicaments contre le rhume

qui contiennent de la pseudoéphédrine. Tous ces produits peuvent aggraver vos symptômes.

- Évitez de prendre vos pilules pour le cœur avec du jus de pamplemousse. Il peut empêcher que votre corps absorbe bien les médicaments.

## 2 Pesez-vous chaque jour

Le gain soudain de poids est l'un des symptômes qui apparaît le plus tôt en cas d'insuffisance cardiaque. Cela signifie qu'il y a une accumulation de liquide. Vous devez vous peser chaque jour pour empêcher que ce symptôme ne s'aggrave.

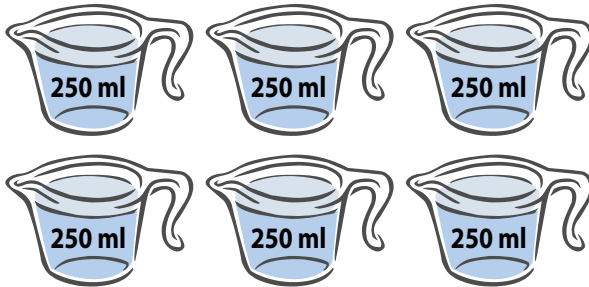
- Achetez une balance numérique qui affiche les chiffres en grand. Une balance numérique est plus précise qu'une balance à aiguilles.



- Le meilleur moment pour vous peser est le matin dès que vous vous levez. D'abord, allez à la salle de bains et videz votre vessie. Ensuite, montez sur la balance sans vêtements (si possible).
- Appelez votre infirmière si vous prenez plus de 3 livres (1 kg) sur trois jours ou 5 livres (2 kg) en une semaine.
- Notez votre poids chaque jour dans le tableau des poids de ce livret. Apportez-le lors de visites à la clinique.

### 3 Limitez votre consommation de liquides

Vous ne devriez pas boire plus de 48 onces (1.5 litres) de liquide par jour. Si vous dépassez cette quantité, vous risquez une accumulation de liquide dans le corps.



#### *Les liquides comprennent :*

- l'eau,
- le café,
- le thé,
- les jus,
- le lait,
- les boissons gazeuses,
- les soupes,
- la crème glacée,
- le jell-O,
- les Popsicles,
- les sauces,
- les suppléments de repas comme *Boost* et *Ensure*,
- les boissons alcoolisées, y compris la bière,
- le melon d'eau.



## 4 Limitez votre consommation de sel

Le sodium fait partie du sel et provoque l'accumulation de liquides parce qu'il fait en sorte qu'il y ait plus d'eau dans le corps. Vous ne devriez pas consommer plus de 2 000 milligrammes (mg) de sodium par jour. Cela fait à peu près une demi-cuillère à thé.

*Voici quelques conseils pour diminuer votre consommation de sodium :*

- Évitez les aliments transformés et en conserve.
- Évitez d'utiliser du sel lorsque vous cuisinez.
- Retirez la salière de votre table.
- Apprenez à lire les étiquettes alimentaires. Méfiez-vous des aliments dont l'étiquette contient le mot sodium.
- Si vous ne pouvez pas prononcer le nom des ingrédients sur l'étiquette, pensez-y à deux fois avant d'acheter le produit.
- Utilisez des herbes comme l'ail, le poivre et le jus de citron pour ajouter de la saveur à vos plats.
- Limiter l'utilisation de la sauce Worcestershire, de la sauce à bifteck ou du ketchup.
- Évitez la sauce de soja.
- Évitez les produits utilisés pour remplacer le sel. Beaucoup d'entre eux contiennent du potassium. Trop de potassium est mauvais pour le cœur parce qu'il peut causer un trouble grave du rythme cardiaque.
- Évitez d'aller manger dans des restaurants. Les plats qui y sont servis contiennent trop de sel.



## 5 Mangez sainement

Faire de bons choix alimentaires vous aidera à maintenir un poids sain. Voici quelques conseils généraux, mais vous devrez voir notre diététiste qui vous aidera à préparer le régime qui vous convient le mieux. Vous pouvez également obtenir un exemplaire gratuit du Guide alimentaire canadien au site Web de Santé Canada : [www.healthcanada.gc.ca/foodguide](http://www.healthcanada.gc.ca/foodguide) ou appeler le 1-866-225-0709.



- Mangez moins de viande rouge et plus de poisson et de volaille.
- Augmentez la quantité de fibres que vous consommez en mangeant des aliments comme du pain à grains entiers, des légumineuses (pois, fève, lentille, etc.), des fruits et des légumes.

