



Mieux comprendre mon traitement

b. non médicamenteux



- ☐ Je **sais** que les médicaments ne suffisent pas à mon traitement
- ☐ Je **sais** que je dois manger sainement et équilibré
- ☐ Je **sais** qu'un régime pauvre en sel va m'aider
- ☐ Je **sais** qu'il est important de boire une quantité raisonnable de liquide
- ☐ Je **sais** qu'il est important de bouger

1. ADOPTER UNE BONNE ALIMENTATION : POURQUOI ET COMMENT ?

AUTOTEST



1 > Répondez par Vrai ou Faux

a. Limiter ma consommation de liquide à 1,5 litre par jour m'aide à me sentir moins essoufflé.

- ☐ Vrai ☐ Faux
☐ Je ne sais pas

b. Quand il fait plus chaud, je dois adapter ma consommation de liquide.

- ☐ Vrai ☐ Faux
☐ Je ne sais pas

c. La consommation excessive de sel favorise la rétention d'eau.

- ☐ Vrai ☐ Faux
☐ Je ne sais pas

d. La consommation de sel conseillée concerne uniquement les repas.

- ☐ Vrai ☐ Faux
☐ Je ne sais pas

Réponses : a.V/b.V/c.V/d.F.



2 > Cochez la bonne réponse :

En cas d'insuffisance cardiaque, il faut :

- ☐ a. Manger davantage de poisson
☐ b. Manger davantage de viande
☐ c. Boire plus

- ☐ d. Ne pas boire d'alcool
☐ e. Manger moins salé
☐ f. Manger beaucoup d'ail

Réponses : e.



1. ADOPTER UNE BONNE ALIMENTATION : POURQUOI ET COMMENT ?

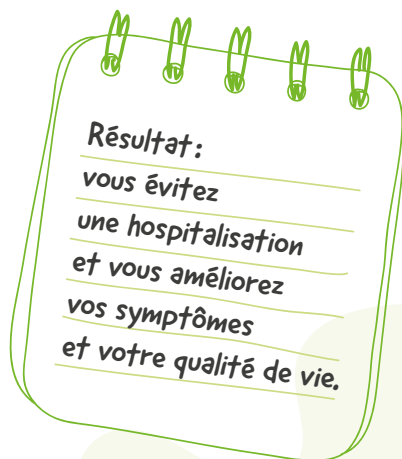
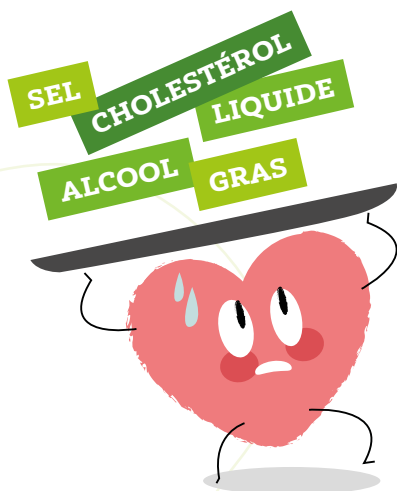
En cas d'insuffisance cardiaque, il importe d'adopter une alimentation qui :

- ✓ réduit la quantité de sel : maximum 5 gr par jour
- ✓ évite l'apport trop important en liquide : minimum 1 litre et maximum 1,5 litre/jour, tous liquides confondus (2 litres en situation particulière)
- ✓ évite la consommation excessive d'alcool

Il est également important d'avoir une alimentation saine et équilibrée qui :

- ✓ évite les excès de cholestérol
- ✓ privilégie les aliments « protecteurs », riches en antioxydants, fibres, vitamines...
- ✓ privilégie le « bon » gras

Grâce à cela, vous réduirez la charge de travail de votre cœur ainsi que le surplus de liquide et la rétention d'eau et de sel dans votre corps.



Bonne alimentation = pauvre en sel

La consommation de sel en trop grande quantité *favorise l'accumulation de liquide et entraîne une rétention d'eau.*

Nous avons tous tendance à consommer trop de sel : en moyenne 8 à 9 gr par jour. En cas d'insuffisance cardiaque, il est conseillé de limiter la quantité à **5 gr par jour**.

Pour mieux contrôler votre apport en sel, veillez à :



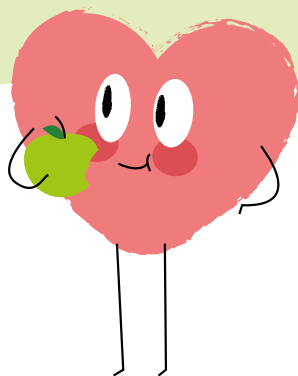
A. Réduire votre consommation d'aliments industriels



B. Choisir les techniques de cuisson adaptées



C. Réduire l'assaisonnement en sel de vos plats

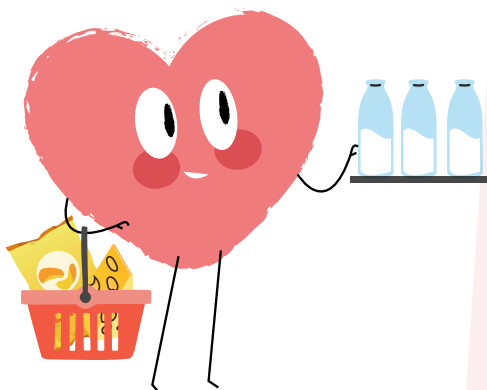


Bonne alimentation = pauvre en sel



A. JE RÉDUIS MA CONSOMMATION D'ALIMENTS INDUSTRIELS

80% du sel que nous consommons se trouve dans la nourriture que nous achetons ou mangeons à l'extérieur :



En consommant plusieurs de ces produits dans la journée, vous pouvez rapidement dépasser les recommandations. Même s'ils ne vous semblent pas salés, certains aliments contiennent d'importantes quantités de sel.



- ✗ Produits céréaliers (pain, biscottes, cracottes, céréales...)
- ✗ Charcuteries et viandes préparées
- ✗ Fromage
- ✗ Boîtes de conserve (légumes, viande, poissons, féculents, légumineuses)
- ✗ Sauces et condiments (mayonnaise, ketchup, moutarde, olives, cornichons...)
- ✗ Cubes de bouillon et certains mélanges d'épices
- ✗ Plats préparés (pizzas, lasagnes, potages...)
- ✗ Apéritifs et snacks salés (chips, biscuits salés...)
- ✗ Eaux sodées (Vichy Célestin®, Vichy St Yorre®, Quézac®, Appolinaris®...)

