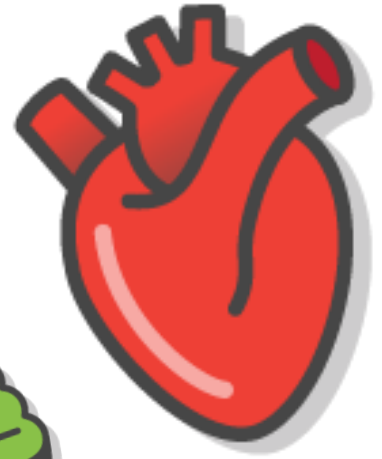
# Bien gérer l'insuffisance cardiaque



CENTRE D'EXPERTISE EN MALADIES CHRONIQUES

Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Est

Québec

# Avertissement

Cet atelier éducatif est enseigné par les professionnel(-le)s du Centre d'expertise en maladies chroniques. Le contenu écrit de cette présentation peut être incomplet sans les explications de votre professionnel(-le) de la santé.

CENTRE D'EXPERTISE EN MALADIES CHRONIQUES

# Les règlements de l'atelier

- Respect de soi-même et des autres
- Confidentialité
- Engagement
- Partage et participation
- Bienveillance
- Questions personnelles pour la fin

Avec votre présence aujourd'hui, nous considérons que vous avez consenti à participer à l'atelier ou cours de groupe. Vous pouvez retirer votre consentement en tout temps.

À noter qu'il est interdit d'enregistrer la présentation.

CENTRE D'EXPERTISE EN MALADIES CHRONIQUES

# Quels sont les impacts de l'insuffisance cardiaque sur votre quotidien?

CENTRE D'EXPERTISE EN MALADIES CHRONIQUES

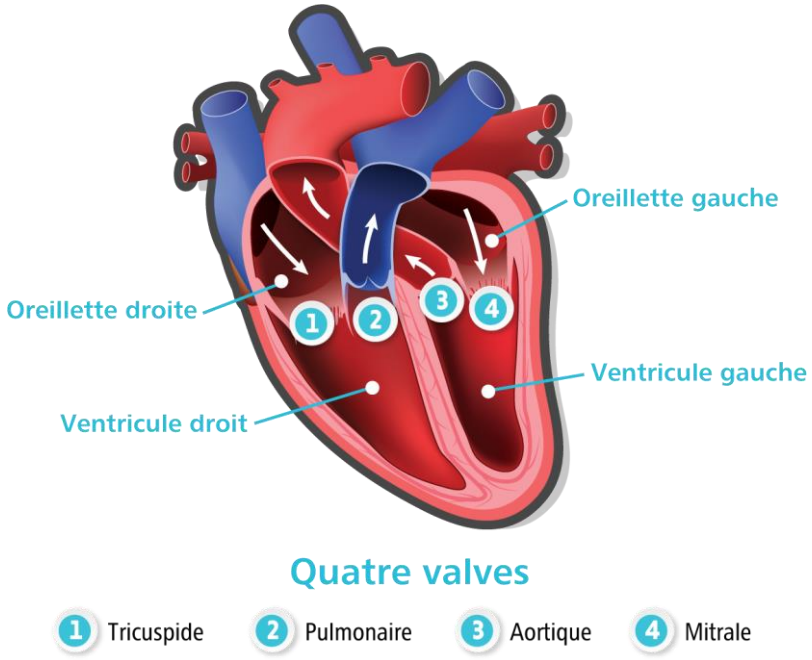
# Le plan de présentation

L'insuffisance cardiaque :

- La définition
- Les facteurs de risque
- Les causes
- Les signes et symptômes
- Le traitement
- L'alimentation
- Les surveillances

CENTRE D'EXPERTISE EN MALADIES CHRONIQUES

# Le fonctionnement du cœur




- Le cœur est une pompe musculaire qui permet la circulation du sang dans le corps.
- Le sang transporte l'oxygène dans toutes les cellules du corps.
- Le sang doit aller nourrir le muscle du cœur en passant par les artères coronaires (gros vaisseaux) et les petits vaisseaux.
- Le cœur ne se vide jamais de tout son sang, comme une pompe à eau. Chaque fois que le cœur bat, il se vide de plus de la moitié du sang qu'il contient.

CENTRE D'EXPERTISE EN MALADIES CHRONIQUES

# L’insuffisance cardiaque, c'est quoi?

L’insuffisance cardiaque (IC) est une condition anormale et une maladie chronique dans laquelle le cœur ne parvient pas à pomper assez de sang ou à recevoir suffisamment de sang pour répondre aux besoins de l’organisme.

Il y a deux types d’insuffisances cardiaques :

1. Avec éjection réduite où le cœur est trop faible pour bien pomper le sang et répondre aux besoins de l’organisme.
2. Avec éjection préservée où le cœur est rigide et ne se remplit pas bien de sang.

