



Éducation thérapeutique sur les pathologies courantes



Mai 2012

Cyril PUISSANT

Tutoré par Sébastien FAURE,
enseignant-chercheur en
pharmacologie, physiologie,
Université d'Angers



Table des matières

Introduction	5
I - Hygiène de vie	7
A. Le sel.....	7
1.Exercice : Questionnaire thérapeutique.....	7
2.Le sel : apprentissage.....	9
B. Le tabac.....	10
1.Exercice : Questionnaire thérapeutique.....	10
2.Tabac apprentissage : test de Fagerstrom.....	11
C. Consommation d'alcool.....	11
1.Exercice : Questionnaire thérapeutique.....	11
2.Consommation alcool : Apprentissage.....	12
D. Activité physique.....	12
1.Exercice : Questionnaire thérapeutique.....	12
2.Activité physique : apprentissage.....	12
E. Boisson.....	12
1.Exercice : Questionnaire thérapeutique.....	12
2.Boisson : apprentissage.....	13
II - Urgence - surveillance	15
A. Pesée.....	15
1.Exercice : Questionnaire thérapeutique.....	15
B. Signes de décompensation cardiaque.....	15
1.Exercice : Questionnaire thérapeutique.....	15
C. Pesée et signes de décompensation cardiaque : apprentissage.....	16
III - Maladie	17
A. Questionnaire thérapeutique.....	17
B. Maladie : apprentissage.....	19
IV - Médicaments principaux	21
A. Exercice : Questionnaire thérapeutique.....	21
B. Médicaments principaux : apprentissage.....	22
1.Les IEC ou Sartans.....	22
2.Les diurétiques.....	22
3.Les bêtabloquants.....	22
4.Les digitaliques.....	22
5.Le traitement.....	22

V - Réévaluation	25
VI - L'insuffisance cardiaque	31
A. Fiche conseil.....	31
VII - Références bibliographiques	33
A. Ouvrages.....	33
B. Articles.....	33
C. Sites internet.....	34

Introduction

Cyril PUISSANT

Cette ressource est produite dans le cadre d'un concours étudiant organisé par l'**UNSPF**, Université Numérique des Sciences Pharmaceutiques Francophone (www.unspf.fr¹) et l'**ANEPF**, Association Nationale des Étudiants en Pharmacie de France (www.anepf-online.com²) et à fait l'objet d'un financement **UNF3S**, Université Numérique des Sciences de la Santé et du Sport (www.unf3s.org³).



- Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions

1 - <http://www.unspf.fr/>

2 - <http://www.anepf-online.com/>

3 - <http://www.unf3s.org/>



Hygiène de vie

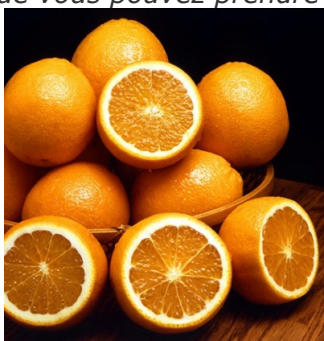
I

Le sel	7
Le tabac	10
Consommation d'alcool	11
Activité physique	12
Boisson	12

A. Le sel

1. Exercice : Questionnaire thérapeutique

Ces aliments contiennent différentes teneurs en sel. Comme si vous faisiez vos courses, choisissez ceux que vous pouvez prendre et ceux qu'il vaut mieux laisser.



i -

Orange



ii -

Jambon cuit

iii -



Cube bouillon



iv -
ketchup



v -
Oeuf



vi -
Melon



vii -
Raisins secs
viii -

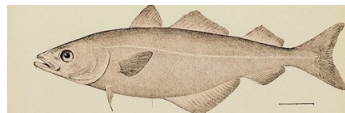


Jambon sec



ix -

Parmesan



x -

Lieu noir

A prendre

A laisser

2. Le sel : apprentissage

L'apport en **sel (NaCl)** doit être limité à **2000-3000 mg par jour, soit 800-1200 mg de Sodium (Na) par jour**, dans l'insuffisance cardiaque. Si l'apport en sodium est trop important, le corps stockera de l'eau, des œdèmes et même une décompensation cardiaque sont possibles. Pour cela, il faut bien étudier les étiquettes des aliments que vous consommez.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour :	100 ml	1 verre (20 cl)
valeur énergétique	170 kJ (40 kcal)	330 kJ (80 kcal)
protéines	Traces	Traces
glucides	9,5 g	19 g
dont sucres	9,5 g	19 g
lipides	Traces	Traces
dont acides gras saturés	Traces	Traces
fibres alimentaires	0,5 g	1 g
sodium	Traces	Traces
vitamine C (% des AJR***)	25 mg 31%	50 mg 62%

***AJR : Apports Journaliers Recommandés.

Etiquette d'un jus d'orange

Ici le produit possède une infime dose de sodium. On peut donc le consommer sans se soucier du sodium. Il faudra ici simplement faire attention au volume consommé car les apports hydriques doivent aussi être contrôlés.

