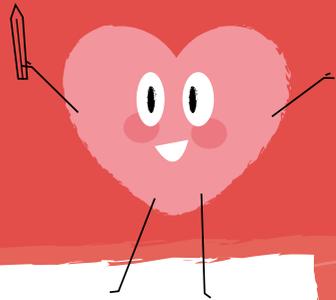




Mieux comprendre le fonctionnement de mon cœur



- Je **connais** mon insuffisance cardiaque

- Je **sais** pourquoi mon cœur est fatigué

- Je **sais** ce qui pourrait me déstabiliser

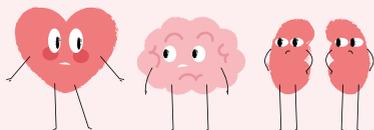
- Je **reconnais** les signes d'une décompensation cardiaque

AUTOTEST

> Répondez par Vrai ou Faux

1

Quand le cœur est insuffisant, les organes tels que le cerveau, les muscles et les reins sont moins oxygénés.



Vrai Faux

2

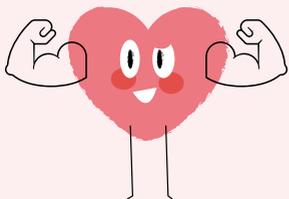
Si je suis essoufflé après avoir monté un étage à pied, mon cœur est peut-être malade.



Vrai Faux

3

Le cœur est un muscle.



Vrai Faux

4

Quand le cœur ne fonctionne pas bien, les jambes peuvent gonfler.



Vrai Faux



Réponses : 1.V/2.V/3.V/4.V.



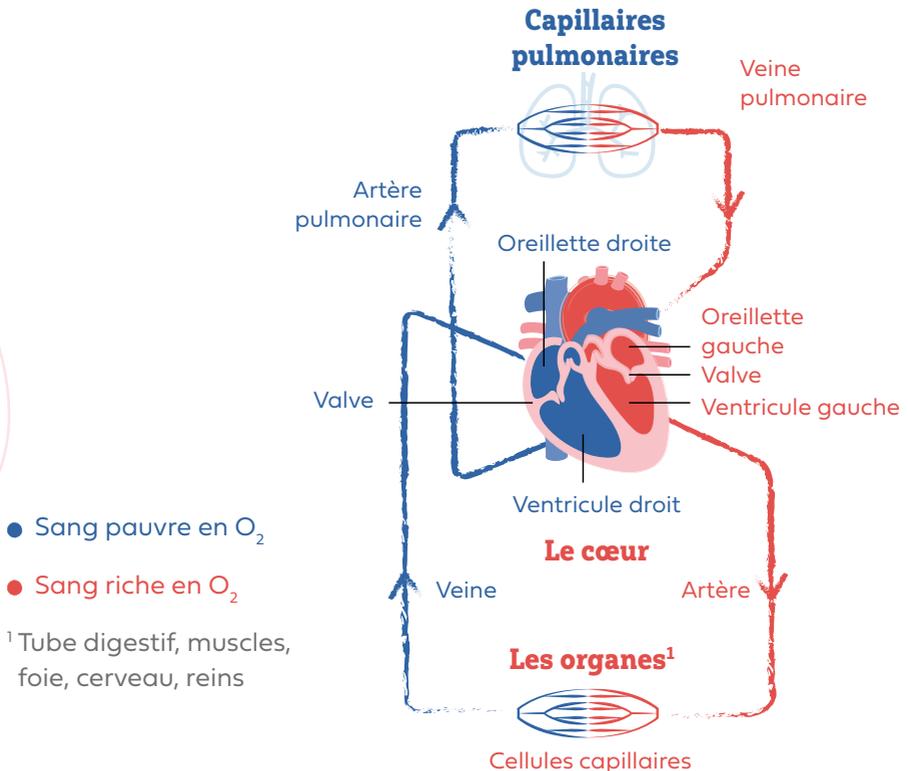
1. LE CŒUR, COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

Quand le cœur va bien...

Le cœur est un muscle. Son rôle est de faire circuler le sang dans tout le corps. Le sang apporte l'oxygène et les éléments nutritifs nécessaires à chaque cellule du corps.

Le cœur fonctionne comme une pompe. Il se contracte et se relâche. À chaque battement, il se remplit et se vide d'un peu plus de la moitié du sang qu'il contient (+/- 55 %). On parle de Fraction d'Éjection du Ventricule Gauche (FEVG).

