

Insuffisance Cardiaque

Translated Text

English Text

Comprendre l'Insuffisance Cardiaque: Réponses aux Questions Fréquentes Documentation Éducationnel au Patient Associé avec Le Guide de Soins Cliniques de l'UMHS

Understanding Heart Failure: Answers to Common Questions Patient Education Handout associated with UMHS Clinical Care Guideline

Cette information n'est pas un outil d'auto diagnostique ou un substitut au traitement médicale. Vous devez parler à votre fournisseur de soins de santé ou [prendre un rendez-vous](#) pour être vu si vous avez des questions ou des inquiétudes concernant cette information ou votre condition médicale.

This information is not a tool for self-diagnosis or a substitute for medical treatment. You should speak to your health-care provider or [make an appointment](#) to be seen if you have questions or concerns about this information or your medical condition.

Qu'est ce que l'insuffisance cardiaque?

What is heart failure?

L'insuffisance cardiaque se produit quand le muscle du cœur n'est pas capable de (insuffisant à) pomper assez de sang pour subvenir aux besoins du corps. Un début de blocage survient parce que le cœur ne pompe pas bien et les veines, les tissus et les poumons deviennent congestionnés avec du liquide. Au début, la tension à l'intérieure du cœur augmente et le sang et le liquide forment un blocage à l'intérieur de vos poumons. Vous aurez la respiration courte, un manque de souffle et vous serez facilement fatigué. Si la condition s'aggrave, la tension qui s'élève causera une accumulation de liquide dans vos veines. Vos pieds, vos jambes et vos chevilles commenceront à gonfler. Le corps ne peut pas se débarrasser de ce liquide.

Heart failure occurs if the heart muscle is unable to ("fails to") pump enough blood to meet the body's needs. The blood begins to back up because the heart is not pumping well and the veins, tissues, and lungs become congested with fluid. At first, pressure in the heart rises and blood and fluid back up into your lungs. You will feel short of breath and get tired easily. If the condition gets worse, the higher pressure causes a buildup of fluid in your veins. Your feet, legs, and ankles will begin to swell. The body cannot get rid of this fluid.

Heart failure is one of the most common causes of heart-related illness and death in the US.

L'insuffisance cardiaque est une des causes les plus fréquente des maladies et des morts liées au cœur aux États-Unis.

Comment ce produit t'elle?

How does it occur?

L'insuffisance cardiaque peut résulter d'une ou plusieurs des conditions suivantes :

Heart failure may result from one or more of the following:

- maladie d'artère coronarienne (blocage des artères coronariennes)
- une infection qui avoir un effet sur votre cœur
- une crise cardiaque
- tension artérielle élevée

- coronary artery disease (blockage in the coronary arteries)
- an infection that may affect your heart
- heart attack
- high blood pressure

