

## INSUFFISANCE CARDIAQUE – CE QU'IL FAUT SAVOIR



Photo : © Andreas P / Fotolia

### CHÈRE PATIENTE, CHER PATIENT,

Une insuffisance cardiaque est dans la plupart des cas la conséquence d'autres maladies telles que l'hypertension ou survient après un infarctus du myocarde.

La présente information s'adresse aux personnes atteintes d'une insuffisance cardiaque, leur famille et leurs proches. Le fait d'en savoir plus sur votre maladie vous aidera à mieux la gérer.

#### En bref : l'insuffisance cardiaque

- Environ une personne sur cinq de plus de 75 ans présente une insuffisance cardiaque.
- En cas d'insuffisance cardiaque, le cœur n'assure plus sa fonction de pompe correctement, le cœur et aussi tout le corps ne sont plus suffisamment approvisionnés en oxygène.
- Signes typiques d'une insuffisance cardiaque : difficultés respiratoires, fatigue, épuisement, endurance réduite, rétention d'eau.
- Une bonne hygiène de vie et des médicaments font partie intégrante du traitement. Chez certaines personnes, la pose d'un stimulateur cardiaque (pacemaker) est également nécessaire.

### ▶ QU'EST-CE QU'UNE INSUFFISANCE CARDIAQUE ?

Le cœur est un muscle à peu près gros comme le poing, creux à l'intérieur. Les parois musculaires du cœur sont particulièrement épaisses afin qu'il puisse remplir sa fonction de pompe. À chaque battement, le cœur pompe du sang oxygéné dans le corps.

On parle d'*insuffisance cardiaque* lorsque le cœur pompe trop peu de sang dans le corps. Le corps a donc moins d'oxygène et des symptômes apparaissent.

### ▶ SYMPTÔMES

L'insuffisance cardiaque peut se manifester comme suit :

- fatigue générale et épuisement
- endurance réduite
- difficultés respiratoires
- rétention d'eau, par exemple dans les chevilles ou les jambes

En cas de rétention d'eau, il se peut que les chaussettes ou la ceinture de pantalon serrent. L'eau peut se stocker dans d'autres régions du corps, par exemple dans les parties génitales. Parfois, les personnes souffrant d'insuffisance cardiaque ont du mal à respirer même lors d'un effort léger. Dans de nombreux cas, ceci n'est pas dangereux et le traitement donne de bons résultats. Une toux sèche, un besoin pressant d'uriner la nuit ou des vertiges soudains peuvent être notés. Chez certains malades, seul l'un de ces signes peut apparaître tandis que d'autres personnes en présentent plusieurs. Vous serez soumis généralement à divers examens permettant de détecter une insuffisance cardiaque, par exemple une prise de sang, un électrocardiogramme (ECG) et une échographie cardiaque.

### ▶ TRAITEMENT

De par votre comportement, notamment l'entraînement physique, vous contribuez à la réussite du traitement. Le traitement dépend de la gravité de l'insuffisance cardiaque. Les spécialistes recommandent plusieurs médicaments à la plupart des patients. Il est important que vous indiquiez rapidement les effets secondaires que vous constatez à votre médecin. Outre les médicaments, un stimulateur cardiaque peut être nécessaire. Il permet de reconditionner les deux ventricules. De plus, il se peut qu'un petit appareil électrique soit utilisé. Il surveille le rythme cardiaque et donne automatiquement une impulsion électrique en cas d'urgence. Mais il n'atténue pas les troubles liés à l'insuffisance cardiaque.

## ► Insuffisance cardiaque

### ► À QUOI DEVEZ-VOUS FAIRE ATTENTION ?

Les symptômes d'une insuffisance cardiaque peuvent varier. En dehors des périodes stables, des phases plus incertaines peuvent survenir. Si vous remarquez l'un des signes suivants ou notez une aggravation, vous devez en parler à votre médecin :

- une prise de poids de plus de 2,5 kilogrammes en une semaine
- un gonflement des chevilles/du bas des jambes
- une accélération soudaine du rythme cardiaque
- votre cœur ne s'arrête pas seulement brièvement, il bat de manière irrégulière pendant plusieurs minutes
- douleurs ou sensation d'oppression dans la poitrine
- toux persistante
- vous êtes essoufflé plus vite que d'habitude
- vous devez être assis droit pour pouvoir respirer plus facilement
- vous avez besoin de plusieurs coussins la nuit

### ► QUE POUVEZ-VOUS FAIRE PAR VOUS-MÊME ?

- Le sport et les activités physiques ont un effet bénéfique sur la santé de nombreux patients. Les symptômes diminuent. Les spécialistes recommandent la pratique régulière d'un sport si vous le pouvez. Vous pouvez aussi aller dans un groupe de sport pour insuffisants cardiaques. Pour être certain que rien ne s'y oppose, parlez-en au préalable à votre équipe de soins.

### ► POUR PLUS D'INFORMATIONS

#### Sources, méthodologie et autres liens

Cette information aux patients repose sur les connaissances scientifiques actuelles figurant dans le guide médical national sur l'insuffisance cardiaque.

Le programme des guides médicaux nationaux relève de l'Ordre fédéral des médecins, de l'Association fédérale des médecins conventionnés et de l'Association des sociétés scientifiques et médicales.

Méthodologie et sources : [www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/herzschwaecher](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/herzschwaecher)

Autres fiches pour les patients sur le thème de l'insuffisance cardiaque : [www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

#### Groupes d'entraide

Pour trouver une organisation d'entraide dans votre région, informez-vous auprès de NAKOS (centre d'information et de contact pour le soutien des groupes d'entraide) : [www.nakos.de](http://www.nakos.de), Téléphone : 030 3101 8960

2ème édition, 2019

Responsable du contenu :

Service central pour la garantie de la qualité médicale (ÄZQ)

Institut commun du BÄK et de la KBV

Fax : 030 4005-2555

E-mail : [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)

[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

[www.azq.de](http://www.azq.de)



- L'arrêt du tabac est préconisé en cas d'insuffisance cardiaque. La première étape est de parler à votre médecin et de convenir avec lui d'un objectif concret : par exemple, d'ici quand vous souhaitez arrêter de fumer. Il existe beaucoup de mesures efficaces pour y parvenir.
- Les spécialistes recommandent aussi un régime équilibré. Il n'existe pas de régimes particuliers pour les insuffisants cardiaques. Renoncer totalement au sel n'apporte aucun bénéfice.
- Demandez conseil à votre équipe de soins pour connaître la quantité de liquide que vous pouvez boire quotidiennement.
- Pour déceler la rétention d'eau le plus tôt possible, il est utile de noter quotidiennement votre poids dans un journal prévu à cet effet. Si votre poids augmente, cela peut indiquer une dégradation de la fonction cardiaque.
- Certains médicaments que vous prenez éventuellement pour d'autres raisons peuvent aggraver l'insuffisance cardiaque, par exemple les anti-douleurs ou les antihypertenseurs. Certains médicaments sans ordonnance sont aussi déconseillés. Demandez conseil à votre médecin avant de prendre des médicaments. Un plan de prise des médicaments vous sera d'une grande aide : [www.kbv.de/html/medikationsplan.php](http://www.kbv.de/html/medikationsplan.php). Pensez à prendre ce plan avec vous lorsque vous allez chez le médecin ou à la pharmacie.
- Comme des problèmes graves peuvent survenir chez les insuffisants cardiaques en cas d'infection des voies respiratoires, les spécialistes recommandent aux patients de se faire vacciner contre la grippe. Renseignez-vous sur les avantages et les inconvénients auprès de votre médecin.

Remis gracieusement par