INFORMATIONS destinées aux patients

Vivre avec une insuffisance cardiaque

Universitair Ziekenhuis Brussel

Centrum voor
Hart- en Vaatziekten

Clinique
Insuffisance
cardiaque
Tél: 02 477 60 09

Contenu:

Qu'est-ce qu'une insuffisance cardiaque?	p 4
Traitement de l'insuffisance cardiaque	p 6
Conseils pour une alimentation pauvre en sel	p 9
Reprendre le cours de votre vie	p 11
En résumé	p 14

Madame,
Monsieur,
Cher patient,

Durant votre hospitalisation, vous avez reçu le diagnostic 'insuffisance cardiaque', qui soulève sans doute d'innombrables questions. Le cardiologue et l'infirmière spécialisée en insuffisance cardiaque s'efforceront d'y répondre. Cette brochure vous fournit également quelques informations essentielles à ce sujet. Vous aurez ainsi l'occasion de les relire à tête reposée.

La brochure s'accompagne d'un 'agenda de l'insuffisance cardiaque'.
Votre cardiologue, votre infirmière spécialisée en insuffisance cardiaque et votre généraliste peuvent y noter les informations d'ordre médical nécessaires à votre suivi et à votre traitement. À vous de compléter les autres données, comme votre poids et les rendez-vous à venir.

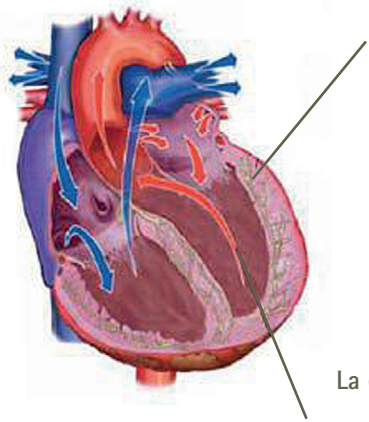
Nous comptons sur vous pour utiliser correctement cet agenda et l'avoir sur vous lors de toute consultation au service de cardiologie et chez votre généraliste. Il s'agit d'un outil indispensable à l'équipe 'Insuffisance cardiaque' de l'UZ Brussel pour assurer le suivi de votre traitement.

L'équipe vous souhaite beaucoup de courage et un prompt rétablissement.

Qu'est-ce qu'une insuffisance cardiaque?

L'insuffisance cardiaque est une maladie qui touche plus de 10 millions de personnes rien qu'en Europe. Le risque de la développer augmente avec l'âge. Cette maladie touche près de 10 % de la population âgée de 70 ans et plus.
Elle apparaît lorsque le cœur s'affaiblit, se 'dilate' et perd de son efficacité. Il ne peut plus remplir correctement sa fonction de pompe, ce qui réduit l'apport en sang et par conséquent en oxygène aux organes, notamment aux reins et au cerveau. Du liquide (œdème) peut s'accumuler dans certaines parties du corps comme les poumons ou les jambes.

Cœur présentant une insuffisance



Les ventricules se dilatent

La capacité de pompage du sang se réduit

Causes

Plusieurs facteurs jouent un rôle dans l'apparition et l'évolution d'une insuffisance cardiaque. Ils ne déclenchent pas une défaillance cardiaque chez tout le monde mais en augmentent (fortement) le risque. Principaux facteurs de risque:

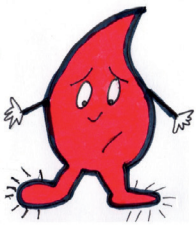
- Tension élevée (hypertension)
- Infarctus
- Valvules cardiaques défaillantes
- Antécédents familiaux (parents atteints d'une maladie cardiaque à un âge précoce)
- Diabète
- Substances toxiques (alcool, chimiothérapie, etc.)
- Troubles du rythme cardiaque

Symptômes éventuels

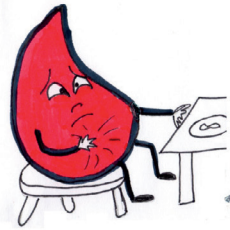
Les symptômes suivants peuvent indiquer un mauvais fonctionnement du cœur:

Essoufflement

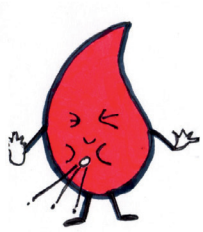
Pieds et/ou jambes gonflés



Ventre gonflé et manque d'appétit



Manque chronique d'énergie



Toux avec expectoration de glaires mousseuses

Troubles du sommeil causés par l'essoufflement

Mictions nocturnes fréquentes

Confusion et / ou troubles de la mémoire

Comment diagnostique-t-on une insuffisance cardiaque?

