

aco⁺ Info

Accompagner, Comprendre, Optimiser
la prise en charge des patients sous antikoagulant



COMPRENDRE SA FIBRILLATION ATRIALE ET SON TRAITEMENT POUR MIEUX VIVRE AU QUOTIDIEN



Bristol Myers Squibb™



MES INFORMATIONS PERSONNELLES

Nom :

.....

Téléphone en cas d'urgence :



SOMMAIRE

• Introduction	5
• Mes informations personnelles	6
• Mes professionnels de santé	6
• Fibrillation atriale, auriculaire ou arythmie ?	8
• La fibrillation atriale ne concerne-t-elle que moi ?	9
• Qu'est-ce que la fibrillation atriale ?	10
• Pourquoi ai-je une fibrillation atriale ?	12
• Quels sont les symptômes ?	13
• Quels sont les risques ?	14
- Accident vasculaire cérébral	15
- Comment expliquer simplement l'AVC	16
- Insuffisance cardiaque	17
• Comment diagnostiquer une fibrillation atriale ?	17
• Comment la fibrillation atriale est-elle prise en charge ?	19
• Bien gérer son traitement anticoagulant	20
• Bien vivre avec son traitement anticoagulant	23
- Il est difficile d'accepter de prendre un traitement à vie	23
- Parfois j'oublie de prendre mon traitement	23
- J'ai peur d'avoir des effets indésirables	24



SOMMAIRE

• Bien vivre avec sa fibrillation atriale	25
- Qu'est-ce qu'un facteur de risque cardiovasculaire	25
- Mangez équilibré	26
- Suis-je en surpoids	27
- Surveiller mon alimentation	28
- Arrêtez le tabac	30
- Pourquoi arrêter le tabac ?	31
- Comment arrêter le tabac ?	32
- Lutte contre le stress	34
- Pourquoi gérer le stress	35
- Comment gérer le stress	35
- Faites de l'activité physique	36
- Être actif	37
• Quiz : Avez-vous bien compris ?	39
• Mots croisés : êtes-vous désormais expert ?	41
• Bibliographie	42
• Suivi de mes effets indésirables	44
• Mes rendez-vous médicaux	45
• Réponses au Quiz	46
• Réponses aux mots croisés	46
• Notes	47



Introduction

- Le traitement de votre maladie nécessite la prise d'un anticoagulant. Il vous a été prescrit pour une durée ponctuelle ou plus prolongée dans le temps. Certaines notions concernant votre traitement sont importantes à connaître et à respecter.
- Les anticoagulants sont des médicaments largement utilisés depuis de nombreuses années. Ils sont indispensables dans le traitement de plusieurs maladies. Les anticoagulants ont en effet pour objectif de fluidifier le sang : utilisés de manière préventive ils vont empêcher la formation de caillots, appelés également thrombus. Ils peuvent également être prescrits en traitement curatif afin d'empêcher l'extension d'un caillot déjà formé, voire de favoriser sa réduction de taille.
- Il existe différents anticoagulants. Votre médecin a déterminé celui qui vous était le plus adapté. Dans tous les cas, un suivi médical régulier et attentif est nécessaire pour assurer l'efficacité de votre traitement. Il est donc primordial de bien suivre la prescription de votre médecin. Respectez la dose qui vous a été prescrite, et le rythme de prise. N'arrêtez ou ne modifiez jamais votre traitement de vous-même : cela vous exposerait à des risques de complications.
- Les saignements sont le principal risque de tout traitement anticoagulant. Ils peuvent être visibles ou non et doivent vous alerter : si l'un de ces signes se manifeste, contactez votre médecin afin de l'informer et de décider avec lui de la marche à suivre. En prévention, au quotidien, tâchez de limiter les situations pouvant entraîner une coupure ou un traumatisme.
- Enfin, n'oubliez pas d'informer tout professionnel de santé que vous êtes sous traitement anticoagulant ; et ne prenez jamais un autre médicament sans interroger votre médecin ou votre pharmacien afin d'éviter des associations médicamenteuses non recommandées.