Valeurs nutritionnelles pour 100g :	
Voedingswaarden per 100g :	
Energie :	290kJ/69kcal
Protéines / Eiwitten :	7.8g
Glucides / Koolhydraten :	7.1g
Dont sucres / Waarvan suikers :	1.5g
Lipides / Vetten :	0g
Fibres / Vezels :	0g
Sodium / Natrium :	5.87g
Sel / Zout :	14.68g

Etiquette d'une sauce soja

La sauce soja étant très salée, la présence de sodium est importante 5870 mg / 100g ce type d'aliment devra donc être évité car contenant trop de sodium, ici, principalement du sel.

Parfois les aliments ne portent pas d'étiquette, il n'est donc pas possible d'évaluer leur teneur en sodium, s'ils ne sont pas connus ils devront de manière générale être évités. Voici une liste non exhaustive d'aliment contenant beaucoup de sodium.

- Pain, charcuteries, saucisses, bacon, pâtés, viandes fumées, salées ou en conserve
- Repas préparés, congelés, en conserve (plus de 500 mg de sodium par portion)
- Aliments saupoudrés de sel (p. ex. cacahuètes, bretzels, ...)
- Soupes, bouillons, sauces (en conserve ou en poudre)
- Pâte de curry, sauce soja, sauce tamari (et les aliments qui en contiennent)
- Olives, marinades salées, choucroute
- Aliments de restauration rapide (frites, hamburgers, hot-dog, etc.)

B. Le tabac

1. Exercice : Questionnaire thérapeutique

Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

☐ aucune

☐ < 5

☐ < 10

☐ < 20

☐ > 20

2. Tabac apprentissage : test de Fagerstrom

C. Consommation d'alcool

1. Exercice : Questionnaire thérapeutique

Combien de verres d'alcool buvez-vous par jour ?

☐	aucun
☐	< 3
☐	< 5
☐	< 7
☐	> 7

2. Consommation alcool : Apprentissage

D. Activité physique

1. Exercice : Questionnaire thérapeutique

Combien de temps consacrez-vous à une activité physique (marche ...) par jour ?

☐	< 30 min
☐	< 45 min
☐	< 1 h
☐	> 1 h

2. Activité physique : apprentissage

L'activité physique permet au cœur et aux vaisseaux d'être stimulés, elle permet aussi aux cellules une meilleure utilisation de l'oxygène.

La marche est par exemple une très bonne activité physique de faible intensité qui permettra au cœur de se « muscler ».

Avant toute pratique d'activité physique demandez l'avis de votre médecin, il vous dira si celle-ci est possible pour vous.

E. Boisson

1. Exercice : Questionnaire thérapeutique

Quelle quantité puis-je boire par jour ?

☐	1,5 litre de liquide
☐	autant que je veux
☐	1,5 à 2 litres d'eau par jour

2. Boisson : apprentissage

Comme le sel, les apports hydriques doivent être limités. L'apport de liquide doit être limité à 1,5 à 2 litres par jour dans le cadre d'une activité normale. Sinon le corps stock de l'eau, des œdèmes et même une décompensation cardiaque sont possibles. Il est important de mesurer les volumes de liquide ingérés pendant la journée. Afin de visualiser le volume ingéré mettez un volume du récipient que vous utilisez dans une bouteille de 2 L vide à chaque fois que vous buvez un liquide. Une fois la bouteille pleine, vous ne devez plus boire.

Afin de compenser la sensation de soif, vous pouvez :

- Manger des sections de fruits frais ou congelés (p. ex. raisins, clémentines)
- Sucrer des bonbons durs ou mâcher de la gomme sans sucre
- Garder les lèvres humides
- Utiliser de la salive artificielle
- Sucrer des glaçons citronnés (1 glaçon = 1 cuillère à café de liquide)
- Se rincer la bouche régulièrement



Urgence - surveillance

II

Pesée	15
Signes de décompensation cardiaque	15
Pesée et signes de décompensation cardiaque : apprentissage	16

A. Pesée

1. Exercice : Questionnaire thérapeutique

Je dois surveiller mon poids tous les jours ?