Bonne alimentation = pauvre en sel



Quelques exemples d'aliments industriels riches en sel (et donc à éviter ou limiter).

Pour savoir si vous devez éviter ou limiter un aliment du commerce, discutez-en avec votre diététicien(ne).



Cornichons en pot



Fromage



Chips



Saucisson



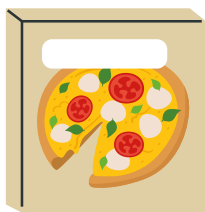
Sauce soja



Cacahuètes



Mayonnaise



Pizza surgelée



Soupe tetra pak



Petit pois en conserve



Jambon



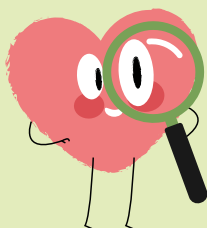
Sauce tomate en pot

Bonne alimentation = pauvre en sel



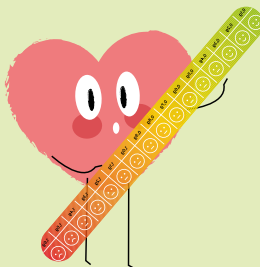
LA RÈGLE DE 3 POUR RÉDUIRE LE SEL DE MON ALIMENTATION:

1



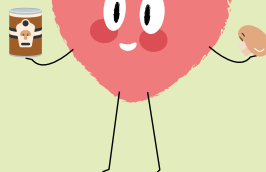
Je décrypte

2



J'évalue

3



Je remplace

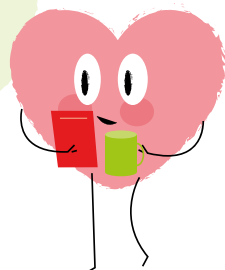
1 Apprenez à décrypter les étiquettes:

Dans la partie « valeurs nutritionnelles » du produit, vérifiez la quantité de sel mentionnée et débusquez le sel « caché » dans vos aliments.

Exemple:



Un sachet
Royco® tomates
de 100 gr contient
1,68 gr de sel



Bonne alimentation = pauvre en sel



2 Apprenez à évaluer la teneur en sel de vos aliments :

Teneur en sel pour 100 gr de produit



3 Apprenez à remplacer les aliments riches en sel :

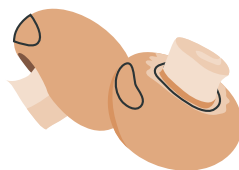
De manière générale, préférez les produits frais,
à cuisiner vous-même.

Exemple :



Champignons en conserve
1 boîte
= 1 gr de sel

VS



Champignons frais
1 barquette de champignon
= <0,01 gr de sel

Bonne alimentation = pauvre en sel



La charcuterie et la viande : choisissez plutôt des viandes froides tranchées (rôti de porc, rosbif), des œufs (omelette, œufs sur le plat ou à la coque), du poisson cuit à manger froid (saumon « Belle Vue »), de la viande hachée à assaisonner vous-même (avec des épices, herbes ou aromates).



Le fromage : privilégiez les fromages frais moins salés (Ricotta, Philadelphia...) et le fromage blanc nature à assaisonner vous-même (avec du poivre, des radis, des oignons jeunes...).



Les sauces : faites vos sauces, dips et vinaigrettes maison et ajoutez-y épices et fines herbes, en quantité raisonnable, pour donner du goût.



Les plats préparés : préférez les plats faits maison, sans ajouter de sel durant la préparation.



Le pain et autres produits céréaliers : pain, baguette, piccolo, pistolet, cracotte, biscotte... Si vous êtes un « grand consommateur » de ce type de produits, sachez que le sel ajouté lors de leur fabrication n'est pas à négliger.

Un petit écart ?
S'il vous arrive
de craquer pour
un produit salé, veillez
à en limiter la quantité
et la fréquence.



VOUS AVEZ DU MAL À VOUS PASSER DE PAIN ?



Si vous avez des difficultés à diminuer votre consommation de pain, choisissez des pains « spéciaux » comme le pain avec sel de Posidonia -25% de sel (chez Delhaize ou Carrefour, par exemple) ou faites votre pain maison (voir recette en annexe).

Bonne alimentation = pauvre en sel



B. JE CHOISIS LES BONNES TECHNIQUES DE CUISSON

La bonne attitude à avoir en cuisine :

1. Limitez l'utilisation du sel durant la préparation
2. Évitez de mettre le sel à table durant vos repas

Il est également conseillé d'éviter la cuisson à l'eau car celle-ci « lessive » les aliments. Privilégiez plutôt la cuisson :



à la vapeur



au grill
ou au barbecue



en papillote
(pour le poisson)



à la poêle



au micro-ondes



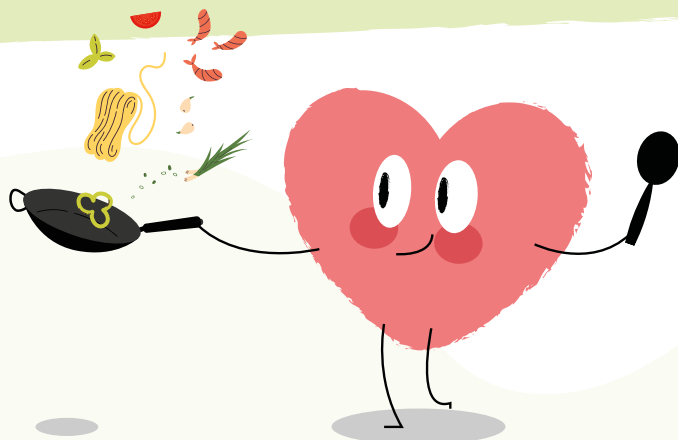
en cocotte



au four



au wok



Bonne alimentation = pauvre en sel



C. JE RÉDUIS L'ASSAISONNEMENT DE MES PLATS

Pour donner du goût à vos plats, pensez aux épices et fines herbes.

PUIS-JE REMPLACER LE SEL PAR DES SUBSTITUTS?

