

Vivre avec une insuffisance cardiaque



**Conseils
Hygiéno - diététiques**



Traitements médicamenteux : quelques règles à respecter



Prenez votre traitement tous les jours en respectant les doses et les heures

Ne doublez pas la dose d'un médicament si vous avez oublié de le prendre la veille



Faites renouveler vos médicaments à temps pour ne pas en manquer



N'arrêtez / ne modifiez pas votre traitement sans l'avis de votre médecin

Ne prenez pas d'autres médicaments sans en parler à votre médecin

Ce document est destiné à vous aider à vous prendre en charge au quotidien. Lisez attentivement les conseils qui suivent et discutez-en au besoin avec votre médecin.



Alimentation : attention au sel et aux liquides

Une consommation excessive de sel ou de liquides peut aggraver vos symptômes
Surveillez attentivement votre alimentation



Le sel : avec mesure

- Chez l'insuffisant cardiaque, la consommation de sel entraîne une rétention d'eau qui risque d'entraîner des œdèmes (dans les poumons et dans les jambes surtout), alors surveillez attentivement et strictement votre consommation

Si votre état est stable : ne consommez pas plus de 2 à 3 g de sel par jour⁽¹⁾
(la consommation moyenne de sel en France est d'environ 10g/jour)⁽²⁾

- **Comment limiter** votre consommation de sel⁽³⁾
 - **Ne resalez pas votre nourriture** : pour cela :
 - ⇒ Ne mettez pas la salière sur la table
 - ⇒ Utilisez des condiments et herbes pour relever vos plats :
 - Poivre, ail, oignon, citron, herbes aromatiques fraîches (ou surgelées), curry, cumin, paprika, gingembre ...
 - **Cuisez sans ou avec peu de sel**
 - ⇒ Choisissez des aliments peu salés : les produits frais ou surgelés naturels (les produits cuisinés et les conserves sont généralement très salés)

Pour vous aider

- ✓ Au dos de cette fiche la teneur en sel de différents aliments courants est indiquée, gardez la précieusement !
- ✓ Modifiez progressivement votre alimentation, pour que votre goût s'adapte plus facilement
- ✓ Lisez soigneusement les étiquettes pour connaître la teneur en sel de ce que vous achetez
- ✓ Les premiers jours, notez votre consommation de sel



Les liquides : avec modération

- Dans les formes avancées de l'insuffisance cardiaque, il ne faut pas boire plus de **1,5 à 2 l/jour⁽⁴⁾**
- **Attention aux eaux gazeuses souvent salées**
- Pour l'alcool, la consommation maximale est de 2 verres/jour pour les hommes et de 1 verre/jour pour les femmes⁽⁴⁾



Auto-surveillance

- En cas de prise de poids inexpliquée **de plus de 2 kg en 3 jours** ou de perte de poids inexpliquée (pesez-vous quotidiennement, par exemple au moment de la toilette du matin)⁽⁴⁾
- En cas d'apparition/aggravation de symptômes : essoufflements, œdèmes des jambes et des chevilles, plus grande fatigue...⁽¹⁾

Contactez votre médecin pour adapter éventuellement votre traitement

1. Heart Failure Society of America. HFSA 2006 Comprehensive Heart Failure Practice Guideline. J Card Fail. 2006;12(1):10-38.
2. AFSSA. Sel et santé. Colloque international. 11-12 janvier 2002. Ministère de la santé – Paris.
3. Ministère de la santé et des solidarités. Programme National Nutrition Santé. HTA, alimentation et mode de vie. Etats des lieux et pistes pratiques : p 53-59.
4. Société Européenne de Cardiologie. Groupe de travail pour le diagnostic et le traitement de l'insuffisance cardiaque chronique. Recommandations pour le diagnostic et le traitement de l'insuffisance cardiaque congestive. Arch Mal Cœur. 2006; tome 99, n°2 (suppl): 11-79.

Teneur en sel des principaux aliments ⁽¹⁾



1 g de sel correspond à

- 1 tranche de jambon blanc (50 g)
- 2 saucisses de Francfort
- 1 tranche de pâté en croûte
- 1 tranche de salami
- 3 tranches de saucisson sec
- 50 g de reblochon ou 25 g de roquefort ou 1/6 de camembert
- 1/3 de baguette soit 80 g de pain
- 1 croissant
- 30 g de céréales pour petit déjeuner
- 5 olives
- 1 poignée de biscuits apéritifs ou cacahuètes salées
- 2 poignées de chips
- 1 part de poisson pané industriel
- 4 anchois ou des fruits de mer dans une salade composée
- 50 g de tarama
- 1 tranche fine de saumon fumé (40 g)
- 50 g de surimi
- 1 part de tarte aux pommes

1 à 2 g de sel correspondent à

- 1 croque-monsieur
- 1 portion de quiche

2 à 3 g de sel correspondent à

- 1 hot-dog
- 1 sandwich au jambon

Un resalage systématique



Vie quotidienne



Vie professionnelle

Vous devez discuter avec votre médecin de votre charge de travail pour évaluer si cela est compatible avec votre état de santé ou s'il faut envisager des aménagements⁽²⁾ (temps de travail ou modification de poste)



Vie sexuelle

Votre insuffisance cardiaque ne vous interdit pas les relations sexuelles.