☐ Oui

☐ Non

B. Signes de décompensation cardiaque

1. Exercice : Questionnaire thérapeutique

Déplacez les symptômes correspondant à une urgence ou n'étant pas un signe d'urgence.

- i - Œdèmes des jambes
- ii - Baisse du volume des urines
- iii - Toux crépitante
- iv - Fatigue au repos
- v - Essoufflement plus important que d'habitude
- vi - Prise de 2 kg en 2-3 jours

Urgence (décompensation cardiaque)

Pas d'urgence

C. Pesée et signes de décompensation cardiaque : apprentissage

Pensez à vous peser tous les jours, cela fait partie des moyens simples de surveiller une décompensation de votre insuffisance cardiaque. Pour ne pas oublier, pesez-vous à un moment fixe par exemple le matin avant la douche.



Questionnaire thérapeutique	17
Maladie : apprentissage	19

A. Questionnaire thérapeutique

Exercice 1

L'insuffisance cardiaque n'est pas une maladie chronique.

☐ Oui

☐ Non

Exercice 2

L'insuffisance cardiaque est une maladie de la pompe du cœur.

☐ Oui

☐ Non

Exercice 3

L'insuffisance cardiaque est une maladie qui demande une attention de tous les jours.

☐ Oui

☐ Non

Exercice 4

L'insuffisance cardiaque est une maladie n'ayant pas d'impact sur mes habitudes.

Maladie

☐ Oui

☐ Non

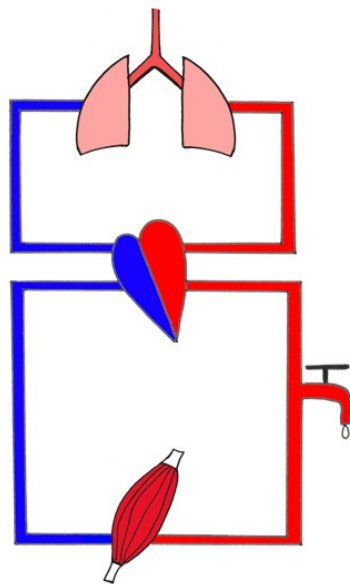
Exercice 5

L'insuffisance cardiaque est une maladie qui peut provoquer des œdèmes.

☐ Oui

☐ Non

B. Maladie : apprentissage



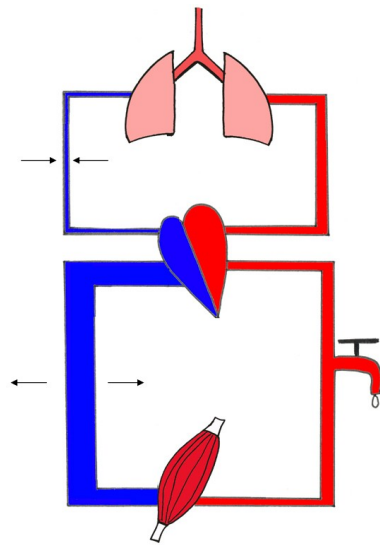
droite (en bleu) et d'une partie gauche (en rouge).

L'insuffisance cardiaque est une maladie chronique du cœur. Elle demande une attention de tous les jours, notamment par la surveillance de son poids.

On peut représenter le système cardiaque comme une pompe (le cœur), des tuyaux (les vaisseaux) et un robinet (les reins).

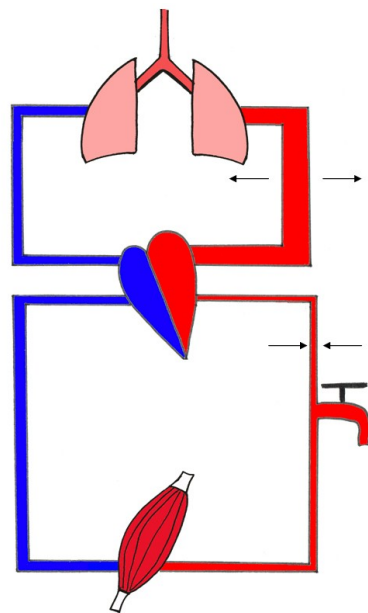
Dans l'insuffisance cardiaque (IC), la pompe n'arrive plus à envoyer assez de sang via les tuyaux. Le corps réagit en fermant le robinet (rétention de l'eau) et en rétrécissant les tuyaux. Cette réaction physiologique est nocive pour la pompe qui aura d'autant plus de mal à envoyer le sang.

La pompe est constituée d'une partie



L'insuffisance cardiaque droite

entraîne un mauvais apport du sang (bleu) à la pompe, l'eau stagne : c'est l'œdème des jambes. De plus, le sang est moins irrigué vers les poumons, le sang est moins bien oxygéné.