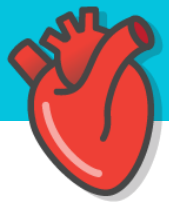
CENTRE D’EXPERTISE EN MALADIES CHRONIQUES

# Les facteurs de risque non modifiables

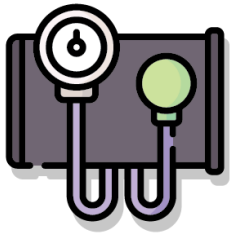
- L'âge : le risque augmente avec l'âge.
- Le sexe : les hommes de plus de 55 ans et les femmes ménopausées sont plus à risque.
- Les antécédents familiaux : les personnes dont un membre de leur famille (père, mère, frère ou sœur) a eu une maladie cardiovasculaire avant l'âge de 55 ans sont plus à risque.

CENTRE D'EXPERTISE EN MALADIES CHRONIQUES

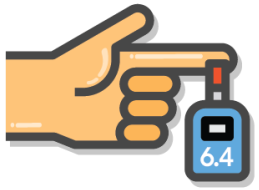
# Les facteurs de risque modifiables



## Hypertension artérielle

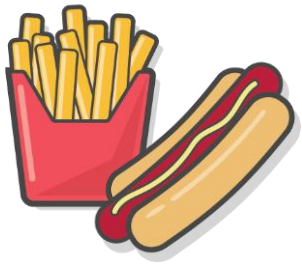


## Diabète



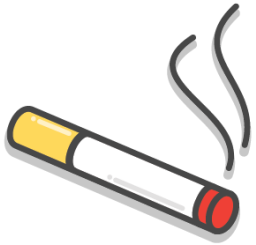

## Mauvais cholestérol

## Alimentation



## Sédentarité

## Tabagisme



## Alcool

## Stress

## Poids

CENTRE D'EXPERTISE EN MALADIES CHRONIQUES

# Les causes de l'IC

## Les causes fréquentes sont :

- les dommages causés par une crise cardiaque;
- l'hypertension artérielle;
- les arythmies cardiaques.

## Les autres causes possibles sont :

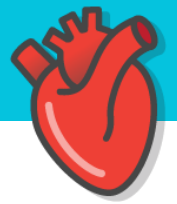
- les problèmes au niveau des valves du cœur (valvulopathie);
- le diabète;
- les maladies pulmonaires graves;
- une malformation cardiaque à la naissance;
- des substances toxiques (alcool, drogue ou chimiothérapie);
- l'apnée du sommeil;
- une maladie de l'enveloppe du cœur (péricarde);
- une anémie ou des problèmes de glande thyroïde.

CENTRE D'EXPERTISE EN MALADIES CHRONIQUES

# Quels sont les symptômes associés à l'insuffisance cardiaque?

CENTRE D'EXPERTISE EN MALADIES CHRONIQUES

# Les signes et les symptômes

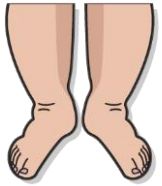


- Fatigue et perte d'énergie
- Difficulté à dormir
- Difficulté à se concentrer

- Essoufflement, même lors d'activités légères ou au repos
- Éveil nocturne en raison d'un essoufflement
- Toux
- Difficulté à respirer la nuit en position couchée

- Appétit diminué
- Sensation de gonflement dans l'abdomen
- Gain de poids
- Nausées

