

# Insuffisance cardiaque : Ce qu'il faut savoir

## Qu'est-ce que l'insuffisance cardiaque ?

L'insuffisance cardiaque (IC) est une maladie dans laquelle le cœur ne pompe pas le sang de manière efficace, ce qui empêche l'organisme d'obtenir l'oxygène et les nutriments dont il a besoin. Cela peut entraîner des symptômes tels que la fatigue, l'essoufflement et le gonflement des jambes, des chevilles ou des pieds. Bien que l'insuffisance cardiaque soit une affection grave, de nombreuses personnes vivent bien avec un traitement approprié et des changements de mode de vie.



## Reconnaître les symptômes

- 1 **Essoufflement** - Surtout pendant l'activité ou en position allongée.
- 2 **Fatigue** - Se sentir plus fatigué que d'habitude, même après s'être reposé.
- 3 **Gonflement** - Dans les jambes, les chevilles, les pieds ou l'estomac en raison d'une accumulation de liquide.
- 4 **Rythme cardiaque rapide** - Rythme cardiaque rapide ou irrégulier.
- 5 **Prise de poids soudaine** - Augmentation de 2 à 3 livres en un jour ou de 5 livres en une semaine en raison d'une rétention d'eau.

## L'importance du diagnostic précoce

La détection précoce de l'insuffisance cardiaque permet d'éviter des complications graves telles que l'hospitalisation ou l'aggravation des symptômes. Des examens réguliers et la connaissance de vos facteurs de risque peuvent contribuer à un diagnostic précoce.

**Les facteurs de risque sont les suivants :**

- Hypertension artérielle
- Diabète
- Maladie coronarienne
- Antécédents familiaux d'insuffisance cardiaque
- Obésité ou mode de vie inactif

## Comment l'insuffisance cardiaque est-elle diagnostiquée ?

Les médecins utilisent différents tests pour confirmer l'insuffisance cardiaque, notamment

- **Test sanguin NT-proBNP** - Mesure une hormone libérée par le cœur en cas de stress. Des niveaux élevés indiquent une insuffisance cardiaque.
- **Echocardiogramme (Echo)** - Echographie du cœur pour vérifier la qualité de la pompe sanguine.
- **Électrocardiogramme (ECG/EKG)** - Vérifie le rythme cardiaque et l'activité électrique.
- **Épreuve d'effort** - Contrôle de la fonction cardiaque au cours d'une activité physique.



# Options de traitement de l'insuffisance cardiaque

## Médicaments :

- **Inhibiteurs de l'ECA / ARA / ARNI** - Ils aident à détendre les vaisseaux sanguins, ce qui facilite le pompage du cœur.
- **Bêta-bloquants** - Ralentissent le rythme cardiaque et améliorent la fonction.
- **Antagonistes des récepteurs minéralocorticoïdes (ARM)** - Ils aident à réduire l'accumulation de liquide et à prévenir d'autres lésions cardiaques. Exemples : Spironolactone, Eplerenone.
- **Diurétiques (pilules d'eau)** - Ils réduisent l'accumulation de liquide pour soulager l'enflure et les problèmes respiratoires.
- **Inhibiteurs du SGLT2** - Nouveaux médicaments qui améliorent les résultats de l'insuffisance cardiaque, même chez les personnes non diabétiques.

## Conseils sur le mode de vie :

- **Adoptez un régime alimentaire sain pour le cœur** - Réduisez le sel, évitez les aliments transformés et privilégiez les fruits, les légumes et les protéines maigres.
- **Restez actif** - Des activités douces comme la marche peuvent renforcer le cœur.
- **Surveiller les symptômes quotidiennement** - Surveiller le poids, le gonflement et la respiration pour détecter rapidement les changements.
- **Arrêter de fumer et limiter la consommation d'alcool** - Réduit la pression sur le cœur.



## Bien vivre avec l'insuffisance cardiaque

L'insuffisance cardiaque peut être prise en charge avec un plan de soins approprié. Parlez-en à votre prestataire de soins et demandez-lui :

- ✓ Quel est le stade de l'insuffisance cardiaque dont je souffre ?
- ✓ Quels sont les médicaments qui me conviennent le mieux ?
- ✓ Dois-je modifier mon mode de vie ?
- ✓ Comment puis-je surveiller mes symptômes à la maison ?

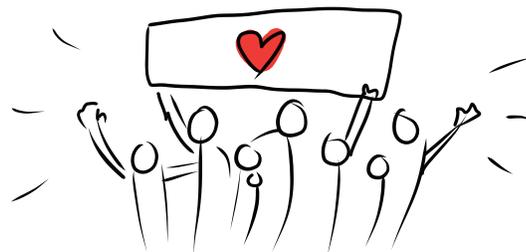
## Agir aujourd'hui

**Vous n'êtes pas seul !** Un soutien est disponible. À la **Fondation HeartLife**, nous assurons l'éducation, la communauté et la défense des intérêts des personnes vivant avec une insuffisance cardiaque.

Pour plus de soutien, d'informations et de ressources, visitez **heartlife.ca**, un organisme de bienfaisance pour la santé cardiaque dirigé par des patients.

### Fondation HeartLife

L'organisation caritative canadienne de lutte contre l'insuffisance cardiaque dirigée par les patients.



## Notre mission

La Fondation HeartLife est une organisation caritative axée sur les patients dont la mission est d'améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de maladies cardiovasculaires en mobilisant, en éduquant et en responsabilisant une communauté mondiale. Notre objectif est de créer des solutions durables, de stimuler l'innovation et d'améliorer la santé des patients, des soignants et des familles du monde entier.

Pour plus d'informations sur l'insuffisance cardiaque et d'autres formes de soutien, veuillez nous rendre visite sur [heartlife.ca/academy/](http://heartlife.ca/academy/)

[heartlife.academy](http://heartlife.academy)



FONDATION  
**HeartLife**

SOUTENU PAR LA  
**TD** TD READY  
COMMITMENT



[www.heartlife.ca](http://www.heartlife.ca)

Il s'agit de la vie. Pas de la défaite.™  
Charitable Registration No. 76199 7493 RR0001.