



L'insuffisance cardiaque est une maladie qu'il est souvent possible de bien contrôler. Cette fiche vous aidera à mieux comprendre la maladie, les traitements et les habitudes de vie qui aident à protéger le cœur.

Qu'est-ce que l'insuffisance cardiaque ?

Le cœur est un muscle qui agit comme une pompe. Il fait circuler le sang dans tout le corps. Ainsi, vos organes reçoivent l'oxygène et les nutriments dont ils ont besoin.

Une insuffisance cardiaque arrive quand le cœur ne peut plus pomper assez de sang. C'est en général à cause d'un problème qui touche le muscle du cœur ou ses valves.

Quels sont les symptômes d'insuffisance cardiaque ?

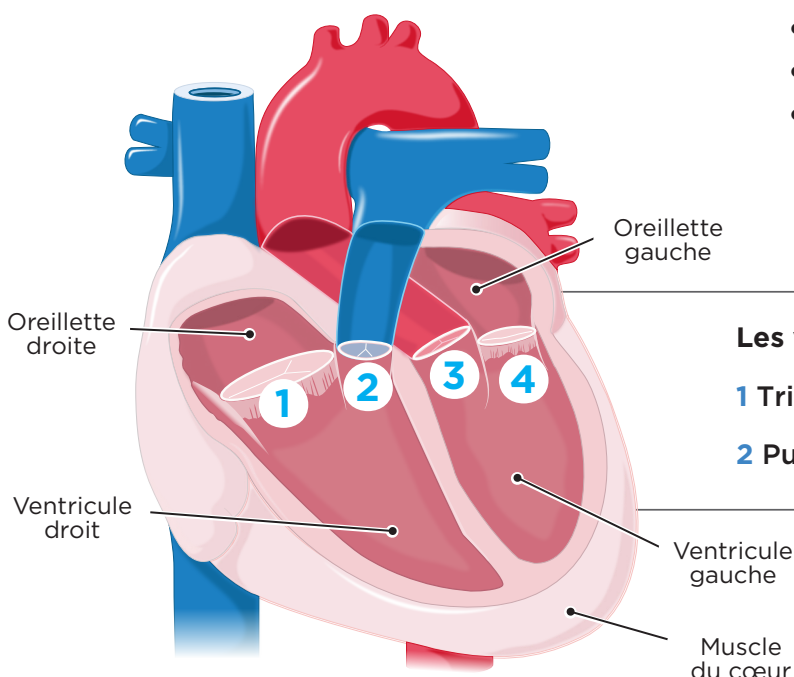
Voici les principaux symptômes :

- essoufflement à l'effort ou au repos
- difficulté à dormir sans ajouter un oreiller pour relever le haut du corps
- réveils la nuit en se sentant à bout de souffle
- fatigue
- enflure aux pieds et aux jambes

Voici ce qui peut aggraver les symptômes :

- boire beaucoup d'eau ou d'autres liquides
- manger très salé
- avoir une infection aux poumons
- changer ou arrêter un médicament

Les parties du cœur



Les valves du cœur

- | | |
|--------------|------------|
| 1 Tricuspid | 3 Aortique |
| 2 Pulmonaire | 4 Mitrale |

Qu'est-ce qui me rend à risque?

Le risque augmente avec l'âge. Il augmente aussi dans les situations suivantes :

- un blocage d'artères du cœur (maladie coronarienne), même s'il n'y a jamais eu de crise cardiaque
- de la haute pression
- un diabète mal contrôlé
- un problème aux valves du cœur
- une maladie qui touche le muscle du cœur, comme l'amyloïdose ou la sarcoïdose
- une grande consommation d'alcool
- de la chimiothérapie
- une infection
- un problème au cœur dès la naissance

Quels examens dois-je passer?

