



Mon Carnet 'IC

imprimé en septembre 2024 - Version 4

Cette œuvre est sous licence [CC BY-NC 4.0](#)

Sommaire



Mes informations personnelles	4
Mon équipe soignante	5
Suivi médical programmé, urgences et association de patients	6
Mieux comprendre ma maladie	7
Autosurveillance et signes d'alerte : EPOF	9
Mieux connaître mes traitements	11
Mieux m'alimenter avec mon insuffisance cardiaque	14
Je prends soin de moi avec mon insuffisance cardiaque	15
Mieux bouger avec mon insuffisance cardiaque	16
SMS de conseils alimentaires et podcasts (QR Codes)	17

Mes informations personnelles



Nom :

Prénom :

Date de naissance : __ / __ / ____

Date de renseignement de la brochure : __ / __ / ____

Vaccinations :

Pneumocoque
Date : __ / __ / ____

Covid19
Date dernière dose : __ / __ / ____

Grippe : tous les ans



Poids de référence (poids sec) :
____ kg



Tension artérielle :
__ / __ mmHG



Pouls :
____ bpm



Fraction d'éjection :
__ %



NT Pro BNP de référence :

Stade NYHA : Degré de sévérité de la maladie

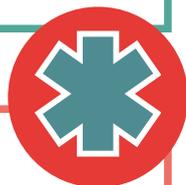
- Stade 1 :** L'activité physique ordinaire ne cause pas de fatigue, d'essoufflement ou de palpitations excessives.
- Stade 2 :** L'activité physique ordinaire provoque une fatigue, un essoufflement ou des palpitations.
- Stade 3 :** Respiration normale au repos ; une activité physique moins intense qu'une activité ordinaire provoque une fatigabilité, un essoufflement ou des palpitations.
- Stade 4 :** Les symptômes surviennent au repos : toute activité physique augmente le malaise.

Suivi médical programmé, urgences et association de patients



FRÉQUENCE RECOMMANDÉE DES RENDEZ-VOUS SELON LE STADE NYHA

- Stade 1: Médecin traitant 2 fois/an et cardiologue 1 fois/an
- Stade 2: Médecin traitant 4 fois/an et cardiologue 2 fois/an
Si dispositif implantable : 2 à 4 fois/an (contrôle)
- Stade 3: Médecin traitant 4 à 12 fois/ an
et cardiologue 4 à 12 fois/an
Si dispositif implantable : 2 à 4 fois/an (contrôle)
- Stade 4: Autant que nécessaire



APPELEZ LE 15

En cas d'urgence vitale
En cas d'impossibilité de joindre votre médecin traitant

Le centre 15 vous orientera vers la solution et le professionnel de santé le plus adapté à votre situation



Munissez-vous de votre dernière ordonnance

ASSOCIATION DE PATIENTS

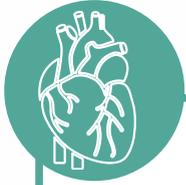


ASPIC : Association pour les Patients Insuffisants Cardiaques et leurs proches

Retrouvez des conseils, du soutien, des idées de recettes... sur asso-aspic.fr

8 bis route de Plaisance
31270 Frouzins
07 67 45 89 23

Mieux comprendre ma maladie



Le rôle du cœur est d'**apporter l'oxygène** et les **substances nutritives** aux différents organes du corps

L'INSUFFISANCE CARDIAQUE, QU'EST-CE QUE C'EST ?



On parle d'**insuffisance cardiaque** lorsque le cœur n'arrive plus à pomper le sang efficacement, avec deux conséquences principales :

Les apports deviennent **insuffisants** pour couvrir les besoins des différents organes

Le cœur met en place des **mécanismes d'adaptation** : il accélère son rythme et augmente de volume pour tenter de gagner en efficacité. Ces mécanismes, efficaces au début, sont nuisibles au long cours et contribuent à l'aggravation de la maladie



QUELLES SONT LES PRINCIPALES CAUSES ?

La **crise cardiaque** (infarctus du myocarde) et les **maladies du cœur causées par une affection de ses artères** (cardiopathies ischémiques) :

Certaines zones du cœur peuvent alors ne plus fonctionner correctement car elles ont été privées d'oxygène trop longtemps.

