

# MON CARNET 'IC



**Insuffisance Cardiaque**

# SOMMAIRE



- 02** MES INFORMATIONS PERSONNELLES

---
- 03** MON ÉQUIPE SOIGNANTE

---
- 04** MON TABLEAU DE SUIVI

---
- 05-06** MIEUX COMPRENDRE MA MALADIE

---
- 07-08** M'AUTOSURVEILLER

---
- 09-10** MIEUX VIVRE AVEC MON IC

---
- 11-15** MIEUX M'ALIMENTER AVEC MON IC

---
- 16** JE PRENDS SOIN DE MOI AVEC MON IC

---
- 17** MIEUX BOUGER AVEC MON IC

---

# MES INFORMATIONS PERSONNELLES



Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : ..... / ..... / .....

Date de renseignement de la brochure : ..... / ..... / .....

## VACCINATIONS



Pneumocoque : (date) ..... / ..... / .....

Covid 19 : (dernière dose) ..... / ..... / .....

Grippe : tous les ans



POIDS DE  
RÉFÉRENCE

.....KG



TENSION  
ARTÉRIELLE

...../.....mmHG



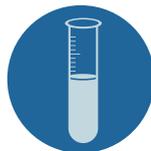
POULS

.....BPM



FRACTION  
D'ÉJECTION

.....%



NT Pro BNP  
DE RÉFÉRENCE

.....

## Stade NYHA : Degré de sévérité de la maladie

- STADE 1 : L'activité physique ordinaire ne cause pas de fatigue, d'essoufflement ou de palpitations excessives.
- STADE 2 : L'activité physique ordinaire provoque une fatigue, un essoufflement ou des palpitations.
- STADE 3 : Respiration normale au repos : une activité physique moins intense qu'une activité ordinaire provoque une fatigabilité, un essoufflement ou des palpitations.
- STADE 4 : Les symptômes surviennent au repos : toute activité physique augmente le malaise.

# MES RDV ET MON ÉQUIPE SOIGNANTE

## MON INFIRMIER.ÈRE

◆ Nom - Prénom : ..... Téléphone : .....  
Mon 1er RDV = J+7 après hospitalisation : .....

MES RENDEZ-VOUS :				
MOIS 1 (1 visite / semaine)				
MOIS 2 (1 visite / semaine)				
MOIS 3 (1 visite /semaine)				
MOIS 4 (2 visites / mois)				
MOIS 5 (2 visites / mois)				
MOIS 6 (2 visites / mois)				

## MON MÉDECIN TRAITANT

◆ Nom - Prénom : ..... Téléphone : .....  
Mon 1er RDV = J+15 après hospitalisation : .....  
Mon 2ème RDV = 2 mois après hospitalisation : .....

## MON CARDIOLOGUE

◆ Nom - Prénom : ..... Téléphone : .....  
Mon 1er RDV = 1 mois après hospitalisation : .....  
Mon 2ème RDV de l'année : .....  
Mon 3ème RDV de l'année : .....

# MON TABLEAU DE SUIVI

DATE	POIDS	TENSION ARTÉRIELLE	FRÉQUENCE CARDIAQUE	SYMPTÔMES



# MIEUX COMPRENDRE MA MALADIE

Le rôle du cœur est d'apporter l'oxygène et les substances nutritives aux différents organes du corps.

## L'insuffisance cardiaque, c'est quoi ?

On parle d'**insuffisance cardiaque** lorsque le cœur n'arrive plus à pomper le sang efficacement, avec 2 conséquences principales :

1

Les apports deviennent **insuffisants** pour couvrir les besoins des différents organes.

2

Le cœur met en place des **mécanismes d'adaptation** : il accélère son rythme et augmente de volume pour tenter de gagner en efficacité. Ces mécanismes, efficaces au début, sont nuisibles au long cours et contribuent à l'aggravation de la maladie.

## Quelles sont les principales causes ?



La **crise cardiaque** (infarctus du myocarde) et les **maladies du cœur causées par une affection de ses artères** (cardiopathies ischémiques) : certaines zones du cœur peuvent alors ne plus fonctionner correctement car elles ont été privées d'oxygène trop longtemps.