Votre médecin vous demandera de passer différents tests parmi les suivants afin de bien connaître votre état de santé :

- **prises de sang**
- **électrocardiogramme (ECG)** : on pose des électrodes sur la poitrine pour enregistrer l'activité électrique du cœur
- **radiographie des poumons** : c'est un examen d'imagerie
- **échographie du cœur (échocardiogramme)** : c'est un examen d'imagerie

D'autres tests peuvent être demandés si c'est nécessaire.



Comment la maladie est-elle traitée?

Le traitement est différent d'une personne à l'autre. Voici ce qu'il peut inclure, en général. Vous pourrez discuter avec votre équipe de soins du meilleur traitement pour vous.

Médicaments

Des médicaments font souvent partie du traitement. Votre médecin va vous prescrire les bons médicaments selon votre situation. Par exemple, des médicaments peuvent aider à éliminer l'eau en trop dans les poumons et les jambes. D'autres permettent de diminuer l'effort demandé au cœur.



Si vous avez un diabète ou de la haute pression, votre équipe de soins fera attention de bien les contrôler.

Opération

L'insuffisance cardiaque peut parfois être guérie grâce à une opération. L'opération choisie dépend de la cause. Votre équipe de soins vous dira si ça peut être utile pour vous.

Par exemple, si une artère du cœur est bloquée, on peut faire un pontage coronarien. S'il y a un problème avec une valve du cœur, on peut remplacer la valve.

Habitudes de vie

Les habitudes de vie jouent un rôle très important dans votre traitement. Voyez nos conseils à la page 3.

Suivi à la maison

À tous les matins, on vous demande de :

- vous peser
- mesurer votre pression sanguine



Notez ces informations. Elles permettent de bien suivre votre état de santé. On peut alors réagir rapidement et vous éviter des problèmes.

Quoi faire pour demander moins d'effort à mon cœur?

Voici nos conseils pour protéger votre cœur.

Prendre vos médicaments

Prenez-les comme prescrits. Si vous avez des effets secondaires, parlez-en à votre pharmacien ou à votre équipe de soins. N'arrêtez pas de prendre un médicament et ne changez jamais une dose par vous-même.



ATTENTION

Certains produits naturels, suppléments ou produits énergisants peuvent être dangereux pour votre santé.

Informez votre pharmacien de tout produit que vous prenez. Il va vérifier si vous pouvez continuer à le prendre sans risque.



Garder un poids santé

Le surpoids demande plus de travail au cœur pour pomper le sang dans tout le corps. C'est donc important de faire attention à votre alimentation et d'être actif.

Consommer moins de sel

Il est très important de diminuer le sel (sodium) dans votre alimentation. Plus on consomme de sel, plus le corps retient de l'eau. De plus, le sel augmente la pression sanguine.

Voyez nos conseils aux pages 5 et 6 de cette fiche.

Au besoin, une nutritionniste ou un membre de notre équipe peut vous aider à faire de bons choix.



Ne pas boire trop de liquides

Ne buvez pas plus de liquides que ce que vous a dit votre équipe de soins. Sinon, les liquides peuvent causer de l'enflure. Voyez comment y arriver à la page 7 de cette fiche.

Ne pas fumer

Fumer augmente le risque que des dépôts de gras se forment dans les artères et que votre état de santé s'aggrave.

Ne pas consommer de cannabis et de drogues

Ils ont un mauvais effet sur les cellules du cœur.

Diminuer ou arrêter la consommation d'alcool

Ne pas prendre plus d'une consommation par jour. Par contre, n'en buvez pas du tout si l'alcool a causé votre insuffisance cardiaque. L'alcool a un mauvais effet sur les cellules du cœur.

Être actif

C'est important de bouger un peu tous les jours. Continuez à faire les activités que vous aimez et à voir vos proches.



L'insuffisance cardiaque peut être bien contrôlée pendant plusieurs années. Votre équipe de soins est là pour vous aider à y arriver !

Puis-je avoir une vie sexuelle?