L'insuffisance cardiaque gauche

entraîne un mauvais retour du sang des poumons vers la pompe : c'est l'œdème du poumon. Moins de sang est irrigué vers les reins et les muscles ce qui active le système réflexe qui retient l'eau et resserre les vaisseaux.

Il faut donc veiller à ce que le cœur travaille moins en le ralentissant et en ouvrant les vaisseaux ainsi que le robinet.



Médicaments principaux

IV

Exercice : Questionnaire thérapeutique	21
Médicaments principaux : apprentissage	22

A. Exercice : Questionnaire thérapeutique

Mettre la description correspondant à la classe thérapeutique dans la bonne case. Pour chaque thérapeutique, les médicaments utilisés sont listés, repérez le votre et associez la bonne indication.

- **IEC** : CAPTOPRIL (LOPRIL®), CILAZAPRIL (JUSTOR®), ENALAPRIL (RENITEC®), FOSINOPRIL (FOZITEC®), LISINOPRIL (PRINIVIL®, ZESTRIL®), PERINDOPRIL (COVERSYL®), QUINAPRIL (ACUITEL, KOREC®), RAMIPRIL (TRIATEC®)
- **ARA II** : CANDESARTAN (ATACAND®, KENZEN®), LOSARTAN (COZAAR®), VALSARTAN (NISIS®, TAREG®, VALSATRIX®),
- **DIURETIQUES** : HYDROCHLOROTHIAZIDE (ESIDREX®), HYDROCHLOROTHIAZIDE + AMILORIDE (MODURETIC®), BUMETANIDE (BURINEX®), FUROSEMIDE (LASILIX®), FUROSEMIDE + AMILORIDE (LOGIRENE®), CANRENOATE DE POTASSIUM (SOLUDACTONE®), EPLERENONE (INSPIRA®), SPIRONOLACTONE (ALDACTONE®, SPIROCTAN®), SPIRONOLACTONE + ALTIZIDE (ALDACTAZINE®, SPIROCTAZINE®), SPIRONOLACTONE + FUROSEMIDE (ALDALIX®)
- **BETABLOQUANTS** : BISOPROLOL (CARDENSIEL®, CARDIOCOR®), CARVEDILOL (KREDEX®), METOPROLOL (SELOZOK®), NEBIVOLOL (NEBILOX®, TEMERIT®),
- **DIGITALIQUES** : DIGOXINE (DIGOXINE NATIVELLE, HEMIGOXINE NATIVELLE)
 - i - digitalique
 - ii - diurétique
 - iii - betabloquant
 - iv - IEC & sartans

Baisse la tension
des artères

Aide à éliminer l'eau
par les urines

Ralentit le cœur

Renforce la
contraction du cœur

B. Médicaments principaux : apprentissage

Il y a 5 grands types de médicaments dans l'insuffisance cardiaque.

1. Les IEC ou Sartans

- **Action** : Médicaments permettant aux vaisseaux de se relâcher et ainsi de faciliter le passage du sang propulsé par le cœur. Leur effet indésirable est la toux, ils peuvent alors être remplacés par des sartans.
- **Effet indésirable** : Hypotension : Attention à ne pas se lever brusquement

2. Les diurétiques

- **Action** : Médicaments permettant l'élimination d'eau par les reins. Ils diminuent le volume sanguin et les œdèmes. Ils sont de préférence à prendre le matin ou le midi afin de ne pas avoir envie d'uriner la nuit.

3. Les bêtabloquants

- **Action** : Médicaments agissant directement sur le cœur qui le ralentisse et le protège.
- **Effets Indésirables** : hypotension, asthénie, dérèglement des traitements antidiabétiques. Ils cachent les effets de l'hypoglycémie.

4. Les digitaliques

- **Action** : Médicaments qui régularisent le rythme cardiaque. Il s'agit d'un traitement à marge thérapeutique étroite, la concentration de ce médicament dans le sang doit être très précise.
- **Effets indésirables** : Trouble de la vision, des couleurs, nausées

5. Le traitement

Ce traitement est important afin de limiter l'évolution de la maladie, il faut le prendre régulièrement et sans interruption. Si vous avez oublié un comprimé, parlez-en à votre pharmacien ou consultez votre médecin.

Il est de plus recommandé à tous les patients de se faire vacciner contre la grippe chaque année et contre le pneumocoque afin d'éviter des complications respiratoires aggravant la difficulté à respirer. Le sodium (Na) (et donc le sel (NaCl)) sont des éléments à surveiller, les comprimés effervescent contenant énormément de sel sont à proscrire car ils peuvent créer une décompensation cardiaque. D'autres médicaments comme les vasoconstricteurs pour le rhume ou la rhinite allergique ainsi que les anti-inflammatoires non stéroïdiens sont également à proscrire car agissant sur les vaisseaux sanguins et la filtration rénale pour les derniers.

