



Insuffisance cardiaque

L'insuffisance cardiaque, qu'est-ce que c'est ?

On parle d'insuffisance cardiaque lorsque le cœur ne pompe plus assez bien. Le cœur n'est plus capable d'envoyer le sang correctement à travers le corps. Vos organes (par exemple, les reins, le cerveau) et vos muscles reçoivent donc moins d'oxygène et de nutriments.

Types d'insuffisance cardiaque

Il existe 2 formes d'insuffisance cardiaque : l'insuffisance cardiaque aiguë et l'insuffisance cardiaque chronique. Les symptômes sont semblables.

- En cas d'insuffisance cardiaque aiguë, les symptômes arrivent soudainement et augmentent rapidement. Cela peut se produire sans raison claire. Cependant, le plus souvent, une insuffisance cardiaque aiguë arrive chez une personne qui souffre déjà d'une insuffisance cardiaque chronique. Un traitement rapide est nécessaire ;
- En cas d'insuffisance cardiaque chronique, les symptômes apparaissent progressivement. Le cœur, progressivement, pompe de moins et moins bien.

Causes d'insuffisance cardiaque

L'insuffisance cardiaque est généralement causée par une autre maladie cardiovasculaire :

- hypertension artérielle ;
- artériosclérose ;
- crise cardiaque antérieure ;
- trouble du rythme cardiaque ;
- valve cardiaque qui fuit.

Parfois, d'autres causes sont à l'origine du problème, par exemple une maladie du muscle cardiaque ou une infection étendue.

Il est important d'identifier et de traiter la cause de l'insuffisance cardiaque.

Chez qui et à quelle fréquence?

L'insuffisance cardiaque avec symptômes (insuffisance cardiaque symptomatique) touche 1 à 2 adultes sur 100 en Europe. Elle devient plus fréquente en vieillissant :

- sur 100 personnes âgées de plus de 70 ans, plus de 10 souffrent d'insuffisance cardiaque ;
- sur 100 personnes atteintes d'insuffisance cardiaque, 50 ont plus de 80 ans.

Comment reconnaître une insuffisance cardiaque ?

Les principaux symptômes de l'insuffisance cardiaque sont :

- un essoufflement pendant un effort léger, au repos, ou en position couchée ;
- une fatigue anormale pendant les activités habituelles ;
- un gonflement des pieds ou des jambes ou une prise de poids sur peu de temps à cause d'une accumulation de liquide (œdème) ;
- une perte d'appétit et une perte de poids (en cas d'insuffisance cardiaque avancée) ;
- des nausées ou des douleurs dans le ventre (uniquement en cas d'insuffisance cardiaque aiguë).

Comment le diagnostic est-il posé ?

Discussion

Votre médecin vous posera d'abord des questions pour en savoir plus sur :

- vos plaintes ;
- l'évolution de vos plaintes ;
- vos maladies ou plaintes antérieures ;
- vos risques éventuels de maladies cardiaques ;
- les médicaments que vous prenez déjà.

Examens

Ensuite, votre médecin fera un **examen physique** :

- il écoutera vos poumons et votre cœur ;
- il examinera :
 - si vos chevilles sont gonflées (œdème),
 - la pression dans une des veines.

S'il pense, sur la base de la discussion et de l'examen clinique, que vous souffrez d'une insuffisance cardiaque, il demandera des examens complémentaires pour confirmer ou exclure le diagnostic :

- **Un électrocardiogramme (ECG)**
 - cela permet de savoir si :
 - votre cœur est élargi ;
 - vous avez déjà eu une crise cardiaque ;
 - votre cœur ne bat pas régulièrement (trouble du rythme cardiaque).
- **Une échographie du cœur (échocardiographie)**

- cet examen est effectué par un spécialiste du cœur (cardiologue) ;
- il est utilisé pour déterminer :
 - le type d'insuffisance cardiaque, en particulier, quelles parties et quelles fonctions du cœur sont touchées.
 - la sévérité de l'insuffisance cardiaque.
- **Une radiographie du thorax**
 - cela permet au médecin de voir :
 - la taille du cœur ;
 - s'il y a du liquide dans les poumons (œdème pulmonaire).
- **Une analyse de sang**, avec ou sans dosage du BNP ou du proBNP
 - le BNP et le proBNP sont un type d'hormone ;
 - le cœur en produit lorsqu'il ne fonctionne pas bien ;
 - ce sont donc des marqueurs de l'insuffisance cardiaque ;
 - cet examen n'est pas remboursé par la mutuelle.