Les substituts ou « faux » sels ne sont pas forcément une bonne solution :

- Les *substituts de sel* tels que *Herbamare*, le sel de céleri ou le *Gomasio* restent des aliments à base de sel. Ils ne peuvent donc pas être utilisés à volonté.
- La *Fleur de sel*, le sel marin, le sel iodé, le sel rose, etc. sont aussi salés que du sel classique.
- Les *sels de substitution* (*Lo-salt*, *Co-salt*) sont contre-indiqués car ils sont riches en potassium. Vos médicaments augmentent déjà le niveau de potassium dans votre sang, cela peut donc s'avérer dangereux.



VOUS POSSÉDEZ UN ADOUCISSEUR D'EAU CHEZ VOUS?

L'eau filtrée peut être enrichie en sel.

Veillez donc à vous renseigner sur votre type d'installation.



Bonne alimentation = pauvre en sel



AVEC TOUT ÇA, PUIS-JE ENCORE MANGER À L'EXTÉRIEUR?

Bien sûr!

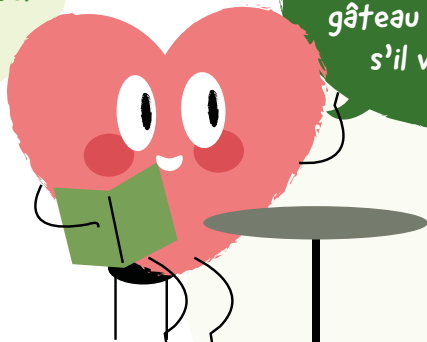
Vous prévoyez une sortie au restaurant? Appliquez ces quelques règles pour préserver votre santé, sans compromettre votre plaisir:

- ✓ Choisissez votre menu en évitant l'accumulation de plats salés
- ✓ Optez pour des plats riches en légumes, sans viande marinée et sans fromage
- ✓ Demandez la sauce à part
- ✓ Demandez à ce qu'on ne sale pas vos frites
- ✓ Faites l'impasse sur l'entrée et réservez-vous plutôt pour un bon dessert
- ✓ Prenez le temps de déguster

En cas d'écart, « rattrapez-vous » le lendemain en respectant à la lettre tous nos conseils pour une alimentation pauvre en sel.

*alors je voudrais
des frites sans sel
et sans sauce*

*mais avec une
énooooorme part de
gâteau au chocolat,
s'il vous plaît*



Bonne alimentation = une quantité raisonnable de liquide

L'eau est, bien sûr, indispensable au bon fonctionnement de votre organisme. Cependant, en cas d'insuffisance cardiaque, il importe de ne pas consommer une trop grande quantité de liquide, quel qu'il soit.

C'est ce qu'on appelle la **restriction hydrique**.

Ceci concerne tous les liquides :

eau, mais aussi café, thé, tisane, lait, jus de fruits, potage, vin, bière, limonades...



POURQUOI DOIS-JE LIMITER MA CONSOMMATION DE LIQUIDE ?

Une consommation trop élevée de liquide entraîne une accumulation dans les vaisseaux sanguins, les jambes et les poumons.

Une partie de l'eau bue reste alors dans l'organisme, car le cœur ne parvient pas à tout pomper vers les reins.

→ plus vous buvez, plus votre cœur aura du travail

Bonne alimentation = une quantité raisonnable de liquide

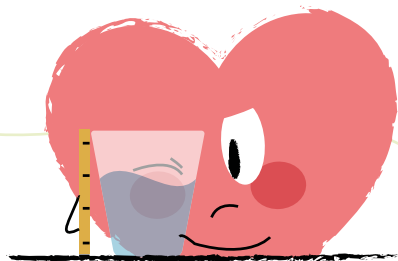
COMMENT BIEN DOSER MA CONSOMMATION DE LIQUIDE?

On recommande de consommer *maximum 1,5 litre* d'eau et autres liquides par jour. Attention également à éviter la déshydratation !
Veillez donc à boire la quantité de liquide recommandée (minimum 1 litre).

Pour vous aider, prenez l'habitude de mesurer la quantité de liquide que vous buvez, par exemple à l'aide d'un bol doseur ou en vérifiant la quantité mentionnée sur la bouteille (ou tout autre contenant).

ASTUCE

si vous n'avez pas de bol doseur, utilisez une petite bouteille de 50 cl pour mesurer chaque quantité que vous consommez durant la journée.



En règle générale, les quantités standard sont :



1 verre
= 150ml



1 bol
= 300ml



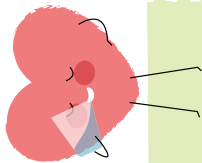
1 tasse à café
= 100ml



1 tasse à thé
= 200ml



1 assiette à soupe
= 300ml



Chaque jour, je surveille ma consommation de liquide:

CONTENANTS ET FRÉQUENCES										
HORAIRES	 GRANDE TASSE (250 ML)	 PETITE TASSE (150 ML)	 BOL À POTAGE (300 ML)	 VERRE À EAU (200 ML)	 VERRE À VIN (125 ML)	 VERRE À BIÈRE (330 ML)	 CANETTE (330 ML)	 BERLINGOT (200 ML)	 PETITE BOUTEILLE (200 ML)	 BOUTEILLE (500 ML)
DÉJEUNER	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
MATINÉE	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
DÎNER	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
APRÈS-MIDI	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
SOUPER	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
SOIRÉE	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
TOTAL	ml / jour									

Chaque jour, je surveille ma consommation

de liquide :

COMMENT LIMITER LA SENSATION DE SOIF ?

Limitez la consommation de boissons sucrées (sodas, jus de fruits) ou salées (jus de tomates, gaspacho, potages) qui contribuent à augmenter la sensation de soif.

Évitez également les eaux sodées (Vichy®, St-Yorre®...).

Si vous avez très soif, en cas de canicule ou de forte chaleur par exemple, vous pouvez augmenter votre consommation à 2 litres par jour.

