



Guide à l'intention des
patients et des familles
2025

Vivre avec une insuffisance cardiaque

Also available in English: WG85-0152
Living with Heart Failure



www.nshealth.ca

Table des matières

Mon équipe soignante	1
Comment fonctionne un cœur en bonne santé?.....	2
Qu'est-ce qu'une insuffisance cardiaque?	3
Quels sont les symptômes de l'insuffisance cardiaque?.....	4
Quelles sont les causes de l'insuffisance cardiaque?.....	5
Comment diagnostique-t-on une insuffisance cardiaque?	6
Gestion d'une insuffisance cardiaque.....	8
Autogestion de votre insuffisance cardiaque.....	8
Traitement médical fondé sur des lignes directrices (TMFLD).....	15
Médicaments.....	17
Médicaments de TMFLD.....	17
Autres médicaments	23
Conseils pour prendre des médicaments contre l'insuffisance cardiaque.....	27
Conseils pour gérer vos médicaments contre l'insuffisance cardiaque lorsque vous êtes malade	29
L'activité physique	30
Planification et prévoyance.....	33
Programme de réadaptation cardiaque	35
Ressources.....	37
Ressources de santé mentale	39
Vérification quotidienne de vos symptômes	40
Quel est votre code de couleur aujourd'hui?	41
Tableaux de suivi de vos symptômes.....	42
Mes médicaments de traitement de l'insuffisance cardiaque.....	44
Mes autres médicaments.....	45
Mes rendez-vous.....	46
Questions pour mon équipe soignante :.....	47

Vivre avec une insuffisance cardiaque

Mon équipe soignante

Cardiologue (spécialiste du cœur)

Nom :

Téléphone :

Fournisseur de soins primaires (médecin de famille ou infirmière praticienne)

Nom :

Téléphone :

Pharmacie

Nom :

Téléphone :

Clinique de fonction cardiaque

Téléphone : _____

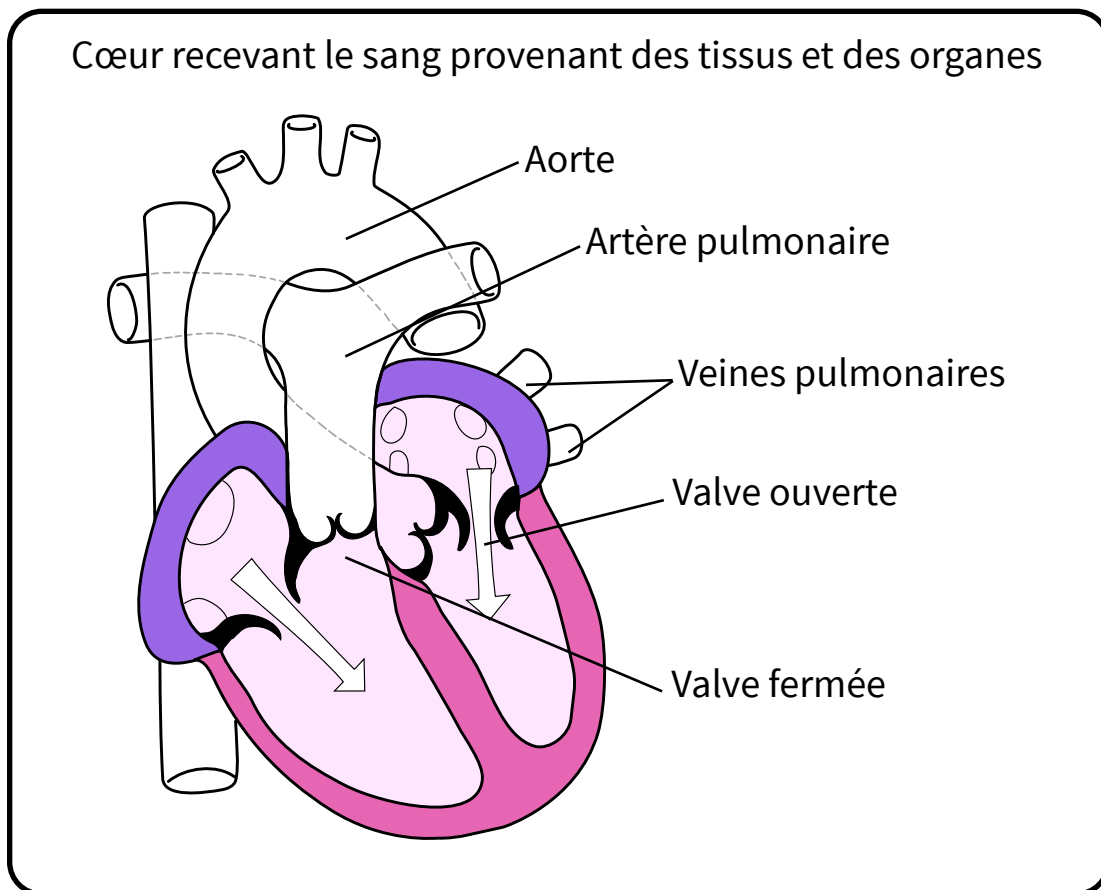
Réadaptation cardiaque

Téléphone : _____

**En cas d'urgence, appelez le 911 ou présentez-vous
immédiatement au service des urgences le plus près.**

Comment fonctionne un cœur en bonne santé?

- Le cœur est un muscle à peu près de la grosseur de votre poing.
- Votre cœur fait circuler le sang et les nutriments partout dans votre corps.
- Il se compose de 4 cavités (parfois appelées chambres). Ces cavités sont séparées par des valves qui s'ouvrent et se ferment. Les valves poussent le sang d'un côté et l'empêchent de revenir en arrière.
 - › Le sang circule depuis les cavités du côté droit de votre cœur vers vos poumons, où il se charge en oxygène.
 - › Ce sang gorgé d'oxygène circule ensuite vers le côté gauche de votre cœur, puis est pompé vers le reste de votre corps.
- Des vaisseaux sanguins appelés **artères coronaires** acheminent le sang oxygéné et les nutriments vers votre cœur.



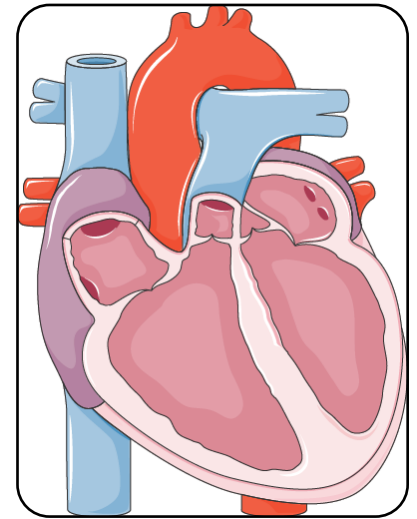
Qu'est-ce qu'une insuffisance cardiaque?

- Il y a insuffisance cardiaque lorsque le cœur ne pompe pas correctement. Dans un tel cas :
 - › Votre cœur ne fait pas circuler assez bien le sang et l'oxygène dans votre corps.
 - › Vos organes ne reçoivent pas suffisamment de sang.
 - › Du liquide peut s'accumuler dans certaines parties de votre corps (notamment dans vos jambes et vos poumons).
- La **fraction d'éjection** (FE) mesure l'efficacité avec laquelle votre ventricule gauche pompe le sang hors de votre cœur.

Il existe 2 principaux types d'insuffisance cardiaque :

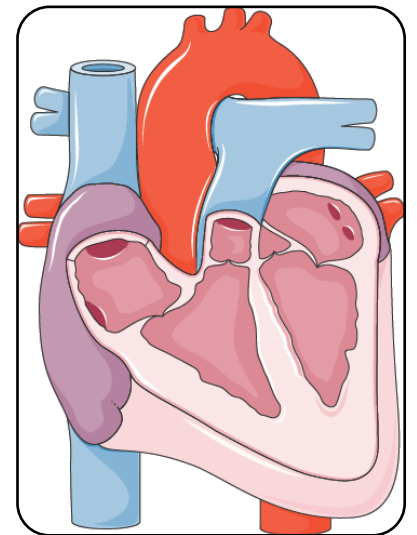
1. Systolique (pompe faible)

- › Le muscle cardiaque devient faible et étiré. Il n'arrive plus à pomper suffisamment de sang dans votre corps.
- › Ce phénomène est appelé **insuffisance cardiaque à fraction d'éjection réduite** (ICFER).