<ul style="list-style-type: none"> • dommage aux valves à l'intérieur du cœur • boire trop d'alcool • maladie sévère des poumons <p>Souvent aucune cause ne peut être trouvée pour l'insuffisance cardiaque.</p> <p>Les facteurs suivants peuvent aggraver ou déclencher l'insuffisance cardiaque chez les gens qui ont le cœur affaibli.</p> <ul style="list-style-type: none"> • anémie sévère (niveau faible des cellules rouges ou d'hémoglobine, le produit chimique qui transporte l'oxygène dans le sang) • hyperthyroïdisme (glande thyroïde hyperactive) • hypothyroïdie (glande thyroïde hypoactive) • fièvre élevée • battements de cœur rapide • trop de sel dans l'alimentation • boire trop de liquide • être obèse • faire travailler votre corps trop durement • stress émotionnel 	<ul style="list-style-type: none"> • damage to the valves inside the heart • drinking too much alcohol • severe lung disease. <p>Often no cause can be found for heart failure.</p> <p>The following factors may worsen or trigger heart failure in people with weakened hearts:</p> <ul style="list-style-type: none"> • severe anemia (low levels of red blood cells or hemoglobin, the oxygen-carrying chemical in the blood) • hyperthyroidism (an overactive thyroid gland) • hypothyroidism (an underactive thyroid gland) • high fever • rapid heartbeat • too much salt in the diet • drinking too much fluid • being overweight • working your body too hard • emotional stress.
<p>Quels sont les symptômes? Les symptômes majeurs de l'insuffisance cardiaque sont :</p> <ul style="list-style-type: none"> • fatigue • respiration courte ou difficulté à respirer, au début d'exercice et ensuite durant toutes les activités ou même si vous êtes au repos • se réveiller la nuit avec des problèmes de respiration ou avoir de la difficulté à être couché au lit à cause de la respiration courte • enflure des chevilles et des pieds et augmentation du poids dû à l'excès de liquide dans le corps • perte d'appétit. 	<p>What are the symptoms? The main symptoms of heart failure are:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tiredness • shortness of breath or trouble breathing, at first during exercise and later with any activity or even when you are resting • waking up at night with trouble breathing or having a hard time lying flat in bed because of shortness of breath • swollen ankles and feet and weight gain due to too much fluid in the body • loss of appetite.
<ul style="list-style-type: none"> • Comment est-ce diagnostiqué? • Votre pourvoyeur de soins de santé vous demandera quels sont vos symptômes et vous examinera. Vous aurez peut-être des tests, tel que : • une radiographie de la poitrine pour voir le liquide dans les poumons et la taille de votre cœur 	<p>How is it diagnosed? Your health care provider will ask about your symptoms and examine you. You may have some tests, such as:</p> <ul style="list-style-type: none"> • chest x-ray to look for fluid in the lungs and to see the size of your

- un électrocardiogramme (ECG), un enregistrement de l'activité électrique de votre cœur
- des tests sanguins
- des tests d'urines
- un échocardiogramme, test d'ondes acoustiques qui peut démontrer la taille du cœur, et possiblement les maladies des valves du cœur.

- heart
- electrocardiogram (ECG), a recording of the electrical activity of your heart
 - blood tests
 - urine tests
 - echocardiogram, a sound-wave test that can show heart size, heart function, and possible heart valve disease.

Comment est-ce soigné?

Les objectifs du traitement sont :

- Réduire le fardeau de votre cœur.
- Se débarrasser du surplus d'eau dans votre corps.
- Améliorer la capacité de votre cœur à pomper.
- Traiter tous les problèmes qui aggravent votre condition

How is it treated?

The goals of treatment are:

- Reduce the workload on your heart.
- Get rid of extra water in your body.
- Improve the ability of your heart to pump.
- Treat any problems that make your condition worst

La limitation de vos activités dépendra de la sévérité de votre insuffisance cardiaque. La plupart des gens bénéficient d'un programme d'exercice léger.

Limits on your activities will depend on how severe your heart failure is. Most people benefit from a gentle exercise program.

Les médicaments pour l'insuffisance cardiaque que votre pourvoyeur de soins de santé pourrait vous prescrire sont :

- ACE (angiotensin-converting enzyme) des drogues inhibiteur ARB's(angiotensin receptor blockers), qui réduisent la tension du sang et le réduit le travail que le cœur doit faire, et qui bloquent aussi les effets nuisibles de certaines hormones sur le cœur.
- Bêtabloquants, qui diminuent les effets du niveau élevé de l'adrénaline causé par l'insuffisance cardiaque. Si les bêtabloquants sont administrés à un dosage trop élevé, cela peut aggraver l'insuffisance cardiaque. Votre pourvoyeur de soins de santé augmentera votre dosage graduellement pendant période de quelques semaines. Malgré que vous ne vous sentez peut-être pas mieux avec ces drogues, votre cœur peut devenir plus fort après quelques mois de traitement.
- Les drogues digitales, qui ralentissent les battements de votre cœur et aident votre cœur à mieux pomper.
- Les diurétiques qui vous aident à éliminer le surplus de liquide dans votre corps en urinant plus fréquemment.

