

Gestion de l'insuffisance cardiaque



Pour en savoir plus au sujet de
l'insuffisance cardiaque, visitez
**[couretavc.ca/coeur/conditions/
insuffisance-cardiaque](http://couretavc.ca/coeur/conditions/insuffisance-cardiaque)**

Zones d'insuffisance cardiaque

CHAQUE JOUR

CHAQUE JOUR

- Pesez-vous le matin avant le déjeuner. Notez votre poids et comparez-le avec celui de la veille.
- Ne consommez pas plus de six à huit verres de liquide par jour au total (1500 à 2000 ml, ou 48 à 64 oz).
- Prenez vos médicaments exactement comme votre médecin les a prescrits.

- Examinez vos pieds, vos chevilles, vos jambes et votre estomac pour voir s'ils enflent.
- Consommez des aliments contenant peu ou pas de sel.
- Établissez un équilibre entre les périodes d'activité et de repos.



Dans quelle zone êtes-vous aujourd'hui?

VERT ZONE DE SÉCURITÉ

FEU VERT – Cette zone est votre objectif!

Vos symptômes sont maîtrisés. Vous n'avez :

- Aucun essoufflement.
- Aucun inconfort, pression ou douleur dans la poitrine.
- Aucune enflure des pieds, des chevilles, des jambes ou de l'estomac.
- Aucun gain de poids de plus de 2 kg (4 lb) sur une période de deux jours consécutifs ou de 2,5 kg (5 lb) au cours d'une semaine.



JAUNE ZONE DE PRUDENCE

ATTENTION – Cette zone est un avertissement

Communiquez avec votre dispensateur de soins de santé (p. ex. médecin ou infirmier) si vous présentez l'un des symptômes suivants :

- Gain de poids de plus de 2 kg (4 lb) sur une période de deux jours consécutifs ou de 2,5 kg (5 lb) au cours d'une semaine
- Vomissements ou diarrhée qui durent plus de deux jours
- Essoufflement pire qu'à l'ordinaire.
- Augmentation de l'enflure des pieds, des chevilles, des jambes ou de l'estomac
- Toux quinteuse sèche
- Fatigue plus grande qu'à l'ordinaire et manque d'énergie pour accomplir vos tâches quotidiennes
- Faiblesse ou étourdissement, ce qui est nouveau pour vous
- Inconfort (vous ne vous sentez pas très bien)
- Respiration plus difficile en position couchée
- Sommeil plus facile avec plusieurs oreillers ou dans un fauteuil



Dispensateur de soins de santé : _____ Numéro de téléphone : _____

ROUGE ZONE DE DANGER

URGENCE – Cette zone signifie qu'il faut agir rapidement!

Rendez-vous au service des urgences ou composez le 9-1-1 si vous présentez l'un des symptômes suivants :

- Difficulté à respirer
- Essoufflement qui ne disparaît pas lorsque vous êtes assis sans bouger
- Battements rapides du cœur qui ne ralentissent pas lorsque vous êtes au repos
- Douleur à la poitrine qui ne disparaît pas avec du repos ou des médicaments
- Difficulté à penser clairement ou confusion
- Antécédents d'évanouissements



Gérer son insuffisance cardiaque

Nom du patient : _____

AUTOGESTION (consignez vos résultats)						
Jour	Changements dans la respiration	Poids	Enflure	Fatigue	Effets secondaires des médicaments	Mesure prise et résultats
Jour 1						
Jour 2						
Jour 3						
Jour 4						
Jour 5						
Jour 6						
Jour 7						

Questions à vous poser :

1. Que faisais-je quand le changement a été constaté? _____
2. À quelle heure le changement est-il apparu? _____
3. Comment ai-je décidé de le rapporter ou non? _____
4. À qui ai-je rapporté le changement? _____

Information quotidienne sur le poids

Nom du patient : _____

Clinique de la fonction cardiaque ou cabinet du médecin : _____

Dispensateur de soins de santé : _____

Numéro de téléphone de la personne-ressource : _____

Vérifiez votre poids tous les jours

Pourquoi?