Pour diminuer ma sensation de soif, je peux :

Sucer un glaçon

Manger une tranche de citron

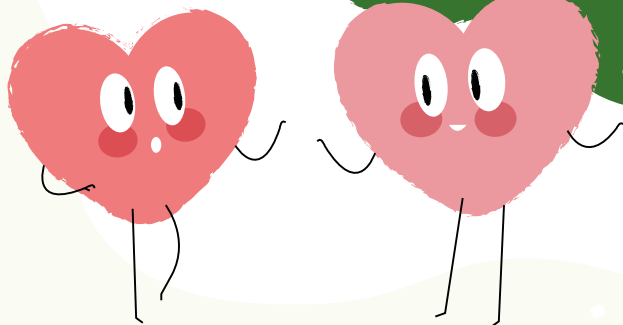
Utiliser un brumisateur

Tout à fait ! Et quand il fait chaud, tu peux aussi :

éviter les endroits « surchauffés », à côté d'un poêle, d'un feu à bois par exemple

utiliser un ventilateur

rester le plus possible à l'ombre



Bonne alimentation = une alimentation équilibrée

JE MANGE (UN PEU) GRAS, OUI, MAIS DE QUALITÉ!

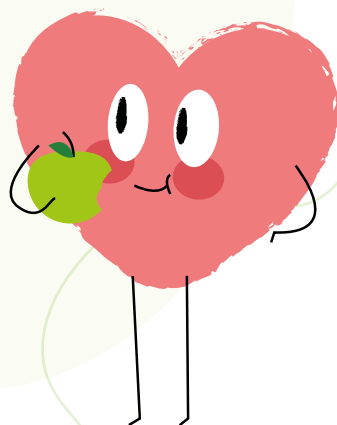
Manger des aliments trop gras peut entraîner une augmentation du taux de graisses et de cholestérol dans le sang.

Cela peut provoquer une obstruction des artères coronaires et donc un infarctus, qui est une des causes de l'insuffisance cardiaque.

Pour manger moins gras, il n'est pas nécessaire d'opter pour des aliments allégés. Il vaut mieux opter pour un produit standard, mais en moindre quantité.

Limitez l'apport en gras en veillant à alléger vous-même vos repas :

- 
- ✓ Choisissez vos aliments en fonction de leur teneur en graisse
 - ✓ Adaptez vos recettes
 - ✓ Réduisez les portions
 - ✓ Diminuez la fréquence de consommation d'aliments plus gras, plus sucrés ou plus salés



Bonne alimentation = une alimentation équilibrée

JE ME RÉGALE EN ADOPTANT LES BONS GESTES:



EN CUISINE:

- ✓ Je privilégie la cuisson à l'huile plutôt qu'au beurre
- ✓ Je choisis l'huile d'olive ou d'arachide, première pression à froid (qui contient des graisses mono-insaturées, stables à haute température)
- ✓ Je consomme du poisson gras une à deux fois par semaine (maquereau, sardines, hareng, saumon, thon, truite...)



À TABLE:

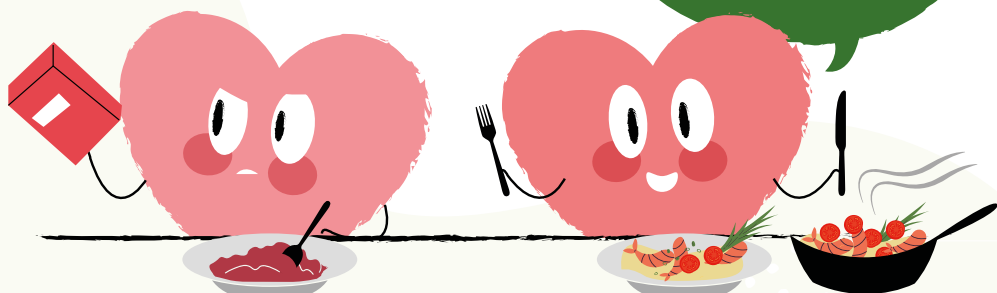
- ✓ J'assaisonne mes crudités, salades et plats froids avec des huiles riches en graisses polyinsaturées comme l'huile de colza, noix, soja, cameline, chanvre... (Attention ces huiles ne conviennent pas à la cuisson.)
- ✓ J'agrémente mes préparations culinaires avec des graines (courge, sésame, tournesol, cerneaux de noix...)
- ✓ J'use et j'abuse d'herbes aromatiques fraîches pour donner plus de saveur à mes plats
- ✓ Je privilégie le pain complet et je réduis la quantité de minarine ou de beurre (et si la garniture est riche, je supprime complètement la matière grasse)

ATTENTION

les produits finis, en boulangerie ou ailleurs, et les produits de viande et de charcuterie contiennent des *graisses cachées* qui sont source de mauvaises graisses, de sel et/ou de sucre.

Veillez donc à limiter leur quantité.

Comme toujours, le mieux est d'opter pour des produits faits maison, moins gras, moins salés et moins sucrés.



Bonne alimentation = une alimentation équilibrée

JE ME RÉGALE AVEC LES « ALIMENTS PROTECTEURS »

Pour une alimentation saine et équilibrée, les fruits et légumes sont vos meilleurs alliés.

Chaque jour, veillez à consommer environ :

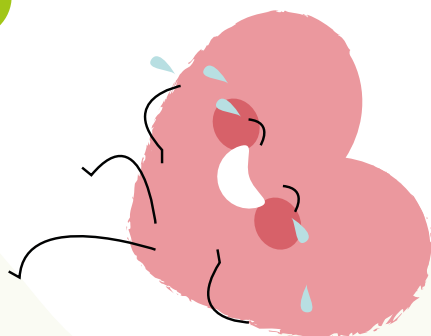
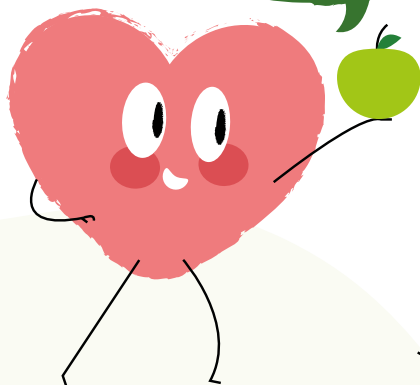


✓ 250 gr de fruits



✓ 300 gr de légumes
(minimum)

Une pomme par jour
éloigne le médecin,
pourvu qu'on le vise
bien!*



*Citation de Winston Churchill

Bonne alimentation = une alimentation équilibrée

Je me protège avec les bons aliments

- ✓ Je privilégie les fruits et légumes de saison
- ✓ Je choisis des fruits frais, surgelés, en compote (non sucrée), en conserve (au naturel) ou lyophilisés
- ✓ Je mange des fruits 2 fois par jour
- ✓ Je privilégie les légumes frais, surgelés (non préparés), lyophilisés ou déshydratés
- ✓ Je répartis ma consommation de légumes sur plusieurs repas dans la journée