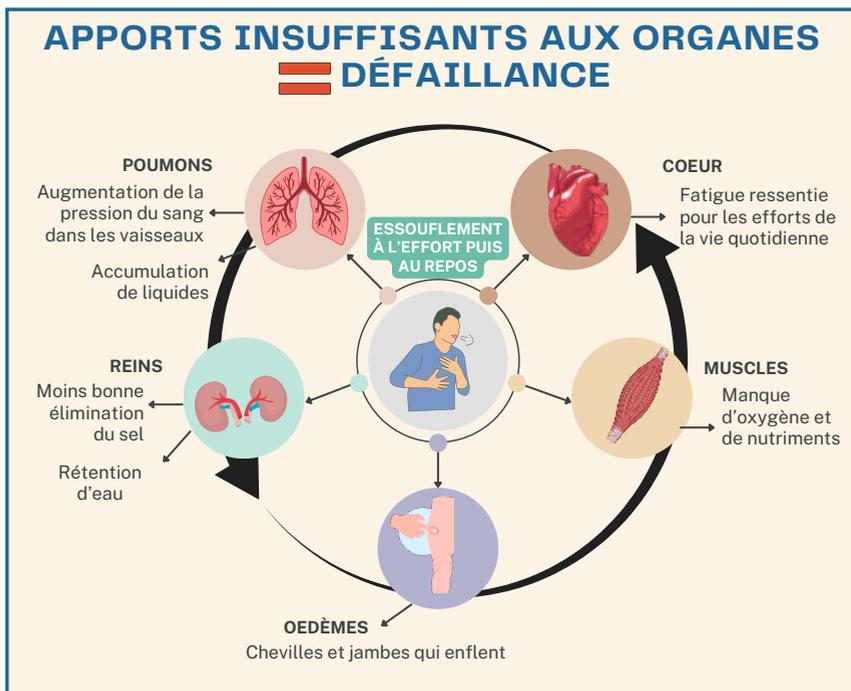
L'**hypertension artérielle** (HTA), non traitée ou mal équilibrée, peut elle aussi conduire à une insuffisance cardiaque : pour compenser la tension trop élevée, le cœur peut s'épaissir et s'élargir, ce qui sur le long terme lui fait perdre en efficacité.



D'autres causes peuvent également être à l'origine d'une insuffisance cardiaque : les maladie des **valves** du cœur ou encore les anomalies de son **rythme**.



# MIEUX COMPRENDRE MA MALADIE



## Fréquence recommandée des rendez-vous selon le stade NYHA

- STADE 1** : Médecin traitant 2 fois / an et cardiologue 1 fois / an.
- STADE 2** : Médecin traitant 4 fois / an et cardiologue 2 fois / an.  
Si dispositif implantable : 2 à 4 fois / an (contrôle)
- STADE 3** : Médecin traitant 4 à 12 fois / an et cardiologue 4 à 12 fois / an.  
Si dispositif implantable : 2 à 4 fois / an (contrôle)
- STADE 4** : Autant que nécessaire



# M'AUTO-SURVEILLER

## RÈGLE DE L'AUTO-SURVEILLANCE

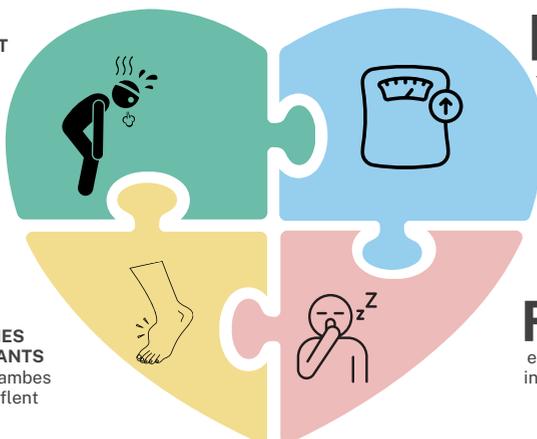
Pesez-vous tous les jours, à jeun le matin et après être allé aux toilettes. Surveillez votre tension artérielle régulièrement.

