Mon Carnet IC

ELSAN
CLINIQUE D'OCCITANIE

CPTS du Sud Toulousain

Centre Hospitalier de Muret

CHU TOULOUSE

imprimé en mai 2024 – Version 3

Sommaire

Mes informations personnelles 4

Mon équipe soignante 5

Suivi médical programmé, urgences et association de patients 6

Mieux comprendre ma maladie 7

S'auto-surveiller 9

Mieux vivre avec mon insuffisance cardiaque 10

Mieux m'alimenter avec mon insuffisance cardiaque 12

Je prends soin de moi avec mon insuffisance cardiaque 13

Mieux bouger avec mon insuffisance cardiaque 14

QR Codes 15

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.

Mon équipe soignante

Mon médecin traitant

- Nom - Prénom : .....
- Téléphone : _ _ . _ _ . _ _ . _ _ . _ _

Mon cardiologue

- Nom - Prénom : .....
- Téléphone : _ _ . _ _ . _ _ . _ _ . _ _

Ma personne de confiance

- Nom - Prénom : .....
- Téléphone : _ _ . _ _ . _ _ . _ _ . _ _

Autres

- Nom - Prénom : .....
- Fonction : .....
- Téléphone : _ _ . _ _ . _ _ . _ _ . _ _

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

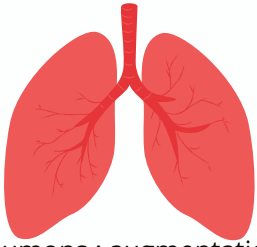
L'**hypertension artérielle** (HTA), non traitée ou mal équilibrée, peut elle aussi conduire à une insuffisance cardiaque :
Pour compenser la tension trop élevée, le cœur peut s'épaissir et s'élargir, ce qui sur le long terme lui fait perdre en efficacité

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

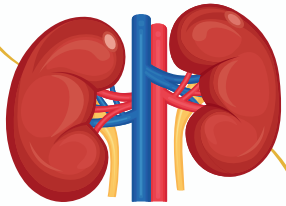
CONSÉQUENCES DE L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

Des apports insuffisants aux organes ***fonctionnement défaillant de ceux-ci***

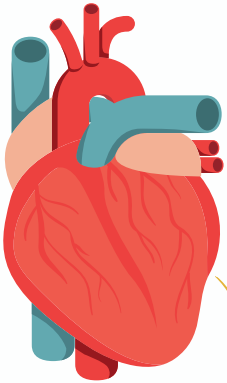


Poumons : augmentation de le pression du sang dans les vaisseaux et accumulation de liquides

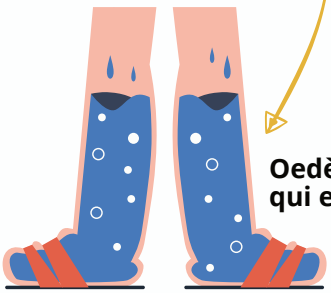
Essoufflement : à l'effort puis au repos



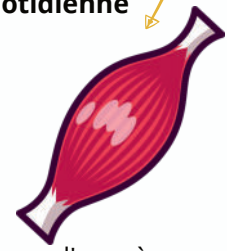
Reins : moins bonne élimination du sel et rétention d'eau



Fatigue : ressentie pour les efforts de la vie quotidienne



Oedèmes : chevilles et jambes qui enflent



Muscles : manque d'oxygène et de nutriments

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'AUTOSURVEILLANCE

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

Mieux vivre avec mon Insuffisance Cardiaque

CONSEILS D'AUTOSURVEILLANCE

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 vivre avec mon Insuffisance Cardiaque

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

- Ils permettent de :
  - réduire vos symptômes et améliorer votre quotidien
  - limiter l'aggravation de la maladie
  - éviter les hospitalisations
  - améliorer le pronostic vital

- Votre traitement pourra être modifié au cours du temps par votre cardiologue ou votre généraliste en fonction de l'évolution de la maladie et de vos symptômes.

- Les doses de vos médicaments peuvent aussi être augmentées même si vous vous sentez bien : c'est la garantie de leur efficacité.

Mes traitements, c'est pour la vie !

- Ne les arrêtez jamais sans un avis médical
- Prenez-les à des horaires réguliers pour ne pas les oublier
- Signalez tout effet indésirable à votre médecin : ne modifiez jamais le traitement de vous-même
- Présentez toujours votre ordonnance en cours quand vous consultez un professionnel de santé

Soyez prévoyants : **anticipez** vos renouvellements d'ordonnance et vos prises de rendez-vous pour **ne jamais être à court de médicaments**

Pas d'automédication : demandez toujours conseil à votre pharmacien ou médecin avant d'acheter un médicament en vente libre, des compléments alimentaires ou de la phytothérapie

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. **Faîtes-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**

NUTRI-SCORE A B C D E

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 débuter un programme.

Pour plus de renseignements, contactez efFORMip :
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 :

ELSAN
CLINIQUE D'OCCITANIE

CPTS du Sud Toulousain

CHU TOULOUSE