2. Diastolique (pompe rigide)

- › Votre muscle cardiaque est dur et ne se détend pas suffisamment entre les battements, ce qui signifie qu'il ne peut pas se remplir complètement de sang et qu'une quantité insuffisante de sang est pompée dans votre corps.
- › Ce phénomène est appelé **insuffisance cardiaque à fraction d'éjection préservée** (ICFEP).



- L'insuffisance cardiaque peut être **chronique** (continue) ou **aiguë** (survenant soudainement).
- L'insuffisance cardiaque chronique est généralement **progressive** (elle s'aggrave avec le temps).

Quels sont les symptômes de l'insuffisance cardiaque?

Une insuffisance cardiaque peut se manifester par divers symptômes :

- Difficulté à respirer (lors d'un exercice physique, d'une activité modérée ou au repos)
- Gonflement des pieds, des chevilles, des jambes ou du ventre (impression de ballonnement)
- Sensation de fatigue, faiblesse, vertiges ou étourdissements
- Gain de poids inhabituel :
 - › 4 livres (2 kg) en 2 jours
 - ou**
 - › 5 livres (2,5 kg) en 7 jours (1 semaine)
- Difficulté à respirer lorsque vous êtes au repos ou en position allongée
- Difficultés respiratoires qui vous réveillent la nuit
- Nécessité d'utiliser plusieurs oreillers ou de rester en position assise sur un fauteuil pour arriver à dormir
- Perte d'appétit
- Toux nouvelle qui ne produit pas de mucosités et qui peut s'aggraver en position allongée
- Toux nouvelle accompagnée de mucosités roses et mousseuses
- Absence d'énergie pour les activités quotidiennes

Il est possible que vous présentiez une partie, la totalité ou aucun de ces symptômes.

Quelles sont les causes de l'insuffisance cardiaque?

- L'insuffisance cardiaque peut être provoquée par une maladie ou par quelque chose d'autre qui endommage le cœur.
- Il arrive parfois que la cause d'une insuffisance cardiaque ne puisse être établie.

Causes les plus fréquentes de l'insuffisance cardiaque :

- Maladie de l'artère coronaire ou crise cardiaque
- Problèmes de valves cardiaques
- Rythme cardiaque anormal
- Hypertension artérielle (**pression élevée**)
- Hypertension pulmonaire (pression élevée dans les vaisseaux sanguins reliant le cœur et les poumons) due à une maladie pulmonaire, à un problème d'apnée du sommeil ou à d'autres pathologies
- Maladie cardiaque congénitale (présente à la naissance)
- Maladie cardiaque génétique ou héréditaire (transmise dans la famille)
- Diabète
- Maladies auto-immunes
- Infections du muscle cardiaque (p. ex., une myocardite virale)
- Accumulation anormale de protéines dans l'organisme
- Complication pendant la grossesse (provoquant une insuffisance cardiaque chez la mère)
- Obésité (poids trop élevé)
- Exposition à une chimiothérapie ou à une radiothérapie
- Consommation excessive d'alcool ou de drogues

Comment diagnostique-t-on une insuffisance cardiaque?

- Votre fournisseur de soins primaires (médecin de famille ou infirmière praticienne) ou votre équipe soignante commencera par :
 - › vous poser des questions sur vos antécédents médicaux et vos symptômes;
 - › vous faire passer un examen physique.

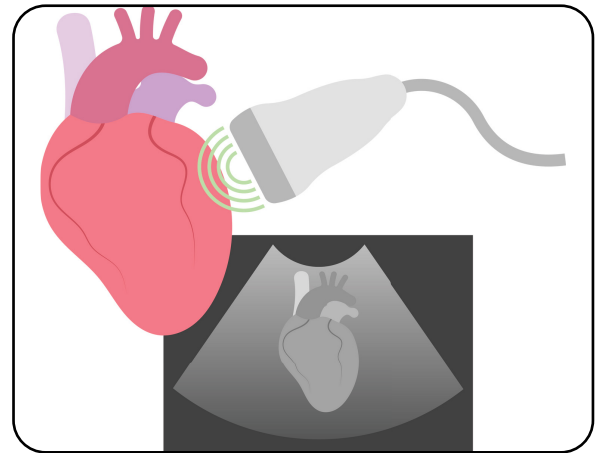
Il est également possible que certains des examens suivants vous soient prescrits :

Radiographie du thorax

- Cet examen vise 2 objectifs :
 - › Mesurer la taille de votre cœur;
 - › Vérifier s'il y a du liquide dans vos poumons.

Échocardiogramme

- Cet examen est une échographie du cœur et vise 2 objectifs :
 - › Vérifier les cavités, les valves et le mouvement de votre cœur;
 - › Mesurer la **fraction d'éjection ventriculaire gauche** (FEVG), c'est-à-dire l'efficacité avec laquelle votre ventricule gauche pompe le sang hors de votre cœur.



Scintigraphie nucléaire (MUGA ou WMS)

- Cet examen permet de mesurer la capacité de votre cœur à pomper le sang.

IRM cardiaque

- Cet examen vise les objectifs suivants :
 - › Détecter la présence éventuelle d'une inflammation (rougeur et gonflement) ou de cicatrices sur votre cœur;
 - › Aider votre équipe soignante à déterminer la cause de votre insuffisance cardiaque;
 - › Mesurer votre FEVG (voir Échocardiogramme en page 6);
 - › Mesurer l'efficacité avec laquelle le côté droit de votre cœur pompe le sang.

Électrocardiogramme (ECG)

- Cet examen permet de vérifier l'activité électrique de votre cœur.

Cathétérisme cardiaque

- Cet examen permet de détecter d'éventuelles obstructions dans les artères coronaires et de mesurer la pression cardiaque.

Tomodensitométrie cardiaque (ou tomodensitométrie coronarienne)

- Cet examen permet de vérifier l'état de vos artères cardiaques. Il peut remplacer un cathétérisme cardiaque.

Analyses de sang

- Ces analyses permettent de détecter certaines enzymes et peuvent contribuer à expliquer les causes de votre insuffisance cardiaque.
- Par exemple, il existe un test sanguin appelé **peptide natriurétique cérébral** (PNC) ou **peptide natriurétique cérébral N-terminal** (PNCnt) qui peut aider à diagnostiquer et à suggérer des pistes pour contrôler votre insuffisance cardiaque.

Test d'effort à l'exercice

- Ce test évalue les réactions de votre cœur à l'effort physique.

Gestion d'une insuffisance cardiaque

- L'insuffisance cardiaque est généralement un problème chronique qui nécessite un traitement à vie.
- Notre objectif est de vous aider à gérer votre insuffisance cardiaque pour que vous vous sentiez mieux, pour vous éviter des hospitalisations récurrentes et pour que vous viviez longtemps.
- Avantages potentiels des traitements contre l'insuffisance cardiaque :
 - › Réduction des symptômes
 - › Réduction du risque de complications
 - › Diminution ou disparition des problèmes de santé à l'origine de votre insuffisance cardiaque
- Principales formes de traitement des insuffisances cardiaques :
 - › Implantation d'un dispositif (placé à l'intérieur de votre corps) pour corriger votre rythme cardiaque, notamment un stimulateur cardiaque, un défibrillateur automatique implantable (DAI) ou un dispositif de resynchronisation cardiaque (DRC)
 - › Implantation d'une endoprothèse coronarienne (également appelée **intervention coronarienne percutanée [ICP]**)
 - › Chirurgie de pontage aortocoronarien (PAC)
 - › Chirurgie valvulaire cardiaque
 - › Transplantation cardiaque (intervention chirurgicale consistant à remplacer votre cœur par celui d'un donneur ou par un cœur artificiel)

Votre équipe soignante discutera avec vous de ces traitements, le cas échéant.

Autogestion de votre insuffisance cardiaque

- **Il est très important que vous participiez activement à la gestion de votre problème de santé et de votre bien-être.** L'autogestion de votre insuffisance cardiaque comporte plusieurs avantages. Vous pourrez notamment :
 - › améliorer votre qualité de vie;
 - › vous sentir en contrôle de votre santé;
 - › déterminer quand demander à votre équipe soignante de vous aider à gérer votre insuffisance cardiaque;
 - › réduire le risque de devoir vous rendre aux urgences ou de vous faire hospitaliser;
 - › limiter ou prévenir les complications si votre insuffisance cardiaque venait à s'aggraver;
 - › prendre des précautions pour éviter que votre insuffisance cardiaque s'aggrave.