- Difficulté à uriner
- Envie fréquente d'uriner la nuit



- Enflure des chevilles et des jambes

- Étourdissements, surtout lors de changements rapides de position

CENTRE D'EXPERTISE EN MALADIES CHRONIQUES

# Vrai ou faux?

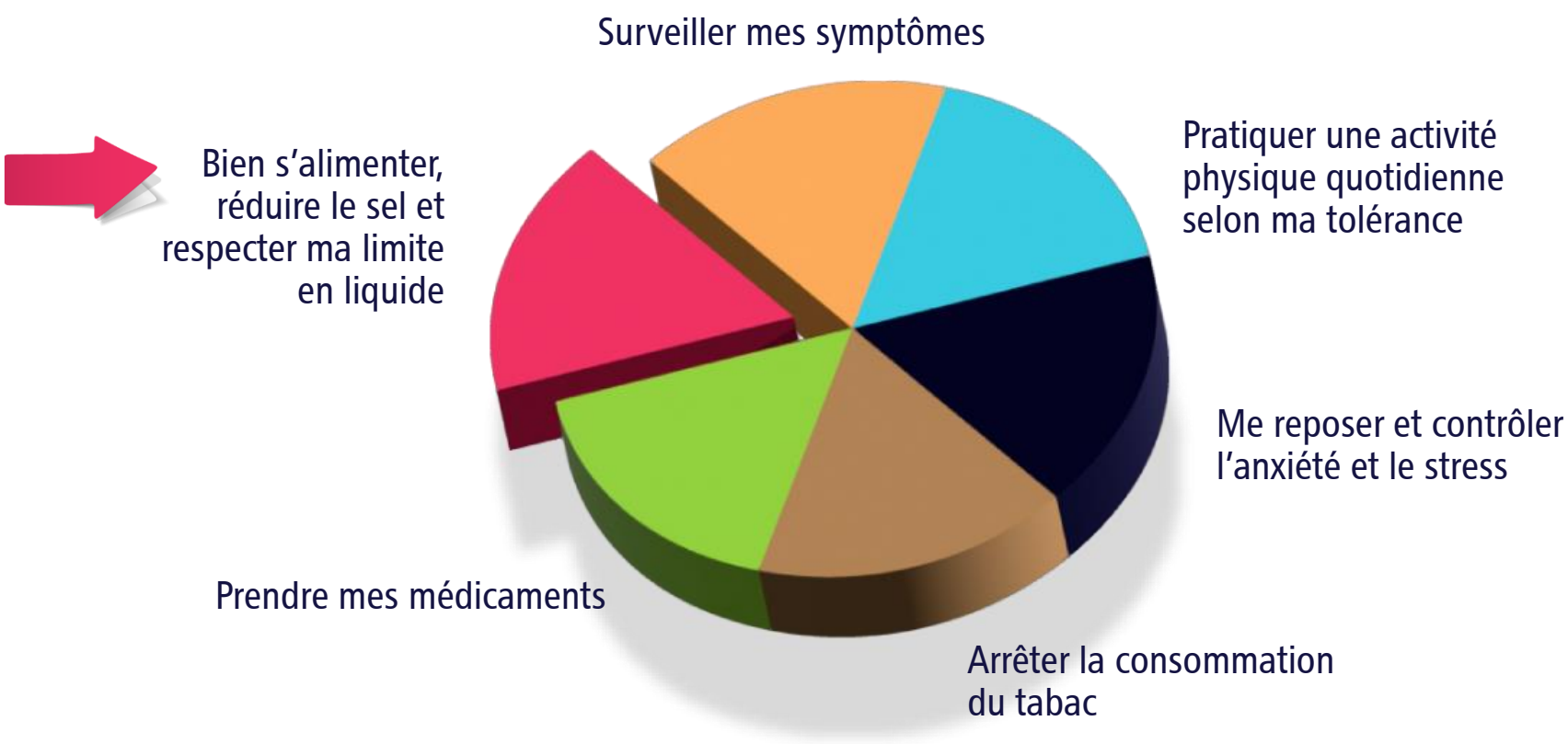
La médication est la seule façon possible de contrôler l'insuffisance cardiaque.

**FAUX**

CENTRE D'EXPERTISE EN MALADIES CHRONIQUES

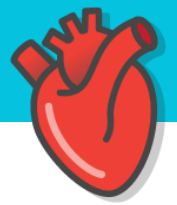
# Les bases du traitement

## Vous êtes un acteur clé dans la gestion de votre santé.




CENTRE D'EXPERTISE EN MALADIES CHRONIQUES

# L'alimentation équilibrée



## Assiette méditerranéenne

### Protéines

**Favorisez :**
- Poisson, fruits de mer, volaille
- Protéines végétales :
  - légumineuses (pois chiches, lentilles, etc.)
  - tofu, tempeh, edamames
  - noix, fèves soya rôties
  - beurre d'arachide ou de noix
- Oeufs

**Limitez :**
- Viandes rouges (bœuf, veau, porc, gibier, etc.)

**Évitez :**
- Charcuteries (bacon, jambon, saucisse, etc.)

### Céréales complètes (ou féculents)

- Riz brun ou sauvage
- Pâtes alimentaires de grains entiers
- Couscous de blé entier
- Quinoa
- Boulgour
- Orge mondé
- Pains de grains entiers
- Craquelins de grains entiers
- Pommes de terre avec pelure

### Buvez de l'eau

### Choix de dessert ou collation

### Variété de légumes

- Cuits, frais ou surgelés
- Soupe, potage
- Salade ou crudités

INSTITUT UNIVERSITAIRE DE CARDIOLOGIE ET DE PNEUMOLOGIE DE QUÉBEC UNIVERSITÉ LAVAL

Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec, 2021

CENTRE D'EXPERTISE EN MALADIES CHRONIQUES

# L'alimentation de type méditerranéen

Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec, 2021

CENTRE D'EXPERTISE EN MALADIES CHRONIQUES

# La consommation de sel et de sodium

- Le sel est un ingrédient que vous ajoutez à votre alimentation.
- Le sodium est présent dans le sel et dans plusieurs aliments et agents de conservation.

CENTRE D'EXPERTISE EN MALADIES CHRONIQUES

# La consommation de sel et de sodium

La quantité de sodium visée selon la Société québécoise d'insuffisance cardiaque (SQIC) est de :