Oui, il y a moyen d'avoir une vie sexuelle épanouie. Avoir des relations sexuelles peut augmenter votre essoufflement sur le coup. Mais c'est sans danger pour votre cœur. Vous pouvez choisir des positions qui demandent moins d'effort, comme sur le côté.

Quels signes surveiller?

Appelez une infirmière de la **Ligne Santé Patient CHUM**, au **514 890-8086**, si votre état de santé change, par exemple :

- Vous avez pris du poids rapidement : de 3 livres (1,3 kg) à 5 livres (2,3 kg) en 2 à 3 jours.
- Vous êtes plus essoufflé.
- Vous avez besoin de plus d'oreillers pour dormir.
- Vous avez une toux plus forte ou nouvelle.
- Vos jambes ou votre ventre enflent.
- Vous êtes étourdi et vous vous sentez faible.

Appelez le 9-1-1 si :



- Vous avez de la difficulté à respirer.
- Vous sentez votre cœur battre à un rythme pas normal ou plus rapide (palpitations), même au repos.
- Vous avez une douleur dans la poitrine qui ne diminue pas au repos.

Restez assis en attendant les secours. Si vous vous êtes évanoui, quelqu'un doit appeler le 9-1-1.

Que dois-je faire s'il me faut déplacer un rendez-vous?

Contactez le guichet des rendez-vous en cardiologie du CHUM, du lundi au vendredi, de 8 h à 16 h :

 **514 890-8226**



À qui poser mes questions?

Posez-les à un membre de votre équipe de soins lors de vos rendez-vous. C'est important de parler à votre équipe de soins de vos inquiétudes face à la maladie. Souvent, on peut trouver des solutions.

Pour toute question non urgente liée à votre insuffisance cardiaque, vous pouvez aussi appeler une infirmière de la **Ligne Santé Patient CHUM**, au **514 890-8086** (24 heures sur 24, 7 jours sur 7).



RESSOURCES UTILES

Fiches santé du CHUM
[sur des examens en cardiologie](#)

Fondation des maladies du cœur et de l'AVC :

coeuretavc.ca

Pour découvrir des recettes, allez dans la section Vivez sainement.

Biblio-Santé :

Voyez le cahier thématique sur les maladies du cœur.

bibliosante.ca

Sous l'onglet Cahiers, cliquez sur Maladies du cœur.

Voyage à travers l'insuffisance cardiaque :

Une série de courtes vidéos d'animation pour mieux comprendre la maladie.

heartfailurematters.org/fr

Il existe d'autres fiches santé du CHUM. Demandez à votre équipe de soins quelles fiches peuvent vous aider.



Vous pouvez aussi les lire sur Internet.

chumontreal.qc.ca/fiches-sante

Le contenu de ce document ne remplace en aucun cas les conseils de votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca

Voici nos conseils pour manger moins salé.

Cuisiner plus

- Cuisiner le plus possible les repas à la maison, avec des aliments frais.
- Ne pas manger trop souvent au restaurant.

La plupart du sel en trop **vient des aliments déjà préparés** que l'on achète ou que l'on mange au restaurant.



Donner du goût sans ajouter de sel

Au lieu d'ajouter du sel, utiliser :

- des épices, des herbes, du jus de citron ou de l'ail
- des assaisonnements et des bouillons sans sel



Utiliser moins le sel d'ail, le sel de céleri, les épices à steak, la sauce de poisson, la sauce soya et le glutamate monosodique (GMS).

À l'épicerie : faire de bons choix pour vous



Acheter plus de :

- fruits et légumes
- poissons
- produits laitiers
- œufs, légumineuses, noix non salées
- pains et pâtes à grains entiers



Acheter moins de :

- charcuteries
- chips
- aliments déjà préparés, comme la pizza, les frites et les repas surgelés
- aliments en conserve
- craquelins, arachides et noix salées

Savez-vous repérer le sel sur l'étiquette des aliments préparés du commerce? C'est ce qu'on appelle aussi le **sodium**. Voici comment savoir si un produit est bon pour vous.