Un tel diagnostic requiert plusieurs examens[1]:

Antécédents

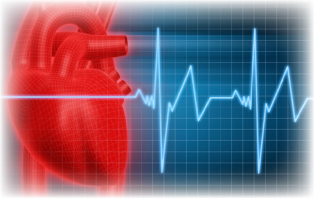
Les antécédents médicaux et familiaux, le style de vie et les symptômes antérieurs donnent au médecin des indications sur la maladie et sa gravité.

Examen corporel

Le médecin vérifie si le cœur, les poumons, le cou, le ventre et les jambes présentent des signes d'insuffisance cardiaque. Le cas échéant, il procède à des examens complémentaires pour en déterminer les causes et la gravité. Ces examens ne nécessitent généralement pas d'hospitalisation et ne sont pas très lourds.

[1] Plus d'informations sur ces examens : http://cardio2.nettools.be

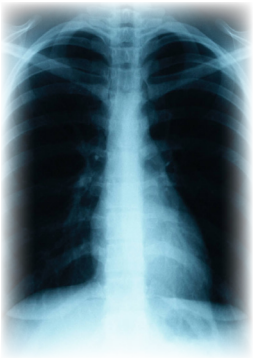
Électrocardiogramme (ECG)
Cet examen permet de contrôler rapidement et simplement l'activité électrique du cœur. D'éventuelles lésions résultant d'une 'crise cardiaque' antérieure, un élargissement du ventricule ou de l'atrium ou une diminution du flux sanguin vers le myocarde peuvent être décelés à l'aide d'un ECG.



Échocardiographie
Le médecin utilise des ultrasons pour dépister d'éventuelles anomalies au niveau des ventricules et des valves cardiaques.

Épreuve d'effort (test de résistance)
La fonction cardiaque est contrôlée pendant que le patient effectue une activité physique intense (faire du vélo).

Radiographie du thorax
La radio permet de voir la silhouette (forme et volume) du cœur. En cas d'insuffisance cardiaque, le cœur est généralement dilaté et des traces de liquides se marquent au niveau des poumons.



Cathétérisme cardiaque
Une sonde et un produit de contraste permettent d'analyser les vaisseaux sanguins du cœur et de mesurer la pression dans les ventricules. Cet examen requiert une hospitalisation d'au moins 1 nuit.

Traitement de l'insuffisance cardiaque

Cette maladie est généralement incurable mais des soins adaptés permettent la plupart du temps d'en contrôler les symptômes et d'améliorer la fonction cardiaque. Il est alors question de maladie de longue durée (chronique).
Principaux éléments du traitement:

- Alimentation adaptée
- Médicaments
- Exercice physique
- Contrôles réguliers

Quel est le rôle de l'infirmière spécialisée en insuffisance cardiaque?

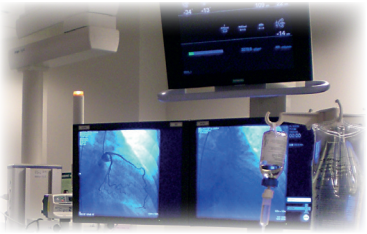
- L'infirmière spécialisée en insuffisance cardiaque vient vous voir pendant votre hospitalisation. Elle est informée de votre état de santé et vous explique les conséquences de la maladie ainsi que le déroulement du traitement.
- Elle se concerte régulièrement avec les médecins chargés de votre traitement et coordonne votre suivi.
- C'est à elle que vous vous adressez en cas de problème ou de question.
- Vous pouvez lui poser vos questions et lui parler de votre situation au cours des consultations de suivi.

Quel est le rôle de votre médecin?

Le médecin demande des examens, pose un diagnostic, prescrit un traitement et assure votre suivi. Les décisions sont prises autant que possible en concertation avec vous-même et votre généraliste.
Le médecin effectue régulièrement des prises de sang et analyse vos symptômes afin de vérifier si votre traitement ne doit pas être modifié. C'est pourquoi il est très important que vous apportiez votre agenda et votre liste de médicaments à chaque visite de contrôle.