Pensez, à chaque fois que vous allez à votre pharmacie à rappeler que vous êtes insuffisant cardiaque, cela permettra à l'équipe officinale de vous donner la bonne forme de médicament et de ne pas vous tromper sur ceux

que vous désirez.



Réévaluation



Exercice 1

L'insuffisance cardiaque est une maladie du cœur

☐ Oui

☐ Non

Exercice 2

Je peux manger autant de charcuterie que je veux

☐ Oui

☐ Non

Exercice 3

Je dois me peser tous les jours

☐ Oui

☐ Non

Exercice 4

La pratique d'une activité physique est importante

☐ Oui

☐ Non

Exercice 5

Les diurétiques sont des médicaments à prendre le matin

☐ Oui

☐ Non

Exercice 6

Si je fais un malaise en me levant de ma chaise, je peux diminuer la dose de mon traitement

☐ Oui

☐ Non

Exercice 7

Si je suis fatigué au repos j'appelle mon médecin

☐ Oui

☐ Non

Exercice 8

Le tabac n'est pas nocif pour ma maladie

☐ Oui

☐ Non

Exercice 9

Je peux boire autant que je veux

☐ Oui

☐ Non

Exercice 10

Je veux acheter un médicament, je n'ai pas besoin d'informer mon pharmacien de mon traitement habituel

☐

Oui

☐

Non

Exercice 11

Je prends 2 kg en 3 jours, j'appelle mon médecin

☐

Oui

☐

Non

Exercice 12

Lorsque je vais mieux je peux arrêter mon traitement

☐

Oui

☐

Non

Exercice 13

Le pain contient peu de sel

☐

Oui

☐

Non

Exercice 14

La baisse du volume d'urine est un signe d'urgence

☐

Oui

☐

Non

Exercice 15

J'ai de la toux, je prends le sirop pour la toux dans ma pharmacie personnelle

☐

Oui

☐

Non

Exercice 16

Je peux faire une épreuve sportive sans en parler à mon médecin

☐ Oui

☐ Non

Exercice 17

Je peux épicer mes repas au lieu de mettre du sel

☐ Oui

☐ Non

Exercice 18

Je me sens plus essoufflé que d'habitude, je consulte ?

☐ Oui

☐ Non

Exercice 19

J'ai de la fièvre, je prends du paracétamol

☐ Oui

☐ Non

Exercice 20

J'ai oublié de prendre mes médicaments, je prends double dose ?

☐ Oui

☐ Non



L'insuffisance cardiaque

Fiche conseil

31

A. Fiche conseil

Visualisable, imprimable, personnalisable.

Fiche conseil : l'insuffisance cardiaque (cf. Fiche conseil : l'insuffisance cardiaque)



Références bibliographiques

VI I

Ouvrages	33
Articles	33
Sites internet	34

A. Ouvrages

- Brunie, Vanida. 2010. « **Education thérapeutique du patient dans l'insuffisance cardiaque** ». Mémoire du diplôme d'études spécialisées de Pharmacie, Université de Paris Descartes, faculté des sciences pharmaceutiques et biologiques, 58 p.

B. Articles

- Brunie, Vanida, Claire Vignand-Courtin, Laurence Spiesser-Robelet. 2011 « **Éducation thérapeutique du patient insuffisant cardiaque à l'officine** ». Actualités pharmaceutiques : Les carnets de formation pharmaceutique continue, Supplément au n°507 (2e trimestre 2011), p. 9-12.
- V. Gremeaux, Y. Lemoine, A. Fargeot, P. D'Athis, J.-C. Beer, Y. Laurent, Y. Cottin, D. Antoine, J.-M. Casillas. 2008. « **Le score d'activité physique de Dijon : reproductibilité et corrélations avec l'aptitude physique de sujets coronariens** ». Annales de réadaptation et de médecine physique, n°51, p. 366-378.

C. Sites internet

- **Base de données Thériaque**.2012-. Base de données en ligne. Centre National Hospitalier d'Information sur le Médicament. www.theriaque.org Consulté le 05/04/2012
- **Fédération Française de Cardiologie « Insuffisance cardiaque Changer**

Références bibliographiques

leur évolution ». En ligne. 12 p.
<http://www.fedecardio.com/sites/default/files/pdf/BR77.pdf> Consulté le
15/04/2012.