MES PROFESSIONNELS DE SANTÉ



MON MÉDECIN TRAITANT

Nom :

Téléphone :



MON MÉDECIN VASCULAIRE

Nom :

Téléphone :



MON CARDIOLOGUE

Nom :

Téléphone :



MON INFIRMIÈRE LIBÉRALE

Nom :

Téléphone :



MES PROFESSIONNELS DE SANTÉ



MES MÉDECINS SPÉCIALISTES RÉFÉRENTS

Nom :

Téléphone :

Nom :

Téléphone :

Nom :

Téléphone :

Vous pouvez repertorier vos rendez-vous dans le tableau page 42

Collez-moi sur la carte vitale



Fibrillation atriale, auriculaire ou arythmie ?

LA FIBRILLATION ATRIALE EST



Un trouble du rythme cardiaque¹



Appelée aussi Fibrillation Auriculaire ou Arythmie¹



Le trouble du rythme le plus fréquent



La fibrillation atriale ne concerne-t-elle que moi ?

LA FIBRILLATION ATRIALE EST



Présente dans 1/100
de la **population générale**¹

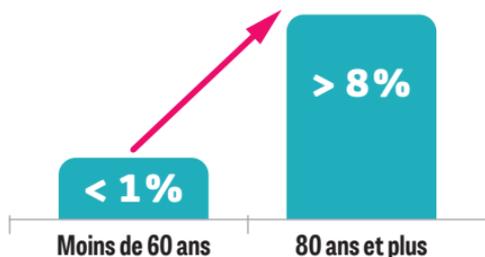


Présente chez 1/10
des **plus de 80 ans**¹



Correlée à une augmentation du risque **d'AVC**³

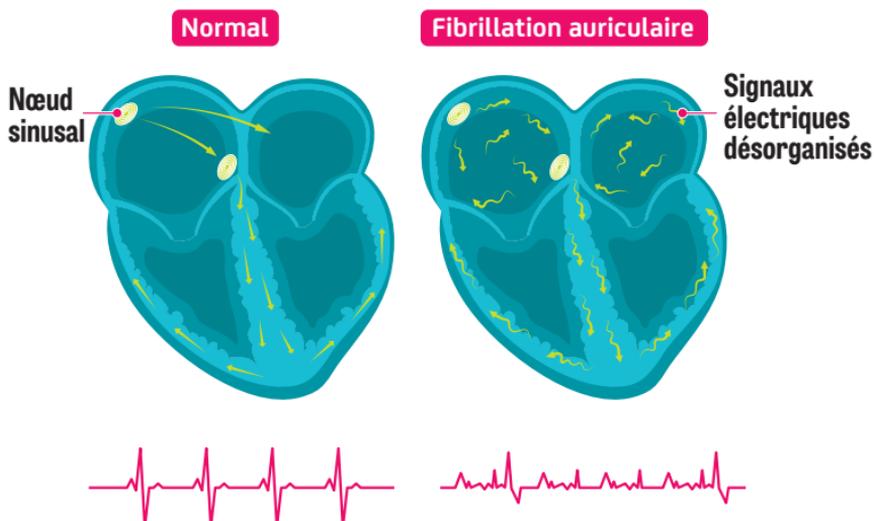
Prévalence plus élevée de la fibrillation atriale
dans la population âgée





Qu'est-ce que la fibrillation atriale ?

- La fibrillation atriale se manifeste par des battements cardiaques rapides et irréguliers que vous pouvez ressentir comme des palpitations^{2,4}.
- La fibrillation auriculaire favorise la formation de caillots de sang dans les oreillettes du coeur, qui, projetés dans la circulation artérielle, sont responsables d'une thrombose artérielle (obstruction brusque d'une artère, dû à un corps étranger). Les caillots de sang peuvent obstruer les vaisseaux qui irriguent la tête et provoquer un accident vasculaire cérébral ou "AVC" ou migrer dans les vaisseaux irrigant le coeur et provoquer un infarctus du myocarde.





Qu'est-ce que la fibrillation atriale ?

La fibrillation atriale est un trouble qui peut progresser par épisodes pouvant durer plusieurs jours, entre lesquels le rythme du cœur est régulier. Ces épisodes peuvent devenir de plus en plus fréquents, voire même permanents².

Votre médecin utilise des termes précis pour définir votre fibrillation atriale selon la durée des épisodes^{3,23} :



- **“FA paroxystique”** : auto-résolutive généralement < 48 h ou < 7 jours ;
- **“FA persistante”** : > 7 jours ou nécessitant une intervention thérapeutique ;
- **“FA persistante au long cours”** : > 1 an ;
- **“FA permanente”**.