L'**hypertension artérielle** (HTA), non traitée ou mal équilibrée, peut elle aussi conduire à une insuffisance cardiaque :

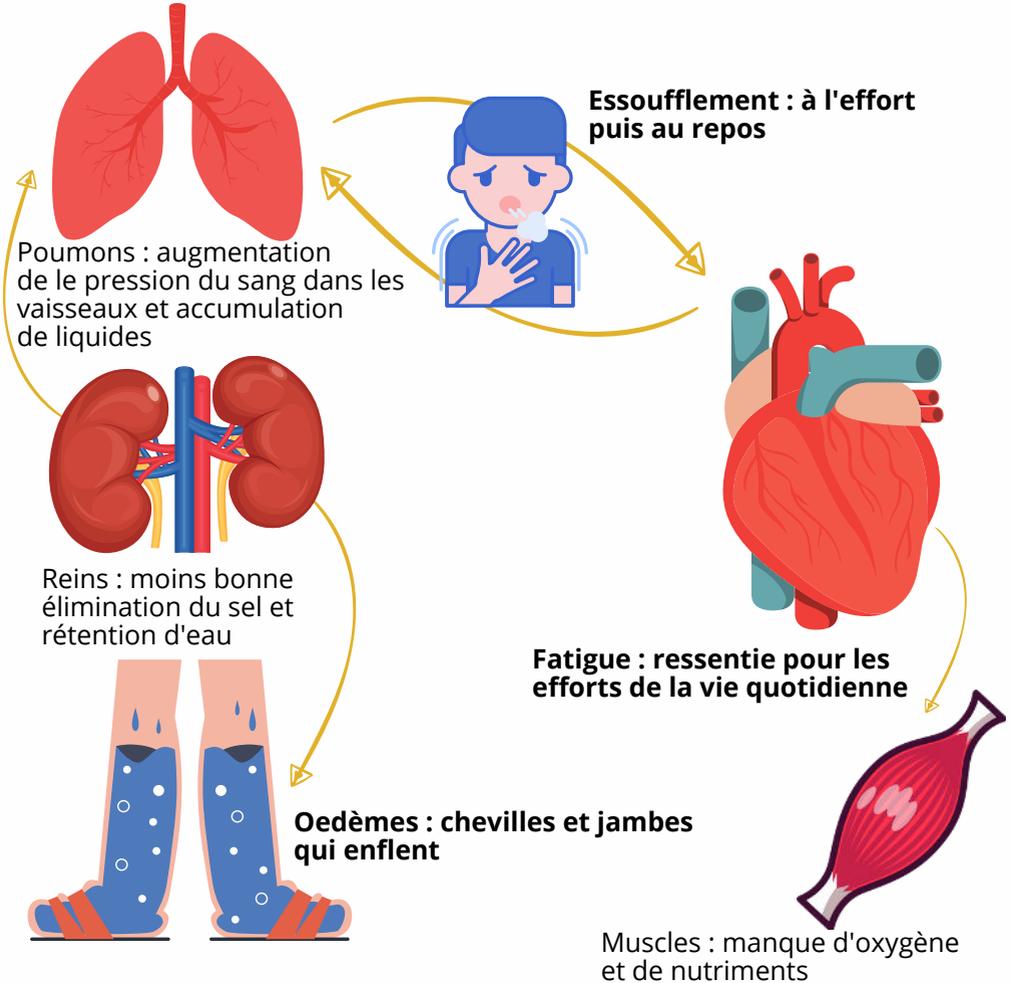
Pour compenser la tension trop élevée, le cœur peut s'épaissir et s'élargir, ce qui, sur le long terme, lui fait perdre en efficacité.