Aliments à préférer

- 1 Les aliments avec l'étiquette :
 - Sans sel
 - Sans sel ajouté
 - Faible en sel
- 2 Les aliments qui contiennent **moins de 10 % de sodium par portion**.

Voici comment trouver la quantité de sodium sur une étiquette.

①

Portion

Lisez bien à quoi correspond une portion de l'aliment.

Valeur Nutritive

Par 125 ml

Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
Calories	130
Lipides 8 g	12 %
Saturés 2 g	10 %
*trans 0 g	
Sodium 80 mg	3 %
Glucides	4 %

②

% de la valeur quotidienne

Choisissez les produits qui ont **moins de 10 % de sodium par portion**.



Aliments à vérifier

Les aliments avec l'étiquette :

- Moins de sel
- Réduit en sel
- Plus faible en sel

Ces aliments contiennent moins de sel que l'original. Mais ils peuvent quand même avoir beaucoup de sel.

Vous devez donc vérifier la quantité de sodium sur l'étiquette de valeur nutritive.

Si elle dépasse **10 % de sodium par portion**, mangez-en juste **un peu** et **pas trop souvent**.

Pour les mets principaux prêts à manger, comme un pâté au poulet : choisissez ceux qui ont moins de 600 à 650 mg de sodium par portion.



Aliments à manger le moins possible

Les aliments avec l'étiquette :

- Élevé en sodium

Selon l'aliment, il peut contenir **10 %, 15 % ou 30 % de sodium par portion**. Vérifiez la quantité de sodium sur l'étiquette de valeur nutritive.



Le contenu de ce document ne remplace en aucun cas les conseils de votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca

ANNEXE 3 : NE PAS BOIRE TROP DE LIQUIDES

Votre équipe de soins vous a donné une quantité de liquides à ne pas dépasser chaque jour. Si vous buvez plus, vos symptômes peuvent augmenter.

La quantité de liquides que je ne dois pas dépasser : _____ par jour.

D'habitude, c'est de 6 à 7 tasses de liquides par jour (1 tasse correspond à 250 ml). Cela peut changer selon votre situation. Vérifiez avec votre équipe de soins quelle est la quantité pour vous. Pour faciliter le calcul de ce que vous buvez, utilisez une tasse à mesurer.



Voici des exemples de liquides

- Eau
- Café, thé et tisane
- Lait, incluant le lait pris avec les céréales
- Soupe et bouillon
- Liqueur et soda
- Alcool
- Glaçons
- Jell-O
- Crème glacée, sorbet et bâtonnet glacé



Si vous devez diminuer beaucoup la quantité de liquides

En général :

- Buvez de petites quantités d'eau tout au long de la journée.
- Consommez le moins possible d'alcool et d'aliments très sucrés ou salés, car ils augmentent la soif.
- Si vous prenez plusieurs médicaments, vous pouvez les prendre avec de la compote ou du yogourt à la place de l'eau.

Si vous avez la bouche sèche :

- Rincez-vous souvent la bouche avec de l'eau, puis recrachez.
- Mâchez de la gomme sans sucre.
- Achetez de la salive artificielle à la pharmacie.

Durant l'été :

- Pour ne pas avoir trop chaud, utilisez un déshumidificateur et l'air climatisé.



Le contenu de ce document ne remplace en aucun cas les conseils de votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca



Questions

Notez les questions que vous voulez poser à votre équipe de soins pour ne pas les oublier.





Observations - Remarques

Notez les observations que vous jugez importantes : sur vos symptômes, vos soins, votre suivi, votre niveau d'énergie, etc.





Prochains rendez-vous



Personnes-ressources et contacts

Notez les numéros de téléphone, courriels, sites Internet qui peuvent vous être utiles.