Une série de patients atteints d'insuffisance cardiaque entrent en ligne de compte pour un traitement chirurgical.

- Un stimulateur cardiaque (à double chambre) peut être envisagé pour un certain nombre d'entre eux afin de réguler les contractions asynchrones des ventricules.
- Un rétrécissement des artères coronaires ou un mauvais fonctionnement des valves donnent souvent lieu à une dilatation, à un stenting et/ou à une opération.
- Dans certaines situations très spécifiques, une transplantation cardiaque peut également être proposée.



Si vous pouvez prétendre à l'un de ces traitements, le médecin vous donnera de plus amples informations à ce sujet en temps voulu.

Votre rôle dans le traitement

Une part importante de votre traitement est entre vos mains. Nous vous prions dès lors de suivre les règles de vie présentées ci-dessous. Leur respect peut avoir une influence positive sur la maladie et réduire le risque de problèmes annexes.

1. Une alimentation pauvre en sel est cruciale.
2. Buvez suffisamment, mais pas plus de 1,5 à 2 l par jour (sauf avis contraire du médecin).
3. Pesez-vous chaque matin (après avoir été aux toilettes – en vêtement de nuit) et notez votre poids dans votre agenda.
4. Signalez toute variation de poids injustifiée. Une prise de poids rapide peut être un signe de rétention d'eau. Une perte de poids significative peut être un signe de déshydratation, soit parce que vous ne buvez pas assez, soit que vos mictions sont trop abondantes. Si nécessaire, le médecin adaptera la dose de vos diurétiques.
5. Faites de l'exercice tous les jours mais reposez-vous en suffisance.
6. Veillez à ne pas être en surpoids.
7. Arrêtez de fumer et limitez votre consommation d'alcool à 1 verre maximum par jour.
8. Prenez toujours scrupuleusement les médicaments qui vous ont été prescrits.
9. N'arrêtez jamais le traitement de votre propre initiative, ne prenez pas d'autres médicaments (antidouleur, anti-inflammatoire, antidépresseur, etc.) sans en parler au médecin ou à l'infirmière.

Soyez particulièrement attentif aux symptômes indiquant une déstabilisation de votre état de santé:

- essoufflement lorsque vous vous couchez ou faites des efforts, ou essoufflement permanent
- palpitations
- pieds gonflés
- sensation de lourdeur au niveau du ventre
- perte d'appétit / nausées
- fatigue accrue

Si vous présentez une ou plusieurs des symptômes suivants, appelez votre médecin:

- prise de poids supérieure à 2 kg en 1 semaine
- rétention d'eau dans les jambes
- accentuation de l'essoufflement
- vertige ou tendance à perdre connaissance
- sensation de forte fatigue après un exercice modéré
- douleur au niveau de la cage thoracique
- risque de déshydratation (vous avez de la diarrhée, ne buvez pas assez ou perdez soudainement du poids)

Conseils pour une alimentation pauvre en sel

Suivre un régime pauvre en sel signifie que vous pouvez manger de tout (sauf les produits très salés) mais que vous ne pouvez pas ajouter de sel. Au début, l'effort semble insurmontable mais vous en prendrez vite l'habitude et (re)découvrirez une étonnante variété de goûts naturels.
Réduisez votre consommation de sel en 2 à 3 semaines et laissez vos papilles s'habituer petit à petit à des aliments dont le goût n'est plus dominé par le sel.

En cuisine

Lorsque vous cuisinez, privilégiez les produits frais. N'ajoutez pas de sel, sous quelque forme que ce soit (sel marin, sel aromatisé, sel d'oignon ou sel de céleri) car ceux-ci contiennent autant de sodium que le sel de cuisine!

Évitez également:

- les exhausteurs de goût comme la sauce de soja ou les cubes Maggi
- les mélanges d'épices comme les épices pour haché ou nasi goreng
- les blocs de bouillon
- la moutarde
- le sambal oelek

Les produits de substitution, une alternative?

Si le goût du sel vous manque, optez pour du sel à faible teneur en sodium. JOZO Bewust et LoSalt par exemple contiennent 70 % de sodium en moins.
Ces produits de substitution présentent néanmoins quelques inconvénients:

- Ils ne vous aident pas à vous déshabituer du goût du sel.
- Ils contiennent du potassium, qui présente également un danger pour la santé, notamment en cas de maladie du foie ou des reins ou en combinaison avec des médicaments d'épargne potassique.