D'autres causes peuvent également être à l'origine d'une insuffisance cardiaque : les maladies des **valves** du cœur ou encore les anomalies de son **rythme**

Mieux comprendre ma maladie

CONSÉQUENCES DE L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

Des apports insuffisants aux organes fonctionnement défaillant de ceux-ci



Une augmentation rapide de votre **poids** reflète l'accumulation des liquides dans les tissus et est un **signe d'aggravation** de la maladie

S'auto-surveiller

RÈGLES DE L'AUTO-SURVEILLANCE



Pesez-vous tous les jours, à jeun, le matin et après être allé aux toilettes. **Surveillez votre tension artérielle** régulièrement.

Évaluez vos symptômes quotidiennement :

- Avez-vous plus de mal à réaliser vos activités quotidiennes aujourd'hui ?
- Êtes-vous plus essoufflé ou fatigué qu'hier ?
- Toussez-vous plus que d'habitude ?
- Est-ce que vos jambes sont plus enflées que d'habitude ?
- La nuit dernière, avez-vous eu besoin d'utiliser un oreiller en plus pour mieux respirer ?
- Avez-vous de la fièvre ? Ressentez-vous des palpitations ?



Signes d'alerte : EPOF



Survenue d'un ESSOUFFLEMENT inhabituel

(pendant l'effort, au repos ou en position allongée)



Prise de POIDS rapide
(+ 2 kg en 3 jours)



Apparition D'ŒDÈMES
(pieds et jambes qui gonflent)



FATIGUE excessive / inhabituelle

ESSOUFFLEMENT - POIDS - ŒDÈMES - FATIGUE



Si vous présentez un ou plusieurs de ses critères, appelez votre médecin ou le 15

S'auto-surveiller



CONSEILS D'AUTO-SURVEILLANCE

Afin de surveiller au mieux les signaux d'alertes, il est conseillé de mesurer, de façon autonome, quelques valeurs simples chez soi à l'aide d'une balance et d'un tensiomètre.

Vous pouvez utiliser le modèle ci-dessous et réaliser un tableau où vous inscrirez la date, votre poids, votre tension artérielle et fréquence cardiaque, ainsi que vos symptômes si vous en avez.

Apportez-le lors de vos consultations !

EXEMPLE DE TABLEAU

DATE	POIDS	TENSION ARTÉRIELLE	FRÉQUENCE CARDIAQUE	SYMPTÔMES

Bien vous surveiller et partager ces informations avec vos professionnels de santé vous permet :

- de bénéficier du traitement le plus adapté
- d'éviter certaines hospitalisations
- d'améliorer vos symptômes



Exemples de symptômes à surveiller et noter : essoufflement, œdèmes, fatigue, toux, palpitations, rajout d'un oreiller la nuit pour mieux dormir, fièvre...

Mieux connaître mes traitements



LES MÉDICAMENTS

- Plusieurs médicaments peuvent vous être prescrits suivant le stade de votre maladie ; leurs modes d'action sont complémentaires et ils ont tous leur importance. Découvrez-les dans les pages suivantes !
- Votre traitement pourra être modifié au cours du temps en fonction de l'évolution de la maladie et de vos symptômes.
- **Les doses de certains médicaments peuvent aussi être augmentées même si vous vous sentez bien ; c'est la garantie de leur efficacité. On parle de titration des médicaments.**

EN CAS D'OUBLI :



- si vous êtes dans la même demi-journée que la prise habituelle : prenez-la
- sinon, attendez la prise suivante à l'heure habituelle
- les diurétiques peuvent se prendre jusqu'à 8h après l'heure habituelle (voir plus loin)
- Ne **JAMAIS** doubler la dose en cas d'oubli

SOYEZ PRÉVOYANTS :



- **anticipez** vos renouvellements d'ordonnance et vos prises de rendez-vous pour **ne jamais être à court de médicaments**
- soyez vigilants quand vous **partez en vacances** : assurez-vous de disposer du stock nécessaire
- en **avion**, gardez au moins une semaine de traitement sur vous et non dans la soute

EN CAS DE DOULEUR :



- **paracétamol autorisé** (Doliprane, Dafalgan...)
- **évit**ez les formes effervescentes (présence de sel +)
- **évit**ez les **anti-inflammatoires** qui peuvent aggraver votre insuffisance cardiaque : jamais en auto-médication, toujours après avis d'un professionnel de santé (Ibuprofène, Kétoprofène, Advil, Voltarène, Profenid...)

