

Bien vivre avec l'insuffisance cardiaque

Un guide pour vous aider à comprendre
l'insuffisance cardiaque et à vivre avec cette
maladie.



Patient Education

St. Joseph's
Healthcare  Hamilton

Table des matières

	Page
Introduction	1
Comprendre l'insuffisance cardiaque	2
L'exercice et l'insuffisance cardiaque	15
Le journal d'exercice	26
Apprendre à conserver son énergie	27
Manger moins de sel ou de sodium	31
Consommer plus de fibres	41
Quelles sont certaines des émotions que je pourrais ressentir?	43
Qu'est-ce que le stress?	46
Conseils pour bien dormir la nuit	54
Registre quotidien de votre poids.....	59
Ressources communautaires	60
Dites-nous ce que vous pensez!	61

Dans le présent guide, nous utilisons le terme « fournisseur de soins de santé ».

Votre fournisseur de soins de santé est la personne qui traite votre insuffisance cardiaque. Il peut s'agir d'un médecin ou d'une infirmière en pratique avancée.

Introduction

Il peut être difficile d'apprendre que vous, ou un proche, êtes atteint d'insuffisance cardiaque. Vous avez peut-être une foule de questions sur votre maladie ou vos soins.

L'insuffisance cardiaque est un important problème de santé dont le degré peut varier de léger à grave et qui exige habituellement un traitement le reste de sa vie.

Il existe un certain nombre de traitements qui peuvent aider votre cœur à travailler plus efficacement et vous aider à mieux vous sentir. Grâce à une combinaison équilibrée de médicaments, de repos et d'exercice ainsi qu'à un régime alimentaire particulier, vos symptômes d'insuffisance cardiaque peuvent s'atténuer.

Ce guide renferme des renseignements que vous, votre famille et vos amis trouverez utiles pour :

- comprendre l'insuffisance cardiaque;
- apprendre à vivre avec l'insuffisance cardiaque;
- savoir quand et comment obtenir de l'aide.

Ce guide contient une mine de renseignements dont certains ne vous serviront que plus tard. Prenez le temps de bien lire les sections que vous devriez connaître.



Gardez ce guide et consultez-le chaque fois que vous cherchez des renseignements ou que vous avez une question. Permettez aux membres de votre famille et à vos amis de le lire aussi.

Nous espérons qu'il vous aidera à participer à vos soins et à favoriser votre bien-être.

Ce guide appuie les renseignements que les membres de l'équipe de soins de santé vous donnent. Sachez que les renseignements dans le domaine des soins de santé changent rapidement.

Si vous avez des questions, posez-les à un des membres de votre équipe de soins de santé.

Comprendre l'insuffisance cardiaque

Qu'est-ce que l'insuffisance cardiaque?

L'insuffisance cardiaque (IC) est une maladie qui se caractérise par l'incapacité du cœur de pomper assez de sang à toutes les parties du corps. Elle ne signifie pas que votre cœur a cessé de battre.

On peut aussi parler d'insuffisance cardiaque congestive ou d'ICC.

Quelles en sont les causes?

Voici quelques causes de l'insuffisance cardiaque :

- crise cardiaque;
- coronaropathie;
- hypertension;
- maladies des valves;
- infection du muscle cardiaque (virus);
- abus d'alcool et d'autres drogues.

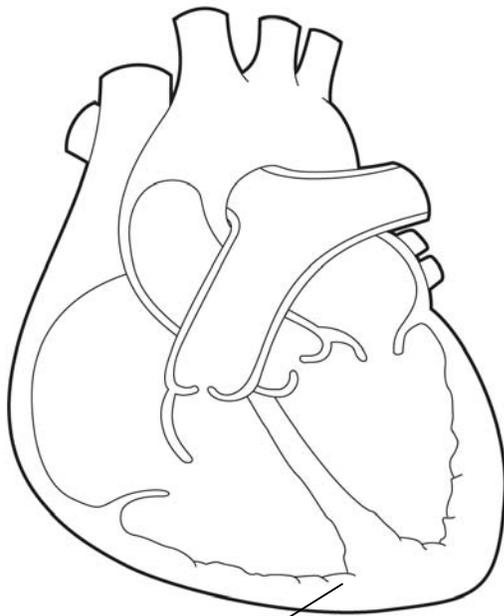
Dans certains cas, la cause est inconnue.

Que se passe-t-il en cas d'insuffisance cardiaque?

Le muscle cardiaque normal est fort et flexible. Habituellement, l'insuffisance cardiaque se manifeste lorsque le muscle cardiaque s'affaiblit ou devient rigide.

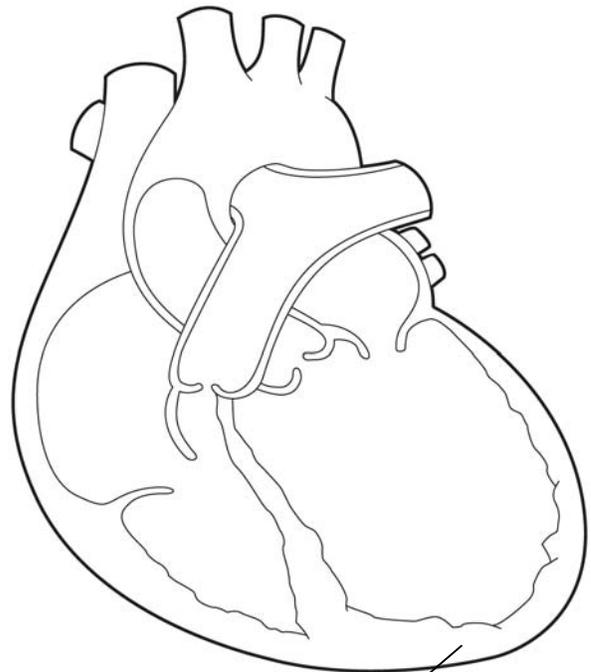
Un muscle cardiaque faible n'a pas assez de force pour pomper le sang au reste du corps.

Cœur normal



Muscle cardiaque fort et flexible

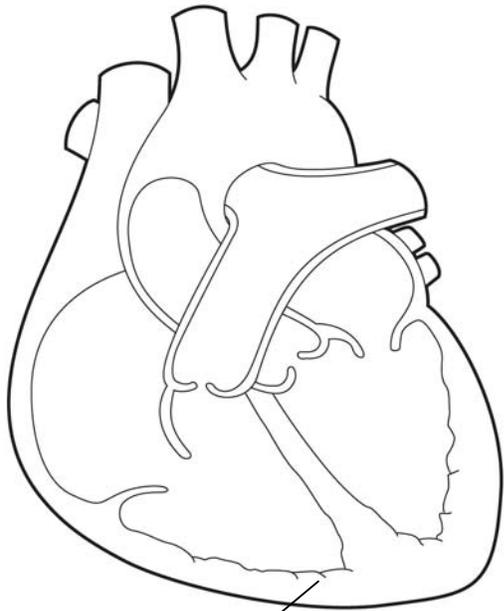
Cœur faible



Muscle cardiaque mince et faible

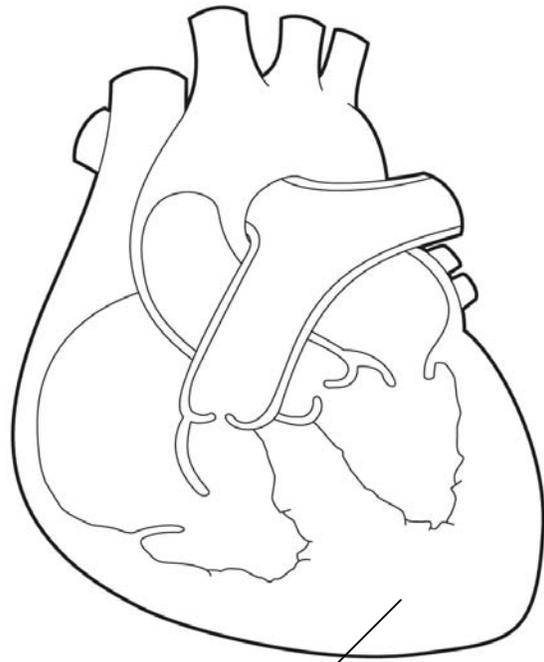
Un muscle cardiaque rigide est incapable de s'étirer suffisamment pour se remplir avec assez de sang entre chaque battement. Par conséquent, il n'y a pas assez de sang à expulser du cœur.

Cœur normal



Muscle cardiaque fort et flexible

Cœur rigide



Muscle cardiaque épais et rigide

Au début, l'organisme essaiera de s'adapter aux difficultés de pompage de votre cœur. Toutefois, ces changements ne fonctionneront que temporairement. À long terme, ils peuvent aggraver l'insuffisance cardiaque.

Quels sont les symptômes de l'insuffisance cardiaque?

En raison de l'insuffisance cardiaque, vous pourriez vous sentir fatigué ou avoir de la difficulté à respirer.

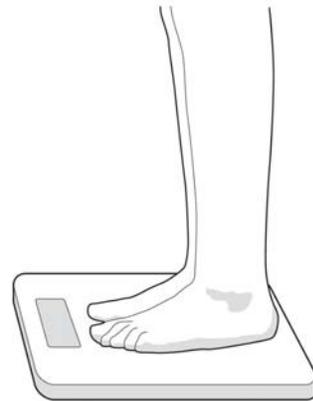
Dans certains cas, le sang peut être refoulé en attendant d'entrer dans le cœur. En raison de cette accumulation de sang, du liquide traverse les parois des vaisseaux sanguins et entraîne la congestion des poumons, l'enflure de certaines parties du corps ou les deux. Habituellement, ce sont les pieds, les jambes et la taille qui enflent.

Vous seul savez comment vous vous sentez. Prenez le temps, chaque jour, de vérifier si l'état de votre cœur est stable ou s'il s'aggrave.

Prenez le temps, chaque jour, de vérifier si l'état de votre cœur est stable ou s'il s'aggrave.

Quels sont les symptômes à surveiller chaque jour?

- L'enflure des pieds, des jambes ou de la taille
- La prise ou la perte de poids
- Une sensation de ballonnement ou de plénitude dans le ventre
- Une baisse ou une perte d'appétit
- Des changements de la respiration



Utilisez le registre quotidien de votre poids proposé à la page 59 pour faire le suivi de votre poids et de vos symptômes.

Prenez un rendez-vous avec votre fournisseur de soins de santé dans un délai de 1 ou 2 jours dans les situations suivantes :

- vous avez une prise ou une perte de poids :
 - de 1 kg (2 livres) ou plus en un jour **ou**
 - de 2 à 3 kg (5 livres) en une semaine;
- vous êtes plus essoufflé que d'habitude quand vous faites vos activités ordinaires ou vous ressentez un nouvel essoufflement au repos;
- vos pieds, vos jambes ou votre taille sont plus enflés que d'habitude;
- vous n'avez pas d'appétit, vous ressentez un ballonnement ou une plénitude dans le ventre ou vous avez des nausées ou des vomissements;
- vous avez du mal à dormir parce que vous avez de la difficulté à respirer – par exemple, vous vous réveillez en pleine nuit à bout de souffle;
- vous avez besoin de dormir assis avec plus d'oreillers que d'habitude pour mieux respirer;
- vous ressentez une fatigue ou une faiblesse inhabituelle;
- vous avez des étourdissements;
- vous tousez.