Pour bien fonctionner, la *pompe cardiaque* doit pouvoir se remplir et éjecter le sang (c'est-à-dire se contracter) correctement. Lorsque le cœur est en bonne santé, il pompe suffisamment de sang pour répondre aux besoins en oxygène et en éléments nutritifs de nos organes.



2. L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

Quand le cœur est fatigué...

Lorsque le cœur est fatigué ou usé, il a des difficultés à assurer cette fonction de pompe. Si le remplissage ou la contraction ou les deux ne fonctionnent pas bien, le débit sanguin est alors diminué et les organes sont moins bien oxygénés et alimentés.

C'est ce qu'on appelle l'*insuffisance cardiaque*.



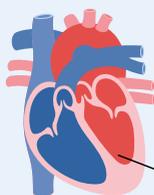
C'est quoi au juste

l'insuffisance cardiaque ?

On parle d'insuffisance cardiaque lorsque le *cœur est affaibli* et n'est *plus capable de pomper* efficacement ou lorsque le cœur est trop rigide et ne se remplit pas bien.

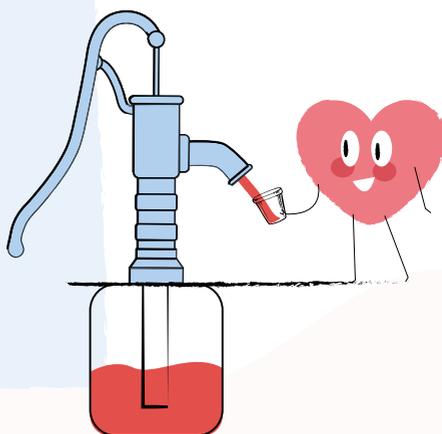
Il ne parvient plus aussi bien à faire circuler le sang et à gérer tout le liquide qui refoule alors dans les tuyaux (le sang est composé à 50 % d'eau). Ce *trop-plein de liquide* en circulation dans le corps peut provoquer de l'eau dans les poumons et/ou des œdèmes (par exemple les pieds gonflés).

Cœur sain



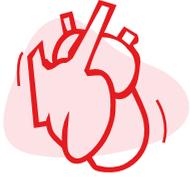
Bonne circulation du sang (le cœur pompe efficacement)

Ventricule gauche normal

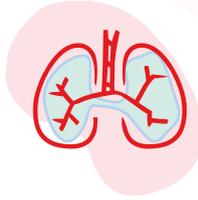


C'est quoi au juste

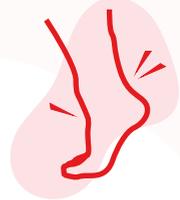
l'insuffisance cardiaque ?



Le volume du cœur augmente, les battements s'accélèrent

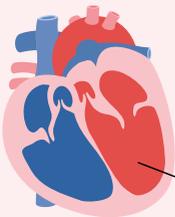


Trop-plein de liquide, eau dans les poumons, essoufflement



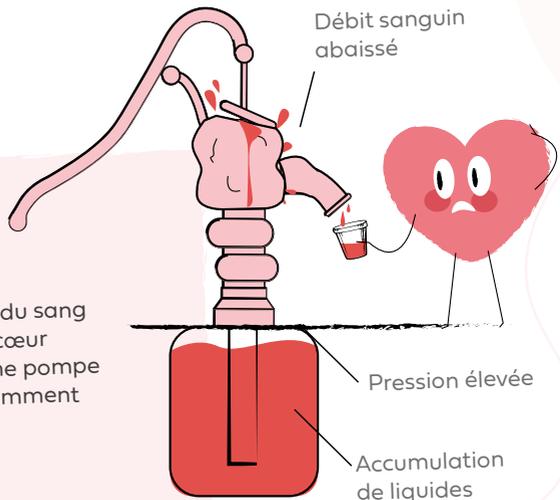
Oedèmes: gonflement des jambes et/ou des pieds

Cœur malade



Circulation du sang difficile (le cœur fatigue et ne pompe plus suffisamment bien)

Ventricule gauche dilaté



L'insuffisance cardiaque,

ça se soigne ?