**2 à 3 g (2000 à 3000 mg) par jour**

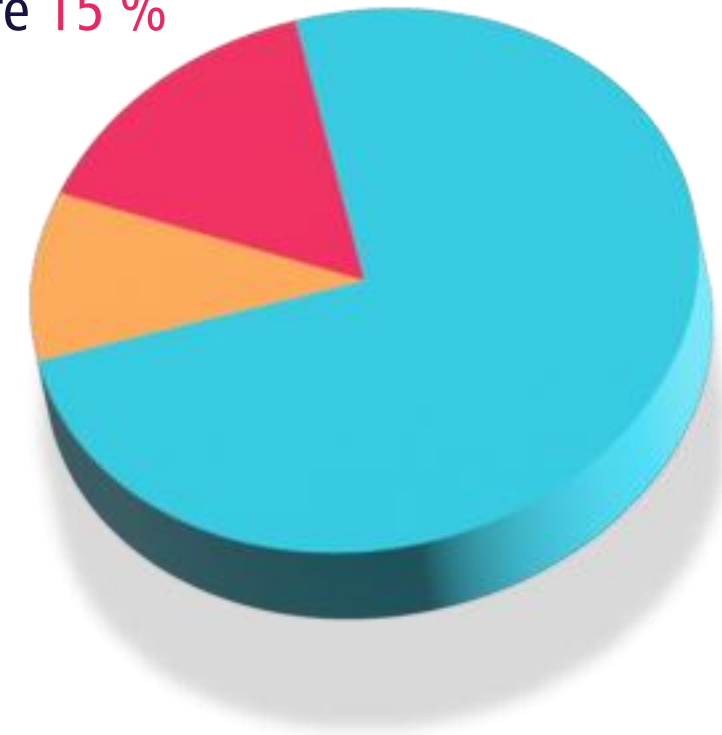
**1 c. à thé de sel (5 ml) = 2300 mg de sodium**

CENTRE D'EXPERTISE EN MALADIES CHRONIQUES

# Les endroits où se trouve le sel dans notre alimentation

Salière 15 %

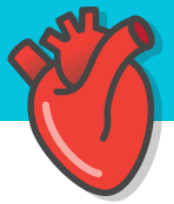
Source naturelle 10 %



Aliments transformés 75 %

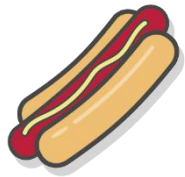
CENTRE D'EXPERTISE EN MALADIES CHRONIQUES

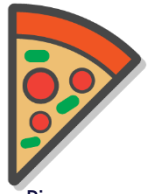
# Où se retrouve le sodium dans notre alimentation?



Sel et sel de mer

Repas rapides


Hot dog et sandwich à la viande fumée

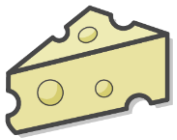

Pizza

Mets de restaurants

Charcuteries (jambon)

Bacon

Saucisses


Fromage

Sauces en conserve

Sauces et assaisonnements

Grignotines

Soupes en conserve

Repas congelés

Noix salées

Sauce soya

Craquelins salés

Jus de légumes

Bouillon (cubes ou poudre)

Cornichons et olives

Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa

CENTRE D'EXPERTISE EN MALADIES CHRONIQUES

# La lecture des étiquettes

| Valeur nutritive<br>Nutrition Facts | |
|---|---|
| pour 1 tasse (250 mL)<br>Per 1 cup (250 mL) | |
| **Calories 110** | % valeur quotidienne*<br>% Daily Value* |
| **Lipides / Fat** 0 g | 9 % |
| saturés / Saturated 0 g<br>+ trans / Trans 0 g | 8 % |
| **Glucides / Carbohydrate** 26 g | 7 % |
| Fibres / Fibre 0 g | 16 % |
| Sucres / Sugars 22 g | |
| **Protéines / Protein** 2 g | |
| **Cholestérol / Cholesterol** 0 mg | 2 % |
| **Sodium** 0 mg | 4 % |
| Potassium 450 mg | 3 % |
| Calcium 30 mg | |
| Fer / Iron 0 mg | |

*5% ou moins c'est **peu**, 15% ou plus c'est **beaucoup**
*5% or less is **a little**, 15% or more is **a lot**

1

**Commencez avec la portion.**
Vous trouverez la portion sous *Valeur nutritive.* Les renseignements dans le tableau de la valeur nutritive sont fondés sur cette quantité d'aliments.

2 %

**Utilisez le pourcentage (%) de la valeur quotidienne.**
Vous trouverez le *% de la valeur quotidienne* sur le côté droit du tableau de la *Valeur nutritive*. Consultez le *% de la valeur quotidienne* pour vérifier si la portion contient **peu** ou **beaucoup** d'un nutriment.

3 % 5 à 15

**Cherchez un nutriment.**
Vous pouvez choisir des aliments emballés qui contiennent davantage de nutriments que vous voulez augmenter et moins de ceux que vous voulez diminuer.

% valeur quotidienne :
moins de 10 % de sodium par portion

| Teneur en sodium | Recommandation |
|---|---|
| Moins de 200 mg | Bon choix |
| De 200 à 400 mg | Attention |
| Plus de 400 mg | À éviter |

Faites un choix alimentaire éclairé!