J'ÉQUILIBRE LES ALIMENTS DANS MON ASSIETTE

1/2 Légumes

1/4
Féculents

1/4
Viande
Volaille
Poisson
Oeuf



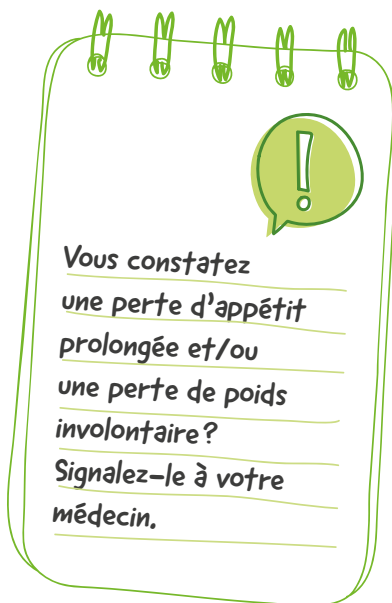
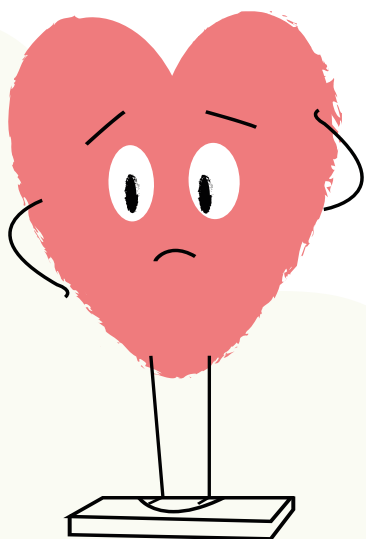
Bonne alimentation = une alimentation équilibrée

JE SURVEILLE MON APPÉTIT ET MON POIDS

Chez certains patients, l'insuffisance cardiaque peut engendrer une dénutrition.

Il s'agit d'un déficit en énergie (calories) et protéines, menant à une perte de masse musculaire, à une diminution des capacités fonctionnelles et à une aggravation du pronostic.

C'est pourquoi il est important de surveiller régulièrement votre poids et de rester vigilant si vous constatez une variation de celui-ci.



En résumé

AU SUPERMARCHÉ:

- ✓ je décrypte les étiquettes
- ✓ je choisis des produits moins transformés



EN CUISINE:

- ✓ j'évite la salière
- ✓ je réduis l'assaisonnement
- ✓ j'adopte les bonnes techniques de cuisson



*J'adopte
les bons
réflexes!*

À BOIRE:

- ✓ je compte la quantité de liquide que je bois
- ✓ j'utilise les astuces pour me rafraîchir
- ✓ je demande l'avis de mon médecin



AU RESTAURANT:

- ✓ je choisis bien mes plats
- ✓ je rééquilibre ma consommation les jours suivants



Pour de délicieuses
recettes sans sel,
c'est par ici

- 1. Faire la pâte**
- Mélanger le sucre et le sucre de canne dans un bol.
 - Ajouter le beurre fondu et mélanger à l'aide d'une spatule.
 - Ajouter le sucre et le sucre de canne dans un bol.
 - Mélanger le sucre et le sucre de canne dans un bol.
 - Mélanger le sucre et le sucre de canne dans un bol.
- 2. Faire la pâte à pain**
- Mélanger le sucre et le sucre de canne dans un bol.
 - Ajouter le beurre fondu et mélanger à l'aide d'une spatule.
 - Ajouter le sucre et le sucre de canne dans un bol.
 - Mélanger le sucre et le sucre de canne dans un bol.
- 3. L'assemblage**
- Mélanger le sucre et le sucre de canne dans un bol.
 - Ajouter le beurre fondu et mélanger à l'aide d'une spatule.
 - Ajouter le sucre et le sucre de canne dans un bol.
 - Mélanger le sucre et le sucre de canne dans un bol.



2. PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE : POURQUOI ET COMMENT ?

AUTOTEST



1 > Répondez par Vrai ou Faux

1. Une révalidation cardiaque augmente ma capacité à l'effort.

- ☐ Vrai ☐ Faux
☐ Je ne sais pas

2. Des périodes de repos sont nécessaires pour refaire le plein d'énergie.

- ☐ Vrai ☐ Faux
☐ Je ne sais pas

3. Faire du sport est dangereux si je souffre d'insuffisance cardiaque.

- ☐ Vrai ☐ Faux
☐ Je ne sais pas

4. Si j'arrête un entraînement, les bénéfices disparaîtront rapidement et ma condition physique se détériorera à nouveau.

- ☐ Vrai ☐ Faux
☐ Je ne sais pas

Réponses : 1.V/2.V/3.F/4.V.



2 > Cochez la bonne réponse :

Quelles sont les activités qui sont bonnes en cas d'insuffisance cardiaque ?

- | | |
|-----------------------------------|--|
| ☐ Natation | ☐ Marche à pied |
| ☐ Vélo | ☐ Randonnée |
| ☐ Golf | ☐ Jogging |

Réponses : Toutes.