Symptômes que j'éprouve quand mon insuffisance cardiaque s'aggrave :

Remarquer rapidement le moindre changement et le signaler à votre fournisseur de soins de santé peut vous éviter de graves problèmes, par exemple être obligé d'aller à l'hôpital.

N'attendez pas de vous sentir vraiment malade pour appeler votre fournisseur de soins de santé.

Composez le 9-1-1 ou le numéro d'urgence de votre localité immédiatement dans les cas suivants :

- un essoufflement grave qui persiste;
- un évanouissement;
- un rythme cardiaque rapide ou irrégulier ou un « cœur qui bat très vite » qui vous rend étourdi;
- une douleur ou un malaise à la poitrine qui dure plus de 15 minutes et que ni le repos ni la nitroglycérine ne soulagent.

Ce qu'il faut faire si vous avez des douleurs ou un malaise à la poitrine :

1	Reposez-vous	Arrêtez immédiatement de faire ce que vous faites. Assoyez-vous ou étendez-vous pour alléger le travail que doit faire votre cœur.
2	Détendez-vous	Prenez des respirations lentes et profondes.
3	Prenez de la nitroglycérine	Prenez de la nitroglycérine telle qu'elle vous a été prescrite : <ul style="list-style-type: none">• prenez votre 1^{re} dose; vaporisez la nitroglycérine ou placez-en un comprimé sous la langue;• si la douleur persiste au bout de 5 minutes, prenez une 2^e dose;• si la douleur persiste après 5 autres minutes ou plus (maintenant un total de 10 minutes), prenez une 3^e dose.
4	Obtenez de l'aide	Si, après avoir pris 3 doses de nitroglycérine à 5 minutes d'intervalle, vous ressentez encore une douleur ou un malaise à la poitrine : <ul style="list-style-type: none">• demandez à quelqu'un de composer le 9-1-1 ou le numéro d'urgence de votre localité pour faire venir une ambulance immédiatement;• ne vous conduisez pas à l'hôpital vous-même.

Médicaments

Pour traiter l'insuffisance cardiaque, on pourrait vous donner différents types de médicaments pour :

- faire battre votre cœur plus fort;
- aider votre cœur à pomper le sang à tout votre corps;
- éliminer le surplus de liquides de votre organisme;
- remplacer le potassium.

Il pourrait falloir souvent changer le nombre de médicaments et la force de ceux-ci en fonction des facteurs suivants :

- la façon dont vous vous sentez;
- si votre cœur est rigide ou faible;
- la mesure dans laquelle vous tolérez chacun des médicaments (effets secondaires).

En général, les médicaments visent à empêcher l'insuffisance cardiaque de s'aggraver. Dans la plupart des cas, les patients doivent se soumettre régulièrement à des analyses sanguines afin de surveiller les effets secondaires. Il vous faudra prendre des médicaments le reste de vos jours.

Médicaments courants qu'on pourrait vous prescrire

Les bêtabloquants

Les bêtabloquants servent à ralentir le rythme cardiaque, ce qui donne au cœur plus de temps pour se remplir de sang. Ils peuvent aussi aider le muscle cardiaque à se renforcer au bout de quelques mois. Comme le cœur est plus fort et qu'il se remplit de plus de sang, il pompe une plus grande quantité de sang à chaque battement. Par conséquent, vous risquez moins que des liquides s'accumulent de nouveau dans vos jambes et d'autres parties de votre corps.

Exemples de bêtabloquants :

- le bisoprolol;
- le carvedilol;
- le métoprolol.

Les médicaments qui détendent les vaisseaux sanguins

Un vaisseau sanguin détendu s'ouvre et s'élargit. Le vaisseau sanguin est comme un boyau d'arrosage. Plus le boyau est large, plus l'eau coule facilement. Le cœur peut expulser le sang dans les vaisseaux sanguins beaucoup plus aisément quand les vaisseaux sont détendus. De même, des vaisseaux élargis facilitent grandement l'accès du sang au cœur, ce qui aide votre cœur à beaucoup mieux fonctionner.

Exemples de médicaments qui détendent les vaisseaux sanguins :

- IECA – ce qui signifie inhibiteur de l'enzyme de conversion de l'angiotensine, comme le ramipril (Altace[®]) et l'énalapril (Vasotec[®]);
- ARA – ce qui signifie antagoniste des récepteurs de l'angiotensine, comme le candésartan (Atacand[®]);
- l'hydralazine (Apresoline[®]);
- les nitrates, comme les timbres de nitroglycérine et l'isosorbide (Isordil[®]).

La digoxine

La digoxine aide le cœur à pomper plus fort et ralentit le rythme cardiaque, ce qui peut vous aider à mieux vous sentir.

Les pilules contre la rétention d'eau (diurétiques)

Vous pourriez avoir à prendre des pilules contre la rétention d'eau, appelées diurétiques. Quand on est atteint d'insuffisance cardiaque, les reins tâchent de s'adapter aux problèmes de pompage du cœur en conservant l'eau et en produisant moins d'urine. Toute cette eau conservée peut s'accumuler dans les poumons et d'autres parties du corps. Les diurétiques aident votre organisme à se débarrasser de l'eau en produisant plus d'urine. Vous pouvez aussi perdre du potassium dans l'urine.

Exemples de diurétiques :

- le bumétanide (Burinex[®]);
- le furosémide (Lasix[®]);
- le métolazone (Zaroxolyn[®]).

Le spironolactone

Le spironolactone empêche les reins de conserver un excédent d'eau. Ce n'est pas une pilule qui vous fera courir aux toilettes. Ce médicament aide à prévenir l'enflure et il aide l'organisme à conserver le potassium.

Le potassium

Tandis que votre corps se débarrasse de l'excédent d'eau, vous pourriez aussi perdre du potassium dans l'urine. Or, pour assurer le bon fonctionnement du cœur, des reins, des muscles, des nerfs et de l'appareil digestif, l'organisme a besoin de potassium. Vous tirez du potassium de divers aliments nutritifs. Dans certains cas, vous pourriez devoir prendre des suppléments de potassium sous forme de comprimé ou de liquide.

Exemples de suppléments de potassium :

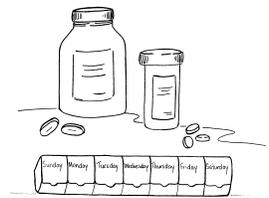
- Micro K;
- Slow K.

Quels sont les effets indésirables ou secondaires courants de ces médicaments?

Chaque médicament présente ses propres effets indésirables ou secondaires. Parlez de vos médicaments avec votre fournisseur de soins de santé ou votre pharmacien. Lisez les feuillets de renseignements fournis à l'hôpital ou à la pharmacie pour en savoir plus long. Ces documents vous renseigneront sur les effets indésirables. Vous et votre fournisseur de soins de santé devez déterminer les situations où vous devriez l'appeler ou aller à l'hôpital.

Conseils concernant la prise de médicaments

- Utilisez un pilulier pour vous aider à vous rappeler de prendre vos médicaments.
- Apprenez le nom de vos médicaments, la dose à prendre et le moment où vous devez les prendre.
- Apportez vos médicaments dans leur contenant original de la pharmacie à tous vos rendez-vous médicaux.
- Ayez sur vous, en tout temps, une liste à jour de vos médicaments.
- Prenez vos médicaments exactement comme ils vous ont été prescrits.
- Prenez vos médicaments avec un repas ou immédiatement après. Cela aide à protéger votre estomac.



Si vous avez des questions au sujet de vos médicaments, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé ou à votre pharmacien.

Que dois-je savoir au sujet de mes médicaments avant de quitter l'hôpital?

Voici ce que vous et les membres de votre famille devez savoir :

- le nom exact et la dose exacte de vos médicaments;
- pourquoi vous devez prendre ces médicaments;
- pendant combien de temps vous devez prendre ces médicaments;
- quand et comment renouveler l'ordonnance;
- comment prendre vos médicaments correctement;
- où garder vos médicaments;
- les effets secondaires possibles de vos médicaments;
- les médicaments que vous ne prenez plus.



Votre fournisseur de soins de santé et votre pharmacien vous expliqueront les renseignements au sujet de vos médicaments pendant que vous êtes à l'hôpital. Votre pharmacien communautaire passera également ces renseignements en revue avec vous chaque fois que vous renouvelerez votre ordonnance.

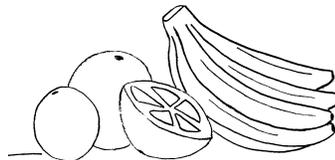
Débarrassez-vous des médicaments que vous ne prenez plus. Apportez-les chez votre pharmacien pour qu'il les élimine d'une façon respectueuse de l'environnement. Ne jetez pas de médicaments à la poubelle, dans le lavabo ni dans la toilette.

Atteindre un équilibre entre le repos et l'exercice

Reposez-vous au cours de la journée. Élevez vos pieds quand vous faites une pause. Évitez les activités qui vous donnent de la difficulté à respirer ou qui entraînent un essoufflement, une faiblesse ou des étourdissements. Pour en savoir plus long à ce sujet, lisez les pages 27 à 30.

Régime alimentaire et gestion du poids

- Atteignez un poids santé et maintenez-le.
- Mangez moins de sel.
 - Le sel est également appelé sodium. Le sel cause la rétention de l'eau dans le corps. Plutôt que d'ajouter du sel à votre assiette, utilisez des épices et des fines herbes pour rehausser le goût de vos aliments.
 - Efforcez-vous de préparer votre propre nourriture plutôt que d'acheter des aliments emballés. Ceux-ci contiennent habituellement beaucoup de sel.
 - Achetez des produits à teneur réduite en sodium comme les soupes faibles en sel et les craquelins non salés.
 - Parlez à la diététiste des façons de réduire votre apport en sel. Pour en savoir plus long à ce sujet, lisez les pages 31 à 40.
- Comme certains médicaments réduisent le taux de potassium, vous pourriez avoir à augmenter votre apport en potassium en consommant certains aliments ou en prenant des suppléments de potassium. Figurent parmi les aliments qui contiennent du potassium les bananes, les oranges et les pamplemousses. Demandez à votre fournisseur de soins de santé s'il vous faut augmenter votre apport en potassium.



- Buvez moins de liquides. Ne buvez pas plus de 2 litres (40 onces) de liquides en 24 heures.

Que puis-je faire si j'ai soif?

- Pour diminuer la soif, évitez d'utiliser du sel et de manger des aliments salés.
- Brossez-vous les dents ou rincez-vous la bouche avec un rince-bouche froid.
- Prenez vos médicaments avec des aliments mous, comme de la compote de pommes, afin de réserver les liquides pour quand vous avez soif.
- Sucez un quartier de citron ou mettez du citron dans de l'eau. Le goût suret aidera à étancher votre soif. 
- Rincez-vous la bouche avec de l'eau glacée. **N'avez pas l'eau.**
- Mâchez de la gomme ou sucez des bonbons durs sûrs afin de stimuler la sécrétion de salive dans la bouche.
- Congelez 250 ml (1 tasse) d'eau pour faire 8 cubes de glace. Les boissons glacées étanchent mieux la soif que celles à la température ambiante.

Quelles autres mesures puis-je prendre pour ne pas aggraver l'insuffisance cardiaque et pour éviter d'autres problèmes?