Évaluez vos symptômes quotidiennement :

- ◆ Avez-vous plus de mal à réaliser vos activités quotidiennes aujourd'hui ?
- ◆ Êtes-vous plus essoufflé ou fatigué qu'hier ?
- ◆ Toussez-vous plus que d'habitude ?
- ◆ Est-ce que vos jambes sont plus enflées que d'habitude ?
- ◆ La nuit dernière, avez-vous eu besoin d'utiliser un oreiller en plus pour mieux respirer ?
- ◆ Avez-vous de la fièvre ? Ressentez-vous des palpitations ?

## EPOF SIGNES D'ALERTE

**E**SSOUFLEMENT  
INHABITUEL  
pendant l'effort, au  
repos ou en position  
allongée



**P**RISE DE  
POIDS RAPIDE  
+ 2 kg en 3 jours

**O**EDÈMES  
APPARANTS  
pieds et jambes  
qui gonflent

**F**ATIGUE  
excessive /  
inhabituelle



**Appelez le 15 ou votre médecin si vous présentez un ou plusieurs de ces critères !**



# M'AUTO-SURVEILLER

## L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT

L'ETP s'inscrit dans votre parcours de soins.

Ce n'est pas une option : **elle est indispensable à votre prise en charge.**

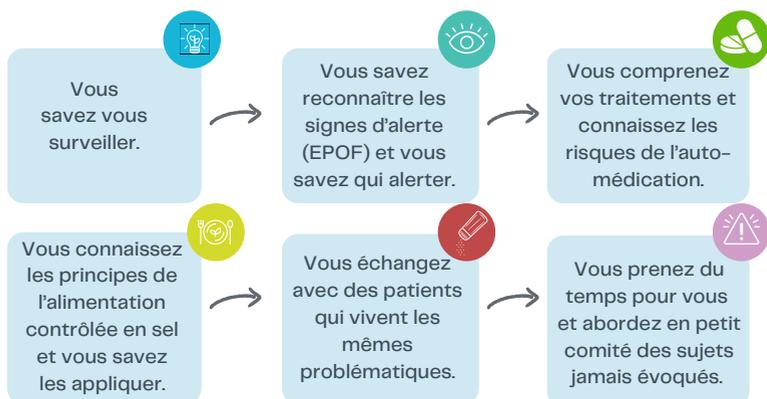
La CPTS Nord Bassin océan permet le déploiement d'ateliers d'ETP gratuits à L'Ephad Louis Weiller d'Arès et la MSP de Biganos :

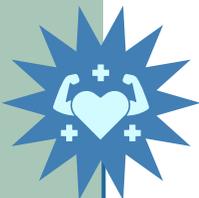
- ◆ **Ateliers en petits groupes** de 3 à 8 personnes pour échanger facilement et librement.
- ◆ **Animés par des professionnels de santé** formés à L'ETP et organisés par le pôle ETP Nouvelle Aquitaine.
- ◆ **Sur adressage de votre médecin, pharmacien, infirmier.ère, ou kinésithérapeute.**



Consultez le site **[www.poletpna.fr](http://www.poletpna.fr)** pour en savoir plus. Si besoin, faites une demande de contact avec un conseiller-coordonateur qui se rapprochera de vous.

## VOS OBJECTIFS :





# MIEUX VIVRE AVEC MON IC

## CONSEILS D'AUTO-SURVEILLANCE

Afin de surveiller au mieux les signaux d'alertes, il est conseillé de mesurer, de façon autonome, quelques valeurs simples chez soi à l'aide d'une balance et d'un tensiomètre.

Vous pouvez utiliser le modèle en page 4 et remplir votre tableau où vous inscrivez la date, votre poids, votre tension artérielle et fréquence cardiaque, ainsi que vos symptômes si vous en avez.

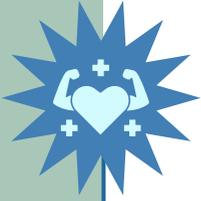
**Apportez-le lors de vos consultations !**

**Bien vous surveiller et partager ces informations avec vos professionnels de santé vous permet :**

- ◆ de bénéficier du traitement le plus adapté
- ◆ d'éviter certaines hospitalisations
- ◆ d'améliorer vos symptômes

### Symptômes à surveiller :

- Essoufflement
- Oedèmes
- Fatigue
- Toux
- Palpitations
- Rajout d'un oreiller
- Fièvre



# MIEUX VIVRE AVEC MON IC

## LES MÉDICAMENTS

Plusieurs médicaments peuvent vous être prescrits suivant le stade de votre maladie : leurs modes d'action sont complémentaires et ils ont tous leur importance.