CENTRE D'EXPERTISE EN MALADIES CHRONIQUES

# La comparaison des différents produits

Campbell's Company

| Valeur nutritive pour 150 ml | | % de la valeur quotidienne |
|---|---|---|
| Calories | 10 | — |
| Lipides | 0 g | 0 % |
| Saturés | 0 g | 0 % |
| Trans | 0 g | |
| Cholestérol | 0 mg | — |
| Sodium | 550 mg | 23 % |
| Potassium | 35 mg | 1 % |
| Glucides | 1 g | 1 % |
| Fibres | 0 g | 0 % |
| Sucres | 1 g | — |
| Protéines | 2 g | — |

**Ingrédients :**
Bouillon de bœuf (eau, fond de bœuf), assaisonnement (eau, arôme naturel, sel, carottes, céleri, oignon, sucre), sel, sucres (dextrose), extrait de levure, huile de tournesol et cire de carnauba.

Campbell's Company

| Valeur nutritive pour 150 ml | | % de la valeur quotidienne |
|---|---|---|
| Calories | 10 | — |
| Lipides | 0 g | 0 % |
| Saturés | 0 g | 0 % |
| Trans | 0 g | |
| Cholestérol | 0 mg | — |
| Sodium | 40 mg | 2 % |
| Potassium | 15 mg | 1 % |
| Glucides | 1 g | 1 % |
| Fibres | 0 g | 0 % |
| Sucres | 1 g | — |
| Protéines | 1 g | — |

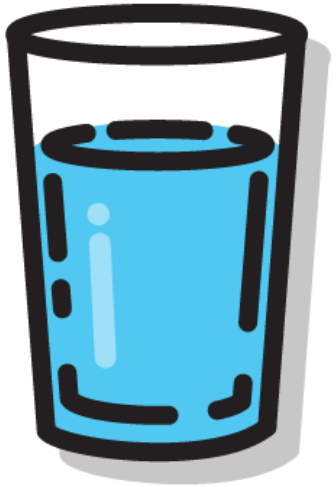
**Ingrédients :**
Bouillon de bœuf (eau, fond de bœuf), extrait de levure, sucres (dextrose, sucre), concentré de jus d'oignon, pâte de tomates, gras de bœuf et arôme naturel (contient du céleri et de l'ail).

CENTRE D'EXPERTISE EN MALADIES CHRONIQUES

# Avez-vous une limite en liquide?

CENTRE
D'EXPERTISE
EN MALADIES
CHRONIQUES

# Les apports en liquide



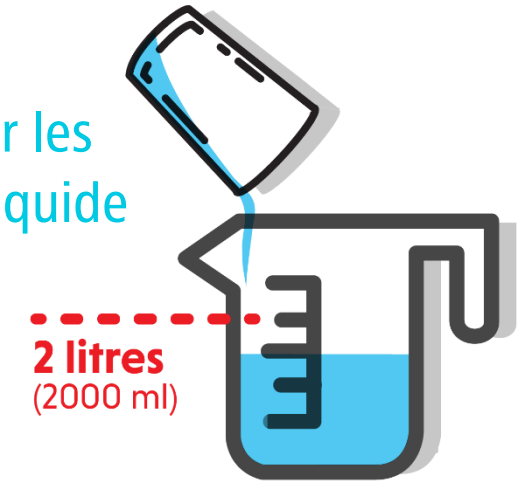
- Évitez la prise de grandes quantités de liquides.
- Respectez votre limite en liquide si vous en avez une.
- Un apport modéré (1,5 à 2 litres par jour) peut être recommandé si vous avez des symptômes d'essoufflement ou d'enflure.

Il est important de prendre au moins 1,2 litre par jour afin de protéger vos reins et d'éviter la déshydratation.

CENTRE D'EXPERTISE EN MALADIES CHRONIQUES

# La méthode pour mesurer les liquides

Pour mesurer les apports en liquide




## La méthode du pichet

- Étape 1 : Prenez un pichet vide qui peut contenir la quantité totale de liquide permise par jour. Marquez le pichet selon la quantité de liquide qui vous est permise.
- Étape 2 : Chaque fois que vous consommez un liquide, versez dans le pichet la même quantité de liquide.
- Étape 3 : Quand le pichet sera plein, vous aurez épuisé la quantité de liquide permise pour la journée.

CENTRE D'EXPERTISE EN MALADIES CHRONIQUES

# Vrai ou faux?

L'alcool peut nuire au fonctionnement du cœur.

VRAI

CENTRE D'EXPERTISE EN MALADIES CHRONIQUES

# Boire moins, c'est mieux!

**0 verre par semaine**
Offre de nombreux bénéfices, par exemple une meilleure santé et un meilleur sommeil.

**Aucun risque**

0

**1 ou 2 verres standards par semaine**
Permet généralement d'éviter les conséquences de l'alcool pour vous-même et pour les autres.

**Risque faible**

1

2

**3 à 6 verres standards par semaine**
Augmente votre risque de développer plusieurs cancers, comme le cancer du sein ou du côlon.