## 6 Arrêtez de fumer

La cigarette vous fait du mal. Les goudrons dans les cigarettes rétrécissent les artères du cœur. Votre cœur doit alors travailler plus fort pour pomper le sang. Fumer peut entraîner une crise cardiaque, un accident vasculaire cérébral (AVC), un emphysème (de l'air dans les poumons) et le cancer du poumon.



- Le Centre universitaire de santé McGill (CUSM) offre un programme antitabac. Pour obtenir plus de renseignements, veuillez appeler le 514-934-1934, poste 32503.
- La Société canadienne du cancer peut vous diriger vers les Centres d'abandon du tabagisme dans votre région. Ce service bilingue est gratuit. Veuillez appeler le 1-866-527-7383

## 7 Diminuez la consommation d'alcool

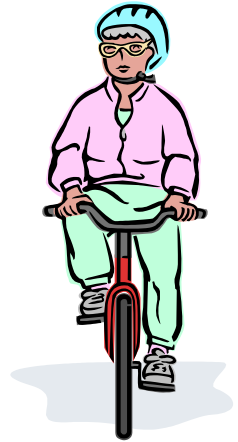
Vous devez arrêter ou diminuer votre consommation d'alcool, car il peut endommager les cellules de votre cœur et d'autres organes comme le foie. Vous aurez peut-être besoin de soutien pour arrêter de boire de l'alcool.



- L'Hôpital général de Montréal offre un programme pour les malades externes. Veuillez appeler le 514-934-8311. Ce programme n'est offert qu'en anglais. Pour des services en français, appelez l'Hôpital Saint-Luc au 514-890-8321.
- Vous pouvez aussi appeler les Alcooliques Anonymes au 514-376-9230.

## 8 Exercice

L'exercice vous permet de vous sentir plus énergique. Rappelez-vous que votre cœur est un muscle et qu'il a besoin d'exercice. L'exercice contribue à renforcer le cœur. L'exercice peut aussi être un excellent antistress!



- Vous devriez faire de l'exercice au moins 30 minutes par jour. Marcher, nager ou rouler à vélo sont de bonnes façons de faire de l'exercice. Commencez petit à petit et choisissez une activité que vous aimez. Par exemple, commencez par marcher 10 minutes chaque jour et augmentez chaque fois la durée jusqu'à atteindre 30 minutes.
- Évitez de faire de l'exercice s'il fait trop chaud ou trop froid.

### **Arrêtez de faire de l'exercice si :**

- vous vous sentez essoufflé;

- vous sentez une pression ou une douleur à la poitrine;
- vous vous sentez étourdi;
- vous n'arrivez pas à faire de l'exercice et à parler en même temps. Cela signifie que vous en faites trop.

## 9 Prenez soin de vos dents

Allez régulièrement chez votre dentiste. Vous devez prendre bien soin de vos dents pour empêcher l'apparition de caries et de maladies des gencives.



- Une maladie des gencives peut causer des infections du sang qui peuvent endommager les valves de votre cœur.
- Dites à votre dentiste que vous avez une insuffisance cardiaque.
- Dites à votre dentiste si vous avez des valves cardiaques métalliques ou si vous avez des problèmes cardiaques depuis votre naissance.

## 10 Faites-vous vacciner

La grippe et les infections des poumons comme la pneumonie peuvent affaiblir votre cœur et aggraver vos symptômes. Protégez votre cœur!



- Faites-vous vacciner contre la grippe chaque année en automne.
- Vous avez peut-être besoin d'un vaccin contre la pneumonie. Demandez à votre médecin de famille s'il vous en faut un.
- Vous pouvez aller au CLSC de votre région pour obtenir ces vaccins.

## Conseils généraux

### Activité sexuelle

Vous pouvez continuer à avoir une vie sexuelle épanouie, mais vous devez ralentir un peu le rythme. Vous trouverez quelques conseils ci-dessous.



- Recommencez votre activité sexuelle petit à petit.
- Parlez à votre partenaire.
- Choisissez un moment calme quand vous n'êtes pas stressé.
- Évitez d'avoir des relations sexuelles après un repas.
- Évitez des positions où vous devez supporter votre poids avec vos bras.

### Voyage

Vous pouvez voyager si l'état de votre cœur a été stable pendant au moins 6 mois. Cela signifie que vous n'avez pas été hospitalisé et que vos médicaments pour le cœur n'ont pas changé. Vous devez aussi faire des vérifications avec votre compagnie d'assurance avant de préparer un voyage. Si vous n'avez pas d'assurance voyage, ce serait une bonne idée d'en avoir une.