Comme pour toute activité, évitez de pratiquer si vous vous sentez malade, vous êtes essoufflé, vous avez des douleurs dans la poitrine⁽³⁾.

Pour que cette activité se passe au mieux, voici quelques petits conseils⁽³⁾ :

- Choisissez un moment où vous vous sentez reposé et détendu
- Éviter les relations après un repas copieux ou la prise d'alcool
- Choisissez un endroit confortable, ni trop chaud ni trop froid
- Utilisez les préliminaires pour permettre à votre cœur d'augmenter son rythme progressivement
- Choisissez des positions confortables et détendues



Tabagisme

Il est conseillé d'arrêter de fumer, au besoin en vous faisant aider⁽²⁾.



Voyage

Ce n'est pas parce que vous souffrez d'insuffisance cardiaque, que vous ne pouvez plus voyager. Certaines précautions sont toutefois à respecter⁽²⁾ :

- N'allez pas à haute altitude
- N'allez pas dans des pays très chauds ou humides
- Préférez des courts voyages en avion. Lors de longs voyages en avion, et selon votre état, vous risquez :
 - ⇒ La déshydratation
 - ⇒ Un œdème très important des jambes
 - ⇒ Des thromboses veineuses...

Pour bien préparer votre voyage, discutez en avec votre médecin

Vaccination

- Il est préférable de se vacciner chaque année contre la pneumonie et la grippe en l'absence de contre-indications^(1,2).



Vague à l'âme

Votre état de santé comme l'annonce du diagnostic peut s'accompagner⁽¹⁾ :

- D'épisodes de stress, de déprime,
- De troubles du sommeil...

N'hésitez pas à aborder tous ces thèmes avec votre médecin qui pourra vous conseiller et vous aider.

1. Heart Failure Society of America. HFSA 2006 Comprehensive Heart Failure Practice Guideline. J Card Fail. 2006;12(1):10-38.

2. Société Européenne de Cardiologie. Groupe de travail pour le diagnostic et le traitement de l'insuffisance cardiaque chronique. Recommandations pour le diagnostic et le traitement de l'insuffisance cardiaque congestive. Arch Mal Cœur. 2006; tome 99, n°2 (suppl): 11-79.

B. Meunier, Société Française de Cardiologie, Fédération Française de Cardiologie, 2006. 20A, alimentation et mode de vie. Etats des lieux et pistes pratiques : p 53-59.

Les bienfaits de l'activité physique

La pratique régulière d'une activité physique adaptée (sauf exception précisée par votre médecin) va permettre d'améliorer votre capacité à l'effort, vos symptômes ainsi que votre qualité de vie ⁽¹⁾.

Il ne s'agit en aucun cas de faire du sport de compétition mais d'entretenir sa santé ⁽²⁾.

Recommandations pour la pratique d'une activité physique

Demander conseil à votre médecin avant d'entreprendre une nouvelle activité physique, l'effort demandé doit être adapté à votre état de santé et ne doit pas déclencher de symptôme ⁽²⁾.

Ne pas pratiquer si ⁽³⁾ :

- ✓ Vous avez le souffle plus court que d'habitude ou plus de symptômes
- ✓ Vous vous sentez plus fatigué que d'habitude
- ✓ Vous avez de la fièvre ou vous vous sentez malade
- ✓ Vous avez une douleur dans la poitrine
- ✓ Votre traitement vient d'être modifié

Vous pouvez pratiquer ^(1,3) :

- ✓ La marche à pied : pensez au quotidien à marcher un peu plus
- ✓ Le vélo (de préférence d'appartement pour mieux gérer votre effort)

Pratiquez à votre rythme et sans forcer ⁽³⁾ :

- ✓ Pas de vitesse excessive
- ✓ Pas en terrain difficile
- ✓ Pas en cas de vent important ou de températures extrêmes (très froid ou très chaud)

Pratiquez à une fréquence ⁽²⁾ :

- ✓ De 3 à 5 séances par semaine
- ✓ Par séances courtes, en fonction de votre état : de 5 à 30 minutes

Arrêtez vous si ⁽³⁾ :

- ✓ Vous êtes essoufflé au point de ne pas finir une phrase
- ✓ Vous êtes toujours essoufflé alors que vous avez ralenti/arrêté votre activité
- ✓ Vous avez des vertiges, des nausées, des vomissements
- ✓ Vous avez des douleurs dans la poitrine, les bras, les épaules, le cou ou les mâchoires
- ✓ Vous avez un pouls irrégulier
- ✓ Vous êtes particulièrement fatigué
- ✓ Vous transpirez beaucoup

Avant de faire un choix, discutez-en avec votre médecin qui saura vous indiquer l'activité la mieux adaptée à votre état de santé actuelle.



1. Working Group Report. Recommendations for exercise training in chronic heart failure patients. European Heart Journal. 2001;22:125-35.

2. Société Européenne de Cardiologie. Groupe de travail pour le diagnostic et le traitement de l'insuffisance cardiaque chronique. Recommandations pour le diagnostic et le traitement de l'insuffisance cardiaque congestive. Arch Mal Cœur. 2006; tome 99, n°2 (suppl): 11-79.

3. Heart failure Society of America. Module 5. Exercice and activity. 2006:1-20.