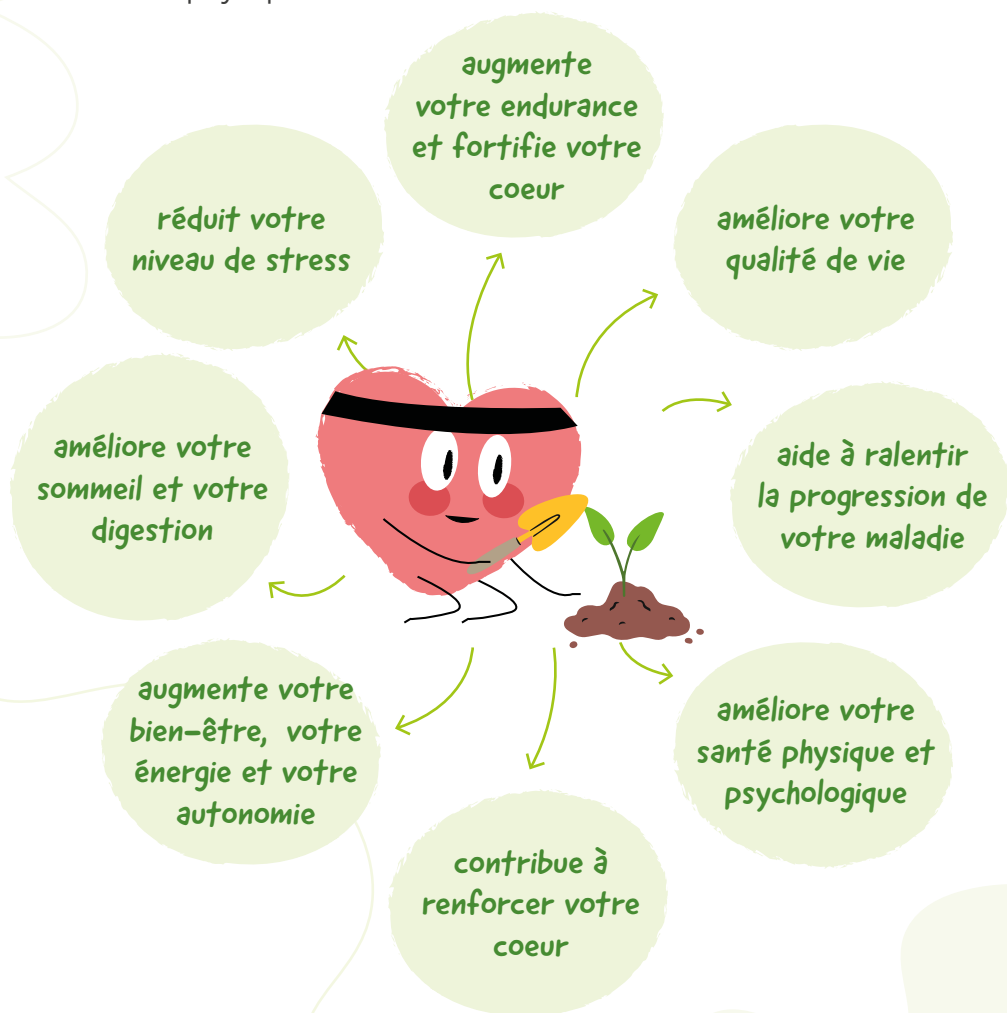
Pourquoi pratiquer une activité physique ?

L'activité physique, au même titre que les médicaments et l'alimentation, fait partie du traitement de l'insuffisance cardiaque.

Activité physique ne veut pas forcément dire *sport*.

Faire du *bricolage*, du *ménage* ou du *jardinage*, par exemple, constitue également une forme d'activité physique.

L'activité physique :



Pourquoi pratiquer une activité physique ?

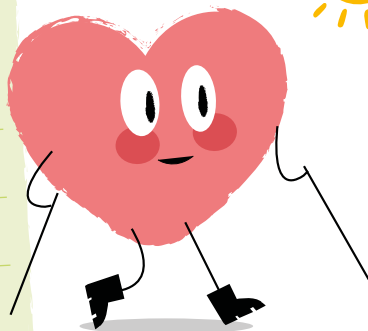
EXEMPLE : LA MARCHÉ

La marche est l'un des meilleurs exercices pour améliorer votre santé. Vous êtes novice ? Allez-y petit à petit, en commençant par des séances de marche lente et courte que vous augmenterez progressivement :

Semaines	Durée de la marche quotidienne
1-2	5-10 minutes
3-4	10-15 minutes
5-6	15-20 minutes
7-8	20-30 minutes



Pour être efficace, l'activité physique doit *devenir une habitude quotidienne*. Pour vous y aider, choisissez une activité à la fois facile et amusante pour vous.



VOUS AVEZ DES DIFFICULTÉS À MARCHER PENDANT 5 MINUTES SANS VOUS ARRÊTER ?



Essayer l'entraînement par intervalles. Alternez 2 à 5 minutes de marche et 2 à 5 minutes de repos. Répétez ce schéma aussi longtemps que vous vous en sentez capable. Ensuite, augmentez progressivement la durée de chaque cycle, tout en diminuant les temps de repos.

Comment s'y prendre ?

À FAIRE ET NE PAS FAIRE:

CE QUI EST DÉCONSEILLÉ OU CONTRE-INDIQUÉ



- ✗ Évitez les compétitions avec un objectif de performance ou de classement
- ✗ Ne faites pas d'efforts très explosifs avec sprints ou à-coups répétés
- ✗ Ne faites pas de musculation lourde
- ✗ Évitez les environnements très hostiles (plongée sous-marine, très haute altitude)

CE QUI EST CONSEILLÉ

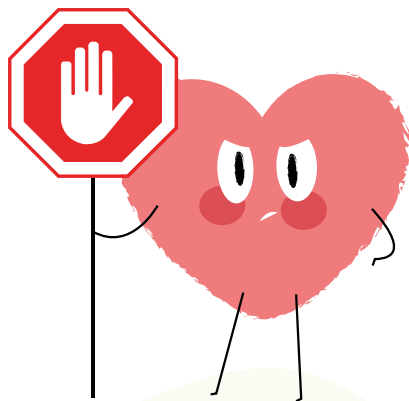


- ✓ Surveillez votre fréquence cardiaque en cas de sport plus intensif (par exemple, à l'aide d'un cardiofréquencemètre avec alarmes programmées pendant l'effort)
- ✓ Abstenez-vous en cas de symptômes inhabituels
- ✓ Prolongez les temps d'échauffement et de récupération
- ✓ Hydratez-vous de façon adaptée
- ✓ Respectez vos symptômes

APPRENEZ À ÉCOUTER VOTRE CORPS:

Cessez votre activité physique si:

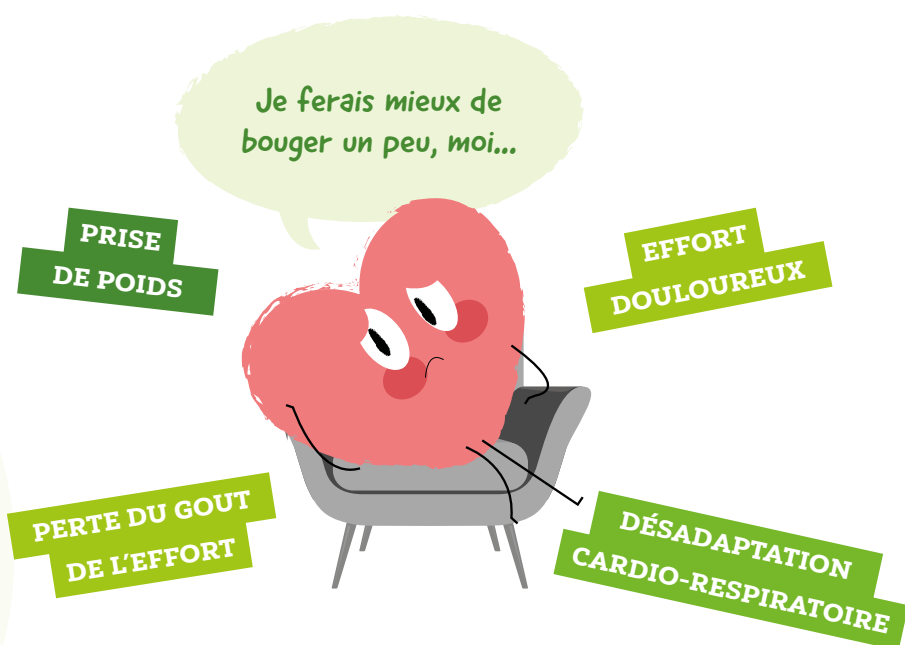
- Vous devenez essoufflé pendant une conversation normale
- Vous vous sentez faible ou étourdi
- Vous avez des nausées
- Votre cœur s'emballe ou se met à battre très fort
- Vous ressentez un quelconque malaise
- Vous avez mal à la poitrine



Comment s'y prendre ?

QUELQUES PISTES POUR VOUS AIDER À RESTER ACTIF :

- ✓ Variez les plaisirs : choisissez différentes activités que vous aimez
- ✓ Un peu, c'est déjà bien : même petite, l'activité physique est toujours plus bénéfique que l'inactivité
- ✓ Persévérez : pour que l'activité devienne une habitude
- ✓ Le confort avant tout : choisissez des chaussures et vêtements confortables
- ✓ À plusieurs, c'est mieux : proposez à un ami de pratiquer avec vous
- ✓ La force de l'habitude : intégrez votre activité à votre vie quotidienne
- ✓ Soyez raisonnable : fixez-vous des objectifs atteignables
- ✓ Gardez le contrôle : tenez un journal pour mesurer vos progrès



Comment s'y prendre ?

TROUVEZ LE BON ÉQUILIBRE ENTRE ACTIVITÉ ET REPOS :

Vous vous sentez fatigué le lendemain d'une activité physique ? Vous en avez peut-être fait un peu trop. Voici quelques conseils pour vous aider à garder de l'énergie pour vos activités les jours suivants :

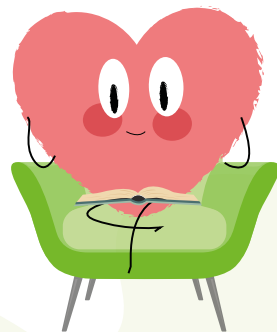
- ✓ **Ayez le sens des priorités :** déterminez les tâches qui peuvent être confiées à d'autres ou éliminées de votre emploi du temps.
- ✓ **Espacez vos activités :** alternez entre les activités peu fatigantes et celles qui vous paraissent plus exigeantes. Réservez les activités les plus exigeantes pour les moments de la journée où votre énergie est à son maximum.
- ✓ **Divisez pour mieux régner :** séparer les tâches plus difficiles en étapes et faites plusieurs pauses.
- ✓ **Anticipez :** apprenez à anticiper la fatigue pour pouvoir vous arrêter et vous reposer avant d'en ressentir les effets.
- ✓ **Réduisez vos efforts :** pour une même activité, la position assise requiert 25% d'énergie en moins que la position debout. Évitez également de vous pencher ou de manipuler des objets en hauteur.

NOUS NE SOMMES PAS TOUS ÉGAUX FACE À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE !

Les temps de repos après l'effort sont importants pour permettre à votre organisme de récupérer.

La durée peut varier d'une personne à l'autre. Certains estiment qu'il leur faut 1h de repos par jour pour être à nouveau performants.

Certains ont besoin de faire une sieste et d'autres simplement de passer un moment au calme (à écouter de la musique ou lire un livre).



Comment s'y prendre ?

À RETENIR

- Pour votre santé, pratiquez du vélo, de la marche à pied ou une autre activité d'endurance 30 à 60 minutes par jour, 5 fois par semaine.
- Choisissez une activité que vous aimez, commencez lentement et augmentez progressivement la durée et l'intensité.
- Il est normal d'être un peu essoufflé ou d'avoir chaud pendant l'effort. Par contre, vous devez pouvoir parler en faisant votre activité physique.
- Il est nécessaire d'entraîner régulièrement vos muscles et votre cœur à l'effort.
- Poursuivez autant que possible vos activités physiques, professionnelles ou sexuelles. Elles sont toutes nécessaires à votre équilibre.

SURVEILLEZ VOS SYMPTÔMES:

NORMAL



Respiration plus rapide
et profonde

Transpiration

Fatigue ou chaleur
dans les jambes

Raideurs articulaires

ANORMAL



Douleur à la poitrine
ou à la mâchoire

Étourdissement
pendant l'exercice

Difficultés respiratoires
importantes et prolongées

Nausées

L'activité physique et la revalidation

L'activité physique aide à améliorer la condition des muscle et du cœur et permet de retrouver une meilleure condition physique.

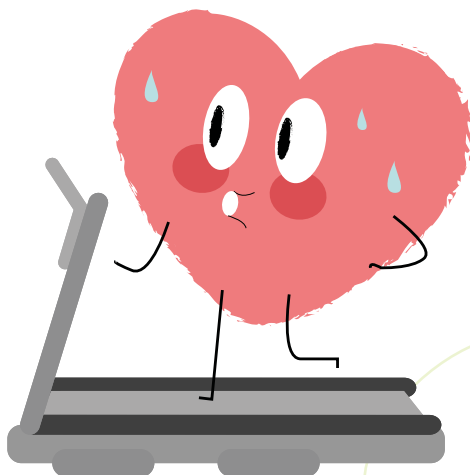
Grâce à l'entraînement, votre cœur se réhabitue à l'effort.

