

# Comprendre l'insuffisance cardiaque et les affections associées



## QU'EST-CE QUE L'INSUFFISANCE CARDIAQUE?

- **Définition simple :** l'insuffisance cardiaque se produit lorsque le cœur ne pompe pas suffisamment le sang.
- **Problèmes courants liés à l'insuffisance cardiaque :** diabète, maladie rénale, hypertension artérielle, obésité.
- Ces problèmes peuvent s'aggraver mutuellement et affecter le fonctionnement de votre cœur.



## PRINCIPALES AFFECTIONS ASSOCIÉES À L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

### LISTE DES AFFECTIONS ASSOCIÉES :

- **Maladies cardiaques :** maladie coronarienne, arythmie, cardiopathie valvulaire
- **Complications cardiovasculaires :** accident vasculaire cérébral, amylose cardiaque
- **Problèmes métaboliques :** hyperlipidémie, diabète de type 2
- **Problèmes rénaux :** maladie rénale
- **Autres problèmes de santé :** obésité, hypertension artérielle
- **Autres complications :** troubles de la thyroïde, anémie, troubles du sommeil, dépression, fragilité, goutte, arthrite, dysfonction érectile, cancer, malnutrition, infections, maladies pulmonaires

## QUESTIONS À POSER À VOTRE MÉDECIN INFORMEZ-VOUS :

Quel est mon risque de souffrir d'autres problèmes de santé en raison de mon insuffisance cardiaque?

Quels changements de mode de vie peuvent réduire mes risques?

À quelle fréquence dois-je faire le point sur mon état de santé?

Quels sont les signes d'une aggravation de mon état?



## CE QU'IL FAUT SURVEILLER :

- **Fonction cardiaque :** Fraction d'éjection, fréquence cardiaque, TA, Poids symptômes de fatigue ou d'essoufflement
- **Santé rénale :** Taux de créatinine, taux de filtration glomérulaire (TFG), albumine urinaire
- **Statut diabétique :** Glycémie, HbA1c, glycémie à jeun
- **Taux de cholestérol :** LDL, HDL, cholestérol total
- **Tension artérielle :** pression systolique et diastolique, cohérence des relevés, fluctuations éventuelles

**Remarque :** demandez à votre médecin vos taux cibles pour chacun d'entre eux.



## CE QU'IL FAUT SURVEILLER :

- **Fonction cardiaque :** Fraction d'éjection, fréquence cardiaque, TA, Poids symptômes de fatigue ou d'essoufflement
- **Santé rénale :** Taux de créatinine, taux de filtration glomérulaire (TFG), albumine urinaire
- **Statut diabétique :** Glycémie, HbA1c, glycémie à jeun
- **Taux de cholestérol :** LDL, HDL, cholestérol total
- **Tension artérielle :** pression systolique et diastolique, cohérence des relevés, fluctuations éventuelles

**Remarque :** demandez à votre médecin vos taux cibles pour chacun d'entre eux.

# Suivez votre santé - Chiffres importants

## L'insuffisance cardiaque

### Fréquence cardiaque

Une fréquence cardiaque anormale ou rapide peut signifier que votre cœur essaie de « compenser » une perte de capacité de pompage. Cela peut être le signe d'une nouvelle insuffisance cardiaque ou d'une aggravation de l'insuffisance cardiaque.



Mes valeurs normales se situent entre \_\_\_\_\_ et \_\_\_\_\_

### Poids

Des gains soudains (2-3 lbs/1-2 kg en un jour ou 5 lbs/2 kg en une semaine) peuvent signaler une rétention d'eau.



Mes valeurs normales se situent entre \_\_\_\_\_ et \_\_\_\_\_

### Taux de BNP ou de NT-proBNP

Des analyses de sang qui permettent de déterminer si le cœur est soumis à un stress supplémentaire et d'orienter le traitement.



Mes valeurs normales se situent entre \_\_\_\_\_ et \_\_\_\_\_

## La maladie rénale

### DFGe

Indique dans quelle mesure vos reins filtrent les déchets.



Mes valeurs normales se situent entre \_\_\_\_\_ et \_\_\_\_\_

### Rapport albumine/créatinine urinaire (UACR)

Détecte de minuscules quantités de protéines dans l'urine, un signe précoce de



Mes valeurs normales se situent entre \_\_\_\_\_ et \_\_\_\_\_

### Créatinine sérique

Trace l'accumulation de déchets dans le sang lorsque la fonction rénale change.



Mes valeurs normales se situent entre \_\_\_\_\_ et \_\_\_\_\_

## Le diabète

### HbA1c

Reflète votre glycémie moyenne sur les 2 ou 3 derniers mois, ce qui est essentiel pour un contrôle à long terme.



Mes valeurs normales se situent entre \_\_\_\_\_ et \_\_\_\_\_

### Glycémie quotidienne

Les relevés à jeunet après les repas permettent de repérer les tendances et d'adapter le régime alimentaire ou les



Mes valeurs normales se situent entre \_\_\_\_\_ et \_\_\_\_\_

### Pression artérielle

L'hypertension artérielle ajoute une pression supplémentaire et augmente le risque de complications.



Mes valeurs normales se situent entre \_\_\_\_\_ et \_\_\_\_\_

## Le cholestérol

### LDL

Souvent appelé « mauvais » cholestérol, le LDL transporte le cholestérol vers les artères, où il peut s'accumuler et augmenter le risque de maladie cardiaque.



Mes valeurs normales se situent entre \_\_\_\_\_ et \_\_\_\_\_

### HDL - Lipoprotéines de haute densité

Connus le nom de « bon » cholestérol, le HDL aide à éliminer l'excès de cholestérol de la circulation sanguine et le transporte jusqu'au foie pour y être éliminé.



Mes valeurs normales se situent entre \_\_\_\_\_ et \_\_\_\_\_

### Lp(a) (Lipoprotéine(a))

Une variation génétique du LDL qui comprend une protéine spécifique appelée apolipoprotéine(a); des niveaux élevés sont associés à un risque accru de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral, indépendamment des autres niveaux de cholestérol.



Mes valeurs normales se situent entre \_\_\_\_\_ et \_\_\_\_\_