- Vérifier son poids tous les jours permet de savoir si les liquides s'accumulent dans le corps.
- Lorsqu'une quantité excessive de liquide s'accumule dans le corps, votre cœur travaille plus fort.
- Si vous signalez rapidement un gain de poids à votre dispensateur de soins de santé, il peut vous aider à éviter que votre insuffisance cardiaque s'aggrave ou que vous soyez hospitalisé.



Si votre poids augmente de :

- Plus de 2 kg (4 lb) en deux jours, ou
- Plus de 2,5 kg (5 lb) en 1 semaine



Vous accumulez des liquides.

Vous devez communiquer avec votre dispensateur de soins de santé.

Pour obtenir d'autres renseignements, veuillez consulter la feuille d'information

« **Zones d'insuffisance cardiaque** ».

Quand?

- À la même heure chaque jour
- De préférence avant le déjeuner

Comment?

- Après avoir uriné
- En portant la même quantité de vêtements

Inscrivez votre poids dans le calendrier joint

(ou selon votre propre méthode en utilisant un carnet ou un ordinateur).

N'oubliez pas d'apporter vos données lors de votre prochain rendez-vous médical.

Votre « poids sec » (lorsque vous n'avez pas une quantité excessive de liquides dans le corps) : _____

Inscrivez votre poids chaque jour et comparez-le avec celui de la veille.

Mois _____

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi

Limiter la quantité de sodium (sel) lorsque vous êtes atteint d'insuffisance cardiaque

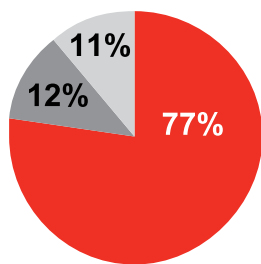
Le sodium est un minéral qui se trouve dans les aliments, le sel de table et le sel de mer. Votre corps a besoin d'un peu de sodium, mais une trop grande quantité pourrait faire en sorte que votre corps retienne les liquides. Lorsqu'une quantité excessive de liquide s'accumule dans le corps, votre cœur travaille plus fort. L'accumulation de liquide peut aussi causer une enflure des pieds, des jambes ou du ventre. De plus, le liquide peut s'accumuler dans vos poumons et, par conséquent, vous causer de la difficulté à respirer.

Si votre poids augmente de plus de 2 kg (4 lb) sur une période de deux jours consécutifs, ou de 2,5 kg (5 lb) au cours d'une semaine, votre corps retient du liquide. Si cela se produit, vous devriez immédiatement en faire part à votre dispensateur de soins.

Vous devriez limiter la quantité de sodium que vous consommez à 2 000 mg ou moins par jour.

D'où le sodium provient-il dans l'alimentation du Canadien moyen?

- Des aliments transformés prêts-à-manger et des repas de restaurant (77%)
- Des aliments naturels (12%)
- De l'ajout dans les aliments cuisinés et à la table (11%)



Comment éviter le sel (sodium)?

- Mangez des aliments frais le plus souvent possible et préparez des repas à faible teneur en sel à la maison.
- Les aliments congelés sont acceptables s'ils ne contiennent pas de sel ajouté ou d'additifs de sodium (qui sont utilisés comme agents de conservation).