Examens complémentaires

Le cardiologue peut décider d'effectuer encore d'autres examens, par exemple une surveillance de votre cœur pendant 24 heures, pour :

- mieux comprendre les causes possibles de vos symptômes ;
- déterminer et adapter le traitement à votre situation.

Que pouvez-vous faire ?

Si vous souffrez d'insuffisance cardiaque, il est très important d'avoir un mode de vie sain. Voici quelques conseils.

Bouger

Bougez suffisamment et régulièrement, mais ne vous forcez pas.

- L'exercice a un effet positif sur :
 - le maintien de votre capacité d'effort ;
 - votre poids, même si cet effet est faible.

- De bonnes formes d'exercice sont :
 - la marche ;
 - le vélo ;
 - la natation ;
 - l'entraînement musculaire : vous entraînez vos muscles, par exemple avec des poids, des squats,... d'abord avec l'aide de votre kinésithérapeute et puis tout seul.

- L'exercice est sans danger, même en cas d'insuffisance cardiaque.
 - Vous hésitez ? Demandez conseil à votre médecin ou à votre kinésithérapeute.
 - Si nécessaire, faites-vous accompagner par un coach sportif via un projet local d'exercice supervisé par des professionnels.

Limitez votre consommation de sel

- Le sel fait en sorte que votre corps retient trop de liquides.

- La quantité recommandée est de 6 grammes par jour.
- Attention, les plats et soupes préparés, les snacks et le pain contiennent déjà beaucoup de sel.
- N'ajoutez pas de sel pendant la cuisson.

Contrôlez votre poids

- Pesez-vous régulièrement au même moment de la journée.
- Discutez de la fréquence avec votre médecin.
- Contactez votre médecin en cas de prise de poids rapide (par exemple 2 kg en 3 jours).

Arrêtez de fumer

- Fumer diminue l'apport de sang à votre cœur.
- Demandez conseil à un.e tabacologue reconnu.e si nécessaire.

Consommation d'alcool

- Ne buvez pas plus d'un verre d'alcool par jour et pas tous les jours.
- L'excès d'alcool peut aggraver l'insuffisance cardiaque.

Apport en liquide

- Maximum 2,5 litres de liquide par jour.
- En cas d'insuffisance cardiaque grave (essoufflement à l'effort léger) : maximum 1,5 à 2 litres par jour.

Médicaments

- Prenez correctement vos médicaments.

- Si vous trouvez cela difficile, discutez-en avec votre médecin.
- Évitez les anti-inflammatoires, comme l'ibuprofène par exemple, car ils favorisent l'accumulation de liquide dans votre corps.
- Utiliser le paracétamol en cas de douleur ou de fièvre.

Vaccinations

- Faites-vous vacciner chaque année contre la grippe,
- Discutez avec votre médecin du vaccin contre le pneumocoque, une bactérie qui peut provoquer une pneumonie.
- Discutez avec votre médecin du moment où vous devriez vous faire revacciner.

Évitez la réglisse

- Elle fait en sorte que votre corps retient encore plus de liquide.

Si vos symptômes s'aggravent ou si vous tombez malade, consultez votre médecin.

Que peut faire votre médecin ?

Un bon traitement :

- améliore votre qualité de vie ;
- limite les dommages causés à votre muscle cardiaque ;
- améliore le pronostic de l'insuffisance cardiaque.

Traitement de l'insuffisance cardiaque aiguë

Il est important que votre médecin découvre à temps l'insuffisance cardiaque aiguë et qu'il prenne alors rapidement des mesures.

Dans les cas graves, il commencera immédiatement à administrer des médicaments :

- de l'oxygène via un masque si vous avez du liquide dans vos poumons ;
- un dérivé nitré sous la forme d'un comprimé qui fond sous la langue, d'un spray ou d'une perfusion, pour soulager rapidement la douleur ;
- de la morphine par une perfusion pour diminuer l'essoufflement et l'anxiété.