- Ne consommez pas d'alcool.
- Arrêtez de fumer. 
- Ne vous croisez pas les jambes.
- Ne portez pas de bas de nylon ou de bas aux genoux serrés. Le port de bas élastiques spéciaux pourrait réduire le risque de formation de caillots dans les jambes. Demandez à votre fournisseur de soins de santé si vous devriez porter ce type de bas.
- Faites-vous vacciner contre la grippe tous les ans.

L'exercice et l'insuffisance cardiaque

L'exercice est un excellent moyen de gérer votre insuffisance cardiaque. Toutefois, en raison de cette insuffisance, il peut parfois être difficile de faire de l'exercice. Vous pourriez vous sentir fatigué ou à bout de souffle. Ne faites que ce que vous croyez être capable de faire. Il est important de faire de l'exercice régulièrement, mais vous devez doser vos efforts.

Pourquoi continuons-nous à vous inciter à faire de l'exercice?

L'exercice aidera à renforcer les muscles de votre corps, de telle sorte que votre cœur n'aura pas à travailler aussi fort quand vous faites une activité. En faisant régulièrement de l'exercice, comme de la marche, vous pourriez mieux respirer et avoir plus d'énergie.

Avant d'entreprendre un programme d'exercice, parlez à votre médecin, à votre infirmière ou à votre kinésologue au sujet des exercices ou des activités que vous envisagez de faire. Demandez-lui si vos médicaments auront un effet sur votre exercice.

Dans la présente section, vous trouverez des conseils sur la façon de vous y prendre pour commencer un programme d'exercice ainsi que des réponses aux questions suivantes :

- Combien de fois par semaine devrais-je faire de l'exercice?
- Combien d'exercice puis-je faire chaque jour?
- Comment savoir si je fais mes exercices à la bonne intensité?
- Quels genres d'exercices puis-je faire?
- Comment savoir si j'en ai fait trop?

Vous pourriez aussi être admissible à un programme de réadaptation cardiaque, dans le cadre duquel vous apprendrez à faire des exercices en toute sécurité.

Combien de fois par semaine devrais-je faire de l'exercice?

Efforcez-vous de faire de l'exercice de 4 à 7 fois par semaine. Il peut y avoir des jours où vous vous sentez très fatigué ou pas assez bien pour faire de l'exercice. Ne vous sentez pas obligé de faire de l'exercice ces jours-là.

Combien d'exercice puis-je faire chaque jour?

Commencez par essayer d'accumuler un total de 10 à 15 minutes d'exercice par jour. Une fois que vous avez pris des forces, augmentez graduellement jusqu'à 30 minutes.

Pour faire 15 minutes par jour et augmenter graduellement à 30 minutes par jour, il vous faudra peut-être doser vos efforts. Par exemple :

- Faites 2 ou 3 séries de 5 minutes pour obtenir un total de 15 minutes;
- Faites 3 séries de 10 minutes pour obtenir un total de 30 minutes.

N'oubliez pas de faire des pauses au besoin.

Comment savoir si je fais mes exercices à la bonne intensité?

L'échelle de perception de l'effort, ou EPE, (voir à la page 17) sert à évaluer la mesure dans laquelle il vous est facile ou difficile d'effectuer une activité. Les chiffres sur l'échelle décrivent cette mesure.

L'échelle est graduée de 0 à 10. Par exemple, 0 (rien du tout) décrirait la façon dont vous vous sentiriez au repos, assis dans un fauteuil, tandis que les valeurs de 8 à 10 décriraient la façon dont vous vous sentiriez après avoir terminé une épreuve à l'effort.

Quand vous faites de l'exercice, tâchez d'atteindre un niveau de 3, 4 ou 5 à l'échelle EPE.

Quand vous utilisez cette échelle, tenez compte de tous les symptômes comme l'essoufflement et la fatigue dans vos jambes et votre corps.

L'échelle de perception de l'effort (EPE)

0 Rien du tout, très facile

1 Très léger

2 Léger

3 Modéré

4 Légèrement difficile

5 Difficile

6

7 Très difficile

8

9 Très, très difficile (presque maximal)

10 Maximal

Il est important d'écouter votre corps et de travailler à votre propre rythme.

Quels genres d'exercices puis-je faire?

Vous devriez faire des exercices aérobiques et des exercices de renforcement musculaire.

Exercices aérobiques

Figurent parmi les exercices aérobiques des activités comme la marche et le vélo.



Exercices de renforcement musculaire ou de résistance

Figurent parmi les exercices de renforcement musculaire ou de résistance des activités comme soulever des poids légers ou utiliser un simulateur d'escalier.



Les exercices aérobiques et de renforcement musculaire aideront vos muscles à bien fonctionner, ce qui réduira la charge de travail de votre cœur.

Consultez les pages 22 à 25 pour en savoir plus long à ce sujet et pour découvrir des exemples d'exercices aérobiques et de renforcement musculaire que vous pouvez faire chez vous.

Quand vais-je remarquer une différence?

Il faut habituellement de 6 à 8 semaines avant de remarquer les bienfaits de l'exercice. Il est normal de se sentir découragé de temps en temps. Tâchez de ne pas abandonner et de faire de l'exercice aussi régulièrement que possible. L'exercice est une des meilleures choses que vous puissiez faire pour votre cœur. Si vous avez des questions, parlez avec votre médecin, votre infirmière ou votre kinésiologue.

Comment savoir si j'en ai fait trop?

Ralentissez si :

- vous atteignez un niveau de 6 ou plus à l'échelle EPE (voir à la page 17);
- vous ne pouvez pas parler pendant que vous faites votre exercice;
- vous éprouvez une nouvelle douleur musculaire ou articulaire qui dure plus de 3 jours;
- vous ne pouvez pas accomplir vos activités ordinaires après une séance d'exercice.

Quand devrais-je arrêter de faire un exercice ou une activité?

Votre corps devrait vous le faire savoir quand vous devez ralentir ou arrêter.

Arrêtez ce que vous faites si vous ressentez les symptômes suivants :

- étourdissements ou sensation d'évanouissement;
- palpitations ou rythme cardiaque inhabituel;
- rythme cardiaque très rapide;
- difficulté à respirer telle que vous ne pouvez pas parler;
- nausées;
- angine;
- tout autre symptôme qui vous inquiète.

Si vos symptômes sont graves et qu'ils ne disparaissent pas après 15 minutes de repos, appelez le 9-1-1 ou une standardiste pour faire venir une ambulance.

Que faire si je me sens trop fatigué pour faire de l'exercice?

Il pourrait arriver que vous ne vous sentiez pas assez bien pour faire de l'exercice ou que vous ayez besoin de diminuer la durée de la séance d'exercice pour d'autres raisons.

Diminuez vos exercices ou vos activités ordinaires de moitié dans les situations suivantes :

- vous vous sentez plus fatigué que d'habitude;
- vous avez prévu d'autres activités qui pourraient vous fatiguer, comme une réunion familiale ou une activité sociale;
- vous avez pris du poids et il vous faut prendre des diurétiques supplémentaires;
- vous avez un autre problème de santé, par exemple un rhume ou une infection;

- vous avez raté vos séances d'exercice régulières pendant 5 à 7 jours – par exemple en raison du mauvais temps.

Si vous continuez à ressentir une fatigue inhabituelle après avoir réduit vos exercices réguliers de moitié, consultez votre médecin, votre infirmière ou votre kinésiologue.

Y a-t-il des activités que je ne devrais pas faire?

Ne faites pas les activités ci-dessous à moins d'avoir reçu l'autorisation de votre médecin.

- Ne soulevez pas, ne portez pas, ne poussez pas et ne tirez pas d'objets de plus de 4,5 kg (10 livres), qu'il s'agisse d'enfants, d'animaux de compagnie, de sacs d'épicerie, de paniers à linge et de poids.
- Si vous devez retenir votre souffle pour soulever quelque chose, c'est que c'est trop lourd pour vous.
- Ne pelletez pas.
- Évitez les activités pour lesquelles vous devez garder les bras au-dessus de la tête, notamment laver les fenêtres, peindre et suspendre des décorations. Utilisez des outils à manche long plutôt que de vous étirer.
- N'allez pas dans les saunas ou les bains tourbillons. Ces activités ne sont pas recommandées pour les personnes atteintes de troubles cardiaques en raison de la chaleur extrême.
- Évitez de forcer ou de retenir votre souffle, par exemple quand vous allez à la selle ou quand vous essayez d'ouvrir une fenêtre qui est collée.

Que se passera-t-il si je ne fais pas d'exercice?

Si vous ne faites pas régulièrement de l'exercice, les muscles de votre corps s'affaibliront avec le temps. Par conséquent, vous finirez par vous sentir plus fatigué ou plus essoufflé, ou les deux. De plus, cet affaiblissement imposera un plus grand stress à votre cœur.

Quelques conseils utiles concernant l'exercice

- Prévoyez vos séances d'exercice à un moment où vous vous sentez reposé, par exemple après une sieste.
- Incorporez l'exercice à votre quotidien. Faire vos exercices à la même heure tous les jours pourrait vous aider.
- Ne lâchez pas. Si vous faites de l'exercice tous les jours, vous en ferez vite une bonne habitude. En effet, dans bien des cas, il ne faut que 21 jours pour créer une habitude.
- Même ne commencer qu'avec une très petite quantité d'exercice est bénéfique. Utilisez le **Journal d'exercice** (voir à la page 26) pour vous aider à suivre vos progrès.
- Portez des vêtements amples et confortables ainsi que des chaussures confortables.
- Commencez toujours par une période d'échauffement de 10 minutes afin d'augmenter lentement votre rythme cardiaque et d'étirer vos muscles avant de faire de l'exercice.
- Marchez sur une surface plate. Évitez les collines et les rues abruptes.
- Quand vous buvez pendant l'exercice, n'oubliez pas de respecter votre restriction en matière d'apport en liquides.
- Essayez différents exercices pour éviter l'ennui.
- Dosez vos efforts et maintenez un équilibre entre vos activités et le repos.
- Ne faites jamais d'exercice l'estomac plein. Attendez au moins une heure et demie après avoir pris un gros repas.
- Évitez de faire de l'exercice à l'extérieur par temps très chaud ou très froid.
- Évitez le temps venteux.
- Si l'exercice vous fatigue trop ou vous rend très essoufflé, n'allez pas vous reposer au lit. Il est beaucoup mieux de vous reposer en position assise dans un fauteuil confortable.
- Prévoyez une période de récupération de 5 à 10 minutes à la fin de votre séance d'exercice afin de permettre le retour du sang des muscles vers le cœur.

Exercices

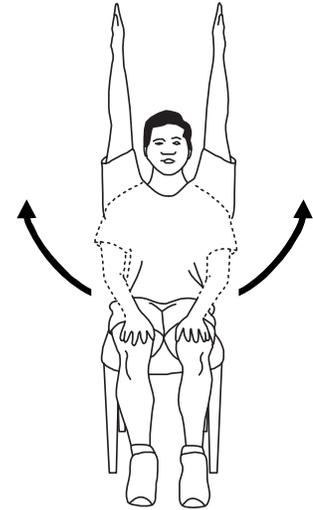
Quand vous faites de l'exercice, continuez à respirer normalement. Retenir votre souffle pendant que vous faites toute activité physique peut faire monter votre tension artérielle et votre rythme cardiaque trop rapidement. Par conséquent, il y aura trop de pression sur votre cœur et vous pourriez ressentir un malaise.