- Ne mettez pas la salière sur la table. N'ajoutez pas de sel, de sels aromatisés ou d'épices à forte teneur en sel à vos aliments. **Une cuillère à thé de sel contient 2 300 mg de sodium!**



- Assaisonnez vos aliments avec des herbes, des épices, du jus de citron, de la moutarde sèche et de l'ail. Essayez l'un des nombreux mélanges d'assaisonnements qui ne contiennent pas de sel.
- Évitez de manger :
 - des aliments transformés;
 - de la charcuterie;
 - des aliments marinés;
 - des grignotines salées comme les croustilles, les bretzels, les trempettes et les noix salées.
- Limitez la quantité d'aliments en conserve que vous mangez. Choisissez des produits portant l'étiquette « faible teneur en sel ». Les aliments portant l'étiquette « moins de sel » ou « teneur réduite en sel » peuvent tout de même contenir beaucoup de sel (notamment les soupes et les viandes).
- Mangez moins souvent au restaurant.
 - Demandez au restaurant de vous donner de l'information sur les options à faible teneur en sel.
 - Les repas de restaurant et les prêts-à-manger contiennent toujours plus de sel que les repas faibles en sel cuisinés à la maison.

Puis-je utiliser des succédanés du sel?

Certains succédanés (produits de remplacement) du sel contiennent du potassium pour remplacer le sodium. Consultez votre médecin ou votre diététiste avant d'en utiliser, car certaines personnes doivent surveiller la quantité quotidienne de potassium qu'elles consomment.

Limitez votre apport de sodium à 2 000 mg par jour.

Au fur et à mesure que vous réduisez graduellement la quantité de sel que vous consommez, vos papilles gustatives s'ajusteront!

Comment puis-je savoir combien de sodium contiennent mes aliments?

Voici quelques conseils utiles pour lire l'étiquette de valeur nutritive :

- Jetez un coup d'œil à la portion : la quantité de sodium est donnée **par portion** (pas pour l'emballage au complet).
- Faites le suivi de la quantité de sodium que vous mangez. N'oubliez pas : La quantité de sodium recommandée par jour est de **2000 mg maximum, toutes sources confondues**.
- Limitez le contenu en sodium de chaque repas à moins de 650 mg; cela contribue à étaler votre apport de sodium sur toute la journée pour prévenir la soif excessive et la rétention de liquide.
- Selon la loi, les étiquettes indiquant « faible teneur en sodium » doivent en contenir 140 mg ou moins par portion.

D'autres ingrédients riches en sodium sont

notamment : le bicarbonate de soude, le glutamate monosodique (GMS), la sauce soya, la sauce au poisson, le sel d'ail, le sel de céleri et tout autre ingrédient contenant le mot « sodium » dans son nom.

Valeur nutritive

Portion : ½ tasse (125 ml)

Quantité	% valeur quotidienne
Calories 140	
Matières grasses totales 0,5 g	1%
Lipides saturés 0,2 g	
+ gras trans 0 g	1%
Cholestérol 0 mg	0%
Sodium 390 mg	16%
Glucides totaux 28 g	9%
Fibres alimentaires 5 g	20%
Sucres 9 g	
Protéines 7 g	
Vitamine A 2%	Vitamine C 0%
Calcium 8%	Fer 15%

Voici ce qui arrive au contenu de sodium lorsque les aliments sont transformés :

Non transformés	Transformés
Concombre 7 tranches = 2 mg	Cornichons à l'aneth 1 moyen = 569 mg
Poitrine de poulet 3 oz = 74 mg	Pâté au poulet 1 portion congelée = 889 mg
Tomate 1 petite = 14 mg	Soupe aux tomates 1 tasse = 960 mg
Filet de porc 3 oz = 58 mg	Jambon 3 oz = 1095 mg

Limiter sa consommation de liquide quand on souffre d'insuffisance cardiaque

Qu'est-ce qu'un liquide?

Tout aliment ou boisson liquide à température ambiante. Cela inclut l'eau, la glace, le lait, les jus, les boissons gazeuses, les boissons chaudes, l'alcool, les soupes, les desserts à base de gélatine, les crèmes glacées, les glaces à l'eau et les additifs nutritionnels liquides (comme Ensure ou Boost).

Pourquoi devez-vous limiter l'apport en liquide?