**Risque modéré**

3

4

5

6

**7 verres standards ou plus par semaine**
Augmente en plus votre risque d'avoir une maladie du cœur ou un AVC.

**Au-delà de 7 verres standards par semaine**
Augmente radicalement le risque que ces conséquences surviennent.

**Risque de plus en plus élevé**

7

8

+ ++

**Durant la grossesse,**
c'est zéro alcool

**Un verre standard équivaut à :**

**Bière**
341 ml (12 oz) de bière à 5 % d'alcool

ou

**Cooler, cidre, prêt-à-boire**
341 ml (12 oz) de boisson à 5 % d'alcool

ou

**Vin**
142 ml (5 oz) de vin à 12 % d'alcool

ou

**Spiritueux**
(whisky, vodka, gin, etc.)
43 ml (1,5 oz) de spiritueux à 40 % d'alcool

Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, 2022

CENTRE D'EXPERTISE EN MALADIES CHRONIQUES

# La médication

CENTRE
D'EXPERTISE
EN MALADIES
CHRONIQUES

# Les traitements

Les médicaments contribuent à prévenir les épisodes d'IC et favoriser la qualité de vie. Ils visent à :

- éliminer l'eau accumulée dans le corps (poumons, jambes, etc.);
- diminuer le travail demandé au cœur;
- contrôler la cause de l'IC (hypertension artérielle, diabète, etc.).

CENTRE D'EXPERTISE EN MALADIES CHRONIQUES

# Vrai ou faux?

Je peux prendre des produits naturels en vente libre.

FAUX

CENTRE D'EXPERTISE EN MALADIES CHRONIQUES

# Les stratégies possibles pour améliorer la gestion de sa médication

| Exemples de stratégies possibles pour améliorer la gestion de ma médication | |
|---|---|
| **Connaître ma médication** | **Je m'informe sur ma médication pour connaitre :**<br>• Quels sont les raisons (avantages) et les effets secondaires associés (désavantages) ?<br>• Quelles sont les précautions à prendre concernant la prise adéquate et les interactions possibles reliées à l'alcool, un médicament en vente libre ou un produit naturel ? |
| **Prévenir les oublis** | • Je fais un calendrier ou je me mets des alertes.<br>• J'utilise une dosette que je prépare moi-même ou préparée par ma pharmacie.<br>• Je place mes médicaments à un endroit visible.<br>• En cas d'oublis, je m'informe auprès de mon pharmacien pour la conduite à suivre. |

Centre d'expertise en maladies chroniques, 2023

**En cas de doute, appelez votre pharmacien(-ne).**

CENTRE D'EXPERTISE EN MALADIES CHRONIQUES

# Quand consulter un(e) professionnel(-le) de la santé?

CENTRE
D'EXPERTISE
EN MALADIES
CHRONIQUES

# L'autosurveillance

Connaître les trois zones de couleur de l'insuffisance cardiaque afin d'être en mesure d'identifier une détérioration de votre état.

CENTRE D'EXPERTISE EN MALADIES CHRONIQUES

# La zone de sécurité (vert)

**VERT ZONE DE SÉCURITÉ**

## FEU VERT – Cette zone est votre objectif!

**Vos symptômes sont maîtrisés. Vous n'avez :**

- Aucun essoufflement.
- Aucun inconfort, pression ou douleur dans la poitrine.
- Aucune enflure des pieds, des chevilles, des jambes ou de l'estomac.
- Aucun gain de poids de plus de 2 kg (4 lb) sur une période de deux jours consécutifs ou de 2,5 kg (5 lb) au cours d'une semaine.

Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, s.d.

CENTRE D'EXPERTISE EN MALADIES CHRONIQUES

# Surveiller votre poids

Quand vous peser?

- À la même heure chaque jour;
- Idéalement avant le déjeuner.

Comment vous peser?

- Après avoir uriné;
- En portant les mêmes vêtements;
- Notez votre poids dans un carnet d'autosurveillance chaque jour.

Aviser votre médecin si vous constatez une prise de poids de 2 kg (4 lb) sur une période de deux jours consécutifs ou 2,5 kg (5 lb) au cours d'une semaine.

CENTRE D'EXPERTISE EN MALADIES CHRONIQUES

# La zone de prudence (jaune)

**JAUNE ZONE DE PRUDENCE**

## ATTENTION – Cette zone est un avertissement

**Communiquez avec votre dispensateur de soins de santé (p. ex. médecin ou infirmier) si vous présentez l'un des symptômes suivants :**

- Gain de poids de plus de 2 kg (4 lb) sur une période de deux jours consécutifs ou de 2,5 kg (5 lb) au cours d'une semaine
- Vomissements ou diarrhée qui durent plus de deux jours
- Essoufflement pire qu'à l'ordinaire.
- Augmentation de l'enflure des pieds, des chevilles, des jambes ou de l'estomac
- Toux quinteuse sèche
- Fatigue plus grande qu'à l'ordinaire et manque d'énergie pour accomplir vos tâches quotidiennes
- Faiblesse ou étourdissement, ce qui est nouveau pour vous
- Inconfort (vous ne vous sentez pas très bien)
- Respiration plus difficile en position couchée
- Sommeil plus facile avec plusieurs oreillers ou dans un fauteuil

**Dispensateur de soins de santé :** _____ **Numéro de téléphone :** _____

Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, s.d.