Mieux connaître mes traitements



LES MÉDICAMENTS QUI PROTÈGENT MON CŒUR



Ils permettent de vivre mieux et plus longtemps tout en étant moins souvent hospitalisé

Bétabloquants

Leur nom se termine en _lol
(ex : Bisoprolol)

Ils protègent le cœur du stress engendré par la maladie en diminuant son travail. Grâce à eux, le cœur bat moins vite et a moins de palpitations.

Il est important de ne pas arrêter le traitement brutalement car des troubles du rythme cardiaque pourraient survenir.

Entresto®, IEC - Sartans

Leur nom se termine en _pril ou _sartan
(ex : Ramipril)

Ils protègent le cœur et l'aident à ne pas se déformer. Ils relaxent les vaisseaux et diminuent ainsi la tension artérielle. Cela augmente la force du cœur.

Parfois, ces molécules peuvent entraîner une toux ou un gonflement des lèvres il faut le signaler à votre médecin qui modifiera votre traitement.

Anti-aldostérone

Leur nom se termine en _one
(ex : Spironolactone)

Ces traitements relâchent les vaisseaux sanguins et diminuent ainsi la tension. Ils aident à lutter contre la fibrose qui rigidifie le cœur et qui gêne la contraction.

Ils empêchent aussi la rétention d'eau et de sel dans l'organisme et cela permet au cœur de mieux travailler.

Gliflozines

Leur nom se termine en _zine
(ex : Dapagliflozine)

Leur mécanisme d'action cardioprotecteur est encore à l'étude mais elles auraient une action anti-fibrotique.

Elles empêchent aussi la rétention d'eau et de sel dans l'organisme et cela permet au cœur de mieux travailler.

Mieux connaître mes traitements



LES MÉDICAMENTS QUI ONT UN EFFET DIURÉTIQUE

*Ce sont des traitements qui permettent d'éliminer l'eau et le sel par les urines ; ils font donc uriner davantage.
Cela évite la formation d'œdèmes*

Diurétiques

Leur nom se termine en _ide
ex. Furosémide (Lasilix©)
Bumétanide (Burinex©)



Effet diurétique marqué. Ils diminuent le volume et les pressions à l'intérieur du cœur.

Leur posologie est adaptée à chaque patient et peut varier dans le temps, en fonction des signes congestifs (augmentation ou diminution des doses).

Dans certains cas, lorsque la maladie est parfaitement stabilisée par les traitements précédents et par le respect des apports en sel, il pourront même être arrêtés sur avis médical.

Comme ils font uriner davantage, les diurétiques se prennent de préférence le matin et/ou le midi



Vous avez un RDV ou des activités prévues ? Si besoin, vous pouvez ponctuellement décaler leur prise jusqu'à 8h après l'heure initialement prévue.



À VOUS DE JOUER !

Identifiez parmi les médicaments que vous prenez ceux qui figurent sur les deux dernières pages et cochez les cases à côté de leurs noms



Mieux m'alimenter avec mon Insuffisance Cardiaque



ATTENTION AU SEL !

- La plupart des personnes consomment trop de sel au quotidien. Celui-ci favorise la rétention d'eau et son excès peut aggraver les symptômes de l'insuffisance cardiaque
- Pour votre santé, il est indispensable de **limiter le sel** dans votre alimentation : suivez les conseils de votre médecin

En règle générale : pas plus de 4 à 6 grammes de sel par jour

- Le sel que vous rajoutez dans votre assiette ne représente qu'une partie de votre consommation. La plus grande part du sel que vous ingérez est déjà présente dans vos aliments ; c'est pourquoi il est important de **savoir identifier les produits les plus riches en sel**.
 - **Exemples de produits à éviter / limiter** : plats cuisinés industriels, charcuteries, certains fromages, légumes en conserve, soupes du commerce, pain et biscottes, moutarde, bouillon-cube, thon et sardines à l'huile, biscuits apéritifs, olives en saumure, certaines eaux gazeuses, les médicaments effervescents...
 - Pour plus de précisions et pour des conseils adaptés à vos habitudes, **sollicitez vos professionnels de santé et participez à un programme d'éducation thérapeutique**



Le sel est un exhausteur de goût. Pour **relever vos plats**, vous pouvez le **remplacer** par des herbes aromatiques (persil, coriandre, thym, basilic...) ou encore des épices (cumin, poivre, muscade...)