Si vous éprouvez une douleur articulaire ou musculaire inhabituelle, arrêtez de faire l'exercice qui cause cette douleur. Consultez votre médecin, votre infirmière ou votre kinésiologue avant de reprendre cet exercice.

Vous pouvez faire les exercices ci-dessous à la maison pour commencer.

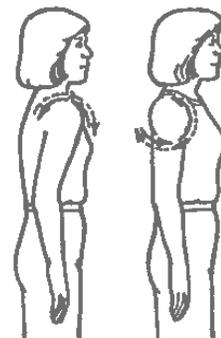
Exercice n° 1 – Respirations profondes

En position assise ou debout, les bras de chaque côté, inspirez profondément en montant les bras par-dessus la tête. Puis expirez en redescendant les bras sur le côté. Faites de 3 à 5 répétitions.



Exercice n° 2 – Rotations des épaules

En position assise ou debout, le dos bien droit, faites lentement des rotations des épaules vers l'arrière. Faites ensuite des rotations vers l'avant. Faites 5 répétitions dans chaque sens.



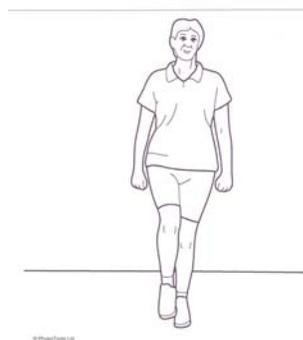
Exercice n° 3 – Rotations des bras

Faites de grands cercles lentement avec les bras. Faites 5 répétitions vers l'avant et 5 répétitions vers l'arrière avec chaque bras.



Exercice n° 4 – Marcher sur place

Les bras sur le côté, marchez lentement sur place pendant 3 à 5 minutes.



Exercice n° 5 – Étirement des muscles ischio-jambiers

Pour étirer l'arrière de la cuisse, assoyez-vous sur une chaise, la jambe droite devant vous, le talon sur le plancher. Penchez le corps vers l'avant en tenant le dos droit et la tête haute. Tenez l'étirement pendant 20 secondes. Faites 3 répétitions de chaque jambe. Continuez à respirer normalement.



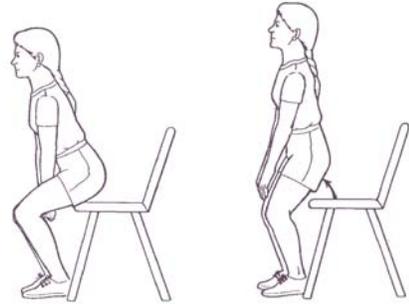
Exercice n° 6 – Extension du genou en position assise

En position assise sur le bord d'un lit ou d'une chaise, déployez complètement la jambe droite en la levant. Tenez cette position pendant 5 secondes. Descendez lentement la jambe jusqu'à la position de départ. Faites de 5 à 10 répétitions de chaque jambe.



Exercice n° 7 – Passer de la position assise à la position debout

À partir de la position assise, les bras de chaque côté, levez-vous, puis assoyez-vous lentement sur une chaise. Faites de 5 à 10 répétitions.



© The Saunders Group Inc.

Exercice n° 8 – Montées sur marche

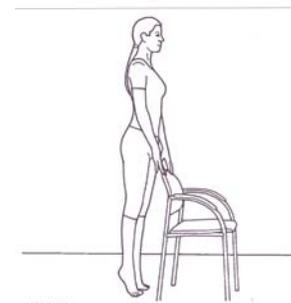
Tenez-vous devant une marche de 8 pouces de hauteur. Montez sur la marche de 5 à 10 fois en posant la même jambe en premier. Recommencez en posant l'autre jambe en premier.



© The Saunders Group Inc.

Exercice n° 9 – Extension des mollets

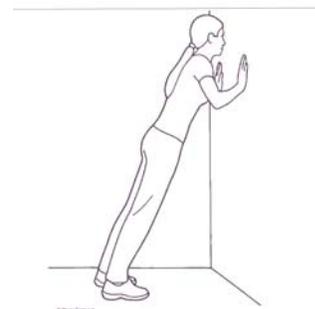
En position debout, en vous appuyant sur le dos d'une chaise, mettez-vous sur la pointe des pieds, puis redescendez. Faites de 5 à 10 répétitions.



© The Saunders Group Inc.

Exercice n° 10 – Extension des bras sur le mur

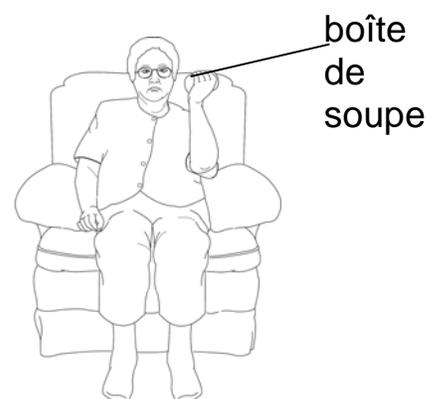
Tenez-vous debout face à un mur, les bras droits et les mains sur le mur. Pliez lentement les bras, en approchant votre visage et votre poitrine du mur, puis poussez contre le mur pour reprendre la position de départ. Faites de 5 à 10 répétitions.



© The Saunders Group Inc.

Exercice n° 11 – Flexion des avant-bras

Quand vous entreprenez un nouveau programme, commencez par utiliser un poids de ½ kg à 1 kg (1 à 2 livres), comme une boîte de soupe. N'utilisez qu'un bras à la fois et gardez la paume vers le haut et le coude serré contre le corps. Tenez le poids dans la main et pliez lentement le bras vers le haut, puis abaissez-le lentement. Faites de 5 à 10 répétitions de chaque bras.



Les images qui illustrent les exercices 2 à 10 sont utilisées avec la permission de The Saunders Group Inc.

Récupération

Assurez-vous de toujours récupérer en marchant très lentement ou en marchant sur place tout doucement pendant 5 à 10 minutes. Incorporez-y quelques respirations profondes et des rotations des bras.

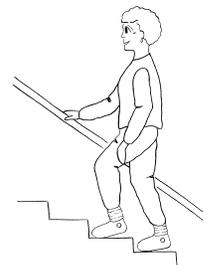
Conseils pour vous aider à commencer à marcher...

- Portez de bonnes chaussures de marche pour éviter les problèmes musculaires et articulaires.
- Commencez par parcourir la même distance que celle que vous parcouriez à l'hôpital.
- Planifiez vos marches et commencez lentement – même si vous ne pouvez marcher que pendant 2 à 5 minutes à la fois. Dans bien des cas, les gens trouvent qu'il est plus facile de faire quelques petites marches au cours de la journée que de faire une longue marche.
- Augmentez graduellement la durée de vos marches.
- Au tout début, marchez avec quelqu'un; vous vous sentirez ainsi plus en confiance et votre famille aussi. Il est toujours bon de faire de l'exercice avec quelqu'un.
- Le centre commercial est un bon endroit où marcher. La climatisation y est contrôlée et la surface est plate. En outre, il y a des bancs où vous reposer tout au long du parcours.
- Voici une bonne règle à suivre : « Marcher de manière à pouvoir parler. » S'il vous est difficile de parler, c'est que vous devez ralentir ou vous reposer.

Apprendre à conserver son énergie

Les activités que vous faites tous les jours prennent de l'énergie, comme :

- monter des marches;
- les tâches ménagères comme préparer les repas et faire la vaisselle;
- les soins personnels comme prendre un bain et vous habiller.



Conseils pour conserver votre énergie une fois de retour à la maison

- ✓ **Planifiez d'avance**
Apprenez à planifier vos séances d'exercice et vos activités. Posez-vous les questions suivantes, entre autres : « Faut-il absolument accomplir cette tâche? » et « Doit-elle être accomplie par moi? » Prévoyez faire vos activités à un moment où vous vous sentez reposé.
- ✓ **Dosez vos efforts**
Ne faites que ce que vous devez absolument faire et reposez-vous entre les activités. **Arrêtez avant d'être trop fatigué!**
- ✓ **Ne soulevez rien**
Ne levez pas, ne poussez pas et ne tirez pas de charges de plus de 4,5 kg (10 livres). Divisez les vêtements sales, les déchets et les provisions en petites piles. Utilisez un petit chariot. Faites glisser les objets plutôt que de les soulever.
- ✓ **Évitez de vous pencher et de vous étirer**
Les outils à manche long vous aideront à atteindre les objets éloignés. Gardez les objets que vous utilisez le plus souvent à portée de la main.

✓ **Assoyez-vous quand vous le pouvez**

Assoyez-vous pour vous habiller, trier les vêtements sales et préparer les repas. Vous pouvez utiliser un siège pour la baignoire dans la douche.

✓ **Adoptez une bonne posture**

Utilisez une chaise ayant un bon dossier. L'utilisation d'un repose-pied contribue à éliminer la pression à l'arrière des jambes.

✓ **Évitez de forcer ou de retenir votre souffle**

Il peut s'agir de forcer quand vous allez à la selle, soulevez des objets lourds ou essayez d'ouvrir une fenêtre qui colle.

✓ **Évitez les températures trop chaudes ou trop froides**

Évitez de faire de l'exercice s'il fait trop chaud ou trop froid dehors. Prenez votre douche à l'eau tiède.

✓ **Limitez les visites**

Le repos est un élément essentiel de votre rétablissement. Un trop grand nombre de visiteurs ou d'appels téléphoniques peut être très fatigant pour vous et nuire à votre rétablissement. Limitez la visite à deux courtes visites par jour.

Bien que votre famille et vos amis se préoccupent de vous et veuillent voir comment vous allez, vous pourriez avoir à limiter la durée des visites. N'ayez pas peur de dire à votre visite que vous avez besoin de vous reposer pour vous rétablir, puis excusez-vous et sortez de la pièce quand vous êtes fatigué et avez besoin d'un repos.

Façons de conserver votre énergie

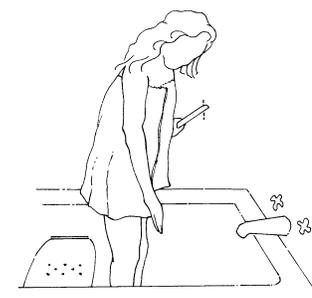
Vous habiller

- Assoyez-vous pour vous habiller.
- Ayez vos vêtements à portée de la main.
- Portez des vêtements amples, car ils sont plus faciles à enfiler et à enlever.
- Habillez le bas de votre corps en premier, car c'est ce qui nécessite le plus d'énergie.
- Évitez de vous pencher.



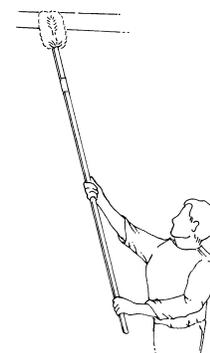
La toilette et le bain

- Assoyez-vous sur un tabouret ou une chaise pour vous laver, vous raser ou vous maquiller.
- Utilisez un siège pour la baignoire et une douche à main pour éviter de rester debout.
- Utilisez une éponge dotée d'un long manche pour vous laver.
- Enfilez une robe de chambre de ratine pour vous sécher après le bain.



