

L'insuffisance cardiaque: Ce qu'il faut savoir

GUIDE DU PATIENT ET DU PROCHE AIDANT - FONDATION HEARTLIFE



QU'EST-CE QUE L'INSUFFISANCE CARDIAQUE?

L'insuffisance cardiaque (IC) est une maladie caractérisée par l'incapacité du cœur à pomper efficacement le sang, ce qui empêche l'organisme d'obtenir l'oxygène et les nutriments dont il a besoin. Cela peut entraîner des symptômes tels que la fatigue, l'essoufflement et le gonflement des jambes, des chevilles ou des pieds. Bien que l'insuffisance cardiaque soit une affection grave, de nombreuses personnes vivent bien avec un traitement approprié et des changements de mode de vie.



RECONNAÎTRE LES SYMPTÔMES

- **Essoufflement** - Surtout lors d'une activité ou en position allongée.
- **Fatigue** - Se sentir plus fatigué que d'habitude, même après s'être reposé
- **Gonflement** - Dans les jambes, les chevilles, les pieds ou l'estomac en raison d'une accumulation de liquide.
- **Rythme cardiaque rapide** - Un rythme cardiaque rapide ou irrégulier.
- **Prise de poids soudaine** - Une augmentation de 2 à 3 livres en un jour ou de 5 livres en une semaine due à la rétention d'eau.



POURQUOI LA DÉTECTION PRÉCOCE EST IMPORTANTE

La détection précoce de l'insuffisance cardiaque permet d'éviter des complications graves telles que l'hospitalisation ou l'aggravation des symptômes. Des examens réguliers et la connaissance de vos facteurs de risque peuvent contribuer à un diagnostic précoce.

LES FACTEURS DE RISQUE COMPRENNENT:

- Hypertension artérielle
- Diabète
- Maladie coronarienne
- Antécédents familiaux d'insuffisance cardiaque
- Obésité ou mode de vie inactif



COMMENT L'INSUFFISANCE CARDIAQUE EST-ELLE DIAGNOSTIQUÉE?

Les médecins utilisent différents tests pour confirmer l'insuffisance cardiaque, notamment:

- **NTest sanguin NT-proBNP** - Mesure une hormone libérée par le cœur en cas de stress. Des niveaux plus élevés indiquent une insuffisance cardiaque.
- **Echocardiogramme (Echo)** - Échographie du cœur pour vérifier s'il pompe bien le sang.
- **Électrocardiogramme (ECG/EKG)** - Vérifie le rythme cardiaque et l'activité électrique.
- **SÉpreuve d'effort** - Pour évaluer le fonctionnement de votre cœur en cas d'activité physique.

BIEN VIVRE AVEC L'INSUFFISANCE CARDIAQUE:

Quel est le stade de l'insuffisance cardiaque dont je souffre?

Devrais-je modifier mon mode de vie?

Quels sont les médicaments qui me conviennent le mieux?

Comment puis-je surveiller mes symptômes à la maison?

Options de traitement pour l'insuffisance cardiaque

MÉDICAMENTS

- **Inhibiteurs de l'ECA / ARA / ARNI:** Contribuent à détendre les vaisseaux sanguins, facilitant ainsi le pompage du cœur.
- **Bêta-bloquants:** Ralentissent le rythme cardiaque et améliorent la fonction. Antagonistes des récepteurs minéralocorticoïdes (ARM) - Contribuent à réduire l'accumulation de liquide et à prévenir l'aggravation des lésions cardiaques. Exemples : Spironolactone, Eplerenone.
- **Diurétiques (pilules d'eau):** Réduisent l'accumulation de liquide pour soulager les gonflements et les problèmes respiratoires.
- **Inhibiteurs du SGLT2:** Des médicaments plus récents qui améliorent les résultats de l'insuffisance cardiaque, même chez les personnes non diabétiques.

CONSEILS SUR LE MODE DE VIE

- **Adoptez un régime alimentaire sain pour le cœur** - Réduisez le sel, évitez les aliments transformés et privilégiez les fruits, les légumes et les protéines maigres.
- **Restez actif** - Des activités légères comme la marche peuvent renforcer le cœur.
- **Surveiller les symptômes quotidiennement** - Gardez un œil sur votre poids, vos gonflements et votre respiration afin de détecter les changements à un stade précoce.
- **Cesser de fumer et limiter la consommation d'alcool** - Réduit la pression sur le cœur.

ÊTRE PROACTIF DANS VOS SOINS:

- Prioriser la santé physique en mangeant bien, demeurant actif et en dormant suffisamment.
- Prendre part à des activités qui vous plaisent afin de réduire le stress et récupérer.
- Demander de l'aide psychologique et joindre le groupe de soutien HeartLife pour partager vos expériences et recevoir un soutien émotionnel.



Intervenir dès aujourd'hui

Vous n'êtes pas seul! Le soutien est disponible. À la Fondation HeartLife, nous assurons l'éducation, la communauté et la défense des intérêts des personnes vivant avec une insuffisance cardiaque. Pour plus de soutien, d'informations et de ressources, visitez heartlife.ca, un organisme de bienfaisance



ACADÉMIE HEARTLIFE

Pour plus d'informations sur l'insuffisance cardiaque et d'autres formes de soutien, veuillez nous rendre visite à heartlife.ca/academy/



FOUNDATION HeartLife

Organisme caritatif canadien dirigée par des patients pour des patients vivant avec une maladie cardiovasculaire.
"Il s'agit de la vie. Pas de la défaite.™"



Rejoignez-nous sur heartlife.ca

Notre mission

La Fondation HeartLife est une organisation caritative axée sur les patients dont la mission est d'améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de maladies cardiovasculaires en mobilisant, en éduquant et en responsabilisant une communauté mondiale. Notre objectif est de créer des solutions durables, de stimuler l'innovation et d'améliorer la santé des patients, des soignants et des familles du monde entier.