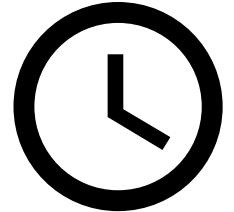
Conseils pour faciliter la gestion de votre insuffisance cardiaque

1. Suivez l'évolution de votre poids.

- **Notez votre poids tous les jours.** Vous pouvez utiliser un cahier, un calendrier, un ordinateur, votre téléphone ou l'outil de suivi des symptômes proposé en page 42. Il est important de le faire tous les jours afin de savoir si votre corps retient (conserve) du liquide.

Instructions pour prendre votre poids

- Pesez-vous tous les jours à la même heure. Pesez-vous le matin, juste **après** avoir uriné et **avant** de manger quoi que ce soit.
- Pesez-vous tous les jours sur la même balance. Placez la balance sur une surface plane et dure (pas sur un tapis).
- Portez toujours des vêtements semblables (ou pas de vêtements) lorsque vous vous pesez.



Mon poids idéal est entre

_____ et _____

livres

kg

Prévenez votre fournisseur de soins primaires si :

- › vous prenez 4 livres (2 kg) en 2 jours;
- › vous prenez 5 livres (2,5 kg) en 7 jours (1 semaine);
- › vous remarquez un gonflement des pieds, des chevilles et des jambes.

Ces symptômes peuvent indiquer un problème de rétention d'eau.

Instructions pour détecter un gonflement des pieds, des chevilles et des jambes

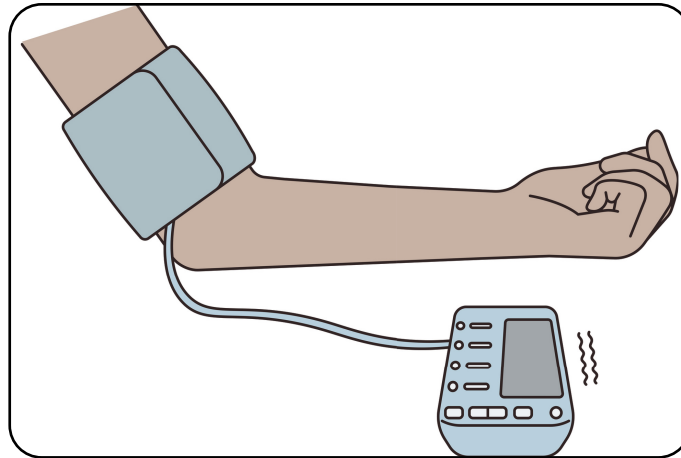
- Exercez une légère pression du pouce sur la peau pendant quelques secondes. Si le pouce laisse une petite trace, vous avez un gonflement anormal.

Si vous pensez faire de la rétention d'eau, il est important de le dire immédiatement à votre fournisseur de soins primaires, qui pourra :

- › vous aider à prendre des précautions pour éviter que votre insuffisance cardiaque s'aggrave;
- › vous aider à éviter une hospitalisation.

2. Surveillez votre tension artérielle.

- La tension artérielle peut être mesurée à l'aide d'un appareil appelé tensiomètre. La plupart des tensiomètres mesurent également la fréquence cardiaque (pouls).
- Si vous avez reçu un diagnostic de fibrillation auriculaire, il est possible que cette mesure ne soit **pas** précise.
- Procurez-vous un tensiomètre et un brassard de bonne qualité. Assurez-vous que le brassard est de la bonne taille pour vous.



Instructions pour mesurer votre tension et votre pouls

- Mesurez votre tension artérielle une ou 2 fois par semaine, toujours à la même heure.
- **Pendant les 30 minutes qui précèdent la mesure de votre tension artérielle :**
 - › **Ne fumez pas.**
 - › **Abstenez-vous** de consommer de l'alcool ou de la caféine.
- Reposez-vous au moins 3 à 5 minutes avant de mesurer votre tension artérielle.
- Asseyez-vous avec le dos et les bras appuyés. Posez vos deux pieds à plat sur le sol. Placez vos bras à hauteur du cœur.
- Enfilez le brassard sur votre bras non dominant (celui avec lequel vous n'écrivez pas).
- **Ne parlez pas.**
- Prenez deux mesures, à 1 ou 2 minutes d'intervalle. Notez **uniquement** la deuxième mesure.
- Notez vos mesures de tension artérielle en page 42.

3. Consommez des aliments à faible teneur en sodium (sel).

- On trouve du sodium dans :
 - › Plusieurs aliments
 - › Sel de table
 - › Sel de mer
- Le sel est la principale source de sodium dans notre alimentation. Même les aliments qui ne semblent pas salés peuvent contenir beaucoup de sodium. On trouve du sodium dans :
 - › les aliments transformés, prêts à manger
 - › les aliments servis dans les restaurants
 - › les aliments cuisinés à la maison auxquels du sel est ajouté pendant la cuisson ou à table
 - › les aliments complets (aliments qui n'ont pas été hautement transformés ou raffinés)
- Le corps a besoin de sodium. Une consommation excessive de sodium peut provoquer de la rétention d'eau dans votre organisme. Ce liquide en trop peut :
 - › forcer votre cœur à travailler davantage;
 - › provoquer un gonflement de vos pieds, de vos jambes et de votre abdomen;
 - › rendre votre respiration difficile (si de l'eau s'accumule dans vos poumons).
- Limitez votre consommation de sodium à **2 000 mg ou moins par jour**.
- Choisissez des aliments dont **la teneur en sodium par portion est inférieure à 10 % de la valeur quotidienne (VQ) recommandée**.
- Choisissez des condiments (sauces et trempettes) dont **la teneur en sodium par portion est inférieure à 5 % de la valeur quotidienne (VQ) recommandée**.
- Vérifiez toujours la taille des portions sur l'étiquette.



Conseils pour réduire la consommation de sel

- Préparez vos repas à la maison avec des aliments entiers et naturels.
- **Évitez** les aliments cuisinés ou transformés, qu'ils soient frais ou congelés.
- Optez pour des conserves portant la mention « sans sel ajouté ».
 - › Les aliments étiquetés « faible teneur en sodium » ou « teneur réduite en sodium » peuvent quand même contenir trop de sodium. Mieux vaut toujours vérifier l'étiquette.
- Égouttez et rincez les aliments en conserve.
- **N'utilisez pas** de sel lorsque vous cuisinez. Assaisonnez votre nourriture avec des herbes, des épices, du jus de citron ou des substituts de sel.
- **Certains substituts de sel contiennent du potassium.** Si vous devez également limiter votre consommation de potassium, vérifiez bien les étiquettes.
- N'ajoutez pas de sel sur vos aliments à table.
- **Limitez ou évitez :**
 - › les aliments transformés
 - › les viandes froides
 - › les marinades
 - › les collations salées (p. ex. les croustilles, les bretzels, les trempettes et les noix salées)
 - › Les boissons pour sportifs (p. ex. Gatorade®)
- Allez moins souvent au restaurant. La plupart des plats servis au restaurant (notamment les pizzas et les milkshakes) ont une teneur élevée en sodium.
 - › Lorsque vous mangez au restaurant, demandez des plats à faible teneur en sel ou sans sel.

Si vous souhaitez obtenir davantage d'informations sur la teneur en sodium des aliments, demandez ces documents à votre équipe soignante, scannez les codes QR ou consultez les sites Web ci-dessous :

- *Low Sodium Eating Guide: 1500 to 2000 mg a Day* (en anglais)
 - › www.nshealth.ca/patient-education-resources/1161

Scannez le code QR sur votre téléphone (ouvrez l'appareil photo de votre téléphone, pointez-le vers le code, puis touchez la bande ou le cadre qui apparaît).



- *High Sodium Foods to Limit or Avoid* (en anglais)
 - › www.nshealth.ca/patient-education-resources/0550



- *Heart Healthy, Sodium Restricted Guidelines: 1500 to 2000 mg sodium per day* (en anglais)
 - › www.nshealth.ca/patient-education-resources/1166



4. Limitez avec prudence votre consommation de liquides.

- Un **liquide** est tout aliment ou boisson qui se présente sous forme liquide à température ambiante. Voici quelques exemples :
 - › Eau
 - › Crème glacée
 - › Soupes
 - › Thé
 - › Café
- Les personnes souffrant d'insuffisance cardiaque devraient consommer **entre 1,5 et 2 litres de liquide par jour**. Votre fournisseur de soins primaires vous indiquera la quantité de liquide que vous pouvez consommer.
- Une consommation réduite de liquides aide à contrôler la rétention d'eau dans l'organisme, ce qui signifie que votre cœur devra fournir moins d'effort pour faire son travail.