Lorsque vous souffrez d'insuffisance cardiaque, les liquides peuvent s'accumuler, causant l'enflure de vos pieds, vos jambes ou votre ventre, ce qui fait travailler votre cœur davantage. Les liquides peuvent aussi s'accumuler dans vos poumons, ce qui peut rendre la respiration plus difficile.

Quelle est la quantité de liquide que vous pouvez consommer dans une journée?

Vous ne devez pas consommer plus de 1,5 à 2 litres de liquide par jour. Vous pourriez ressentir de la soif au début. Cependant, votre corps s'adaptera au fur et à mesure que vous réduirez votre apport en liquide!

Guide des mesures de liquide

2 cuillères à tables	=	30 millilitres	=	1 once
1 verre	=	250 millilitres	=	8 onces
1 chopine	=	500 millilitres	=	16 onces
1 litre ou 1 pinte	=	1000 millilitres	=	32 onces
2 litres	=	2000 millilitres	=	64 onces

Quantité totale de liquide par jour
1,5 à 2 litres = 48 à 64 onces = 6 à 8 verres

Comment savez-vous que vous avez consommé trop de liquide?

Pour savoir si votre corps retient trop de liquide, pesez-vous chaque jour.



Voici comment vérifier votre poids :

- Pesez-vous à la même heure tous les jours. Le meilleur moment est tôt le matin.
- Pesez-vous après avoir uriné.
- Portez la même quantité de vêtements chaque fois.

Vous avez trop de liquides lorsque :

Vous avez trop de liquides lorsque :
Votre poids augmente de plus de 2 kg ou de 4 lb en deux jours. **ou** Votre poids augmente de plus de 2,5 kg ou de 5 lb au cours d'une semaine.

Communiquez immédiatement avec votre dispensateur de soins de santé si vous avez accumulé une trop grande quantité de liquides.

Conseils pour réduire votre consommation de liquide

- Utilisez des tasses ou des verres plus petits.
- Mesurez la quantité de liquide que peuvent contenir vos tasses et vos verres. Ils pourraient contenir plus de 250 ml ou de 8 onces!
- Buvez lentement par petites gorgées.
- Notez la quantité que vous consommez chaque jour jusqu'à ce que la limite de l'apport en liquide devienne une habitude.

Davantage de conseils pour réduire votre consommation de liquide

- Buvez lentement tout au long de la journée. Faire le suivi de votre consommation de liquide est la seule façon d'apprendre à boire de 1,5 à 2 litres tout au long de la journée.
- Il pourrait être plus facile de se servir d'une bouteille d'eau réutilisable.
- Mesurez la quantité que peut contenir la bouteille pour savoir quelle quantité d'eau vous consommez.
- Enlevez le liquide du contenant de fruits en conserve.
- Connaissez les aliments à teneur élevée en eau, comme le melon d'eau, le yogourt et le pouding.
- Si possible, avalez vos pilules avec des aliments mous, comme le yogourt ou le gruau.



- Limitez la quantité de sodium que vous consommez à 2 000 mg ou moins par jour. Le sel donne soif. Pour en savoir davantage, consultez la brochure *Limiter la quantité de sodium (sel) lorsque vous êtes atteint d'insuffisance cardiaque*
- Essayez d'éviter les aliments sucrés. Ils peuvent vous donner soif. Si vous souffrez de diabète, maîtriser votre taux de glycémie peut vous aider à réduire votre soif.
- Essayez de ne pas consommer d'alcool. Il déshydrate votre corps et provoque la soif.



Conseils pour maîtriser la soif

- Rincez souvent votre bouche avec de l'eau, mais ne l'avalez pas.
- Brossez vos dents souvent.
- Utilisez un rince-bouche. Cependant, évitez les rince-bouches qui contiennent de l'alcool. Ils ont tendance à assécher la bouche.
- Comme collation, choisissez un petit morceau de fruit froid ou congelé comme du raisin congelé ou une tranche d'orange froide. Essayez aussi des légumes froids croquants.
- Mâchez de la gomme sans sucre.
- Sucez un quartier de citron, un bonbon au citron ou un bonbon sur.
- Utilisez du baume pour protéger vos lèvres contre l'assèchement.
- Ne chauffez trop pas votre demeure. Songez à utiliser un humidificateur pour augmenter le taux d'humidité dans l'air.
- Renseignez-vous auprès de votre pharmacien sur les gels ou les produits en aérosol pour humidifier votre bouche.