Entretien ménager

- Nettoyez une pièce à la fois – si vous nettoyez toute la maison, répartissez la tâche sur plusieurs jours.
- Utilisez des balais et des porte-poussière à long manche pour éviter de vous pencher.
- Demandez à quelqu'un de nettoyer et de passer l'aspirateur pour vous.



Cuisine

- Rangez les articles que vous utilisez le plus souvent à l'endroit le plus facile à atteindre.
- Assoyez-vous pour préparer la nourriture.
- Organisez votre travail à l'avance.
- Préparez des repas supplémentaires et faites-les congeler pour les utiliser plus tard.
- Laissez la vaisselle sécher à l'air.



Magasinage

- Utilisez le service de livraison à domicile dans la mesure du possible.
- Utilisez un chariot pour déplacer les sacs à provisions plutôt que de les porter.
- Si vous devez transporter vos sacs à provisions, divisez-les en petites charges et tenez-les près de votre corps.



Travail de bureau

- N'oubliez pas que la posture est très importante.
- Organisez votre espace de travail de manière à ne pas avoir à vous pencher ni à vous étirer.
- Faites souvent des pauses pour vous étirer.



Entretien de la cour

- Faites-en un peu à la fois.
- Évitez de trop utiliser les bras comme pour ratisser, biner ou désherber.
- Demandez à quelqu'un de vous aider à faire les tâches les plus vigoureuses.



Manger moins de sel ou de sodium

Pourquoi dois-je manger moins de sel ou de sodium?

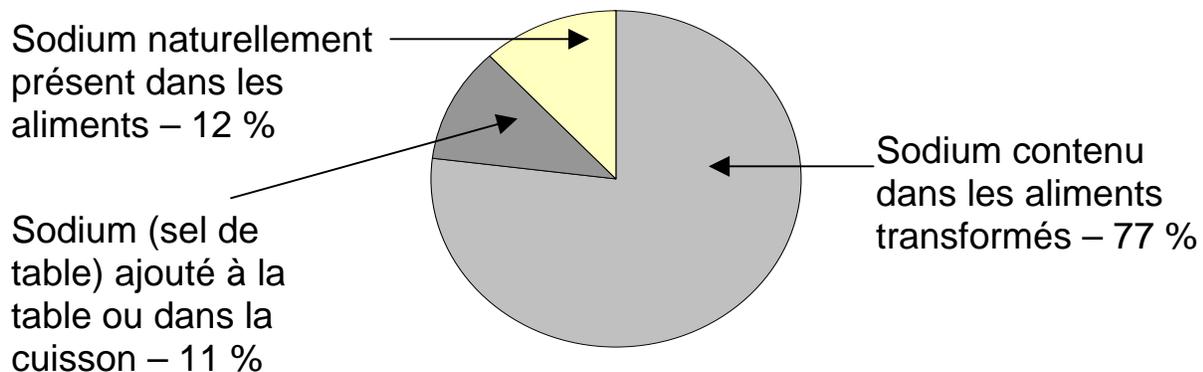
Une trop grande consommation de sel ou de sodium cause une accumulation de liquide dans les jambes et d'autres parties du corps. Elle entraîne aussi l'hypertension. Par conséquent, il est très important de limiter votre apport en sel ou en sodium.

Quelle est la différence entre le sel et le sodium?

Le sel de table contient un minéral appelé sodium. C'est donc une source de sodium dans votre régime.

Toutefois, la majeure partie du sodium que les gens consomment se cache dans les aliments transformés. Certains aliments peuvent avoir une très forte teneur en sodium sans pour autant avoir un goût « salé ».

Sources de sodium dans votre régime



Source : *Journal of the American College of Nutrition*, 1991.

Façons de réduire votre apport en sel ou en sodium

- ✓ Consommez moins d'aliments transformés ou prêts à manger qui sont riches en sel ou en sodium :
 - soupe en conserve;
 - sauce à spaghetti ou aux tomates;
 - fromages transformés;
 - sauce soja;
 - cornichons et produits marinés.
- ✓ Mangez moins de viandes salées et transformées :
 - saucisse;
 - bacon;
 - saucisse à hot-dogs;
 - viandes froides riches en gras comme le saucisson de Bologne ou le salami;
 - jambon.
- ✓ Ne mettez pas la salière sur la table. Essayez plutôt d'assaisonner vos plats avec des fines herbes, des épices et du jus de citron.
- ✓ N'utilisez pas de sel dans la cuisson.
- ✓ Remplacez le sel d'oignon, d'ail ou de céleri par le produit frais ou par la poudre.
- ✓ Mangez moins souvent dans les restaurants-minute.



Lire l'étiquette alimentaire

Lisez l'étiquette alimentaire pour vous aider à faire des choix plus sains.

1. Lisez le tableau de la valeur nutritive.
2. Vérifiez la taille de la portion en haut. Comparez cette quantité à la quantité que vous mangez.
3. Vérifiez les milligrammes de sodium. Optez plus souvent pour des aliments à faible teneur en gras et en sodium.

Soupe n° 1

Valeur nutritive	
Pour 250 ml	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 100	
Lipides 1 g	2 %
saturés 0,4 g	
+ trans 0 g	2 %
Cholestérol 15 mg	
Sodium 480 mg	18 %
Glucides 15 g	5 %
Fibres 3 g	12 %
Sucres 2 g	
Protéines 6 g	

Soupe n° 2

Valeur nutritive	
Pour 250 ml	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 70	
Lipides 1,5 g	2 %
saturés 0,2 g	
+ trans 0 g	1 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 670 mg	28 %
Glucides 12 g	4 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 0 g	
Protéines 2 g	

Soupe n° 3

Valeur nutritive	
Pour 250 ml	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 110	
Lipides 2 g	3 %
saturés 0,5 g	
+ trans 0 g	3 %
Cholestérol 15 mg	
Sodium 1000 mg	42 %
Glucides 16 g	5 %
Fibres 1g	4 %
Sucres 1 g	
Protéines 6 g	

C'est la soupe n° 1 qui a la plus faible teneur en sodium (milligrammes ou mg) pour chaque portion de 250 ml (1 tasse).



Recherchez des produits alimentaires qui portent le symbole Visez santé^{MD} de la Fondation des maladies du cœur. Ce symbole signifie que les produits favorisent une saine alimentation pour vous et votre famille.

Lire la liste des ingrédients

Surveillez les ingrédients suivants qui ont une teneur élevée en sodium :

- sel d'oignon;
- sel d'ail;
- sel de céleri;
- sauce soja;
- glutamate monosodique (GMS);
- saumure;
- bicarbonate de soude;
- poudre à pâte;
- benzoate de sodium;
- bicarbonate de sodium;
- citrate de sodium;
- nitrate de sodium;
- saccharine sodique.

Comment rehausser la saveur des aliments sans ajouter de sel?

Ajouter des fines herbes, des épices et d'autres produits à vos plats est la meilleure façon de rehausser la saveur naturelle des aliments sans ajouter de sel.

Viandes

Bœuf	feuille de laurier, ciboulette, persil, moutarde sèche, marjolaine, thym, origan, poivre, ail, oignon, champignons frais, sauge ou muscade
Poulet	poivron vert, champignons frais, persil, ciboulette, assaisonnements à volaille, jus de citron, paprika, sauge, thym ou poivre
Porc	compote de pommes, ail, oignon, poivre, clous de girofle, aneth, persil ou sauge
Veau	abricot, feuille de laurier, poudre de cari, gingembre, marjolaine ou origan
Agneau	compote de pommes, ail, oignon, poivre, clous de girofle, aneth, persil ou sauge
Poisson	jus de citron, feuille de laurier, ail, aneth, persil, poivre, champignons frais, paprika, poudre de cari ou marjolaine

Soupes

ciboulette, oignon, ail, chili en poudre, origan, thym, feuille de laurier ou persil

Légumes

Maïs	poivron vert et tomate fraîche
Concombre	ciboulette, aneth, ail ou vinaigre
Haricots verts	aneth, jus de citron, marjolaine ou muscade
Tomates	basilic, marjolaine, oignon, origan, oignon ou persil
Petits pois	poivron vert, menthe ou champignons frais
Salades	mélange de moutarde sèche, de vinaigre et de sucre; jus de citron, ciboulette, persil, ail, oignon, poivre ou origan
Pommes de terre	poivron vert, oignon, poivre, ciboulette, persil, paprika ou aneth
Riz	ciboulette, poivron vert, oignon, paprika ou persil

Voici une recette d'assaisonnement à utiliser à la place du sel :

Assaisonnement aux fines herbes			
½ c. à thé	basilic	1 c. à soupe	moutarde sèche
½ c. à thé	poivre blanc	1 c. à thé	thym
1 c. à soupe	poudre d'oignon	¼ c. à thé	graines de céleri
1 c. à soupe	poudre d'ail	¼ c. à thé	romarin
		½ c. à thé	paprika
Directives			
Mélanger les ingrédients dans un saupoudroir avec quelques grains de riz pour faciliter l'écoulement.			

Conversions : ¼ c. à thé = 1 ml, ½ c. à thé = 2 ml, 1 c. à thé = 5 ml,
1 c. à soupe = 15 ml
c. à thé = cuillère à thé, c. à soupe = cuillère à soupe,
ml = millilitre

Lignes directrices à suivre pour réduire l'apport en sodium

Aliments	À privilégier	À éviter
Grains, pains et céréales	<ul style="list-style-type: none">• pains et petits pains de grains entiers• muffins maison• pain de maïs maison• la plupart des céréales sèches telles que Shredded Wheat[®], Shreddies[®], Weetabix[®], Life[®], Fibre 1[®]• céréales cuites sans sel ajouté• craquelins, bâtonnets et galettes de riz non salés• chapelure maison ou faible en sodium• riz, orge, quinoa, couscous, boulgour, kacha et millet• spaghetti, macaroni et autres pâtes• farce maison à base de pain	<ul style="list-style-type: none">• pains, petits pains et craquelins saupoudrés de sel• mélanges à pain et à muffins emballés• céréales chaudes instantanées• crêpes (mélanges ou surgelées)• gaufres (mélanges ou surgelées)• farce à base de pain emballée• mélanges de biscuits à la poudre levante ou farine auto-levante• chapelure de pain ou de craquelin emballée• mélanges pour riz ou pâtes emballés• céréales sèches renfermant plus de 200 mg de sodium par portion, telles que Special K[®], Rice Krispies[®], Corn Bran[®], Bran Squares[®] ou Vector[®]

Aliments	À privilégier	À éviter
Légumes	<ul style="list-style-type: none">• tous les légumes frais ou surgelés• légumes en conserve égouttés• légumes en conserve faibles en sodium• jus de légumes faible en sodium ou sans sel• purée de pommes de terre maison• sauce pour pâtes maison	<ul style="list-style-type: none">• légumes en conserve ordinaires non égouttés• choucroute, cornichons, légumes marinés et autres légumes préparés dans la saumure• légumes assaisonnés de jambon, de bacon ou de porc salé• jus de légumes ou de tomate ordinaire• sauce pour pâtes en conserve ou en pot• flocons de pommes de terre
Fruits	<ul style="list-style-type: none">• la plupart des fruits frais, surgelés ou en conserve• tous les jus de fruits	<ul style="list-style-type: none">• fruits transformés avec du sel ou des ingrédients contenant du sodium (par exemple certains fruits séchés)
Lait et substituts	<ul style="list-style-type: none">• lait, y compris le lait au chocolat et le lait de poule• lait de soja• fromage à pâte dure léger ou partiellement écrémé• yogourt faible en gras• fromage ricotta	<ul style="list-style-type: none">• babeurre, lait malté et lait frappé• fromage à pâte dure ordinaire ou transformé, tartinades et sauces au fromage