#### *Voici d'autres conseils de voyage :*

- Assurez-vous que vous avez les vaccinations qu'il faut. Appelez la clinique du voyageur du CLSC de votre région.
- Buvez de l'eau embouteillée.
- Emportez une liste des médicaments que vous prenez et une copie de votre carnet de santé.
- Emportez assez de médicaments.

# Traitement de l'insuffisance cardiaque

*Le traitement de l'insuffisance cardiaque est généralement une combinaison :*

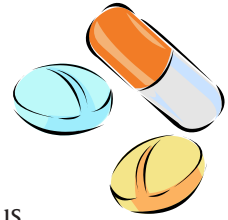
- de pilules pour le cœur;
- d'appareils qui sont placés dans le cœur;
- de chirurgie.

*Les buts du traitement de l'insuffisance cardiaque sont :*

- de traiter la cause : par exemple, un spécialiste du cœur peut débloquer les artères bloquées grâce à une opération simple. Il installera des ressorts de métal qui maintiendront les artères ouvertes. Le chirurgien cardiaque peut aussi contourner les artères bloquées et renforcer le cœur en réparant des valves du cœur qui ferment mal;
- de réduire les symptômes;
- d'améliorer votre qualité de vie en vous évitant de devoir aller à l'hôpital;
- de prolonger votre vie.

## Pilules : ce qu'elles font pour votre cœur

Voici une liste des médicaments les plus utilisés en cas d'insuffisance cardiaque. Vous prenez peut-être déjà tous ces médicaments ou certains d'entre eux. Votre cardiologue décidera quelle combinaison de médicaments est bonne pour vous.



Les médicaments pour le cœur peuvent avoir des effets secondaires. Cela ne veut pas dire que vous aurez des effets secondaires. Certains de ces médicaments peuvent affecter vos autres organes, comme les reins, le foie, la glande thyroïde et les poumons. Vous passerez des tests sanguins à toutes les visites.

### Diurétiques (aussi appelés pilules contre la rétention d'eau)



- Furosémide (Lasix)
- Métolazone (Zaroxilyn)
- Aldactone (Spironolactone)
- Hydrochlorthiazide (Hydrodiuril)

#### *Ce qu'ils font :*

- aident les reins à se débarrasser de l'eau et du sel en trop dans votre corps en vous faisant uriner plus souvent;
- empêchent l'accumulation d'eau;
- réduisent les symptômes comme l'enflure des jambes, les ballonnements d'estomac et l'essoufflement.

#### *Effets secondaires principaux :*

- peuvent affaiblir les reins à la longue;
- peuvent faire baisser les niveaux de potassium. Vous devrez peut-être prendre des pilules de potassium;



- l'aldactone peut faire monter les niveaux de potassium. À chaque visite, on vérifiera les niveaux de potassium dans votre sang;
- les diurétiques peuvent entraîner la goutte parce que de l'acide urique s'accumule dans les articulations. Vous pourriez devoir prendre des pilules contre la goutte.

## Bêta-bloquants

- Carvedilol (Coreg)
- Métoprolol (Lopressor)
- Bisoprolol (Monacor)



### *Ce qu'ils font :*

- empêchent votre cœur de travailler trop fort en ralentissant son rythme;
- donnent l'occasion à votre cœur de se reposer et de récupérer.

### *Effets secondaires principaux :*

- étourdissements : faites attention en vous levant si vous êtes couché ou assis;
- fatigue : les bêta-bloquants peuvent entraîner de la fatigue au début, mais ce symptôme disparaît habituellement au fil du temps. Vous devez vous donner un peu de temps pour vous habituer à ce médicament;
- si vous êtes un homme, vous pourriez avoir de la difficulté à avoir ou à garder une érection.

## Inhibiteurs de l'enzyme de conversion de l'angiotensine (ECA)

- Captopril (Capoten)
- Énalapril (Vasotec)
- Lisinopril (Prinivil, Zestril)
- Quinapril (Accupril)



- Ramipril (Altace)
- Périndopril (Coversyl)
- Fosinopril (Monopril)
- Trandolapril (Mavik)

***Ce qu'ils font :***

- bloquent les hormones qui endommagent le cœur;
- élargissent vos vaisseaux sanguins pour faciliter le passage du sang dans vos artères;
- abaissent la tension artérielle;
- ralentissent le mécanisme de l'insuffisance cardiaque;
- améliorent le fonctionnement des reins.