Pour une consommation sans danger de sels de remplacement: demandez conseil à une diététicienne ou à votre médecin!

Exhausteurs de goût naturels

Quelques épices permettent de préparer des plats délicieux, sans adjonction de sel. Citons notamment:

- les herbes aromatiques (fraîches, surgelées ou séchées)
- les épices non mélangées: poivre, paprika, gingembre ou clou de girofle
- l'oignon (cru ou rissolé)
- l'ail
- le jus de citron ou d'orange

Déclinez ces produits avec imagination et la salière disparaîtra rapidement de votre table!

À l'extérieur

Les plats servis dans les restaurants sont souvent abondamment salés.
Au moment de passer commande, demandez:

- de ne pas ajouter de sel pour la préparation de votre repas.
- de servir la sauce à part, s'il y en a. Vous pourrez ainsi la goûter avant d'en napper votre assiette.

Impossible de réduire votre consommation de sel?

Vous pensez peut-être qu'un peu de sel ne peut pas faire de mal? Effectivement, mais n'oubliez pas que les produits comme les conserves, la charcuterie, le fromage, les plats préparés, etc., contiennent énormément de sel. Si vous en mangez régulièrement, vous atteignez rapidement la quantité 'autorisée'.

La tentation est trop forte? Demandez à votre médecin de vous adresser à un(e) diététicien(ne). Une aide professionnelle vous aidera à passer ce cap.

Reprendre le cours de votre vie

Le processus d'assimilation

La réaction des patients face à une maladie chronique comme l'insuffisance cardiaque varie énormément. Accepter la maladie et apprendre à vivre avec elle, constitue un passage obligé pour réduire sa charge émotionnelle et psychique. Si vous vous sentez bien, vous aurez plus d'énergie et de motivation pour suivre les conseils de traitement. Le cardiologue et l'infirmière spécialisée en insuffisance cardiaque sont prêts à vous y aider. Si l'accompagnement doit être renforcé, ils vous adresseront à l'équipe de revalidation cardiaque.

Contact:
Marina Mallefroy, psychologue clinique et psychothérapeute
Rendez-vous: 02 477 60 09

Puis-je encore pratiquer un sport?

Une règle générale s'applique: 'Restez actif'. Vous serez en meilleure forme et plus énergique, et aurez une meilleure perception de ce que vous pouvez recommencer à faire.

Vous devez donc faire de l'exercice physique, mais pas nécessairement du sport: passe-temps actif, bricolage à la maison, entretien du jardin, etc., toutes ces activités peuvent avoir un effet bénéfique sur votre santé.

Mais quel que soit votre choix, discutez-en toujours avec votre médecin avant de vous y mettre. Un test d'effort et un accompagnement à la reprise progressive de vos activités s'imposent peut-être. Les sports les plus indiqués sont les sports d'endurance: natation, marche et vélo.

Quelques sports sont à éviter:

- les sports de contact (judo, football), les poids et haltères
- l'entraînement en vue de compétitions
- les sports nécessitant de faire des mouvements courts (squash) ou de retenir sa respiration (nage en apnée, plongeon).

Ne faites jamais de sport directement après le repas et par temps très froid ou très chaud. Commencez systématiquement par quelques exercices d'échauffement afin de prévenir toute lésion musculaire ou ligamentaire et favoriser la récupération. Ils vous permettront également d'éviter la raideur musculaire et les chutes de tension.

Puis-je encore avoir des relations sexuelles?

Les activités sexuelles sont considérées comme un 'effort physique léger à modéré'. Il convient cependant de faire preuve d'une certaine prudence, et nous vous conseillons de vous informer des risques éventuels auprès de votre médecin.

Puis-je encore partir en vacances?

Seul le médecin peut répondre à cette question, car tout dépend de l'état de votre cœur au moment de partir et du type de voyage que vous envisagez (destination, durée, moyen de transport, activités).