Conseils pour limiter la consommation de liquides

- Remplissez un récipient de 2 litres d'eau. Chaque fois que vous buvez ou mangez quelque chose contenant du liquide, videz la même quantité d'eau du récipient. Vous pourrez ainsi déterminer :
 - › combien de liquide vous avez ingéré;
 - › combien de liquide vous pouvez encore ingérer avant la fin de la journée.
- Même lorsque vous avez soif, votre corps n'a pas nécessairement besoin de liquide. Voici quelques conseils pour réduire votre sensation de soif sans augmenter votre consommation d'aliments ou de boissons :
 - › Consommez de petits morceaux de fruits froids ou congelés, tels que des raisins congelés ou des tranches d'orange froides.
 - › Brossez-vous souvent les dents.
 - › Rincez-vous la bouche avec un rince-bouche sans alcool et bien frais.
 - › Sucez des bonbons durs ou mâchez de la gomme (privilégiez les bonbons et la gomme sans sucre).
 - › Utilisez un baume à lèvres pour éviter que vos lèvres ne se dessèchent.
 - › Demandez à votre pharmacien des informations sur la salive artificielle (synthétique).



Guide de mesure des liquides	
1 c. à soupe	15 ml
1 verre	250 ml
1 litre	1000 ml
6 à 8 verres	1,5 à 2 litres

5. **Faites régulièrement de l'activité physique.**
6. **Prenez vos médicaments conformément à l'ordonnance.**
7. **Évitez de fumer/vapoter (tabac ou cannabis) ainsi que de consommer de l'alcool.**
8. **Surveillez les symptômes d'insuffisance cardiaque** (voir pages 4 et 41).
9. **Soignez les problèmes de santé susceptibles de provoquer une insuffisance cardiaque** (p. ex., utilisez un appareil CPAP ou BiPAP si vous faites de l'apnée du sommeil).



Traitement médical fondé sur des lignes directrices (TMFLD)



- Ce traitement de l'insuffisance cardiaque repose sur l'utilisation de 2 à 4 classes de médicaments, selon le type d'insuffisance (voir en page 3). L'utilisation concomitante de ces médicaments peut aider à améliorer la qualité de vie et prolonger l'espérance de vie.
- **Principaux médicaments de ce type de traitement :**
 - › Inhibiteurs des récepteurs de l'angiotensine et de la néprilysine (IRAN), inhibiteurs de l'enzyme de conversion de l'angiotensine (inhibiteurs de l'ECA) ou antagonistes des récepteurs de l'angiotensine (ARA);
 - › Bêta-bloquants;
 - › Antagonistes des récepteurs minéralocorticoïdes (ARM);
 - › Inhibiteurs du cotransporteur sodium-glucose (SGLT2).

Il est possible que votre équipe soignante vous prescrive au moins deux de ces médicaments, selon votre type d'insuffisance cardiaque.

- Il est également possible que vous preniez d'autres médicaments qui ne font **pas** partie du traitement médical fondé sur des lignes directrices, tels que :
 - › Diurétiques (médicaments favorisant l'élimination de l'eau)
 - › Digoxine
 - › Inhibiteurs du nœud sinusal (ivabradine)
 - › Hydralazine
 - › Nitrates

Dose maximale tolérée

- Il est possible que vous ne puissiez pas tolérer la dose complète d'un médicament (également appelée **dose cible**). La **dose maximale tolérée** d'un médicament est la dose que vous pouvez prendre **sans** ressentir d'effets secondaires gênants, tels qu'une hypotension, des vertiges ou des étourdissements.
- Si vous suivez un TMFLD et prenez d'autres médicaments, il est possible que votre fournisseur de soins primaires réduise la posologie ou interrompe la prise de vos autres médicaments afin de vous administrer la dose la plus élevée possible du TMFLD.

Titrage

- Vous commencerez par une faible dose de médicament, puis votre fournisseur de soins évaluera votre réaction et ajustera votre dose progressivement, avec prudence. Cette procédure est appelée **titrage**.
- Durant un processus de titrage, votre fournisseur de soins primaires :
 - › évalue vos symptômes;
 - › vérifie avec vous vos effets secondaires;
 - › suit les résultats de vos analyses de sang (au besoin);
 - › augmente ou diminue vos doses (au besoin).
- **Durant un titrage, il est très important de communiquer tout ce que vous ressentez à votre fournisseur de soins primaires**, qui pourra ensuite ajuster vos doses en conséquence.
- **N'ajustez pas** vos doses de médicaments sans l'accord de votre équipe soignante.

Si vous prenez des médicaments contre l'insuffisance cardiaque, suivez rigoureusement les consignes suivantes :

- **Présentez-vous à tous vos rendez-vous médicaux.**
- **Faites toutes les analyses de sang prescrites par votre fournisseur de soins primaires.** Il est possible que vous deviez subir des analyses de sang régulières afin de vérifier votre taux de potassium et le bon fonctionnement de vos reins. Tout dépend des médicaments que vous prenez.
- **Vérifiez régulièrement votre tension artérielle et votre fréquence cardiaque.** Certains médicaments contre l'insuffisance cardiaque peuvent réduire à la fois la tension artérielle et la fréquence cardiaque.
 - › **Une tension artérielle basse peut provoquer des étourdissements.** Pour éviter ce problème, levez-vous lentement lorsque vous êtes en position assise ou allongée.

Si vous avez des questions concernant vos médicaments, posez-les à votre fournisseur de soins primaires ou à votre pharmacien. Leur mission est de vous aider.

Médicaments

Médicaments de TMFLD

IRAN, inhibiteurs de l'ECA et ARA

- Ces médicaments aident à :
 - › Décontracter vos vaisseaux sanguins et favoriser leur dilatation;
 - › Réduire votre rétention d'eau et de sel.

Le cœur peut ainsi faire circuler le sang plus facilement dans l'organisme.

- Votre tension artérielle devra être contrôlée régulièrement.
 - › Ces médicaments peuvent faire baisser la tension artérielle, surtout lorsque vous commencez à les prendre ou lorsque la dose est augmentée. Ce problème se dissipe généralement après quelques jours.

Remarque : Vous devez cesser de prendre des inhibiteurs de l'ECA au moins 36 heures avant de commencer un traitement par IRAN (comme le sacubitril-valsartan ou Entresto®) afin d'éviter une réaction allergique rare.

Exemples de ces médicaments

IRAN

- › Sacubitril-valsartan (Entresto®)

Inhibiteurs de l'ECA

- Ces médicaments ont des noms qui se terminent par « pril » :
 - › Périndopril
 - › Énalapril
 - › Ramipril
 - › Lisinopril

ARA

- Ces médicaments ont des noms qui se terminent par « sartan » :
 - › Valsartan
 - › Telmisartan
 - › Candesartan

Nom de mon médicament : _____

Effets secondaires fréquents des TMFLD

- Étourdissements, vertiges ou sensation de faiblesse (ces effets peuvent être dus à une tension faible);
- Toux sèche et persistante (si vous prenez des inhibiteurs de l'ECA).

Effets secondaires graves, mais rares, des TMFLD

- Chez 1 personne sur 1 000, ces médicaments peuvent provoquer un **œdème de Quincke** (gonflement des lèvres, du visage, de la langue ou de la gorge).
 - › Ce gonflement peut entraîner des difficultés respiratoires, une respiration sifflante, un **stridor** (respiration bruyante) et des troubles de la voix (voix enrouée).

Si vous ressentez l'un de ces symptômes, appelez immédiatement le 911 ou présentez-vous au service des urgences le plus près.

Bêta-bloquants

- Les bêta-bloquants neutralisent l'effet de l'adrénaline sur le cœur, ce qui ralentit votre rythme cardiaque, de sorte que votre cœur n'a pas à fournir autant d'efforts.

Si vous prenez du carvédilol

- Prenez-le avec de la nourriture pour en réduire les effets secondaires (énumérés ci-dessous).

Si vous prenez du carvédilol et que vous êtes diabétique :

- Les bêta-bloquants peuvent masquer les symptômes d'une hypoglycémie.
- **Si vous commencez ce médicament, vous devrez surveiller souvent votre glycémie.** Par exemple :
 - › Vérification de la glycémie 2 fois par jour pendant les 7 premiers jours suivant le début des bêta-bloquants.