Aliments	À privilégier	À éviter
Viandes et substituts	<ul style="list-style-type: none">• bœuf, agneau, porc, volaille, poisson et la plupart des fruits de mer frais ou surgelés• thon ou saumon en conserve faible en sodium• thon en conserve, rincé• œufs et succédanés d'œuf non aromatisés• beurre d'arachide non salé• beurre d'arachide ordinaire• noix et graines non salées• pois, haricots et lentilles secs• fromage cottage – caillé sec, faible en sodium	<ul style="list-style-type: none">• viandes fumées, salées, saumurées et marinées comme les saucisses, les saucisses à hot-dogs, le bacon, le jambon, le hareng saumuré, les viandes froides et les viandes en conserve• viandes panées surgelées• œufs dans le vinaigre• noix salées• fèves au lard en conserve• tourtières commerciales• fromage cottage ordinaire
Soupes	<ul style="list-style-type: none">• bouillons et soupes maison sans sel ajouté et faits avec les légumes permis• soupes et bouillons en conserve ou déshydratés contenant moins de 500 mg de sodium par portion	<ul style="list-style-type: none">• soupes et bouillons en conserve ordinaires• mélanges pour soupes secs ordinaires, cubes de bouillon ou liquide concentré
Gras	<ul style="list-style-type: none">• margarine non hydrogénée• huiles végétales (non saturées)• vinaigrettes faibles en sodium• vinaigrettes ordinaires• crème sure légère• crème légère• fromage à la crème léger	<ul style="list-style-type: none">• vinaigrettes ordinaires avec gras de bacon, miettes de bacon et porc salé• trempettes faites de mélanges pour soupe instantanés ou de fromage transformé• sauces commerciales

Aliments	À privilégier	À éviter
Autres	<ul style="list-style-type: none">• assaisonnements sans sel tels que McCormicks No Salt Added[®] ou Mrs. Dash[®]• utilisez un succédané du sel tel que « No Salt[®] » avec l'autorisation de votre médecin• poivre• fines herbes et épices• vinaigre• jus de citron ou de lime• raifort frais moulu• bretzels ou maïs soufflé non salés• croustilles au maïs faibles en sodium• boissons gazeifiées <p>Limite de 1 portion par jour</p> <ul style="list-style-type: none">• sauce au piment fort (1 c. à thé)• salsa (2 c. à soupe)• sauce soja à teneur réduite en sodium (1/2 c. à thé)• sauce soja faible en sodium (1 portion telle qu'il est indiqué sur l'étiquette)• sauce barbecue (1 c. à soupe)• relish (1 c. à soupe)• ketchup (1 c. à soupe)• moutarde (1 c. à soupe)	<ul style="list-style-type: none">• tout assaisonnement fait de sel, y compris le sel d'ail, le sel de céleri, le sel d'oignon, le sel assaisonné et le poivre citronné• sel de mer• sel blanc• sel kasher• attendrisseurs à viande• mélanges d'enrobage pour viande• glutamate monosodique (GMS)• sauce soja ordinaire• sauce teriyaki• sauce à steak• sauce Worcestershire• sauce aux haricots noirs• sauce hoisin• sauce en conserve et en poudre• grignotines salées• olives• eau adoucie utilisée aux fins de consommation ou de cuisson• cristaux aromatisés aux fruits artificiels renfermant des ingrédients contenant du sel ou du sodium• mélanges à gâteaux ou à poudings instantanés

Consommer plus de fibres

Pourquoi ai-je besoin de fibres dans mon régime?

Les fibres alimentaires sont essentielles à la santé. Elles favorisent la régularité intestinale. Elles peuvent aussi contribuer à atténuer divers troubles de santé.

Que sont les fibres alimentaires?

Les fibres alimentaires font partie de tous les aliments végétaux. C'est la partie de la plante que l'organisme ne peut pas digérer. Il y a deux types de fibres, soit les fibres insolubles et les fibres solubles.

Certains aliments renferment plus d'un type de fibres que de l'autre. Votre fournisseur de soins de santé ou votre diététiste pourrait vous demander d'augmenter votre apport en un type de fibres seulement pour vous aider à améliorer votre état de santé. Sinon, tâchez de consommer les deux types de fibres tous les jours.

Quels groupes alimentaires contiennent des fibres?

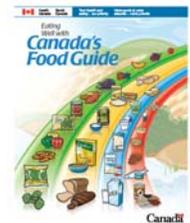
Bien manger avec le Guide alimentaire canadien recommande de consommer une variété d'aliments. Les fibres se trouvent dans les aliments des groupes alimentaires suivants :

- Produits céréaliers – comme les céréales, les farines et les pains de grains entiers;
- Légumes et fruits;
- Substituts de viande – comme les légumineuses (lentilles, pois et haricots), les noix et les graines.

Les viandes, le lait et les produits laitiers ne contiennent pas de fibres.

Pour consulter le guide, visitez le site Web suivant :

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>



Quel est le meilleur moyen d'accroître mon apport en fibres?

Produits céréaliers

- Commencez votre journée en mangeant un produit céréalier ou du pain contenant au moins 4 grammes de fibres par portion. Si vos céréales préférées ont une faible teneur en fibres, ajoutez-y une cuillerée de céréales riches en fibres.
- Quand vous préparez des céréales chaudes ou des produits de boulangerie, ajoutez-y du son de blé naturel, du germe de blé ou des graines de lin moulues.
- Remplacez la moitié de la quantité de farine tout usage par de la farine de blé entier dans vos recettes préférées. Par exemple, si la recette demande 1 ½ tasse de farine tout usage, utilisez ¾ de tasse de farine de blé entier et ¾ de tasse de farine tout usage.
- Choisissez plus souvent des pains, des céréales et des pâtes de grains entiers ainsi que du riz brun.
- Essayez d'utiliser des grains tels que le couscous de blé entier, l'orge, le boulgour, le quinoa et la kacha dans les salades, les soupes, les chilis et les mets en cocotte.

Légumes et fruits

- Mangez au moins 7 portions de légumes et de fruits chaque jour.
- Consommez toutes sortes de légumes et de fruits crus plutôt que du jus. Pour tirer encore plus de fibres, servez les légumes avec une trempette de haricots comme le houmous.
- Quand vous mangez des légumes et des fruits, lavez-les bien et, dans la mesure du possible, ne les pelez pas.
- Ajoutez des fruits séchés aux céréales ou à vos produits de boulangerie préférés.

Légumineuses

- On peut remplacer la viande par des légumineuses dans bon nombre de recettes. Essayez d'utiliser des lentilles, des haricots et des pois dans les salades, les soupes et les mets en cocotte.

Pour en savoir plus long...

Communiquez avec votre diététiste professionnelle, son adjointe ou votre fournisseur de soins de santé.

Quelles sont certaines des émotions que je pourrais ressentir?

Il peut être effrayant d'avoir une insuffisance cardiaque. Il est normal de subir des changements sur le plan des émotions et de l'humeur.

Colère

Vous pourriez éprouver de la colère et vous demander pourquoi cela vous arrive. Vous pourriez essayer de refouler votre colère et devenir coléreux ou tranquille.

Anxiété

Vous pourriez vous sentir anxieux face à votre hospitalisation ou à vos examens et traitements. Le fait de ne pas savoir si votre santé s'améliorera pourrait aussi vous causer de l'anxiété. Vous pourriez avoir peur de mourir. Avant de quitter l'hôpital, vous pourriez vous inquiéter de la façon dont vous vous débrouillerez à la maison.

Dépression

Beaucoup de personnes atteintes d'insuffisance cardiaque et les membres de leur famille se sentent déprimés à un moment donné. Voici des symptômes possibles de la dépression :

- toujours vous inquiéter de l'avenir;
- vous sentir sans espoir;
- vous inquiéter de ne pas pouvoir prendre soin de votre famille;
- vous préoccuper des changements qui se produisent relativement à vos activités et à votre style de vie;
- avoir très peu d'intérêt envers les autres et ce qui se passe autour de vous;
- avoir très peu d'intérêt envers la nourriture;
- vous sentir fatigué;
- avoir de la difficulté à dormir;
- pleurer facilement.

Dans bien des cas, on ne reconnaît pas la dépression ou on n'en parle à personne.

Déni

Certaines personnes n'arrivent pas à croire qu'elles ont une insuffisance cardiaque ou que leur cœur malade les ralentira. Vous pourriez mettre vos capacités à l'épreuve en faisant plus d'exercice qu'on ne vous l'a conseillé, en apportant du travail à faire à la maison ou en effectuant des travaux vigoureux à la maison. Suivez les conseils qu'on vous a donnés pour éviter d'autres problèmes de santé.

Tous ces sentiments sont naturels. Vous pourriez éprouver un de ces sentiments ou plusieurs à la fois. Il est important de parler de ce que vous ressentez avec une personne en qui vous avez confiance. Vos émotions s'atténueront avec le temps.

Si ces sentiments persistent plus de 4 semaines, parlez-en avec un des membres de votre équipe de santé pour obtenir de l'aide.

Que puis-je faire en tant que membre de la famille, partenaire ou ami?

En tant que membre de la famille, partenaire ou ami, vous éprouverez aussi toutes sortes d'émotions. Vous pourriez vous demander, entre autres, ce que vous pouvez faire ou dire.

Voici quelques conseils utiles

- Laissez le patient se reposer. Le repos est nécessaire au rétablissement. Les visites longues et fréquentes ne favoriseront pas son rétablissement.
- Proposez de préparer un plat, de faire la lessive ou de vous occuper des enfants ou des animaux de compagnie afin de réduire les inquiétudes à la maison.
- Transmettez les nouvelles et les messages aux autres membres de la famille et aux amis afin de limiter le nombre d'appels faits à l'hôpital ou à la maison.



Autres conseils utiles

- Quand vous rendez visite au patient, écoutez-le. Il est préférable d'être honnête par rapport à vos sentiments, mais de ne pas révéler votre peur ni parler de vos propres problèmes pour le moment.
- Faites preuve de tact. Les patients ont besoin d'amour et de soutien. Ils n'ont pas besoin d'instructions ni de conseils. Vous pouvez annoncer des bonnes nouvelles au patient, mais vérifiez auprès de son fournisseur de soins de santé avant de lui parler d'un sujet qui pourrait lui causer du stress.
- Prenez soin de vous. Il s'agit d'une période stressante pour vous aussi. Comme vous participez au rétablissement du patient, il vous faut bien manger, vous reposer suffisamment et prendre soin de vous.
- Demandez au patient ce que vous pouvez faire de plus pour l'aider à se reposer ou à se rétablir.
- En tant que membre de la famille, partenaire ou ami, vous pourriez avoir besoin de parler de vos sentiments avec quelqu'un; il pourrait s'agir d'un ami intime, d'un aumônier ou d'un groupe. Il existe aussi des groupes de soutien communautaires auxquels vous aimeriez peut-être vous joindre.