Voici cependant quelques conseils généraux:

- Emportez les principaux éléments de votre dossier médical (rapports, traitements).
- Prévoyez une quantité suffisante de médicaments (bagage à main).
- Partez à temps afin de ne pas devoir vous presser.
- Évitez de porter des valises lourdes. Prenez deux petites valises plutôt qu'une grande et utilisez un chariot à bagages.
- Évitez de rester longtemps assis en voiture, en train ou en avion. Levez-vous et bougez toutes les deux heures au moins.
- Évitez de partir en altitude. Vous pouvez marcher en terrain plat jusqu'à ± 1500 m d'altitude mais l'exercice physique et les séjours au-dessus de 2000 m d'altitude sont déconseillés.
- La plupart des patients peuvent sans problème séjourner à la mer à condition d'éviter les fortes chaleurs et les brusques variations de température.
- Dans les pays chauds, les aliments contiennent davantage de sel: vous risquez donc de devoir adapter votre traitement.

Dois-je me faire vacciner?

Oui. Un patient souffrant d'insuffisance cardiaque est moins résistant et donc plus sensible aux maladies infectieuses. Même des maladies relativement bénignes peuvent rapidement entraîner des complications dangereuses.

Le vaccin contre la grippe doit être administré chaque année. Il est remboursé pour les insuffisants cardiaques. Il doit être fait à temps, compte tenu du fait que l'épidémie frappe en automne et en hiver.
Les vaccins contre des infections comme le Streptococcus pneumoniae (pneumonie) sont également envisageables et recommandés, ils offrent une protection de 4 à 5 ans.

Revalidation cardiaque

Une fois que vous avez quitté l'hôpital, vous pouvez suivre un traitement ambulatoire dans notre Centre de revalidation cardiaque et venir vous entraîner 1 heure et demie 2 à 3 fois par semaine pendant 4 mois, avec l'aide spécialisée d'un kinésithérapeute. Vous devrez passer un test d'effort avant de commencer l'entraînement.
Vous pouvez également demander l'aide de la diététicienne, de la psychologue et de l'infirmière sociale du centre.
Au terme des 4 mois prévus, vous avez encore la possibilité de suivre un entraînement pour entretenir la forme acquise.

Centre de revalidation cardiaque – Rendez-vous: 02 477 60 25

En résumé

Liste des principales directives à observer:

- Suivez un régime pauvre en sel
- Buvez suffisamment mais pas trop non plus
- Arrêtez de fumer et limitez votre consommation d'alcool
- Pesez-vous chaque matin et notez votre poids dans votre agenda
- Faites de l'exercice tous les jours si possible
- Prenez toujours scrupuleusement les médicaments qui vous ont été prescrits; toute modification doit être discutée au préalable avec le médecin ou l'infirmière

- Si vous présentez les symptômes suivants, appelez votre médecin:
  - prise de poids supérieure à 2 kg en 1 semaine
  - perte de poids supérieure à 2 kg en 1 semaine (signe de déshydratation éventuelle)
  - rétention d'eau dans les jambes
  - essoufflement
  - vertige ou tendance à perdre connaissance
  - fatigue après un exercice modéré
  - douleur au niveau de la cage thoracique

Vous trouverez des informations plus détaillées sur:
www.insuffisance-cardiaque.be et www.heartfailurematters.org

Coordonnés:
Rendez-vous Clinique Insuffisance cardiaque, tél: 02 477 60 09
Rendez-vous Centre de revalidation cardiaque, tél: 02 477 60 25

Responsables Clinique Insuffisance cardiaque
Dr. Caroline Weytjens
Dr. Steven Droogmans
Dr. Daniele Plein

Infirmière Insuffisance cardiaque
Nancy De Laet
Tél: 02 476 36 58
E-mail: hartfalen@uzbrussel.be

Cette brochure se limite aux renseignements de nature générale. Elle n'inclut pas l'ensemble des indications, techniques et risques. Votre médecin vous fournira les informations complètes et adaptées à votre cas. La reproduction complète ou partielle du texte n'est pas autorisée sans autorisation préalable de l'éditeur responsable.
Réactions associées à cette brochure: annie.vandenbroeck@uzbrussel.be.

Universitair Ziekenhuis Brussel
Brussels Health Campus
Avenue du Laerbeek, 101 - 1090 Jette
Tél: 02 477 41 11 - www.uzbrussel.be - info@uzbrussel.be

Edition: Mai 2016
Editeur responsable:
Prof. dr. M. Noppen

0515_01