- **Ne cessez pas brusquement de prendre vos bêta-bloquants, sauf si votre médecin vous le recommande.** Un arrêt brusque du traitement peut provoquer une accélération du rythme cardiaque (battements très rapides).
- Ces médicaments ont des noms qui se terminent par « lol » :
 - › Bisoprolol
 - › Carvédilol
 - › Métoprolol

Nom de mon médicament : _____

Effets secondaires fréquents des bêta-bloquants

- Étourdissements, vertiges ou sensation de faiblesse (ces effets peuvent être dus à une tension faible ou à une fréquence cardiaque basse);
- Sensation de fatigue, manque d'énergie (cet effet diminue généralement dès que l'organisme s'habitue au médicament);
- Troubles du sommeil (sommolence, insomnie, rêves très nets ou qui semblent réels).

Effets secondaires graves, mais rares, des bêta-bloquants

- Respiration sifflante ou difficulté à respirer (si vous faites de l'asthme)
 - › Les bêta-bloquants peuvent rétrécir les voies respiratoires et donc rendre la respiration plus difficile.
 - › **Si vous présentez ces symptômes, contactez immédiatement votre fournisseur de soins primaires.**

Antagonistes des récepteurs minéralocorticoïdes (ARM)

- Les ARM bloquent une hormone appelée **aldostérone**, ce qui peut :
 - › pousser vos reins à retenir les liquides et le sel;
 - › augmenter votre tension artérielle et rendre votre cœur rigide.
- Ces médicaments ont des noms qui se terminent par « one » :
 - › Spironolactone
 - › Finérénone
 - › Éplérénone

Nom de mon médicament : _____

Effets secondaires fréquents des ARM

- Gonflement ou sensibilité des seins (si vous prenez de la spironolactone)
 - › Si vous présentez ces symptômes, parlez-en à votre médecin qui pourra peut-être vous prescrire un autre ARM.
- Taux de potassium élevé
 - › Il est possible que vous deviez subir des analyses de sang régulières afin de vérifier votre taux de potassium et le bon fonctionnement de vos reins. Il est possible que votre fournisseur de soins primaires vous recommande de limiter votre consommation d'aliments riches en potassium.
- Miction (envie d'uriner) plus fréquente
 - › Ce phénomène est appelé **effet diurétique**. Prenez ce médicament tôt dans la journée afin d'éviter d'avoir à uriner pendant la nuit.

Inhibiteurs du cotransporteur sodium-glucose (SGLT2)

- Ces médicaments contribuent à réduire l'effort demandé à votre cœur. Ils sont également utilisés pour traiter le diabète.

Si on vous demande de prendre des inhibiteurs du SGLT2 et que vous prenez des médicaments contre le diabète :

- Il se peut que votre dose doive être ajustée. Discutez-en avec votre fournisseur de soins primaires, votre centre de soins pour diabétiques ou votre pharmacien.
- Il est possible que vous deviez subir des analyses de sang régulières afin de vérifier le bon fonctionnement de vos reins.
- Ces médicaments ont des noms qui se terminent par « flozine » :
 - › Dapagliflozine
 - › Empagliflozine

Nom de mon médicament : _____

Effets secondaires fréquents des inhibiteurs du SGLT2

- Les inhibiteurs du SGLT2 augmentent la quantité de sucre dans l'urine, ce qui augmente le risque de développer une infection à levures ou une infection de la vessie.
- **Symptômes d'une infection à levures :**
 - › Sensation de brûlure ou démangeaisons au niveau des parties génitales (vagin ou pénis)
 - › Augmentation des pertes vaginales ou modification de l'odeur du vagin
- **Symptômes d'une infection de la vessie :**
 - › Sensation de brûlure lors de la miction (au moment d'uriner)
 - › Besoin fréquent d'uriner
 - › Uriner en petite quantité
 - › Besoin d'uriner plus urgent que d'habitude
- **Conseils pour réduire le risque de développer une infection à levures ou une infection de la vessie :**
 - › Gardez vos parties génitales propres et sèches.
 - › Essayez-vous de l'avant vers l'arrière après avoir uriné.
 - › Urinez immédiatement après chaque relation sexuelle.

Effets secondaires graves, mais rares, des inhibiteurs du SGLT2

- Si vous vous déshydratez (si vous ne buvez pas suffisamment) ou si vous tombez malade pendant que vous prenez des inhibiteurs du SGLT2, vous risquez de développer une **acidocétose**.
- **Symptômes de l'acidocétose :**
 - › Nausée (malaise à l'estomac)
 - › Grande fatigue
- **L'acidocétose peut être mortelle. Il est possible qu'une hospitalisation soit nécessaire.**
- **Si vous ressentez l'un de ces symptômes, appelez immédiatement le 911 ou présentez-vous au service des urgences le plus près.**

Autres médicaments

Diurétiques

- Les diurétiques aident l'organisme à éliminer l'excès de liquide et de sel. Les gonflements diminuent et le cœur arrive mieux à pomper.
- Exemples de ces médicaments :
 - › Diurétiques de l'anse (p. ex. furosémide, bumétanide ou torsémide)
 - › Diurétiques thiazidiques (p. ex. hydrochlorothiazide, indapamide, chlorthalidone, métolazone)

Nom de mon médicament : _____

- Les diurétiques donnent souvent envie d'uriner.
 - › Prenez votre diurétique tôt le matin afin d'éviter d'avoir à uriner pendant la nuit.
 - › Si vous prenez un diurétique 2 fois par jour, prenez la deuxième dose en milieu d'après-midi, environ 6 heures après la première dose.
- **Lorsque vous prenez ce médicament, il est très important de surveiller votre poids pour vérifier si vous faites de la rétention d'eau. N'oubliez pas de :**
 - vous peser tous les matins.
 - noter votre poids chaque fois que vous vous pesez.

Effets secondaires fréquents des diurétiques

- Crampes dans les jambes
- Sensation de soif
- Symptômes d'hypotension (p. ex. sensation de vertige, étourdissements ou faiblesse) si l'organisme élimine trop de liquide
- Peau inhabituellement sensible au soleil (utilisez un écran solaire avec un indice de protection solaire de 30 ou plus).

Hydralazine et nitrates

- Ces médicaments aident à :
 - › Décontracter vos vaisseaux sanguins et favoriser leur dilatation. Le cœur peut ainsi faire circuler le sang plus facilement dans l'organisme.
- Si vous ne pouvez pas prendre d'IRAN, d'inhibiteurs de l'ECA ou d'ARA en raison de votre fonction rénale, il se peut que vous deviez prendre une combinaison de ces médicaments.
- Il est généralement recommandé de prendre ces médicaments 3 fois par jour au moment des repas.

Si vous prenez de l'hydralazine ou des nitrates et que vous portez un timbre de nitroglycérine :

- Mettez-le le matin et retirez-le le soir, sauf en cas d'indication contraire de la part de votre équipe soignante. **Le timbre est souvent moins efficace si vous le portez pendant 24 heures (1 jour) d'affilée.**
- **N'utilisez pas de nitroglycérine avec des médicaments contre la dysfonction érectile, tels que :**
 - › Viagra®
 - › Cialis®
 - › Levitra®

La prise concomitante de ces médicaments peut entraîner une baisse importante de la tension artérielle, avec un risque d'évanouissement, de chute, voire de décès.

- Exemples de ces médicaments :
 - › Comprimés d'hydralazine
 - › Comprimés de nitrate (p. ex. nitroglycérine ou dinitrate d'isosorbide)
 - › Timbres de nitrate

Nom de mon médicament : _____

Effets secondaires fréquents de l'hydralazine

- Mal de tête
- Nausées ou vomissements
- Symptômes d'hypotension (p. ex. sensation de vertige, étourdissements ou faiblesse)

Effets secondaires graves, mais rares, de l'hydralazine

- L'hydralazine peut provoquer une pathologie rare appelée **syndrome lupique**.

Symptômes du syndrome lupique :

- › Apparition de douleurs, gonflements ou raideurs dans les articulations
- › Éruption cutanée en forme de papillon sur le visage
- › Éruptions cutanées qui s'aggravent au soleil
- › Fièvre (température supérieure à 38 °C ou 100,4 °F)
- › Faiblesse ou fatigue inhabituelle (sensation de grande fatigue)

Si vous remarquez l'un de ces symptômes, contactez immédiatement votre fournisseur de soins primaires, votre pharmacien ou une clinique de fonction cardiaque. Si vous ne parvenez pas à les joindre, allez immédiatement au service des urgences le plus près.