Aliments qui renferment peu de potassium – de meilleurs choix alimentaires

Consommez-en jusqu'à 5 portions par jour. Une portion = 125 ml (½ tasse), à moins d'indication contraire.

- Tous les aliments renferment du potassium. Si vous prenez une grande portion d'un aliment à faible teneur en potassium, vous pourriez en tirer une grande quantité de potassium.
- Surveillez la taille de vos portions – ne dépassez pas 5 portions.
- Pour connaître la quantité de potassium présente dans les aliments qui ne se trouvent pas dans la liste ci-dessous, consultez votre diététiste-nutritionniste.

Fruits

Ananas
Cerises (10)
Citron/lime
Cocktail de fruits (en conserve)
Compote de pommes
Figue (fraîche)
Fruits des champs (mûre, bleuet, canneberge, groseille à maquereau, fraise)
Groseille (fraîche)
Kumquat
Litchis (10)
Longanes
Mandarine
Mangue
Melon Casaba
Melon d'eau (250 ml)
Nectarine (½ seulement)
Noix de coco (cru)
Orange (⅓ d'une petite)
Papaye
Pêche (½ seulement)
Poire
Pomme
Pomme-poire
Pommette
Prune
Raisins (16)
Rhubarbe (cuite)
Tangerine



Légumes

Algue
Asperge (4 turions)
Aubergine
Bette à carde (cru)
Bok choy (cru)
Brocoli (cru)
Bulbe de fenouil
Carotte (cuite)
Céleri (cru)
Champignons, Shiitake (cuits), blancs (crus)
Châtaignes d'eau (en conserve)
Chou
Chou cavalier
Chou-fleur
Chou frisé
Concombre
Coriandre
Courge spaghetti
Courgette (cru)
Échalotte (60 ml)
Épinards (crus)
Fenouil (cru)
Feuilles de betterave (crues)
Feuilles de moutarde
Gai lan/brocoli chinois (cuit)
Germe de haricots



Gombo
Haricots verts
Jicama
Laitue (1 tasse)
Luzerne
Maïs (en conserve)
Maïs sur épi (½ d'un petit)
Navet
Oignon
Oignon vert
Persil
Petits pois (crus, en conserve)
Poireau
Pois mange-tout
Poivron (toutes couleurs)
Pomme de terre (bouillie 2 fois)
Pousses de bambou (en conserve)
Radicchio (250 ml)
Radis
Tomate (½ moyenne, 125 ml cerise, 1 italienne)

Jus et boissons

Abricot
Ananas
Boisson d'amande
Boisson de riz
Boisson de soya
Canneberge
Papaye
Pêche
Poire
Pomme
Raisin



Autre

Graines de chia (30 ml)

En faisant bouillir deux fois les légumes racines, vous en réduisez la teneur en potassium.

- Pelez et coupez en dés ou en tranches les légumes.
- Mettez deux fois plus d'eau que d'habitude.
- Amenez à ébullition, puis égouttez les légumes.
- Ajoutez de l'eau fraîche, terminez la cuisson et égouttez de nouveau.



Ne dépassez pas une portion de légumes racines de 125 ml (½ tasse) par jour ou selon les instructions de votre diététiste-nutritionniste.

Références : Pennington, J.A.t, Spungen, J. (2012). Bowes & Church's food Values of Portions Commonly Used. 19^e édition. USDA National Nutrient Database for Standard Reference (Release 25). Site Web : <http://ndb.nal.usda.gov/ndb/foods/list>.