LES TROUBLES PEUVENT SURVENIR ² :

- Sous forme d'épisodes distincts, allant de quelques minutes à plusieurs jours (entre ces épisodes, le rythme cardiaque est régulier) ;
- De façon permanente, l'irrégularité des contractions cardiaques est alors continue.



Pourquoi ai-je une fibrillation atriale ? ²

Chez certaines personnes la fibrillation atriale peut se manifester sans aucune raison apparente. Le risque de développer une fibrillation atriale augmente chez ceux atteints d'autres pathologies comme par exemple :



Pathologies cardiaques
(hypertension artérielle, insuffisance cardiaque, maladies coronariennes,...)



Obésité



Diabète, Hyperthyroïdie



**Syndrome d'apnées obstructives
du sommeil**



Maladie rénale chronique



Quels sont les symptômes ? ⁴

Il est tout à fait possible que votre fibrillation atriale ne provoque aucun **symptôme perceptible** : on parle alors de fibrillation atriale asymptomatique. Dans d'autres cas, elle peut entraîner des symptômes variés :



Des palpitations
(vous ressentez des battements cardiaques rapides, désordonnés et pénibles)



Des douleurs dans la poitrine



Un essoufflement
plus ou moins marqué



Des étourdissements...

Le saviez-vous ? ²

Le rythme cardiaque normal au repos est de 60 à 100 battements par minute.

La fibrillation atriale peut provoquer plus de 150 battements par minute.

Quels sont les risques ? ^{5,7}

On peut généralement mener une vie active normale avec une fibrillation atriale, mais la vigilance est de rigueur car les complications de la fibrillation atriale peuvent être sérieuses :

- La principale complication de la fibrillation atriale est l'obstruction brutale d'une artère ou embolie artérielle^{4,8}.
 - En cas de fibrillation atriale, le cœur n'effectue plus correctement son travail de pompe. Le sang stagne alors dans le cœur et peut coaguler, c'est-à-dire former des caillots⁴.
 - Les caillots peuvent migrer dans les artères du cerveau et les boucher ce qui provoque un accident vasculaire cérébral (AVC) ischémique ou infarctus cérébral^{4,8}.





Quels sont les risques ? ^{5,7}

L'ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL (AVC) ^{3,5} :

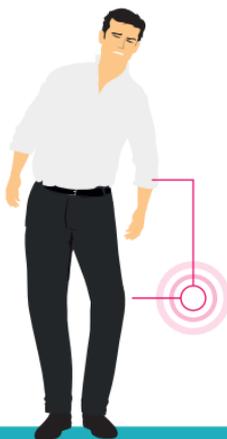
L'AVC en interrompant la circulation dans une zone plus ou moins importante du cerveau, peut avoir de multiples séquelles : une paralysie ou une faiblesse d'un côté du corps, des problèmes de vision, des difficultés à parler, à écrire, à avoir une conversation, des difficultés à apprendre et à mémoriser une information nouvelle etc...

Environ 1 AVC sur 5 est dû à une fibrillation atriale³.

En cas d'apparition de l'un de ces trois signes :