Apprendre à vivre avec une insuffisance cardiaque est un processus qui dure toute la vie. Vous pouvez communiquer avec le bureau de la Fondation des maladies du cœur de votre localité pour vous renseigner sur les groupes de soutien, les lectures utiles et d'autres ressources.

Qu'est-ce que le stress?

Le stress est causé par une demande d'énergie physique ou mentale.

Bon nombre d'événements de la vie peuvent être une source de stress, par exemple changer d'emploi, déménager et subir une perte. Les problèmes de tous les jours comme conduire à l'heure de pointe, avoir des conflits avec des membres de la famille ou être pris dans de longues files peuvent aussi entraîner du stress.

C'est ce que vous pensez de ces événements qui détermine votre réaction et le niveau de stress que vous éprouvez. Si vous avez l'habitude de réagir de façon négative aux événements et aux défis de la vie, votre santé et votre bonheur pourraient en souffrir.

Le stress ne découle pas tellement de la situation que nous vivons, mais plutôt de notre manière d'y faire face.

Comme tout le monde éprouve du stress, il est important d'apprendre à reconnaître celui-ci et à le gérer. Bien que certains médicaments puissent aider à contrôler votre réaction au stress, il existe plusieurs techniques que vous pouvez apprendre aussi.

Comment savoir si je suis stressé?

Chacun réagit au stress d'une manière qui lui est propre.

Quelques signes physiques de stress

- tension musculaire dans la mâchoire, le cou, les épaules ou le bas du dos
- mal de tête
- spasmes musculaires
- difficulté à dormir
- changements relatifs à l'appétit
- fatigue constante

Quelques signes affectifs de stress

- sentiment de désespoir et frustration
- perte de contrôle de votre vie
- anxiété ou tristesse
- irritabilité et hostilité
- inquiétude

Quelques changements du comportement attribuables au stress

- manger trop ou pas assez
- consommer de l'alcool
- fumer
- avoir des crises de larmes ou de colère
- perdre intérêt envers les relations sexuelles

Quelques changements de la pensée attribuables au stress

- perte de mémoire
- pensées qui défilent
- mauvaise concentration
- toujours voir le côté négatif des choses
- toujours s'attendre au pire

La prochaine fois que vous remarquez une de ces réactions, il est probable que vous avez besoin de changer la façon dont vous faites face au stress. Chacun doit acquérir ses propres moyens de s'adapter au stress.

Prendre conscience de la façon dont vous réagissez aux événements de votre vie est une des premières étapes de l'amélioration de la gestion du stress. Apprendre à faire face au stress contribue à réduire les effets néfastes que celui-ci peut avoir sur votre organisme.

Quel effet le stress peut-il avoir sur mon cœur?

Certaines personnes font face au stress en buvant ou en mangeant trop, ou en ne faisant pas assez d'exercice. Ces façons de composer avec le stress peuvent accroître :

- le risque d'aggraver votre insuffisance cardiaque;
- le risque d'angine ou de crise cardiaque;
- la tension artérielle;
- les niveaux de mauvais cholestérol.

Qui d'autre ressent les effets de mon stress?

Votre famille et vos amis pourraient subir les effets de votre stress. De plus, ils doivent faire face à leurs propres sources de stress. Ensemble, vous pouvez apporter des changements et apprendre des moyens de gérer le stress. Quand les membres d'une famille et les amis travaillent ensemble pour apporter les changements nécessaires, tout le monde y gagne.

Façons de faire face au stress

Il existe trois façons de faire face au stress, soit :

1. S'adapter au stress;
2. Modifier le stress;
3. Éviter le stress.

Chacune des sections ci-dessous décrit des mesures que vous pouvez prendre pour gérer le stress.

1. S'adapter au stress

Le stress fait partie du quotidien. On ne peut pas changer la façon dont les autres se comportent, mais on peut apprendre à réagir au stress d'une manière différente en changeant la façon dont on pense, dont on se sent et dont on se comporte.

Voici quelques moyens de changer votre réaction au stress.

Prendre le temps de vous détendre

Il y a toutes sortes de façons de vous détendre. Trouvez un endroit tranquille. Lisez un livre, écoutez de la musique, méditez ou prenez un long bain. Tâchez de faire quelque chose pour vous détendre au moins une fois par jour. Vous avez besoin de vous réserver du temps pour vous.



Respiration profonde ou respiration ventrale

Pendant la journée, prenez le temps de vous libérer l'esprit et de penser à votre respiration. La respiration profonde, ou respiration ventrale, aide vos poumons à vous fournir le plus d'oxygène possible.

Mettez-vous les mains sur le ventre. Inspirez profondément et lentement par le nez. Gonflez le ventre. Expirez lentement par la bouche.

Faites 2 ou 3 répétitions pour vous détendre. Refaites cet exercice tout au cours de la journée. Vous pouvez pratiquer la respiration profonde ou ventrale n'importe quand et n'importe où.

Vous libérer l'esprit

Trouvez un endroit tranquille où vous asseoir ou vous étendre. Concentrez-vous sur une seule image ou une seule pensée paisible. Profitez de ces quelques minutes que vous vous accordez.

Penser détente

- Assoyez-vous tranquillement.
- Concentrez-vous sur la phrase suivante : « Mon bras droit est lourd et chaud. »
- Répétez cette phrase tout en vous concentrant à tour de rôle sur votre bras gauche, votre jambe droite, votre jambe gauche et ainsi de suite.
- Concentrez-vous sur la détente progressive de votre corps dans un bain d'eau chaude, des orteils à la tête.

Détente musculaire progressive

- Contractez le muscle du bas de la jambe et remarquez la sensation que vous éprouvez.
- Relâchez le muscle et remarquez la sensation que vous éprouvez.
- Pensez à la différence entre les deux sensations.
- Refaites cet exercice avec tous les principaux muscles du corps.

Suivre un programme d'exercice

Faire régulièrement de l'exercice est un excellent moyen de gérer le stress. Trouvez un exercice ou un sport que vous aimez et qui ne vous pose pas de danger. Certaines personnes trouvent qu'il est encourageant de faire de l'exercice avec un ami. Consultez les pages 15 à 26 pour en savoir plus long sur l'exercice.

Faire des étirements

Demandez à un physiothérapeute ou à un kinésologue de vous donner des exercices d'étirement que vous pouvez faire sans danger. Vous pouvez apprendre à étirer les muscles du bas du dos, de la nuque, des bras, des épaules, des jambes et du haut du dos. Ne faites pas d'étirements sans avoir reçu des conseils sur la façon de bien vous étirer. Consultez les pages 22 à 25 pour découvrir quelques exercices d'étirement.

Bien manger

L'alimentation saine peut être délaissée pendant les périodes de grand stress. Or, une combinaison de stress et de mauvaises habitudes alimentaires peut augmenter vos chances d'attraper des rhumes, la grippe et d'autres infections. Rester en bonne santé et bien manger vous aide à gérer le stress.

Planifier vos activités

Parfois, vous pouvez planifier de bonnes façons de gérer le stress. Par exemple, si un ami ou un membre de la parenté vous cause du stress, allez lui rendre visite chez lui; ainsi, vous pourrez partir quand vous le voulez.

Réservez-vous du temps pour les activités que vous aimez, par exemple vous retrouver entre amis et en famille, jardiner, visiter un musée, faire une balade en auto à la campagne, lire ou marcher. N'oubliez pas que tout le monde n'aime pas les mêmes activités. Passer du temps en famille pourrait être agréable pour certains et stressant pour d'autres.

Adonnez-vous à des activités qui vous font rire et qui vous rendent heureux. Lisez des bandes dessinées, regardez une émission drôle, écoutez de la musique ou soyez bénévole dans le cadre d'une activité qui vous plaît. Le rire vous fait oublier le stress et est très bon pour la santé.

2. Modifier le stress

Éliminez ou changez les causes de stress.

Gérer votre emploi du temps

Par exemple, si vous trouvez que vous avez trop de tâches à faire :

- dressez une liste des « tâches à faire »;
- déterminez les tâches les plus importantes;
- élaborer un plan;
- pensez aux tâches que vous pouvez déléguer à quelqu'un d'autre;
- demandez de l'aide;
- acceptez l'aide quand on vous en offre;
- parlez à un ami, à un conseiller ou à un conseiller spirituel pour obtenir des conseils.



Doser vos efforts

Dosez vos activités afin de conserver votre énergie. Reposez-vous avant d'être fatigué; vous resterez ainsi plus en contrôle. Vous pourriez aussi avoir à apprendre à dire « non ».

Trouver des solutions aux problèmes

Si vous avez un problème, dressez une liste de solutions possibles. Vous auriez peut-être intérêt à demander aux autres de vous proposer des idées. Choisissez la solution qui vous convient le mieux.

3. Éviter le stress

Il s'agit d'une façon temporaire de surmonter le stress. Dans certains cas, vous pourriez avoir à vous retirer ou à vous éloigner de la situation qui vous cause du stress.

Voici des exemples de façons d'éviter le stress :

- Si la famille se dispute, quittez la pièce. Écoutez de la musique ou allez faire une marche.
- Un « temps d'arrêt » de 10 minutes pour aller vous promener et vous vider la tête peut vous aider à soulager la tension et vous permettre de mieux faire face à la situation plus tard.

À retenir...

Ne vous attendez pas à réussir à réduire votre niveau de stress du jour au lendemain.

La plupart des gens mettent des années à créer leur style de vie et à trouver des moyens de faire face au stress. Faites preuve de patience et de gentillesse à votre égard. Acquérir de nouvelles aptitudes pour atténuer le stress, c'est comme apprendre à marcher – on y va un pas à la fois et on tombe de temps en temps. Vous finirez par y arriver.

Il existe bon nombre de façons de composer avec le stress dans votre vie. Vous découvrirez celles qui fonctionnent bien pour vous. Il peut aussi être utile de parler avec d'autres personnes des façons qu'elles s'y prennent pour gérer le stress.

Comment savoir si je devrais parler avec mon fournisseur de soins de santé ou obtenir de l'aide?

Vous devriez demander de l'aide pour gérer votre stress dans les situations suivantes :

- vous vous sentez complètement seul, dépassé ou en détresse;
- vous vous sentez souvent déprimé ou triste;
- vous avez de la difficulté à dormir;
- vous n'arrivez pas à vous concentrer;
- vous pleurez souvent;
- vous avez des sautes d'humeur.

Il y a des gens et des programmes qui peuvent vous aider. Renseignez-vous auprès de votre fournisseur de soins de santé.

Conseils pour bien dormir la nuit



Bon nombre de personnes atteintes d'insuffisance cardiaque ont de la difficulté à dormir. Voici quelques conseils qui pourraient vous aider à mieux dormir. Si ces suggestions ne vous sont pas utiles, consultez votre fournisseur de soins de santé.