Medicines your health care provider may prescribe for heart failure are:

- ACE (angiotensin-converting enzyme) inhibitor drugs and ARB's (angiotensin receptor blockers), which lower blood pressure and reduce the work the heart has to do, and which also block the harmful effects of certain hormones on the heart.
- Beta blockers, which lessen the effects of the high levels of adrenaline caused by heart failure. If beta blockers are given in too high a dose, they may make heart failure worse. Your health care provider will increase your dose gradually over a few weeks. Although you may not feel better from these drugs, your heart may get stronger after several months of treatment.
- Digitalis drugs, which slow your heart rate and help your heart to pump better.
- Diuretics, which help you get rid of extra fluid in your body by



- Les drogues autres que l'ACE inhibiteurs qui diminuent la tension sanguine et réduit le travail du cœur.
- La spironolactone, un diurétique qui peut aussi empêcher les muscles du cœur de s'aggraver, en bloquant les effets de l'hormone appelée l'aldostérone.
- Les médicaments qui remplacent la perte de potassium causé par l'urination augmenté. (Le potassium est un minéral qui aide à garder le rythme normal du cœur.)
- Bien qu'il ne soient pas des médicaments, certains appareils tel que le défibrillateur et le stimulateur peuvent aussi être recommandé par votre médecin pour aider votre cœur à mieux pomper et à donner un choc à votre cœur s'il commence à battre d'un rythme anormal.

urinating more.

- Drugs other than ACE inhibitors that lower blood pressure to reduce the heart's workload.
- Spironolactone, a diuretic that also may keep the heart muscle from getting worse by blocking the effects of a hormone called aldosterone.
- Medicines that replace potassium lost from increased urination. (Potassium is a mineral that helps maintain normal heart rhythm.)
- Though not a medication, certain devices such as defibrillators and pacemakers may also be recommended by your physician to help your heart pump better and to shock your heart if it goes into an abnormal rhythm.

Demandez à votre pourvoyeur de soins santé au sujet des possibilités d'effets secondaires de ces médicaments. Signalez-lui tout les effets secondaires immédiatement. Prenez tous les médicaments prescrits, même si vous vous sentez mieux.

Ask your health care provider about possible side effects of these drugs. Report any side effects to him or her right away. Take all the medicine prescribed, even when you feel better.

Votre pourvoyeur de soins de santé vous donnera aussi une diète faible en sel (faible en sodium). Par exemple, beaucoup de patients peuvent être demandés de ne pas manger plus de 2000mg de sodium par jour. Demandez à votre médecin quel quantité de sodium est bien pour vous. Trop de sodium cause la rétention d'eau, ce qui augmente le travail du cœur. Vous devez faire attention quand vous prenez des drogues non prescrites parce que certaines ont un niveau élevé de sel. Demandez à votre pourvoyeur quels médicaments peuvent être utilisés sans risques.

Your health care provider will also put you on a low-salt (low-sodium) diet. For example, many patients are asked to eat no more than 2000mg of sodium per day. Ask your physician how much sodium is right for you. Too much sodium causes your body to retain water, which increases the workload on your heart. You should be careful about taking nonprescription drugs because some are high in sodium. Ask your provider which nonprescription medicines are safe to use.

Votre médecin peut aussi vous demander de limiter votre consommation de liquide par jour. Demandez à votre médecin quel quantité de liquide par jour vous devriez boire. Pour suivre cette procédure, vous aurez besoin de lire les étiquettes sur les contenants de nourriture, et surveillez votre consommation journalière.

Your physician may also ask you to limit your daily fluid intake. Ask your physician how much fluid per day you should be drinking. To follow this, you will need to read the food labels on food containers, and keep track of your daily intake.

Combien de temps durent ces effets?

Même avec un traitement, l'insuffisance cardiaque est une maladie sérieuse. Cela veut habituellement dire une espérance de vie plus ou

How long do the effects last?

Even with treatment, heart failure is a serious disease. It usually means a somewhat shortened life span. However, the proper mix of

moins raccourcie. Toutefois le bon mélange de médicaments, la réduction du sel dans votre alimentation et diminuer les activités physiques vont améliorer considérablement vos symptômes de façon prononcé. Le bon traitement peut habituellement vous permettre de reprendre une vie relativement normale. La maladie qui a causé votre insuffisance cardiaque aura besoin de surveillance médicale.

medicines, reduced salt in your diet, and reduced physical activity will greatly improve your symptoms. Proper treatment can usually allow you to return to relatively normal living. The disease that caused your heart failure will continue to need close medical attention.

