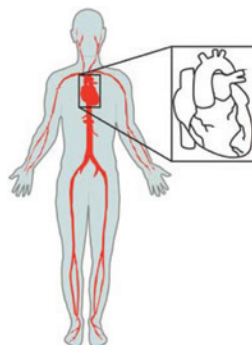




Comprendre l'insuffisance cardiaque – La base

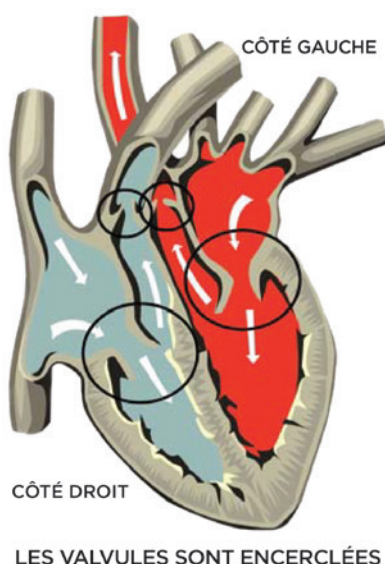
Comment le cœur fonctionne-t-il?

Votre cœur est un muscle de la taille d'un poing. Il travaille comme une pompe qui fait circuler le sang et les nutriments partout dans le corps.



Le cœur est en réalité une pompe à deux côtés. Le côté droit pompe le sang « utilisé » par le corps et le dirige vers les poumons, où il est oxygéné. Le côté gauche du cœur pompe du sang « frais » chargé d'oxygène dans les poumons vers le reste du corps. Le côté gauche du cœur est généralement plus gros que le côté droit. En effet, il doit pomper plus fort pour diffuser le sang dans toutes les parties du corps.

Chaque côté du cœur a deux cavités. Des valvules relient celles-ci et s'assurent que le sang est pompé dans la bonne direction. Elles s'ouvrent et se ferment avec chaque battement du cœur.



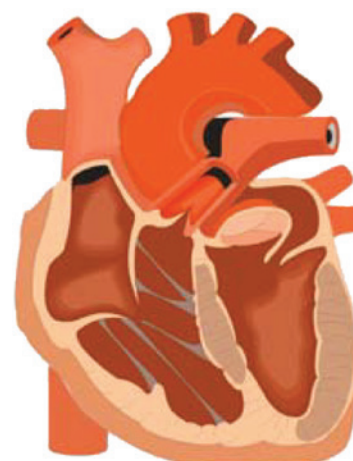
Qu'est-ce que l'insuffisance cardiaque?

Vous souffrez d'insuffisance cardiaque lorsque votre cœur ne pompe pas aussi fort qu'il le devrait. Votre corps ne reçoit pas la quantité de sang, d'oxygène et de nutriments dont il a besoin pour fonctionner correctement.

Généralement, l'insuffisance cardiaque s'aggrave avec le temps. Même si ce problème ne peut être guéri, les gens apprennent à vivre de façon saine et active en le gérant avec des médicaments, la modification de l'alimentation, une pesée quotidienne et de l'activité physique.

Il y a deux types principaux d'insuffisance cardiaque :

- **Une pompe faible** : lorsque le muscle cardiaque est faible, il grossit et devient « flasque ».
- **Une pompe rigide** : le muscle cardiaque est incapable de se détendre entre les battements parce qu'il est devenu rigide. Le cœur ne peut plus se remplir de sang de façon adéquate entre les battements.



Les deux types d'insuffisance cardiaque réduisent la circulation du sang et de l'oxygène dans le corps.

Qu'est-ce qui cause l'insuffisance cardiaque?