Effets secondaires fréquents des nitrates

- Mal de tête
- Bouffées de chaleur (votre visage devient chaud et prend une teinte rose, rouge ou plus foncée)
- Symptômes d'hypotension (p. ex. sensation de vertige, étourdissements ou faiblesse)

Digoxine

- La digoxine aide le cœur à bien pomper le sang et peut ralentir le rythme cardiaque.
- Il est possible que vous deviez subir des analyses sanguines régulières afin de vérifier la quantité de digoxine présente dans votre organisme.
- **Ne mangez pas** de pamplemousse et ne buvez pas de jus de pamplemousse lorsque vous prenez de la digoxine. Ce fruit peut augmenter le taux de digoxine.

Effets secondaires graves, mais rares, de la digoxine

- **Si votre taux de digoxine est trop élevé, il est possible que vous :**
 - › voyiez des halos (cercles) autour des lumières et de certains objets
 - › ayez des problèmes de vision (vision floue ou jaunâtre)
 - › perdiez l'appétit
 - › ayez des vomissements
 - › ayez de la diarrhée (selles liquides)
 - › ayez un rythme cardiaque très rapide

Si vous remarquez l'un de ces symptômes, contactez immédiatement votre fournisseur de soins primaires, votre pharmacien ou une clinique de fonction cardiaque. Si vous ne parvenez pas à les joindre, allez immédiatement au service des urgences le plus près.

Ivabradine

- L'ivabradine ralentit le rythme cardiaque afin d'améliorer le fonctionnement du cœur.
- Ce médicament doit être pris avec de la nourriture.
- **Ne mangez pas** de pamplemousse et ne buvez pas de jus de pamplemousse lorsque vous prenez de l'ivabradine.

Effets secondaires fréquents de l'ivabradine

- Problèmes de vision (p. ex. halos, taches lumineuses, éclairs lumineux)

Conseils pour prendre des médicaments contre l'insuffisance cardiaque

- Gardez tous vos médicaments dans leur récipient d'origine. Si vous utilisez un pilulier, conservez les flacons d'origine de vos médicaments.
- Conservez une liste de tous vos médicaments dans votre portefeuille (cette liste pourrait être utile en cas d'urgence).
- **Évitez l'alcool.**
- Prenez vos médicaments tous les jours à la même heure.
- **Prenez vos médicaments exactement comme prescrit par votre fournisseur de soins primaires.** Si vous oubliez une dose ou cessez de prendre un médicament, vous risquez d'aggraver votre insuffisance cardiaque et de déclencher des problèmes graves.
- Si vous pensez que la dose d'un médicament doit être modifiée, ne changez rien sans en parler à votre fournisseur de soins primaires.

Si vous oubliez une dose et que l'heure de la dose suivante approche :

- › Sautez la dose oubliée. **Ne prenez jamais 2 doses en même temps.**
- **Ne prenez aucun** médicament en vente libre, inhalateur, crème, collyre, timbre transdermique, produit à base de plantes, vitamine ou complément alimentaire sans en parler d'abord à votre fournisseur de soins primaires ou à votre pharmacien. Certains de ces produits peuvent nuire à vos médicaments contre l'insuffisance cardiaque.
- **Ne prenez pas** d'ibuprofène (Advil®, Motrin®) ni de naproxène (Aleve®). Ces produits sollicitent les reins et peuvent aggraver votre œdème (gonflement). Ils peuvent également augmenter la tension artérielle.
- **Ne prenez pas** de sirop contre la toux, de médicaments contre le rhume ou de décongestionnants contenant un stimulant (notamment de la pseudoéphédrine). Ces produits peuvent augmenter la fréquence cardiaque et la tension artérielle ainsi que provoquer des arythmies cardiaques dangereuses (problèmes de rythme cardiaque).

Interactions des médicaments avec les produits à base de plantes

- Les ingrédients contenus dans certains produits à base de plantes et compléments alimentaires peuvent nuire à vos médicaments contre l'insuffisance cardiaque. **Avant de prendre un produit à base de plantes ou un complément alimentaire, et avant d'essayer un traitement « naturel » à base de plantes, parlez-en à votre fournisseur de soins primaires ou à votre pharmacien.** Cette règle s'applique aux boissons à base de plantes, telles que le thé vert. **C'est très important.**



Voici quelques exemples de produits à base de plantes, de compléments alimentaires ou de thérapies pouvant nuire à vos médicaments contre l'insuffisance cardiaque :

- › Éphédra (ma huang)
- › Métabolites de l'éphédrine
- › Herbes chinoises
- › Produits à base d'aubépine (crataegus)
- › Millepertuis



- **Méfiez-vous des promesses exagérées sur les bienfaits des traitements « naturels » ou à base de plantes.**
- **Ne prenez pas ces traitements à la place des médicaments qui vous ont été prescrits.**

Conseils pour gérer vos médicaments contre l'insuffisance cardiaque lorsque vous êtes malade

- Si vous vous déshydratez (vomissements accompagnés de diarrhée), il est possible que certains médicaments contre l'insuffisance cardiaque aggravent votre déshydratation.
- Si vous souffrez de déshydratation, **ne prenez pas** les médicaments suivants :
 - › IRAN (sacubitril-valsartan ou Entresto®)
 - › Inhibiteurs de l'ECA (p. ex. périndopril, ramipril, lisinopril, trandolapril, quinapril ou énalapril)
 - › ARA (candésartan, valsartan, irbésartan ou losartan)
 - › ARM (spironolactone, éplérénone ou finérénone)
 - › Inhibiteurs du SGLT2 (p. ex. dapagliflozine, empagliflozine ou canagliflozine)
 - › Diurétiques (Lasix®, furosémide, métolazone, bumétanide ou hydrochlorothiazide)

Vous pourrez recommencer à prendre ces médicaments dès que vous vous sentirez mieux.

- **Si vous ne vous sentez pas mieux au bout de 2 jours, contactez votre fournisseur de soins primaires ou votre clinique de fonction cardiaque.** On vous dira peut-être de vous rendre dans une clinique sans rendez-vous ou au service d'urgence le plus près si vous ne vous sentez pas mieux.



L'activité physique

- **Il est très important de faire régulièrement de l'exercice.** Les bienfaits sont nombreux :
 - › Vous aurez plus d'énergie
 - › Vous aurez moins de difficulté à respirer
 - › Vous vous sentirez en meilleure forme
 - › Vous éviterez que votre insuffisance cardiaque s'aggrave.
- Il n'est pas nécessaire que l'exercice soit difficile pour progresser.
- **La marche est la meilleure forme d'exercice.**
 - › Commencez par quelques minutes et augmentez progressivement la durée de vos promenades.
- Le tableau ci-dessous présente une suggestion de programme de marche pour débutants ayant une maladie cardiaque :

Semaines	Durée de marche
Semaines 1 et 2	5 à 10 minutes
Semaines 3 et 4	10 à 15 minutes
Semaines 5 et 6	15 à 20 minutes
Semaines 7 et 8	20 à 30 minutes

Si vous pouvez marcher uniquement pendant de courtes périodes :

- Essayez de vous entraîner par intervalles. Alternez entre la marche et le repos et répétez autant de fois que possible.
- Essayez de marcher 5 minutes 3 fois par jour. C'est aussi bénéfique qu'une marche de 15 minutes.



Trouvez un juste équilibre entre repos et activité

- Répartissez vos activités sur toute la journée de manière à gérer efficacement votre énergie.
- Apprenez à connaître vos limites pour savoir vous arrêter avant que la fatigue ne soit trop grande.
- **Ne faites pas** d'exercice physique par temps extrême (très chaud ou très froid).
- **Vous ne devez pas :**
 - › soulever des objets pesant plus de 4,5 kg ou 10 livres;
 - › pousser des objets lourds;
 - › effectuer des tâches ménagères épuisantes (comme passer l'aspirateur ou laver des planchers) et des travaux de jardinage;
 - › pelleter de la neige;
 - › faire des activités qui vous obligent à faire des efforts ou à retenir votre souffle pendant que vous bougez.

Arrêtez ce que vous faites dès que :

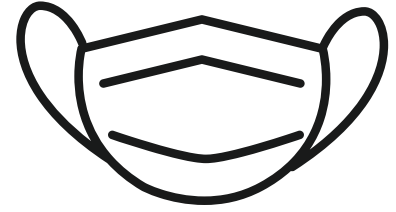
- › vous n'avez pas assez de souffle pour parler normalement, chanter ou siffler;
- › vous ressentez un essoufflement;
- › vous ressentez une faiblesse, de la fatigue ou des étourdissements;
- › vous ressentez une nausée;
- › votre cœur bat de manière irrégulière et inhabituelle;
- › vous ressentez une douleur dans la poitrine, le cou, la mâchoire, le bras ou l'épaule.