Cela rend l'effort moins pénible et soulage votre cœur.

LE SAVIEZ-VOUS?

Après une hospitalisation certains centres proposent des programmes de réadaptation cardiaque multidisciplinaires.

Parlez-en à votre médecin !



3. LA TECHNOLOGIE AU SERVICE DE MON CŒUR

Chez certains patients, le traitement de l'insuffisance cardiaque nécessite le recours à un appareil :

LE PACEMAKER OU STIMULATEUR CARDIAQUE

- ✓ Il est composé d'une pile, reliée au cœur par des fils électriques.
- ✓ Il se place sous la peau, près de l'épaule.
- ✓ Le fil électrique est relié au cœur par une veine.
- ✓ Il analyse en permanence le fonctionnement électrique du cœur.
- ✓ Il envoie des impulsions à un rythme régulier, lorsque le cœur en a besoin.

LE DÉFIBRILLATEUR

- ✓ Il a la capacité d'envoyer un choc électrique si le cœur s'emballe dangereusement.
- ✓ Il permet de réagir en cas de problème de rythme cardiaque potentiellement fatal.
- ✓ Généralement, comme un pacemaker, il possède également une fonction de stimulation cardiaque (sauf pour certains types de défibrillateurs sous-cutanés)

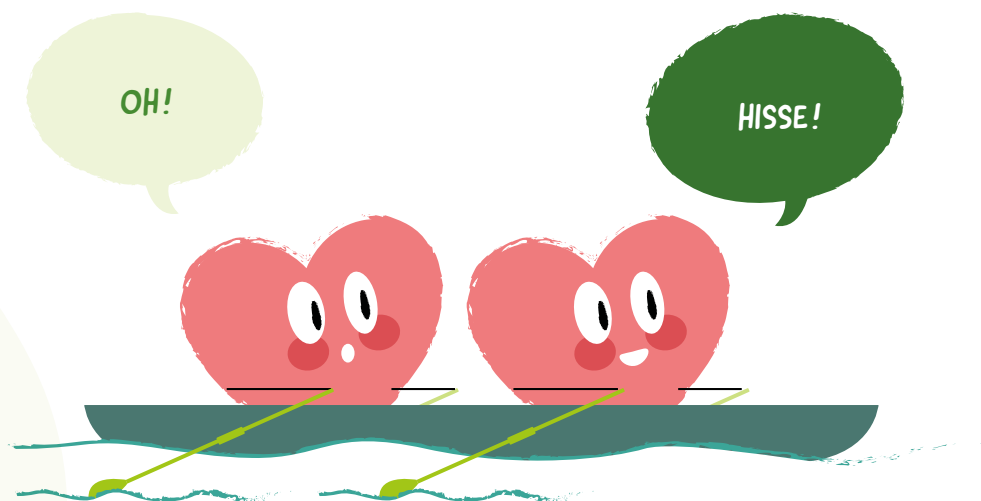
LE RESYNCHRONISATEUR

- ✓ C'est un type de pacemaker
- ✓ Il envoie des signaux électriques au cœur pour l'aider à battre de manière plus synchronisée et à pomper plus efficacement.
- ✓ Il permet aux 2 ventricules de battre ensemble en même temps. On parle alors de stimulateur biventriculaire.
- ✓ Il peut également être associé à un défibrillateur, dans le même appareil.

3. LA TECHNOLOGIE AU SERVICE DE MON CŒUR

LA TÉLÉCARDIOLOGIE

- ✓ Une télésurveillance, un télémonitoring, une surveillance via votre pacemaker, défibrillateur, des applications, des balances connectées ou encore d'autres appareils connectés sont possibles. Ceux-ci sont proposés chez certains patients afin de favoriser leur suivi et leur prise en charge.



4. AUTRES INTERVENTIONS

Chez certains patients, d'autres interventions seront également nécessaires afin d'aider le cœur fatigué dans son travail : pontage coronarien, dilatation des artères du cœur (les coronaires), chirurgie des valves...

Quel que soit le traitement ou l'intervention dont vous bénéficiez, *un suivi médical régulier* chez votre médecin traitant et votre cardiologue s'impose !



5. ADOPTER UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE : POURQUOI ET COMMENT ?

Une bonne hygiène de vie est aussi essentielle que vos médicaments... et coûte moins cher !

Limitez/stoppez votre consommation d'alcool

Le vin et toutes les boissons alcoolisées sont toxiques pour votre cœur. Si vous pouvez vous en passer totalement, c'est mieux. Sinon, ne consommez de l'alcool qu'à certaines occasions et maximum 1 à 2 verres par jour (sauf avis contraire).

1 VERRE =



150 ML de vin



350 ML de bière



45 ML d'alcool
(gin, rhum, cocktail...)

ATTENTION

Si la consommation d'alcool est la cause de votre insuffisance cardiaque, il vous faudra stopper définitivement votre consommation !



Stoppez votre consommation de tabac

Fumer demande plus de travail à votre cœur car cela provoque une *augmentation des battements du cœur, de la tension artérielle et un risque de palpitations*. La nicotine peut également engendrer un *rétrécissement des vaisseaux sanguins*.

Si vos artères se bouchent, *votre cœur ne recevra plus suffisamment d'oxygène pour travailler*, alors qu'il est déjà en difficulté.

Il est donc important d'arrêter de fumer. Pour vous y aider, n'hésitez pas à demander de l'aide à une personne de référence.

6. SE FAIRE VACCINER : POURQUOI ET COMMENT ?

Les infections respiratoires comme la grippe, la pneumonie ou la covid (infection au coronavirus) s'attaquent aux poumons et peuvent être responsables d'une aggravation rapide de votre insuffisance cardiaque.

**EN TANT QUE PERSONNE EN INSUFFISANCE CARDIAQUE,
VOUS ÊTES PLUS FRAGILE.**

Pour vous protéger, faites-vous vacciner tous les ans, en automne, contre la grippe, tous les 5 ans contre la pneumonie et selon les recommandations de votre médecin concernant le coronavirus.