# La zone de danger (rouge)

**ROUGE ZONE DE DANGER**

## URGENCE – Cette zone signifie qu'il faut agir rapidement!

**Rendez-vous au service des urgences ou composez le 9-1-1 si vous présentez l'un des symptômes suivants :**

- Difficulté à respirer
- Essoufflement qui ne disparaît pas lorsque vous êtes assis sans bouger
- Battements rapides du cœur qui ne ralentissent pas lorsque vous êtes au repos
- Douleur à la poitrine qui ne disparaît pas avec du repos ou des médicaments
- Difficulté à penser clairement ou confusion
- Antécédents d'évanouissements

Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, s.d.

# Mon suivi personnel

| Date | Poids (kg ou lb)* *Veuillez préciser | Tension artérielle (mmHg) | | Fréquence cardiaque (bpm) | Durant la journée, vous êtes-vous senti(e)… | | Dans quelle mesure votre insuffisance cardiaque a-t-elle perturbé votre journée? Dans chaque colonne, encerclez le symbole qui représente le mieux comment vous vous êtes senti(e) aujourd'hui | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Systolique | Diastolique | | Fatigué(e)? (OUI ou NON) | Essoufflé(e)? (OUI ou NON) | Activités et loisirs | Efficacité au travail | Tâches ménagères | Rencontres avec les amis et la famille |
| | | | | | | | ☺ 😐 ☹ | ☺ 😐 ☹ | ☺ 😐 ☹ | ☺ 😐 ☹ |
| | | | | | | | ☺ 😐 ☹ | ☺ 😐 ☹ | ☺ 😐 ☹ | ☺ 😐 ☹ |
| | | | | | | | ☺ 😐 ☹ | ☺ 😐 ☹ | ☺ 😐 ☹ | ☺ 😐 ☹ |
| | | | | | | | ☺ 😐 ☹ | ☺ 😐 ☹ | ☺ 😐 ☹ | ☺ 😐 ☹ |
| | | | | | | | ☺ 😐 ☹ | ☺ 😐 ☹ | ☺ 😐 ☹ | ☺ 😐 ☹ |
| | | | | | | | ☺ 😐 ☹ | ☺ 😐 ☹ | ☺ 😐 ☹ | ☺ 😐 ☹ |
| | | | | | | | ☺ 😐 ☹ | ☺ 😐 ☹ | ☺ 😐 ☹ | ☺ 😐 ☹ |
| | | | | | | | ☺ 😐 ☹ | ☺ 😐 ☹ | ☺ 😐 ☹ | ☺ 😐 ☹ |
| | | | | | | | ☺ 😐 ☹ | ☺ 😐 ☹ | ☺ 😐 ☹ | ☺ 😐 ☹ |
| | | | | | | | ☺ 😐 ☹ | ☺ 😐 ☹ | ☺ 😐 ☹ | ☺ 😐 ☹ |

Société canadienne d'insuffisance cardiaque, 2020

CENTRE D'EXPERTISE EN MALADIES CHRONIQUES

# En conclusion

Chaque personne est différente et vit de façon unique sa maladie chronique.

Cependant, vous avez le pouvoir de vous sentir mieux en :

- connaissant votre maladie chronique;
- adoptant de saines habitudes de vie;
- faisant l'autosurveillance.

Cela contribuera à diminuer votre risque de complications et à augmenter votre sentiment de confiance.

CENTRE D'EXPERTISE EN MALADIES CHRONIQUES

# Vous êtes responsable de votre parcours!

Contactez-nous par téléphone ou par courriel lorsque vous devez vous absenter ou pour reprendre un atelier manqué.

## CEMC du secteur Pierre-Boucher

- Téléphone : 450 468-7700
- Courriel : maladies.chroniques.pb.cisssme16@ssss.gouv.qc.ca

## CEMC du secteur Richelieu-Yamaska

- Téléphone : 450 773-4387
- Courriel : maladies.chroniques.ry.cisssme16@ssss.gouv.qc.ca

## CEMC du secteur Pierre-De Saurel

- Téléphone : 450 551-8051
- Courriel : maladies.chroniques.pds.cisssme16@ssss.gouv.qc.ca

CENTRE D'EXPERTISE EN MALADIES CHRONIQUES

**Nous vous invitons à visiter le site Web du Centre d'expertise en maladies chroniques afin de consulter les documents concernant les sujets de l'atelier au cisss.me/cemc**