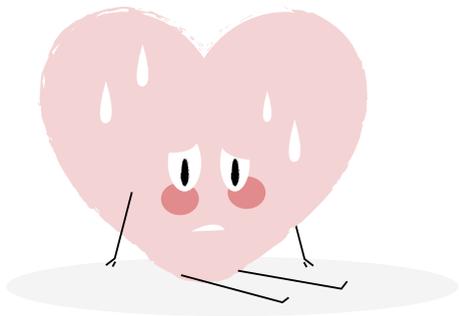
L'insuffisance cardiaque ne se guérit pas, mais se soigne. C'est une *maladie sérieuse et chronique*. Elle peut s'installer lentement ou rapidement. *Elle progresse dans le temps* et peut évoluer par poussées.

Vous n'en guérirez probablement pas, mais *il est possible de la contrôler, de diminuer la fatigue, d'améliorer votre respiration et le gonflement de vos jambes*.

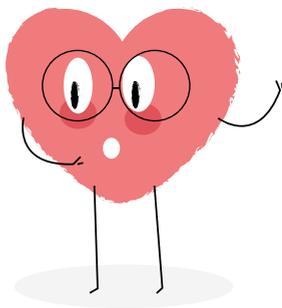
Il existe un grand nombre de *traitements efficaces* qui aideront à améliorer l'état de votre cœur. Par contre, c'est une maladie qui risque également de s'aggraver si elle n'est pas traitée correctement.



Mes battements s'accélèrent, mes pieds gonflent, je suis essoufflé et j'ai doublé de volume... que m'arrive-t-il ??



Vous avez tous les symptômes de l'insuffisance cardiaque mon cher !



Quelles sont les causes

de mon insuffisance cardiaque ?

AUTOTEST

> cochez la ou les bonnes réponses



Mon insuffisance cardiaque est causée par :



Une tension artérielle trop élevée



Une maladie des artères du cœur (infarctus)



Un abus d'alcool



Un virus



Une maladie des valves cardiaques



Il n'y a pas de cause identifiée



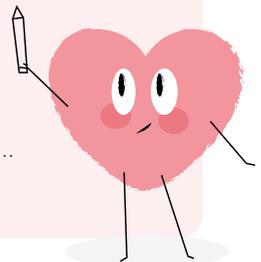
Un trouble du rythme cardiaque



Certains traitements



Autres:



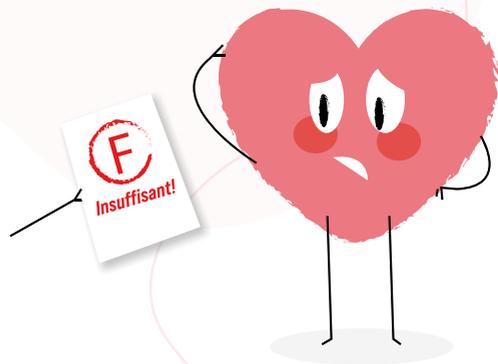
Quelles sont les causes

de mon insuffisance cardiaque ?

Les causes principales d'une insuffisance cardiaque sont :

- ✓ L'infarctus (cardiopathie ischémique)
- ✓ L'hypertension artérielle (cardiopathie hypertensive)
- ✓ Des valves abîmées, qui fuient ou rétrécissent (cardiopathie valvulaire)
- ✓ Un virus qui a endommagé le cœur (myocardite virale)
- ✓ L'abus d'alcool (cardiopathie éthylique), l'abus de drogues ou les séquelles de chimiothérapie (cardiopathie toxique)
- ✓ Causes inconnues (cardiopathie idiopathique)
- ✓ Certains troubles du rythme cardiaque (arythmie)
- ✓ Des malformations du cœur présentes à la naissance (cardiopathie congénitale)

Tout cela fatigue le cœur, il a des difficultés à pomper (à se remplir ou à se vider).
Le muscle cardiaque est endommagé.



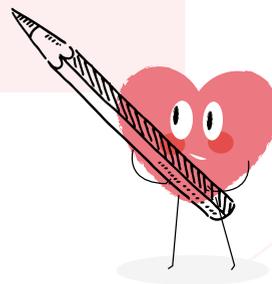
Qu'est-ce qui peut me déstabiliser ?

AUTOTEST

> Citez les 5 facteurs qui peuvent déstabiliser votre insuffisance cardiaque :



- 1
.....
.....
- 2
.....
.....
- 3
.....
.....
- 4
.....
.....
- 5
.....
.....