***Effets secondaires principaux :***

- toux sèche;
- étourdissements;
- peuvent faire augmenter le niveau de potassium et peuvent faire une surcharge de travail pour vos reins.

## **Antagonistes des récepteurs de l'angiotensine (ARA)**

- Losartan (Cozaar)
- Valsartan (Diovan)
- Candesartan (Atacand)

***Ce qu'ils font :***

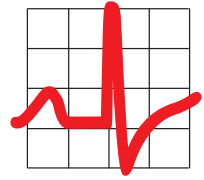
- les mêmes effets que les inhibiteurs de l'ECA.

***Effets secondaires principaux :***

- les mêmes que les inhibiteurs de l'ECA sauf la toux.

## Antiarythmisants

- Amiodarone (Cordarone)



### *Ce qu'ils font :*

- utilisés lorsque le rythme cardiaque est trop rapide ou irrégulier;
- aident votre cœur à battre de façon régulière et coordonnée.

### *Effets secondaires principaux :*

- étourdissements;
- faiblesse;
- peuvent entraîner des problèmes de glande thyroïde, des poumons et du foie. Vous passerez des tests sanguins à toutes vos visites pour vérifier l'état de votre glande thyroïde et de votre foie. Vous devrez aussi passer des examens spéciaux des poumons.
- vue embrouillée. Si vous avez ce symptôme, on vous enverra voir un spécialiste des yeux;
- peut donner une coloration bleuâtre à votre peau. Faites attention au soleil et mettez de la crème solaire en tout temps.

## Digitaliques

- Digoxine (Toloxin)

### *Ce qu'ils font :*

- aident votre cœur à mieux pomper le sang.



### *Effets secondaires principaux :*

- pouls faible;
- nausées et vomissements;
- halo jaune autour des objets. Si cela arrive, vous devez le dire à votre médecin ou infirmière.

## Statines

- Pravastatine (Pravachol)
- Atorvastatine (Lipitor)
- Simvastatine (Zocor)
- Rosuvastatine (Crestor)

### *Ce qu'ils font :*

- baissent le niveau de cholestérol.

### *Effets secondaires principaux :*

- peuvent faire travailler le foie trop fort;
- douleurs aux muscles.

## Cholesterol



# Appareils implantables pour soigner l'insuffisance cardiaque

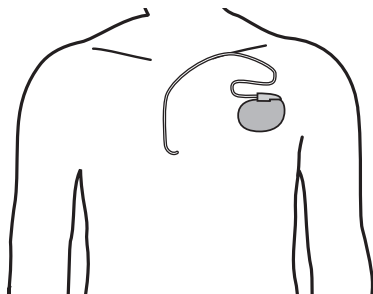
Ces appareils sont installés dans le cœur. Ils sont utilisés lorsque le système électrique du cœur a des problèmes. Votre médecin vous dira quel est le meilleur appareil pour vous.



- Ces appareils servent à corriger un cœur qui bat trop rapidement, trop lentement ou de façon irrégulière.
- Dans cette catégorie, on compte : les stimulateurs cardiaques (aussi appelés pacemakers), les défibrillateurs, la resynchronisation cardiaque ou plusieurs appareils à la fois.
- Les appareils sont implantés par anesthésie locale. Le patient n'a pas à être hospitalisé.
- Les appareils sont petits et ne pèsent que quelques grammes. Ils contiennent une pile et un petit ordinateur qui envoie des signaux au cœur.
- Le patient doit se rendre régulièrement à la clinique pour des rendez-vous où on vérifie le bon fonctionnement de l'appareil.
- Vous devez continuer à prendre vos médicaments pour le cœur même si vous avez reçu un appareil implantable.
- Vous pourriez avoir besoin ou non d'un ou de plusieurs de ces appareils. Votre cardiologue vous dira si vous en avez besoin.

## Stimulateur cardiaque (pacemaker)

- Cet appareil est utilisé principalement lorsque le cœur bat trop lentement.
- Le stimulateur surveille le rythme de votre cœur. Si son rythme est trop lent, le stimulateur envoie des signaux électriques sans douleur qui le feront battre à un rythme normal.