Ils permettent de

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

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

**Mes traitements , c'est pour la vie !**

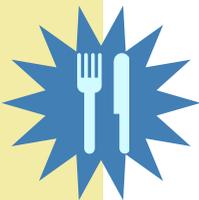
- Ne les arrêtez jamais sans avis médical.
- Prenez-les à des horaires réguliers pour ne pas les oublier : pensez au semainier.
- Signalez tout effet indésirable à votre médecin : ne modifiez jamais le traitement de vous-même.
- Présentez toujours votre ordonnance en cours quand vous consultez un professionnel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

**Soyez prévoyants !**

**Anticipez vos renouvellements d'ordonnance et vos prises de rendez-vous pour ne jamais être à court de médicaments !**

**Pas d'automédication !**

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



# MIEUX M'ALIMENTER AVEC MON IC

## CONSEILS SUR LES HABITUDES ALIMENTAIRES

Traitement non pharmacologique  
Recommandations diététiques dans l'insuffisance cardiaque

Restriction sodée modérée  
(6g / 24h).



Supprimer toute  
**consommation d'alcool.**

Éviter une restriction sodée  
stricte, notamment pour les  
personnes très âgées.



Réduction des facteurs de  
risque cardio-vasculaire :  
Sevrage tabagique.

Limiter les aliments riches en sel  
et certains médicaments (formes  
effervescentes...).

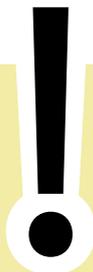


Prise en charge : HTA,  
diabète, surpoids, obésité.

Régime méditerranéen en ayant  
soin d'équilibrer la balance  
énergétique et de compléter  
si besoin.

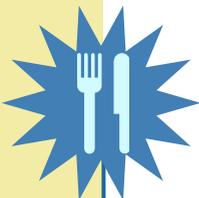


Apport hydrique : 1,25 à 1,5L/24h  
selon la température extérieure.  
Il doit être régulier, à petites doses,  
sans se limiter à la sensation de soif.



Une prise ou une perte de poids sur quelques jours doit conduire à une consultation médicale rapide.

Il est vivement recommandé d'être suivi par un.e diététicien.ne nutritionniste dans le cadre d'une insuffisance cardiaque associée à des facteurs de risque (obésité, diabète, excès de LDL-cholestérol, hypertension artérielle...)



# MIEUX M'ALIMENTER AVEC MON IC



## ATTENTION AU SEL !!

La plupart des personnes consomment trop de sel au quotidien. Il favorise la rétention d'eau et son excès peut aggraver les symptômes de l'insuffisance cardiaque.

**Pas plus de 4 à 6 grammes de sel par jour.**

Le sel que vous rajoutez dans votre assiette se rajoute à celui déjà présent dans vos aliments. Il est important de savoir identifier les produits les plus riches en sel.

Remplacez-le par des herbes aromatiques ou des épices.



Retrouvez la teneur en sel des aliments et produits alimentaires du commerce sur

[ciqual.anses.fr](http://ciqual.anses.fr)



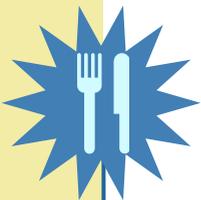
Astuce :  
1000 mg de sodium =  
2,5g de sel



- Plats cuisinés industriels / Charcuteries
- Certains fromages / Légumes en conserve
- Soupes du commerce / Pain et biscottes
- Moutarde / Bouillon-cube
- Thon et sardines à l'huile
- Biscuits apéritifs / Olives en saumure
- Certaines eaux gazeuses
- Médicaments effervescents



Attention aux sels de régime vendus en grande surface : ils contiennent souvent du potassium qui peut être dangereux avec vos médicaments !