CENTRE D'EXPERTISE EN MALADIES CHRONIQUES

# Les références

- Blais, C., Raymond, É. et Jobin C. (2019). Mon guide nutritionnel pour prévenir et traiter l'hypertension artérielle. *Société québécoise d'hypertension artérielle*. https://sqha2.hypertension.qc.ca/wp-content/uploads/2019/04/GuideNutritionnel-3eEdition2019.pdf.
- Cascino, T. et Shea, M. J. (2023). Introduction au diagnostic des maladies cardiovasculaires. *Le Manuel Merck.* https://www.merckmanuals.com/fr-ca/accueil/troubles-cardiaques-et-vasculaires/diagnostic-des-maladies-cardiovasculaires/introduction-au-diagnostic-des-maladies-cardiovasculaires
- CHU de Québec-Université Laval : Direction des soins infirmier. (2018). Guide d'enseignement : insuffisance cardiaque. *CHU de Québec.* https://www.chudequebec.ca/getmedia/27d8731e-e18c-415f-8a76-1eb02cc986b7/823_07_001_Insuffisance_cardiaque_autogestion.aspx.
- Fondation des maladies du cœur et de l'AVC. (s. d.). *Zones d'insuffisance Cardiaque*. https://www.coeuretavc.ca/-/media/pdf-files/iavc/heart-failure-pdfs/hs_heartfailure_zones_fr.ashx
- HealthLinkBC. (s. d.). *Heart Failure: Living with Heart Failure*. https://www.healthlinkbc.ca/illnesses-conditions/heart-health-and-stroke/heart-failure#hw-living-heart-failure.
- Horwitz, L. et Krumholz H. (2022). Heart failure self-management. *UptoDate*. https://www.uptodate.com/contents/heart-failure-self-management.
- Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa. (s. d.). *Guide alimentaire pour les personnes atteintes d'insuffisance cardiaque*. https://www.ottawaheart.ca/fr/insuffisance-cardiaque/guide-alimentaire-pour-les-personnes-atteintes-d%E2%80%99insuffisance-cardiaque.
- Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa. (2018). *Guide à l'intention des patients et des familles.* https://www.ottawaheart.ca/fr/patients-et-visiteurs/outils-et-ressources/guides-l-intention-des-patients
- Institut de Cardiologie de Montréal. (s. d.). *Adopter de saines habitudes de vie : Alimentation méditerranéenne*. https://www.icm-mhi.org/fr/prevention/adopter-de-saines-habitudes-de-vie#:~:text=Si%20l%27Institut%20de%20Cardiologie,vie%20dans%20une%20optique%20pr%C3%A9ventive.


CENTRE D'EXPERTISE EN MALADIES CHRONIQUES

# Les références (suite)

- Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec. (2021). *Assiette méditerranéenne et régime méditerranéenne*. https://bibliotheque.iucpq.qc.ca/in/documentViewer.xhtml?id=c072e68b-a19d-4ec9-8b74-1eb7ad8ba962&locale=fr.
- Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec. (2021). *Guide : conseils alimentaires pour mieux contrôler votre taux de potassium*.
- Laflamme, K. (2021). *Document de travail: Surveillance et Gestion au quotidien de mon risque de saignement et de la santé de mes jambes et mes pieds.*
- Olendzki, B. (2021). Patient education: Low-sodium diet (Beyond the Basics). *UpToDate*. https://www.uptodate.com/contents/low-sodium-diet-beyond-the-basics.
- Ordre des diététistes-nutritionniste du Québec. (s. d.). *Manuel clinique : Insuffisance cardiaque*.
- Société canadienne de cardiologie. (s. d.). *About the Heart Failure (HF) e-Guidelines*. https://ccs.ca/eguidelines/Content/Topics/HeartFailure/_landing_page_heart_failure.htm.
- Société canadienne d'insuffisance cardiaque. (SCIC). (s. d.). *Approche pratique de l'inhibition du SGLT2 pour le traitement des maladies cardiovasculaires*. https://heartfailure.ca/sites/default/files/chfs_algorithme_approche_pratique_sglt2i_1.pdf
- Société canadienne d'insuffisance cardiaque. (SCIC). (2020). *My Heart Failure Diary to Accompany You On Your Heart Failure Journey*. https://heartfailure.ca/sites/default/files/2020_chfs_order_set_collabcare_patient_diary_0.pdf
- Société québécoise d'insuffisance cardiaque (SQIC). (s. d.). *L'insuffisance cardiaque, un fléau méconnu*. https://sqic.org/wp-content/uploads/2022/05/SQIC_affiche_statistiques_24x36-2022.pdf


CENTRE D'EXPERTISE EN MALADIES CHRONIQUES

# Les références (suite)

- Société québécoise d'insuffisance cardiaque (SQIC). (2017). Le patient insuffisant cardiaque âgé : la nutrition au cœur de nos actions! *Le Chronicoeur, 12*(3), 6-8. https://sqic.org/wp-content/uploads/2018/06/ChroniCoeur-Vol12-No3.pdf.
- Société québécoise d'insuffisance cardiaque (SQIC). (2018). *Mieux vivre avec l'insuffisance cardiaque*. https://sqic.org/wp-content/uploads/2022/02/Mieux-vivre_francais_WEB_2021.pdf.
- Société québécoise d'insuffisance cardiaque (SQIC). (2018). *Définition de l'insuffisance cardiaque*. https://sqic.org/insuffisance-cardiaque-definition/
- Voyer, P. et Savoie, C. (2022, printemps). La télésurveillance : une partie de la solution pour répondre à la demande croissante de soins à domicile? (tableau *Standard du suivi pour un ainé atteint d'insuffisance cardiaque*). *Perspective infirmière, 19*(2), 63.


CENTRE D'EXPERTISE EN MALADIES CHRONIQUES

# Merci!

Montérégie-est

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Montérégie-Est
Québec