Il peut également vous prescrire d'autres médicaments, tels que :

- un diurétique s'il y a du liquide dans vos poumons pour aider à évacuer rapidement l'excès de liquide ;
- un anticoagulant, parfois, si votre médecin pense que vous faites également une crise cardiaque ou si votre cœur bat de manière irrégulière (trouble du rythme cardiaque), pour empêcher la formation de caillots sanguins.

Il peut également vous envoyer à l'hôpital.

Traitement de l'insuffisance cardiaque chronique

Conseil et coordination

Votre médecin peut vous donner des conseils sur :

- un mode de vie sain ;
- la meilleure façon de :
 - perdre du poids, ou vous conseiller un diététicien.ne ;
 - arrêter de fumer, éventuellement accompagné par un spécialiste (tabacologue) ;
 - prendre vos médicaments.

Votre médecin coordonne votre traitement en collaboration avec un cardiologue et d'autres prestataires de soins.

Médicaments

Les médicaments sont une partie importante du traitement de l'insuffisance cardiaque chronique.

- Certains doivent être pris tous les jours et à vie. Leur effet ne se voit qu'à long terme.
- D'autres, comme les diurétiques, diminuent les symptômes à court terme.
- Des anticoagulants sont nécessaires en cas de rythme cardiaque irrégulier et de risque élevé de caillots sanguins.

Il faut plusieurs mois pour équilibrer votre traitement.

Une surveillance et un suivi par votre médecin sont nécessaires pour améliorer ou contrôler vos symptômes et votre qualité de vie.

Revalidation

Votre médecin peut vous prescrire un programme d'exercices adaptés (revalidation cardiaque) pour améliorer votre condition physique.

Vous pouvez suivre ce programme :

- dans un centre de revalidation spécialisé reconnu par l'INAMI, ou dans un hôpital qui a une expertise dans ce domaine ;
- chez un kinésithérapeute ayant une qualification reconnue par l'INAMI.

Que pouvez-vous faire avec votre kinésithérapeute ?

Si vous souffrez d'insuffisance cardiaque, votre kinésithérapeute peut vous être d'une grande aide. Il peut voir avec vous comment soulager vos symptômes et quel serait le meilleur programme de revalidation pour vous.

Informations et éducation

Votre kinésithérapeute vous donnera des informations sur l'insuffisance cardiaque :

- l'insuffisance cardiaque est généralement une maladie chronique ;
- le muscle cardiaque ne fonctionne plus bien, du coup, il ne pompe plus bien ;
- certaines personnes se sentent essouffées au moindre effort, d'autres se plaignent d'essoufflement en faisant des efforts plus importants ou plus soutenus.

Votre kinésithérapeute vous expliquera les avantages d'un programme d'exercices (prolongé) :

- vous vous sentirez plus en forme et moins essoufflé ;
- vous serez plus à l'aise dans vos activités quotidiennes ;
- vous aurez plus confiance en vous, vous évaluerez mieux vos capacités.

Votre kinésithérapeute vous rassurera :

- il n'y a aucun rapport entre le fait d'avoir trop sollicité le cœur par le passé et le développement d'une insuffisance cardiaque ;
- l'insuffisance cardiaque ne s'aggrave pas en sollicitant trop le cœur : au contraire, l'entraînement régulier des muscles fait en sorte que le cœur doit moins travailler.

Votre kinésithérapeute discutera avec vous des exercices que vous pouvez faire à la maison. Il vous aidera à intégrer la juste quantité d'exercices dans votre routine quotidienne.

Programme d'entraînement

Votre kinésithérapeute établira avec vous un programme d'exercices et d'entraînement qui est faisable et qui comprend :

- un entraînement cardio dans le but d'entraîner votre cœur. Vous améliorerez ainsi votre condition physique et vous pourrez de nouveau faire des efforts plus importants ;

- des exercices de musculation dans le but de renforcer vos muscles. Vous améliorez ainsi votre endurance. C'est important surtout si vous avez trop peu de force pour effectuer vos activités au quotidien ou si vous n'êtes plus capable de faire certaines activités.