# MIEUX M'ALIMENTER AVEC MON IC

## QUELQUES CONSEILS

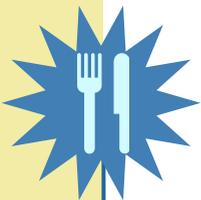
- ◆ Cuisinez sans mettre de sel.
- ◆ Salez à l'assiette les plats les plus fades.
- ◆ Privilégiez les préparations "maison" en jouant avec les épices et les herbes aromatiques capables de pallier le manque éventuel de sapidité des aliments.

## Table des équivalences pour 1g de sel (NaCl)

 <p>80 g de pain (1/3 de baguette) ou 10 biscottes salées</p>	 <p>1 croissant</p>	 <p>1g de sel =</p>	 <p>100 g de brioche</p>	 <p>40 g de fromage</p>
 <p>50 g de saucisse ou merguez</p>	 <p>30 g de saumon fumé</p>		 <p>50 g de pâté ou rillettes</p>	 <p>20 g de saucisson sec</p>
 <p>100 g de biscuits type petits-beurre</p>	 <p>1 part de gâteau réalisé avec de la levure chimique</p>		 <p>1 tranche de jambon blanc</p>	 <p>80 g de thon en boîte</p>

### Repère

1 pincée de sel = 1g de sel,  
1 cuillère à café de sel = 5g de sel



# MIEUX M'ALIMENTER AVEC MON IC



## RÉGIME MÉDITERRANÉEN

Le régime méditerranéen, aussi appelé régime crétois, est reconnu pour favoriser l'équilibre alimentaire sur la semaine. En privilégiant la variété des aliments, il est au plus près des recommandations alimentaires. Il offre au quotidien une alimentation équilibrée et conviviale.

### Riche en :

- Légumes et fruits de saison.
- Pâtes complètes, riz complet, pain complet.
- Légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots..).
- Poissons, notamment les gras : (maquereau, sardine, hareng, saumon..).
- Matières grasses apportées par des huiles végétales dont l'huile d'olive.
- Fruits à coque (noix, noisettes, amandes, pistaches sans sel..).

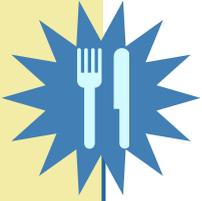
### Pauvre en :

- Viande rouge.
- Produits laitiers et certaines matières grasses : fromage, beurre, crème..).
- Produits ultra-transformés (céréales pour le petit déjeuner, pain de mie industriel, plats préparés..).

Réduire la consommation de viande rouge permet pour le même budget d'accéder à des produits de qualité (bio par exemple..) et des produits français.

Respecter la saisonnalité des produits permet également de profiter de meilleure qualité gustative !





# MIEUX M'ALIMENTER AVEC MON IC



## EN RÉSUMÉ

Le régime méditerranéen contribue à préserver votre santé :

- riche en vitamines, en antioxydant et en fibres, il participe à l'équilibre de votre transit intestinal.
- riche en oméga 3 : prévention des maladies cardiovasculaires + effet positif sur le maintien de votre santé mentale.
- Il encourage au fait-maison et limite la consommation des aliments ultra-transformés ( AUT).

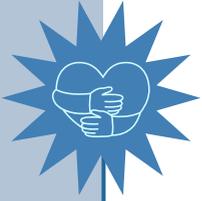
## Les AUT (aliments ultra-transformés), c'est quoi ?

Ces AUT contiennent une longue liste d'ingrédients (généralement plus de 5) comme les huiles hydrogénées, le gluten, les protéines hydrolysées, les isolats de protéines de soja, la maltodextrine, le sucre inverti, la lécithine de soja, l'amidon de riz, le sirop de glucose pour n'en citer que quelques-uns.

Ce sont des produits artificiels fabriqués par l'homme à partir d'une recombinaison d'ingrédients : ces ingrédients ne sont donc pas fournis tels quels par la nature et leur "matrice" n'est plus naturelle. Ce sont des produits tellement transformés qu'on ne discerne plus l'aliment d'origine.



**Privilégiez le  
fait-maison !**



# JE PRENDS SOIN DE MOI



## OUI

### LE RÉGIME MÉDITERRANÉEN, VOTRE MEILLEUR ALLIÉ

**Augmentez la part des légumes**, privilégiez les féculents complets, les huiles végétales (olive, colza), limitez les produits gras, salés, sucrés.