Retrouvez la teneur en sel des aliments et produits alimentaires du commerce sur : **ciqual.anses.fr**
Astuce : 1000 mg de sodium = 2,5 g de sel



Attention aux sels de régime (substituts de sel) vendus en grande surface : ils contiennent souvent du potassium qui peut être dangereux en association avec vos médicaments.
Demandez toujours conseil à vos professionnels de santé

Je prends soin de moi avec mon Insuffisance Cardiaque



PEU D'ALCOOL ET PAS DE TABAC



Si vous consommez de l'alcool, il est important de **maîtriser votre consommation**.

Alcool : maximum un verre standard par jour (10 cl de vin ou 25 cl de bière)

Tabac : l'**arrêt total** est indispensable. **Faites-vous aider** par vos professionnels de santé de proximité !



Vous avez **80 % plus de chances de réussir** votre arrêt du tabac si vous vous faites accompagner par un professionnel de santé. Vous pouvez aussi appeler le 3989 (Tabac Info Service)

LE REGIME MÉDITERRANÉEN, VOTRE MEILLEUR ALLIÉ !



Augmentez la part des légumes, privilégiez les féculents complets, les huiles végétales (olive, colza), limitez les produits gras, salés, sucrés
Réduisez les matières grasses animales (beurre, crème...), la viande rouge, les produits industriels transformés (pain de mie, plats préparés...)



Lors de vos courses, utilisez le **Nutri-Score** pour comparer les produits et guider vos choix : privilégiez les aliments classés **A et B**



Mieux bouger avec mon Insuffisance Cardiaque



ACTIVITÉ PHYSIQUE

Une activité physique régulière et modérée est essentielle, dès lors que votre insuffisance cardiaque est stabilisée

- **30 minutes** par jour d'activité modérée : jardinage, marche, activités domestiques...
- **Faites-vous accompagner** : débutez avec un programme d'activité physique adaptée ou une réadaptation cardio-vasculaire pour bénéficier de conseils adaptés à votre maladie



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE, C'EST QUOI ?

Elle regroupe l'ensemble des activités sportives et physiques **adaptées aux personnes atteintes de maladies chroniques**. L'objectif est de **prévenir l'aggravation** de l'insuffisance cardiaque et d'**améliorer votre qualité de vie**

La prescription est rédigée par votre médecin généraliste ou cardiologue. Vous pourrez ensuite contacter une Maison Sport Santé afin de débiter un programme.

**Pour plus de renseignements, contactez eFORMip :
05 67 06 64 76**



DES ASTUCES POUR BOUGER PLUS

- Prenez le temps de **marcher** un peu toutes les **2 heures**
- Privilégiez les **escaliers** si vous en avez l'occasion
- Privilégiez la **marche** plutôt que la voiture pour les **trajets courts**



SIGNES À SURVEILLER PENDANT L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Essoufflement inhabituel, palpitations, douleurs dans la poitrine, les bras ou la mâchoire, sensation de malaise, sueurs froides...

Si vous présentez un ou plusieurs de ces **signes**, **stoppez** votre **activité physique** et prenez un **avis médical** auprès de votre **médecin** traitant ou en appelant le **15**

QR codes



Nous pouvons vous apporter un complément d'aide sur comment gérer votre insuffisance cardiaque au quotidien. C'est aussi important que les médicaments pour améliorer la qualité de vie et pour diminuer la progression de la maladie.

**SMS conseils sur les
habitudes
alimentaires**



**Podcasts vidéos
Les Conseils' IC**



Flashez nous !

**Afin de recevoir des SMS d'accompagnement ou
visualiser les vidéos conseils de nos experts**



N'oubliez pas de mettre à jour cette brochure et prenez soin de vous !



Elaboré par :