Votre kinésithérapeute peut également décider avec vous d'ajouter à l'entraînement cardiaque et musculaire, un entraînement plus spécifique, par exemple :

- un entraînement à la respiration pour
 - renforcer les muscles respiratoires ;
 - apprendre à contrôler votre respiration.
- un programme de relaxation pour :
 - apprendre à vous détendre mentalement ;
 - apprendre à respirer plus lentement.

Entraînement cardio (fitness)

L'intensité et le type d'entraînement dépendent d'un certain nombre de facteurs :

- la gravité de l'insuffisance cardiaque ;
- les maladies sous-jacentes ;
- votre âge ;
- votre capacité physique.

L'entraînement sera adapté à votre situation et sera basé sur le principe FITT :

- fréquence de l'entraînement (F) ;
- intensité de l'entraînement (I) ;
- temps consacré à l'entraînement (durée) (T) ;

- type d'entraînement (T).

Motiver

Après le traitement de l'insuffisance cardiaque et la début de revalidation, votre kinésithérapeute peut vous motiver et vous aider à :

- continuer à entraîner votre cœur ;
- continuer à faire activement des exercices et à rester en mouvement ;
- maintenir un mode de vie sain.

Rédaction le 18 août 2021.

Dernière mise à jour le 18 août 2021

Lien vers l'article:

<https://infosante.whitecube.dev/guides/insuffisance-cardiaque>



Liens Utiles

- Paracétamol
<http://www.cbip.be/fr/chapters/9?frag=6437>
- Alcool, le point sur votre consommation
<http://stopouencore.be/alcool.php>
- Dérivés nitrés
<https://www.cbip.be/fr/chapters/2?frag=216>
- Nutri-Score
<https://www.health.belgium.be/fr/le-nutri-score>
- Centre de réadaptation pour cardiaques, ici,
<https://www.saintluc.be/brochures-information-patients/brochures/commu-dsq-063-centre-readaptation-cardiaques.pdf>
- Trouver un médecin nutritionniste
<http://www.sbm.n.org/membres/>
- Anti-inflammatoires non-stéroïdiens
<https://www.cbip.be/fr/chapters/10?frag=6767>
- Insuffisance cardiaque, un nouveau parcours pour votre cœur
<http://www.insuffisance-cardiaque.be>
- L'insuffisance cardiaque au quotidien – Société belge de cardiologie, ici,
https://www.erasme.ulb.ac.be/sites/default/files/files/articles/2015/l_insuffisance-cardiaque.pdf
- Diurétiques dans l'insuffisance cardiaque
<https://www.cbip.be/fr/chapters/2?frag=331>
- Insuffisance cardiaque
https://www.heartfailurematters.org/fr_FR
- Trouver un diététicien agréé
<https://updlf-asbl.be/>
- Ibuprofène
<https://www.cbip.be/fr/keywords/ibuprof%C3%A8ne?type=substance>
- Tabacologues
<https://repertoire.fares.be>
- Aide alcool
<https://aide-alcool.be/>
- Le service des soins intensifs cardiaques (brochure pour les proches), ici,
<https://www.saintluc.be/brochures-information-patients/brochures/commu-dsq-310-prenons-soin-de-votre-proche.pdf>

- Moins de sel dans votre assiette, c'est possible !
https://www.mc.be/votre-sante/corps/manger/cuisiner-differemment/moins_de_sel
- Centre d'Aide aux Fumeurs (CAF®)
<https://repertoire.fares.be/caf>
- Centres de revalidation spécialisé reconnu par l'INAMI, ou dans un hôpital qui a une expertise dans ce domaine
<https://www.inami.fgov.be/fr/documentrecherche/Pages/default2.aspx?k=liste%>
- Du sport sur ordonnance
<http://mangerbouger.be/Du-sport-sur-ordonnance>
- Arrêter de fumer. C'est possible
<https://www.tabacstop.be/>

Sources

- Guide de pratique belge
https://www.ssmg.be/wp-content/images/ssmg/files/Recommandations_de_bonne_pratique/RBP_insuffisa