L'insuffisance cardiaque peut être causée par l'un des problèmes suivants :

- Crise cardiaque
- Hypertension artérielle
- Problème de valve cardiaque
- Cardiopathies à la naissance
- Problèmes pulmonaires
- Consommation excessive d'alcool ou de drogues



Autres causes possibles d'insuffisance cardiaque :

- Obésité
- Apnée du sommeil
- Infections qui ont un effet sur le muscle cardiaque
- Rythme cardiaque anormal
- Anémie grave
- Maladie du rein grave
- Hyperactivité de la glande thyroïde
- Chimiothérapie ou exposition au rayonnement

Vous ne savez pas exactement ce qui a causé votre insuffisance cardiaque? Posez la question à votre médecin ou votre infirmier-praticien.

Signes d'une insuffisance cardiaque

Vous pourriez remarquer l'un des signes suivants :

- Vous êtes essoufflé lorsque vous exécutez des tâches de la vie quotidienne.
- Vous avez davantage de difficulté à respirer lorsque vous êtes au repos ou couché.
- Vous vous réveillez la nuit en vous sentant essoufflé.
- Vous dormez plus facilement avec plusieurs oreillers ou dans un fauteuil.
- Vous toussiez souvent, surtout en position couchée.
- Votre toux est sèche ou quinteuse, ou grasse et vous crachez du mucus (qui pourrait être légèrement rose).
- Vous sentez que votre cœur bat plus rapidement et qu'il ne ralentit pas lorsque vous êtes au repos.



- Vous sentez que votre cœur bat très fort ou très rapidement, ou qu'il saute dans votre poitrine.
- Vous ne pouvez pas marcher aussi loin que normalement.
- Vous êtes fatigué tout le temps et vous n'avez pas d'énergie pour accomplir les tâches de la vie quotidienne.
- Vous avez une faiblesse ou vous sentez étourdi, surtout lorsque vous vous levez ou que vous augmentez le rythme de votre activité, ce qui est nouveau pour vous.
- Vous ne pouvez pas manger autant que normalement.
- Vous n'avez pas faim ou envie de manger.
- Vous avez une sensation de ballonnement ou vos vêtements sont plus serrés qu'à l'habitude.
- Vos pieds, vos chevilles, vos jambes ou même votre ventre (abdomen) sont enflés.
- Vous avez un gain soudain de poids corporel de plus de 2 kg (4 lb) en deux jours.
- Vous ressentez un inconfort (vous ne vous sentez pas très bien).
- Vous vous sentez désorienté et vous avez de la difficulté à penser clairement (ce qui est nouveau pour vous).



Tests pour établir un diagnostic d'insuffisance cardiaque

Il n'existe pas de test unique pour le dépistage de l'insuffisance cardiaque. Votre médecin vous soumet plutôt à plusieurs tests. Il analyse tous les résultats obtenus pour déterminer si vous souffrez d'insuffisance cardiaque.

Les tests peuvent inclure :

- Des analyses de sang pour vérifier la présence de certains enzymes
- Une radiographie de la poitrine pour déterminer la taille de votre cœur
- Un électrocardiogramme, ou ECG, pour examiner l'activité électrique de votre cœur
- Une épreuve d'effort pour observer comment votre cœur répond à l'activité physique



- Un scintigramme (médecine nucléaire) pour examiner de près l'action de pompage du cœur
- Une angiographie pour voir s'il existe une obstruction dans les artères de votre cœur
- Un échocardiogramme ou une échographie du cœur pour examiner les mouvements de votre cœur et mesurer la fraction d'éjection

En savoir davantage sur la fraction d'éjection

Ce test est généralement effectué pendant un échocardiogramme ou un scintigramme. Votre fraction d'éjection peut augmenter ou diminuer selon votre problème cardiaque et la mesure dans laquelle le traitement est efficace. Il est bon de connaître la valeur de votre fraction d'éjection. La lecture est sous forme de pourcentage, la valeur normale variant de 55 à 70 %. Si elle est inférieure à 55 %, cela signifie que votre cœur ne pompe pas aussi fort qu'il le devrait. La connaissance de votre fraction d'éjection aide le médecin ou l'infirmier à traiter votre insuffisance cardiaque.

Comment l'insuffisance cardiaque est-elle traitée?

Regardez dans le miroir. La clé du traitement, c'est **vous**.