**Réduisez les matières grasses animales** (beurre, crème...), la viande rouge, les produits industriels transformés (pain de mie, plats préparés...)

Lors de vos courses, utilisez le Nutri-Score pour comparer les produits et guider vos choix : privilégiez les aliments classés A et B



## NON

### TABAC ET ALCOOL, À FUIR ABSOLUMENT

Si vous consommez de l'alcool, il est important de **maîtriser votre consommation**. Minimum 1 verre standard par jour (10 cl de vin ou 25 cl de bière)

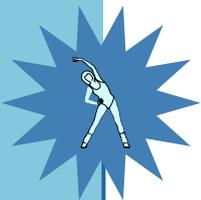
#### **TABAC ==> arrêt total indispensable.**

Faites-vous aider par vos professionnels de santé de proximité !

Vous avez **80 % plus de chances de réussir votre arrêt du tabac** si vous vous faites accompagner par un professionnel de santé.



3989 : Tabac Info Service



# MIEUX BOUGER AVEC MON IC

## L'APA (ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE), C'EST QUOI ?

Elle regroupe l'ensemble des activités sportives et physiques adaptées aux personnes atteintes de maladies chroniques. L'objectif est de prévenir l'aggravation de l'insuffisance cardiaque et d'améliorer votre qualité de vie.

La prescription est rédigée par votre médecin généraliste ou cardiologue. Les séances sont assurées par certains kinésithérapeutes ou moniteurs d'APA.

**L'APA n'est pas remboursée par la sécurité sociale.**

### DES ASSOCIATIONS PROPOSENT :

- Gymnastique artistique ✦
- Multisports ✦
- Développement physique  
personnel et suivi ✦
- Marche active ✦
- Ateliers APA ✦

### RAPPROCHEZ-VOUS DE : :

- ✦ La Pignada
- ✦ Kiné de proximité
- ✦ Ateliers de prévention santé  
des CCAS
- ✦ Maison Sport Santé du centre  
hospitalier d'Arcachon.

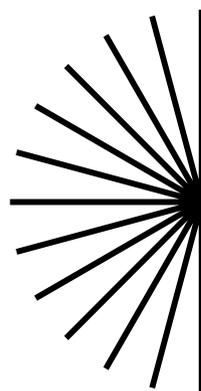
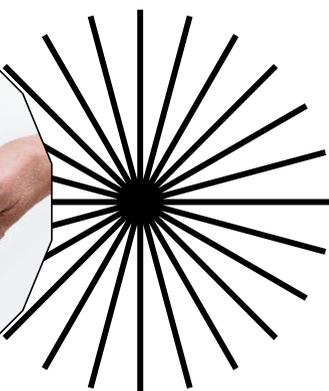
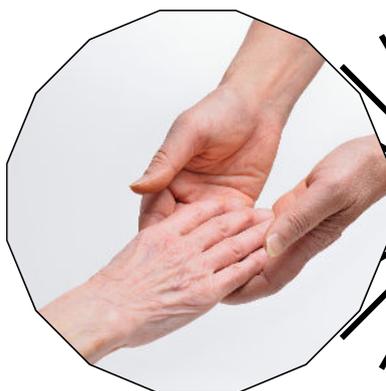


PEP'S est un programme d'activité physique adaptée en Nouvelle Aquitaine pour toute personne en perte d'autonomie ou atteinte d'une ALD, d'une maladie chronique ou encore présentant des facteurs de risques.

Ces programmes sont adaptés aux patients insuffisants cardiaques stabilisés, après avis médical.

Tous les outils et supports sont disponibles et téléchargeables gratuitement en ligne :  <https://www.peps-na.fr/>

# N'OUBLIEZ PAS DE METTRE À JOUR CETTE BROCHURE ET PRENEZ SOIN DE VOUS !



**Brochure réalisée par la  
CPTS Nord Bassin Océan**

**Nous contacter :**



[contact.cptsnbo@gmail.com](mailto:contact.cptsnbo@gmail.com)



[www.cptsnordbassinocean.fr](http://www.cptsnordbassinocean.fr)

NORD BASSIN OCÉAN  
**CPTS**  
COMMUNAUTÉ PROFESSIONNELLE  
TERRITORIALE DE SANTÉ

# Insuffisance Cardiaque