Les facteurs qui pourraient déstabiliser

mon insuffisance cardiaque

Voici les principaux facteurs susceptibles de décompenser brutalement votre insuffisance cardiaque et d'entraîner une hospitalisation :



Une consommation excessive de *sel*



Un *mauvais* suivi du traitement



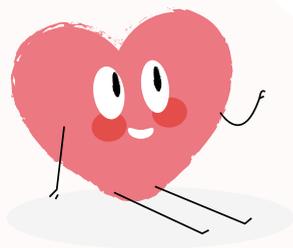
Des anomalies du *rythme cardiaque*



Les effets néfastes de certains *médicaments* (anti-inflammatoires)



D'autres maladies : infection respiratoire, embolie pulmonaire, hyperthyroïdie, anémie...



La décompensation cardiaque

AUTOTEST

> cochez les bonnes réponses

C'est peut-être un signe de décompensation cardiaque lorsque :

- Je prends du poids rapidement
- Mes chevilles gonflent
- Je suis plus vite essoufflé que d'habitude
- Je tousse de manière persistante
- Je supporte mal la position couchée
- Je perds l'appétit

Réponses : toutes



QUAND EN PARLE-T-ON ?

La décompensation cardiaque survient lorsque les mécanismes mis en place par le corps pour compenser l'insuffisance cardiaque ne sont plus suffisants. Le cœur n'arrive plus à pomper tout le sang qui arrive et les organes de votre corps sont moins oxygénés.

On constate alors une aggravation des symptômes tels que l'essoufflement, la fatigue, le gonflements des chevilles ou la prise de poids.

oh oh,
je ferais mieux
d'appeler
mon docteur !



La décompensation cardiaque

QUELS SONT LES SIGNES LORSQUE MON CŒUR DÉCOMPENSE ?

La décompensation cardiaque provoque une *aggravation (progressive ou soudaine)* des symptômes de l'insuffisance cardiaque.

Ils sont le résultat du dysfonctionnement de votre pompe cardiaque. Les signes d'alerte, qui peuvent survenir seuls ou à plusieurs en même temps, sont les suivants :

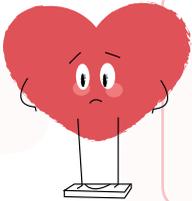
Lors d'un effort, vous ressentez un essoufflement ou une oppression lorsque vous respirez

Pourquoi ? Votre cœur ne parvient plus à évacuer tout le sang des poumons. Ceux-ci s'engorgent, ce qui provoque votre essoufflement.



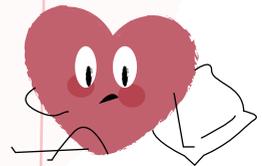
Vous prenez du poids

Pourquoi ? Votre cœur a des difficultés à pomper et à envoyer le sang vers les reins qui devraient éliminer l'eau, ce qui provoque une prise de poids.



Vous avez du mal à rester en position couchée

Pourquoi ? Lorsque vous êtes assis ou debout, les liquides de votre organisme vont vers le bas. Vos poumons sont alors moins engorgés et vous respirez mieux que lorsque vous êtes couché où l'eau peut remonter vers les poumons. Pour vous aider, munissez-vous de plusieurs oreillers pour vous surélever et vous sentir plus confortable.



La décompensation cardiaque

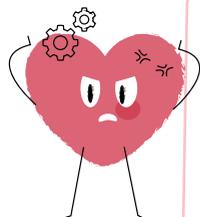


Vous êtes fatigué

Pourquoi ? Votre cœur ne parvient plus à oxygéner suffisamment le sang qui alimente vos muscles. Ceux-ci sont alors fatigués.

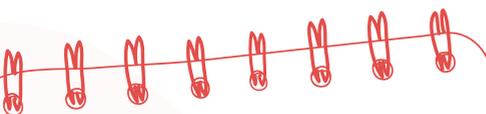
Vos pieds, vos chevilles gonflent

Pourquoi ? Votre cœur n'envoie pas suffisamment le sang vers les reins pour éliminer l'eau et le sel de votre organisme. Cela provoque de la rétention et fait gonfler vos pieds et chevilles.



Vous avez du mal à vous concentrer

Pourquoi ? Votre cerveau est également mal oxygéné et peut donc avoir des difficultés à fonctionner et à vous permettre de vous concentrer.



Au début de votre maladie, les symptômes apparaissent généralement lors d'efforts physiques plus ou moins intenses. Au fur et à mesure, ces symptômes surviennent également lors d'efforts plus légers.

Non, mais, finalement allez-y sans moi..