Votre médecin compte sur vous pour apporter des changements à votre mode de vie et à vos habitudes alimentaires. Même si vous profitez du soutien d'une équipe de dispensateurs de soins de santé pour prendre en charge votre insuffisance cardiaque, vous êtes la principale personne responsable de votre traitement.

Le traitement est conçu pour vous aider à vivre plus longtemps et en meilleure santé. Il inclut les mesures suivantes :

- Surveiller ses symptômes
- Réduire le sel dans son alimentation
- Augmenter son activité physique quotidienne en faisant de l'exercice régulièrement
- Maintenir sa pression artérielle à un niveau bas
- Conserver un poids sain
- Mettre fin à des habitudes néfastes pour la santé, comme le tabagisme



- Prendre ses médicaments tels qu'ils ont été prescrits

Pour certaines personnes, la chirurgie et des dispositifs médicaux sont nécessaires pour traiter le problème qui a mené à une insuffisance cardiaque. Les traitements peuvent inclure les suivants :

- Pontage aortocoronarien
- Chirurgie afin de réparer ou de remplacer une valvule
- Appareil implanté, tel qu'un cardiostimulateur ou un défibrillateur
- Dispositif mécanique pour aider le cœur à pomper
- Transplantation cardiaque

Pour de nouvelles idées sur le traitement d'une insuffisance cardiaque, consultez votre dispensateur de soins de santé.

Planifier aujourd'hui pour l'avenir

Votre insuffisance cardiaque pourrait s'aggraver avec le temps. Commencez maintenant à songer comment vous souhaitez être soigné si votre maladie évolue. La « planification préalable des soins » vous permet d'avoir votre mot à dire au sujet de vos soins si vous êtes incapable de vous exprimer au moment opportun.

Demandez à votre famille et à votre médecin de vous aider à bien vivre avec l'insuffisance cardiaque et faites-leur part des soins que vous souhaitez recevoir ou non à l'avenir.



Sujets qui méritent une réflexion :

- Que signifie bien vivre avec une insuffisance cardiaque?
- À votre avis, qu'est-ce qui a de l'importance pour que votre vie soit la meilleure possible?
- Qu'est-ce qui est important pour vous à mesure que votre état évolue?
- Quelles sont vos inquiétudes et vos préoccupations?
- Comment l'évolution de votre insuffisance cardiaque vous touchera-t-elle ainsi que votre famille?

- Qui ou qu'est-ce qui vous soutient quand vous en avez besoin?
- Si vous êtes incapable de prendre vos propres décisions en matière de santé, qui, à votre avis, devrait?
- les prendre à votre place? Est-ce que cette personne sait ce que vous souhaitez?
- Avez-vous écrit des instructions sur la façon dont vous souhaitez être soigné s'il vous est impossible de prendre vous-même des décisions à ce sujet? (Il s'agit d'une directive préalable.)

Pourquoi apprendre à gérer votre insuffisance cardiaque?

Prendre en charge sa santé et apprendre à gérer son insuffisance cardiaque peut aider à :

- Améliorer sa qualité de vie.
- Avoir confiance qu'il est possible de gérer son insuffisance cardiaque.
- Maîtriser son problème afin qu'il ne soit pas contrôlant.
- Savoir quand demander de l'aide à son équipe de soins.
- Limiter le besoin de visiter l'hôpital pour obtenir des soins.
- Prévenir ou limiter les complications de l'insuffisance cardiaque à mesure que la maladie évolue.

Parlez avec votre famille et votre équipe de soins au sujet de la maladie et du plan de soins. Les gens qui apprennent à gérer leur insuffisance cardiaque sont plus susceptibles de vivre longtemps et en meilleure santé que ceux qui ne le font pas.

Pour en savoir davantage sur l'insuffisance cardiaque

BC's Heart Failure Network
www.bcheartfailure.ca

Fondation des maladies du cœur et de l'AVC
fmcoeur.com

Société canadienne de cardiologie
www.ccs.ca/fr

Heart Failure Society of America
www.hfsa.org