## Défibrillateur cardiovertible implantable (DCI)

- Cet appareil est utilisé principalement lorsque le cœur bat très rapidement.
- Un DCI envoie des signaux électriques sans douleur à votre cœur pour le ralentir à un rythme normal. Il peut aussi émettre des chocs douloureux s'il se rend compte que votre cœur bat à un rythme dangereux.
- Le DCI peut aussi être programmé pour agir comme un stimulateur cardiaque.
- **Si vous recevez un choc ou plus, la loi vous interdit de conduire un véhicule pendant 6 mois.**

## Resynchronisation cardiaque ou stimulateur cardiaque biventriculaire

- Cet appareil est utilisé lorsque les pompes droite et gauche du cœur ne battent pas bien ensemble. On dit aussi qu'elles sont « mal synchronisées ». Lorsque cela arrive, le cœur ne peut pas pomper la bonne quantité de sang dans le reste du corps.
- La resynchronisation cardiaque (ou un stimulateur biventriculaire) envoie des signaux aux côtés gauche et droit du cœur pour que ceux-ci battent bien ensemble. Lorsque ces deux pompes battent de façon synchronisée, le cœur peut pomper la bonne quantité de sang dans le reste du corps.

## Autres traitements

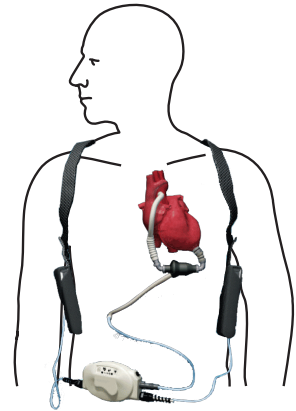
### Les recherches

- La recherche ça veut dire de nouvelles découvertes de l'insuffisance cardiaque. Les recherches permettent de mieux comprendre l'insuffisance cardiaque.
- Il se peut que votre participation à une étude ne vous apporte personnellement aucun bienfait, mais vous aurez contribué à l'amélioration des soins de santé.
- Votre participation est volontaire, et vous pourriez retirer d'une recherche n'importe quand sans conséquences pour les soins que vous recevez.



### Cœur mécanique (système d'assistance ventriculaire gauche)

- C'est une pompe qu'un chirurgien installe dans le cœur. Cet appareil pompe lui-même ou aide le cœur à pomper le sang dans le reste du corps.
- Une partie de l'appareil est située dans le cœur, tandis qu'une autre partie est en dehors du corps. La partie qui est en dehors du corps est le système qui commande le cœur mécanique et lui fournit de l'énergie.
- Le cœur mécanique peut être utilisé temporairement, en attendant que vous receviez une transplantation cardiaque.
- L'utilisation du cœur mécanique peut aussi être permanente si vous ne pouvez pas recevoir de transplantation cardiaque.



## Transplantation cardiaque

- Durant cette opération, on remplace un cœur très malade par le cœur en santé d'un donneur décédé.
- La transplantation cardiaque est nécessaire lorsque vos symptômes d'insuffisance cardiaque sont devenus si graves que tous les autres traitements ne fonctionnent pas.
- La transplantation ne redonne pas la santé. Après l'opération, vous devrez prendre des médicaments toute votre vie pour éviter que votre corps ne rejette le nouveau cœur. Vous devrez aussi passer des tests sanguins et aller à des rendez-vous médicaux fréquents.





## Ressources



### L'Atelier : l'ABC de l'autogestion des soins

- *L'Atelier* est un programme gratuit de six séances. Il est offert par le Centre universitaire de santé McGill. On y apprend comment affronter les obstacles quotidiens rencontrés quand on vit avec une maladie chronique.
- *L'Atelier* touche des sujets comme : la résolution des problèmes, gérer la frustration et les craintes, la forme physique et la bonne alimentation, renforcer l'endurance et les techniques de gestion du stress.
- Pour plus de renseignements, composez le 514-934-1934 poste 71585 ou envoyez un courriel à : [mytoolbox.mni@mcgill.ca](mailto:mytoolbox.mni@mcgill.ca)

### Fondation des maladies du coeur (division du Québec)

- Téléphone : 514-871-1551 ou 1-800-567-8563
- Site Internet : [www.heartandstroke.ca](http://www.heartandstroke.ca)

## Noms importants

Le nom de mon cardiologue est :

---

Le nom de mon infirmier est :

---

## Les **10** points à retenir



- 1** Prenez vos médicaments comme on vous les a prescrits.
- 2** Pesez-vous tous les jours pour éviter d'accumuler de l'eau.
- 3** Notez votre poids dans le journal prévu à cet effet dans ce livret. Apportez ce journal avec vous lors de chaque visite.
- 4** Réduisez votre consommation de liquides et de sel
- 5** Choisissez des aliments bons pour la santé.
- 6** Arrêtez de fumer.
- 7** Faites de l'exercice.
- 8** Réduisez votre consommation d'alcool.
- 9** Faites-vous vacciner contre la pneumonie et la grippe.
- 10** Visitez votre dentiste régulièrement.