Conseils pour réaliser une activité difficile

- Prévoyez des pauses avant et après l'activité.
- Déterminez quand vous êtes au meilleur de votre forme et faites les activités les plus exigeantes durant ces périodes.
- Divisez les tâches difficiles en plusieurs petites tâches.
- Octroyez-vous souvent des pauses.
- Il n'y a pas de mal à prendre son temps.
- Engagez quelqu'un pour les travaux ménagers et de jardinage difficiles. Il se peut que les services de soins à domicile (Continuing Care) ou d'infirmières Victoria (VON) puissent vous aider (voir la section « **Ressources** » en page 36).
- Faites-vous livrer votre épicerie.
- Demandez un permis d'utilisation des places de stationnement pour handicapés.
- Renseignez-vous sur les ressources et les services communautaires disponibles dans votre région (voir « **Ressources** » en page 36).

Conseils pour améliorer votre santé cardiaque et prévenir les maladies

- Lavez-vous souvent les mains.
- Si vous êtes malade, restez chez vous jusqu'à ce que vous alliez mieux.
- Portez un masque en public.
- Tenez-vous loin des personnes malades.
- Faites-vous vacciner tous les ans contre la grippe.
- Tenez-vous à jour de vos vaccins.



Gestion du stress

- **Nous réagissons tous au stress d'une manière très personnelle. Voici quelques symptômes fréquents de stress :**
 - › Muscles tendus
 - › Maux de tête
 - › Troubles du sommeil
 - › Tempérament irritable
 - › Difficultés de concentration
- **Facteurs pouvant aggraver le stress :**
 - › Tabagisme
 - › Alcool
 - › Caféine
 - › Sucre
- Il est possible que vous ressentiez de la colère, de la tristesse, du désespoir, de l'impuissance ou de l'inquiétude face à votre avenir. C'est tout à fait normal après un diagnostic d'insuffisance cardiaque.
- **Si vous souffrez de dépression ou si vous dormez trop peu ou exagérément, parlez-en à votre fournisseur de soins primaires.**

Gestion du stress à l'hôpital

- Vous pouvez demander l'aide d'une travailleuse sociale ou d'un travailleur social pour vous et vos proches en cas d'inquiétudes pendant votre séjour à l'hôpital. Cette personne pourra vous renseigner sur les services susceptibles de faciliter votre rétablissement ainsi que sur les organismes locaux et les aides gouvernementales (notamment pour le paiement des médicaments). Dites à un membre de votre équipe soignante que vous souhaitez parler à une travailleuse sociale ou à un travailleur social.

Planification et prévoyance

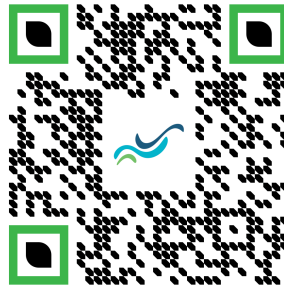
- Il est possible que votre insuffisance cardiaque s'aggrave. Commencez à réfléchir à votre avenir et aux soins que vous souhaitez recevoir si votre insuffisance cardiaque venait à s'aggraver. C'est ce que l'on appelle la **planification préalable des soins** (advance care planning).
- Principaux éléments de planification préalable des soins :
 - › Discutez avec vos proches et vos professionnels de la santé des soins que vous souhaitez recevoir plus tard.
 - › Pensez aux dispositions que vous pouvez déjà prendre pour vos soins futurs.
- La planification préalable de vos soins peut être établie par écrit afin que vos proches sachent ce que vous souhaitez si vous veniez à ne plus avoir la capacité de prendre des décisions pour vous-même, ce qui peut être fait dans une **directive personnelle**. Ce document juridique permet à une personne d'indiquer à ses proches ce qu'elle souhaite au cas où elle ne serait plus apte à décider d'elle-même (quels soins, comment, par qui, etc.).
- Une directive personnelle doit être :
 - › établie par écrit
 - › signée par la personne concernée
 - › signée par un témoin

Informations :

- › <https://novascotia.ca/just/pda/default-fr.asp>

Questions de réflexion pour la planification préalable des soins :

- Que signifie pour vous de bien vivre avec une insuffisance cardiaque?
- Qu'est-ce qui est important pour vous afin de mener une vie agréable?
- Quelles sont vos principales inquiétudes?
- Qu'est-ce qui serait le plus important pour vous si votre état venait à s'aggraver?
- Sur qui ou sur quoi voulez-vous pouvoir compter en cas de besoin?
- Si vous veniez à ne plus pouvoir prendre de décisions concernant vos soins, qui choisiriez-vous pour le faire à votre place?
- Avez-vous établi une directive personnelle?
- Pour en savoir plus sur ce sujet, consultez le document intitulé *Planification préalable des soins : Faire connaître vos souhaits personnels et médicaux*, que vous pouvez obtenir au moyen du code QR ci-dessous et sur :
 - › www.nshealth.ca/patient-education-resources/ff2180



Programme de réadaptation cardiaque

- Nous vous recommandons de vous inscrire à un programme de réadaptation cardiaque s'il en existe un dans votre région.
- Les programmes de réadaptation cardiaque durent généralement 3 mois et comprennent :
 - › des cours en classe
 - › des exercices
 - › des conseils pour diminuer vos risques
 - › des conseils pour améliorer votre santé cardiaque
- Les équipes de réadaptation cardiaque comprennent plusieurs professionnels de la santé :
 - › Infirmières
 - › Diététistes
 - › Physiothérapeutes
 - › Cardiologues
- Nous vous orienterons vers un programme de réadaptation dans votre région.
- Vous trouverez de plus amples informations sur les programmes de réadaptation cardiaque et les groupes de soutien dans votre région sur :
 - › <https://library.nshealth.ca/Cardiac-Rehab>

Zone centrale
Hearts and Health in Motion – Mumford 6960 Mumford Road, Suite 2057, Halifax › Téléphone : 902-473-3846
Hearts and Health in Motion – Centre de santé communautaire Cobequid 40 Freer Lane, Lower Sackville › Téléphone : 902-473-3846
Hearts and Health in Motion – Zatzman Sportsplex 110 Wyse Road, Dartmouth › Téléphone : 902-473-3846

Zone Est

Centre de santé cardiaque et pulmonaire du Cap-Breton

1173 Kings Road, Unit 2, Building A

› Téléphone : 902-563-8566

Community Cardiovascular Hearts in Motion

Hôpital régional St Martha

25 Bay Street, Antigonish

› Téléphone : 902-863-7192

ou

› Téléphone : 902-863-7193

Zone Ouest

Programme de réadaptation cardiaque Valley

150 Exhibition Street, Kentville

› Téléphone : 902-679-2657, poste 2621

Programme de réadaptation cardiovasculaire South Shore

42 Glen Allan Drive, South Shore Medical Arts Building, Bridgewater

› Téléphone : 902-527-2417

Programme de réadaptation cardiaque SWH

Hôpital régional de Yarmouth, 4^e étage, bâtiment C

60 Vancouver Street, Yarmouth

› Téléphone : 902-742-3542, poste 1460

Zone Nord

Programme de réadaptation cardiaque du Centre de gestion des maladies chroniques One Door

810 East River Road, New Glasgow

› Téléphone : 902-755-7247

Ressources

Société canadienne de l'insuffisance cardiaque

- La page « Patients (ressources) » du site Web de la Société canadienne de l'insuffisance cardiaque propose des ressources, des outils et des liens vers d'autres sites Web fournissant de nombreux renseignements sur l'insuffisance cardiaque :
 - › <https://insuffisancecardiaque.ca/les-patients/ressources-pour-les-patients>

Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada

- Vous trouverez des informations sur les maladies cardiaques, l'insuffisance cardiaque et les moyens de gérer ces problèmes sur :
 - › www.coeuretavc.ca

Fondation HeartLife

- La Fondation HeartLife est une organisation spécialisée dans les maladies cardiovasculaires dirigée par des patients :
 - › <https://heartlife.ca> (en anglais seulement)
- Cette fondation a également mis sur pied un groupe privé Facebook pour les personnes atteintes d'une maladie cardiaque et leurs proches :
 - › www.facebook.com/groups/heartlifecoeurvie

Nouvelle-Écosse sans tabac

- Ce programme propose des ressources et un soutien gratuit, confidentiel et sans jugement. Renseignements sur :
 - › <https://tobaccofree.novascotia.ca/fr/>
- Si vous cherchez un programme local d'aide au sevrage du tabac, allez sur :
 - › <http://mha.nshealth.ca/en/stop-smoking-program#access> (en anglais seulement)

Si vous n'avez pas de fournisseur de soins primaires :

- Appelez le 811 et demandez à vous inscrire sur la liste d'attente. Vous aurez alors droit à des soins primaires virtuels sur la plateforme VirtualCareNS.