Comment puis-je prendre soin de moi?

Apprenez à vivre avec les limites de votre condition. Les directives suivantes peuvent vous aider :

- Reposez-vous suffisamment, réduisez vos heures de travail si possible, et essayez de réduire le stress (tension) dans votre vie. L'anxiété et la colère peuvent augmenter la fréquence cardiaque et la tension artérielle. Si vous avez besoin d'aide avec cela, demandez à votre pourvoyeur de soins de santé.
- Vérifiez la vitesse de votre pouls tous les jours.
- Apprenez à prendre de vous-même votre tension sanguine ou apprenez à un membre de votre famille à le faire.
- Acceptez le fait que vous devrez prendre des médicaments pour votre cœur ainsi que limiter le sel dans votre diète pour le reste de votre vie. Toutefois, soyez prudent avec les substituts de sel. Plusieurs contiennent un niveau élevé de potassium. Certaines médecines qui sont utilisés pour l'insuffisance cardiaque élève le niveau de potassium dans votre sang. Les substituts de sel peuvent augmenter de façon trop élevé le niveau de potassium.
- Organisez une façon sûre de prendre vos médicaments à temps.
- Pesez-vous au moins tout les deux jours au même temps du jour si possible. Contactez votre pourvoyeur de soins de santé si vous prenez plus de 3 livres en 1 semaine, ou si vous gagnez constamment du poids sur une période de quelques semaines ou quelques mois. Le gain de poids peut vouloir dire que votre corps a de la difficulté à se débarrasser du surplus de liquides.
- Apprenez les symptômes de la perte de potassium, qui inclus, les crampes musculaires, la faiblesse des muscles,
- l'irritabilité, et quelques fois les battements de cœur irréguliers inclus.

How can I take care of myself?

Learn to live within the limits of your condition. The following guidelines may help:

- Get enough rest, shorten your working hours if possible, and try to reduce the stress in your life. Anxiety and anger can increase your heart rate and blood pressure. If you need help with this, ask your health care provider.
- Check your pulse rate daily.
- Learn how to take your own blood pressure or have a family member learn how to take it.
- Accept the fact that you will need to take medicines for your heart and limit the salt in your diet for the rest of your life. Be careful with salt substitutes, however. Many contain high levels of potassium. Some of the medicines used to treat heart failure raise the levels of potassium in your blood. Salt substitutes may raise the potassium levels too high.
- Develop a way to make sure that you take your medicines on time.
- Weigh yourself at least every other day, at the same time of day if possible. Contact your health care provider if you gain more than 3 pounds in 1 week, or if you keep gaining weight over weeks to months. Weight gain may mean your body is having trouble getting rid of extra fluid.
- Know the symptoms of potassium loss, which include muscle cramps, muscle weakness, irritability, and sometimes irregular heartbeat.
- Follow your health care

- Suivez les conseils de votre pourvoyeur de soins de santé sur la quantité de liquide que vous pouvez boire.
- Consultez un plan de diète écrit et la liste des aliments avant de préparer les casse-croûtes et les repas.
- Essayez de ne pas trop manger ou trop boire.
- Surveillez vos activités pour être certain que vous ne deveniez trop fatigué ou que vous ayez la respiration courte.
- Évitez la chaleur ou le froid extrême (les bains à remous inclus), qui peut causer plus de travail pour votre cœur.
- Gardez vos rendez-vous médicaux réguliers.

provider's advice on how much fluid you should drink.

- Consult a written diet plan and list of foods before you prepare snacks or meals.
- Try not to eat or drink too much.
- Monitor your activities to make sure that they do not cause you to become too tired or short of breath.
- Avoid extremes of hot and cold (including hot tubs), which may cause your heart to work harder.
- Keep regular medical appointments.

Updated February 2006; adapted & modified for the FIG/ST project, January 2007.

Information maintained by the UMHS Clinical Care Guidelines Committee

Translated by UMHS – ISP; Translation Division. 4/07