1. **Ne prenez pas de diurétiques (pilules contre la rétention d'eau) après 16 h.** Si vous prenez ces pilules tard dans la journée, vous aurez à vous lever souvent pendant la nuit pour aller aux toilettes.
2. **Réduisez votre apport en caféine.** La caféine est un stimulant et peut vous garder réveillé. Ne prenez pas de caféine dans les quatre heures précédant l'heure du coucher. La caféine se trouve dans :
 - le café;
 - les colas;
 - les thés;
 - le chocolat;
 - certains médicaments en vente libre.
3. **Réduisez le nombre de cigarettes que vous fumez ou arrêtez de fumer.** Ne fumez pas si vous avez de la difficulté à vous endormir. La nicotine est un stimulant et peut nuire au sommeil.
4. **Ne consommez pas d'alcool.** La consommation d'alcool vous rendra d'abord somnolent. Toutefois, tandis que l'alcool cesse de faire effet, une sensation de sevrage peut déranger le sommeil.

Boire régulièrement de l'alcool peut causer des problèmes à long terme sur le plan du sommeil et aggraver votre insuffisance cardiaque.

5. Adoptez un régime alimentaire sain.

- Suivez *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*.
- Mangez à des heures régulières.
- Évitez les aliments épicés qui pourraient causer des dérangements d'estomac.
- Si vous avez faim avant d'aller au lit, prenez une collation légère comme un fruit, une rôtie ou un bol de céréales.

6. Incorporez l'activité à votre quotidien.

- Soyez actif tous les jours.
- Avant d'entreprendre un programme d'activités, consultez votre fournisseur de soins de santé au sujet du type d'activités que vous prévoyez faire et de la durée de vos séances d'activités.
- Terminez la séance d'exercices ou d'activités au moins quatre heures avant d'aller au lit afin de permettre à votre corps de ralentir naturellement.

7. **Éliminez les siestes.** Si vous avez besoin de vous reposer, limitez-vous à 30 minutes. Utilisez un réveil au cas où vous vous endormiriez.

8. Établissez une routine à l'heure du coucher.



- Couchez-vous et réveillez-vous à la même heure tous les jours. Tâchez de vous lever à la même heure tous les matins, peu importe si vous avez dormi peu ou beaucoup.
- Avant d'aller au lit, faites une activité relaxante comme prendre un bain chaud, écouter de la musique douce, lire un livre, boire du lait chaud, méditer, vous étirer ou faire des exercices de relaxation. Le secret, c'est de trouver ce qui fonctionne pour vous.
- Ne regardez pas d'émissions de télé violentes ou d'action dans l'heure précédant le coucher; cela pourrait vous stimuler.
- Réglez votre réveil et placez-le là où vous ne pouvez pas le voir. Il est difficile de vous détendre si vous regardez constamment l'heure.

9. Créez un milieu propice au sommeil.

- Évitez d'utiliser votre lit pour des activités autres que le sommeil et le sexe.
- Ayez un lit confortable et un oreiller qui vous convient et assurez-vous d'avoir des draps et des couvertures de la bonne grandeur.
- Habillez-vous ou déshabillez-vous de manière à être à l'aise.
- Réduisez le bruit et la lumière le plus possible. Évitez d'écouter de la musique et de regarder la télé. Toutefois, un « bruit de fond » comme celui d'un ventilateur ou d'un climatiseur d'air peut vous aider à vous endormir.
- Assurez-vous que la température de votre chambre est confortable, qu'il y a assez d'humidité et que l'air circule bien.

Que faire si j'ai encore de la difficulté à m'endormir une fois que je suis au lit?

Essayez de compter des moutons, d'imaginer des vagues ou toute autre pensée répétitive. Ce faisant, vous évitez que d'autres pensées entrent dans votre esprit et vous empêchent de dormir.

Si vous ne dormez toujours pas au bout de 30 minutes, levez-vous et faites une activité relaxante, comme lire un livre, dans une autre pièce. N'oubliez pas d'éviter les activités stimulantes comme fumer, consommer de la caféine ou regarder la télé.

Appelez votre fournisseur de soins de santé dans les situations suivantes :

- vous avez de la difficulté à respirer ou vous êtes essoufflé quand vous êtes étendu;
- vous avez une angine de poitrine qui vous sort du sommeil;
- vous vous réveillez la nuit parce que vous avez de la difficulté à respirer ou vous êtes à bout de souffle.

Si vous êtes un aidant naturel

Votre proche pourrait avoir besoin de votre aide tous les jours pour gérer son insuffisance cardiaque. Même si votre soutien compte beaucoup pour la personne malade, vous aussi avez besoin de soutien à l'appui de votre rôle d'aidant naturel.

Conseils pour les aidants naturels

- Prenez soin de vous. Par exemple, mangez bien et dormez assez. Ainsi, vous serez mieux en mesure de prendre soin de votre proche atteint d'insuffisance cardiaque.
- Demandez à d'autres de vous aider, même si votre proche préfère que ce soit seulement vous qui l'aidiez. Quand des gens vous offrent leur aide, proposez-leur des façons précises dont ils peuvent vous aider. Tout le monde a besoin de soutien et en mérite. Il est égoïste de refuser l'aide des autres.
- Chaque jour, faites quelque chose de revigorant. Il est essentiel que vous fassiez quelque chose que vous aimez, comme marcher ou lire, entre autres. Les petits riens qui vous remplissent le cœur de joie et d'espoir vous aideront à rester positif. Prendre soin d'un proche peut être une tâche des plus exigeantes et vous méritez du temps de qualité qui vous fait sentir bien dans votre peau.
- Renseignez-vous et apprenez-en le plus possible sur l'insuffisance cardiaque. Plus vous en savez, plus il est probable que vous vous sentirez en contrôle et que vous ne vous inquiéterez pas outre mesure relativement à votre rôle d'aidant naturel. Posez toutes les questions nécessaires pour bien comprendre les renseignements.
- Partagez ce que vous vivez avec une bonne amie, un membre de la famille, un fournisseur de soins de santé ou un conseiller. Parler à quelqu'un pourrait être le moyen le plus simple et le plus utile de composer avec les exigences de la prestation de soins. Vous pourriez aussi joindre un groupe de soutien. Parlez à votre équipe de soins de santé pour en apprendre davantage sur les services offerts dans votre région.

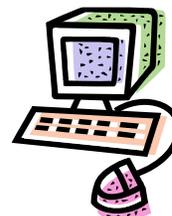
- Vous pourriez éprouver des sentiments contradictoires quant à votre rôle d'aidant naturel. Un jour, vous pourriez vous sentir à merveille et le lendemain, triste et seul. À d'autres moments, vous pourriez vous sentir en colère ou frustré relativement aux pertes que vous subissez en raison de votre rôle d'aidant naturel ou de l'insuffisance cardiaque de votre proche. Certaines personnes ressentent de l'anxiété parce qu'elles se sentent responsables de la santé ou du comportement de leur proche. Toutes ces émotions font partie des réactions naturelles à la peine et à la perte. Si elles durent plus de 2 mois ou si vous vous sentez dépassé par celles-ci, consultez votre fournisseur de soins de santé ou un des membres de l'équipe de soins de santé de votre proche.
- Suivez votre instinct. Vous connaissez votre proche mieux que quiconque. Si vous remarquez des changements qui vous inquiètent, dites-le immédiatement à son fournisseur de soins de santé.
- Soyez fier de ce que vous accomplissez et du courage dont vous faites preuve en tant qu'aidant naturel. Même si ce n'est pas évident, la personne atteinte d'insuffisance cardiaque vous aime et vous est reconnaissante de votre aide et de votre soutien.
- Planifiez l'avenir. Parlez avec votre proche de l'importance de prévoir en fonction de la possibilité que l'insuffisance cardiaque s'aggrave ou que vous ne soyez plus en mesure de lui fournir les soins nécessaires. Même s'il est difficile de prévoir le cours que suivra l'insuffisance cardiaque, planifier l'avenir peut aider à apaiser vos inquiétudes et celles de votre proche.
- Célébrez les petites choses de la vie! Même par temps difficiles, trouvez quelque chose, si minime soit-elle, à célébrer. Profitez du temps que vous avez avec votre proche.

Sites Web utiles

<http://www.heartmates.com/>

<http://www.yourheartfailurematters.com/>

<http://www.americanheart.org/>



Registre quotidien de votre poids

Pesez-vous tous les jours, de préférence le matin, après être allé aux toilettes et avant de déjeuner.

- Si vous prenez ou perdez plus de 1 kg (2 livres) en une journée, appelez votre fournisseur de soins de santé, car il pourrait falloir changer vos médicaments.
- Si vous prenez ou perdez plus de 2 à 3 kg (4 ou 5 livres) en une semaine, appelez votre fournisseur de soins de santé, car il pourrait falloir changer vos médicaments.

Date	Poids	Comment vous vous sentez (essoufflé, fatigué, enflé)	Avez-vous appelé votre fournisseur de soins de santé au sujet de votre prise ou perte de poids? Conseils?

Ressources communautaires

Centre d'accès aux soins communautaires de Hamilton

905 523-8600 ou 1 800 450-8002

Site Web : www.hamilton.ccac-ont.ca

Fondation des maladies du cœur de l'Ontario

1439, rue Upper Ottawa
Hamilton (Ontario)
L8W 3J6

905 574-4105

1 866 797-0000 ou 1 866 797-0007

Site Web : www.heartandstroke.ca

Télesanté Ontario

Service gratuit. Parlez à une infirmière autorisée au téléphone,
jour et nuit, sept jours sur sept.

Bureau de Hamilton : 905 574-4105

Votre médecin de famille

Nom : _____

Téléphone : _____

Votre fournisseur de soins de santé pour l'insuffisance cardiaque

Nom : _____

Téléphone : _____

Votre pharmacien

Nom : _____

Téléphone : _____

Dites-nous ce que vous pensez!

Après avoir lu **Bien vivre avec l'insuffisance cardiaque**, indiquez la mesure dans laquelle vous êtes d'accord avec les énoncés ci-dessous. Vos réponses et vos commentaires nous aideront à améliorer les renseignements fournis.

<i>Encercler un chiffre pour chaque énoncé.</i>	Pas du tout d'accord			Tout à fait d'accord	
Les mots sont faciles à lire.	1	2	3	4	5
Commentaires					
Les renseignements sont faciles à comprendre	1	2	3	4	5
Commentaires					
Les renseignements ont répondu à mes questions.	1	2	3	4	5
Commentaires					
J'ai pu facilement trouver les renseignements dont j'avais besoin.	1	2	3	4	5
Commentaires					
Lire les renseignements m'aidera à mieux gérer l'insuffisance cardiaque.	1	2	3	4	5
Commentaires					
Je recommanderais ce guide à d'autres patients.	1	2	3	4	5
Commentaires					

Je préfère avoir l'information sous forme :

_____ de guide comme celui-ci;

_____ de documents distincts pour chaque sujet qui m'intéresse.

J'aurais voulu PLUS de renseignements sur :

J'aurais voulu MOINS de renseignements sur :

Quels changements apporteriez-vous au présent guide pour l'améliorer? Faites-nous aussi part de tout autre commentaire.

Je suis :

un patient un membre de la famille

Merci!

Remettez ce formulaire d'évaluation à votre fournisseur de soins de santé ou envoyez-le par la poste à l'adresse suivante :

Service d'éducation des patients
Sciences de santé de Hamilton
Hôpital général de Hamilton
Library Building
286, avenue Victoria Nord
Hamilton (Ontario) L8L 5G4

Nous tenons à exprimer nos sincères remerciements à la société
Merck Frosst Canada Ltée pour nous avoir accordé les fonds
nécessaires à l'impression de ce guide.