Plateforme virtuelle VirtualCareNS

- VirtualCareNS offre aux résidents de la Nouvelle-Écosse un accès virtuel à un fournisseur de soins primaires. Informations :
 - › Adresse courriel : VirtualCareNS@nshealth.ca
 - › www.nshealth.ca/sites/default/files/documents/Virtual%20Care%20Patient%20Information%20Guide%20French.pdf



(en anglais seulement)

YourHealthNS

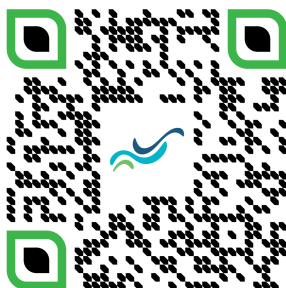
- Informations
 - › www.yourhealthns.ca



(en anglais seulement)

Soins continus

- Le Service de soins continus vient en aide aux personnes qui ont besoin de soins à domicile, de services de proximité et de soins de longue durée. Informations :
 - › Téléphone (sans frais) : 1-800-225-7225
 - › www.nshealth.ca/soins-continus



Pharmacare Nouvelle-Écosse

- Des programmes de fourniture de médicaments sont à la disposition de tous les résidents de la Nouvelle-Écosse par l'intermédiaire du ministère des Services communautaires. Votre choix de programmes dépend de votre situation familiale et de vos revenus familiaux.
- Informations :
 - › <https://novascotia.ca/dhw/> (en anglais seulement)

211

- Le 211 est un service gratuit et confidentiel d'information et d'orientation qui met les citoyens en relation avec divers programmes et services communautaires en Nouvelle-Écosse. Ce service est ouvert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Informations :
 - › Téléphone : 211
 - › <https://ns.211.ca> (en anglais seulement)

Ressources de santé mentale

Programme de santé mentale et de lutte contre les dépendances de la Nouvelle-Écosse

- Le programme de santé mentale et de lutte contre les dépendances de la Nouvelle-Écosse offre de l'aide, des programmes et des services aux résidents de toute la province. Informations :
 - › <https://mha.nshealth.ca/fr>

Ligne d'accueil

- Si vous avez besoin d'aide pour un problème de santé mentale ou de dépendance, contactez la ligne d'accueil du programme de santé mentale et de lutte contre les dépendances de la Nouvelle-Écosse. Le personnel d'accueil fournit des informations, organise des dépistages et oriente les patients vers les programmes appropriés de Santé Nouvelle-Écosse et IWK Health.
 - › Téléphone (sans frais) : 1-855-922-1122

Heures d'ouverture de la ligne d'accueil

- › 8 h 30 à 16 h 30 (lundi, mercredi et vendredi)
- › 8 h 30 à 20 h (mardi et jeudi)
- › Messagerie locale durant la fin de semaine

Ligne provinciale d'écoute sur la santé mentale et les dépendances

- La ligne provinciale d'écoute sur la santé mentale et les dépendances propose une intervention d'urgence aux enfants, aux jeunes et aux adultes qui traversent une crise de santé mentale ou de détresse psychologique. Ce service est disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.
 - › Téléphone (sans frais) : 1-888-429-8167

Programme PAUSE

- Le programme PAUSE du North End Community Health Centre (NECHC) est une initiative communautaire de santé mentale dont l'objectif est de proposer de l'aide psychologique immédiate et accessible. Les services sont disponibles sans rendez-vous en personne et par téléphone. Informations :
 - › Téléphone (sans frais) : 1-800-598-5270
 - › Courriel : northend@nechc.com
 - › <https://nechc.com/what-we-do/pause-mental-health> (en anglais seulement)

Ressources en pratique privée

Si vous cherchez un/une psychothérapeute, une travailleuse sociale ou un travailleur social, les ressources suivantes pourraient vous être utiles.

Association des psychologues de la Nouvelle-Écosse

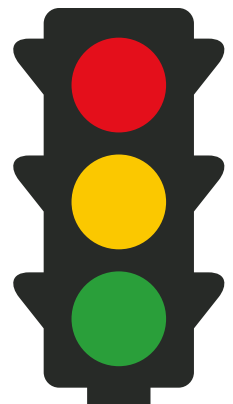
- › Téléphone : 902-422-9183
- › www.apns.ca (en anglais seulement)

Nova Scotia College of Social Workers

- › Téléphone : 902-429-7799
- › <https://nscsw.org/about/find-a-social-worker/> (en anglais seulement)

Vérification quotidienne de vos symptômes

- Le tableau de la page suivante vous indique quand demander de l'aide et quel type d'aide solliciter.



Quel est votre code de couleur aujourd'hui?

Code vert : Tout va bien! C'est votre objectif.	Conseils
<ul style="list-style-type: none"> • Aucune difficulté à respirer • Aucun gonflement inhabituel de l'estomac, des jambes, des chevilles ou des pieds • Aucune prise de poids • Pas de douleur thoracique, de pression ou d'inconfort • Vous pouvez vaquer à vos occupations habituelles 	<ul style="list-style-type: none"> • Vos symptômes sont maîtrisés. Respectez vos rendez-vous avec votre fournisseur de soins primaires et à la clinique de fonction cardiaque.
Code jaune : Avertissement! Faites attention.	Conseils
<ul style="list-style-type: none"> • Augmentation de poids de 4 livres (2 kg) sur 2 jours ou de 5 livres (2,5 kg) sur 7 jours (1 semaine) • Gonflement des mains, des pieds ou de la région abdominale • Sensation de ballonnement • Nausées / vomissements • Diarrhée se prolongeant au-delà de 2 jours • Difficulté à respirer • Étourdissements persistants • Vision floue • Sifflements respiratoires qui augmentent • Toux qui s'aggrave • Changement de la quantité, de la couleur ou de l'épaisseur des sécrétions muqueuses • Fatigue inhabituelle 	<ul style="list-style-type: none"> • Contactez votre fournisseur de soins primaires ou votre clinique de fonction cardiaque et demandez quoi faire. Votre fournisseur de soins pourrait décider de modifier vos médicaments. • Si vous n'avez pas de fournisseur de soins primaires, vous pouvez vous inscrire sur la liste d'attente (voir en page 37).
Code rouge : Urgence! Agissez immédiatement.	Conseils
<ul style="list-style-type: none"> • Étourdissements, évanouissement ou chute • Difficulté persistante à respirer, sensation d'oppression dans la poitrine, respiration sifflante • Difficultés respiratoires qui vous réveillent la nuit • Besoin de s'asseoir ou de se mettre en position tripode (se pencher en avant et soutenir le haut du corps avec les mains sur les genoux ou sur un comptoir ou une table), d'ouvrir une fenêtre ou d'utiliser un ventilateur pour reprendre son souffle • Confusion ou désorientation soudaine (incapacité à penser clairement) • Crachats de mucosités roses et mousseuses • Fréquence cardiaque élevée qui ne diminue pas au repos • Douleur à la poitrine qui persiste au repos ou malgré la prise d'un médicament 	<ul style="list-style-type: none"> • Appelez le 911 ou allez immédiatement aux urgences de l'hôpital le plus près.

Tableaux de suivi de vos symptômes

- Utilisez les tableaux des pages suivantes pour suivre l'évolution de vos symptômes au fil du temps. Ils seront utiles à votre fournisseur de soins primaires pour déterminer le traitement le plus approprié de votre insuffisance cardiaque.
- Apportez-les lors de vos rendez-vous médicaux de suivi.

Date	Poids	Tension artérielle	Fréquence cardiaque	Degré de fatigue durant la journée	Difficulté à respirer durant la journée

Date	Poids	Tension artérielle	Fréquence cardiaque	Degré de fatigue durant la journée	Difficulté à respirer durant la journée

Mes médicaments de traitement de l'insuffisance cardiaque

- Il est très important de prendre vos médicaments exactement comme prescrit par votre fournisseur de soins primaires.
- Si vous avez des questions concernant vos médicaments, posez-les à votre fournisseur de soins primaires ou à votre pharmacien.

Médicament	Dose	Matin	Midi	Après-midi	Souper	Au coucher	Commentaires

Mes autres médicaments

Médicament	Dose	Matin	Midi	Après-midi	Souper	Au coucher	Commentaires

Mes rendez-vous

Date	Heure	Lieu	Notes