**Une déformation
de la bouche**



**Une faiblesse
d'un côté du corps,
bras ou jambe**

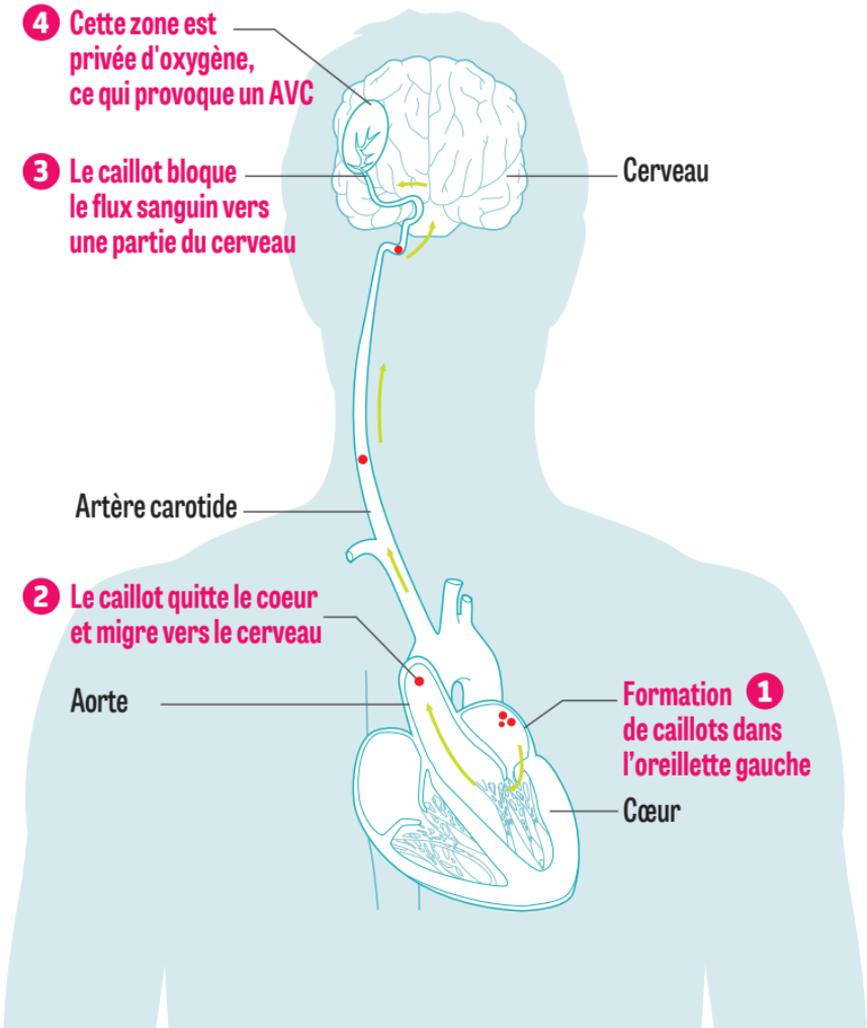


**Des troubles
de la parole**

APPELEZ IMMÉDIATEMENT LE SAMU ☎ 15
depuis un téléphone fixe ou le 112 d'un téléphone mobile
(même bloqué et sans crédit).

Quels sont les risques ? ^{5,7}

COMMENT EXPLIQUER SIMPLEMENT L'AVC ?



Quels sont les risques ? ^{5,7}

L'INSUFFISANCE CARDIAQUE ⁷ :

C'est un ensemble de symptômes dus à une difficulté du cœur à assurer son rôle de pompe, comme un essoufflement anormal ou un œdème au niveau des jambes.



Comment diagnostiquer une fibrillation atriale ? ^{9,10}



La consultation avec votre médecin :

Il vous interroge sur vos symptômes, prend votre pouls, vous ausculte, ...



L'électrocardiogramme (ECG) :

Cet examen permet de confirmer le diagnostic de fibrillation atriale.

L'ECG : comment ça se passe ?

Vous êtes généralement allongé. Des électrodes sont fixées à votre thorax et vont enregistrer pendant quelques instants l'activité électrique de votre cœur. Un tracé apparaît instantanément afin d'interpréter les résultats.

Comment diagnostiquer une fibrillation atriale ?^{9,10}



Le holter ECG

Si vos troubles du rythme surviennent de manière épisodique il n'est pas évident de les étudier au cours d'un seul ECG ; l'enregistrement de vos pulsations cardiaques peut alors être réalisé sur 1 à 2 journées, au moyen d'un petit appareil (porté à la ceinture et pas plus encombrant qu'un téléphone portable). Vous portez cet équipement, tout en continuant de mener vos activités quotidiennes.



Des analyses de sang afin de rechercher d'éventuelles maladies associées (diabète, insuffisance rénale, dysfonctionnement de la thyroïde,...)



Une échographie afin d'évaluer plus précisément l'état de votre cœur et son fonctionnement.



Comment la fibrillation atriale est-elle prise en charge ? ¹¹

La fibrillation atriale est une pathologie chronique qui peut nécessiter un traitement au long cours.

Votre médecin va choisir la prise en charge la plus adaptée à votre situation (âge, caractéristiques de votre pathologie, éventuelles pathologies associées...).

Des médicaments peuvent être prescrits pour répondre à 2 objectifs :



Rétablir un rythme cardiaque régulier

(C'est-à-dire atténuer les symptômes) avec des médicaments spécifiques



Empêcher la formation de caillots

(C'est-à-dire prévenir les complications) avec principalement des anticoagulants

Le saviez-vous ? ^{10,12}

- **Gardez toujours sur vous la carte qui se trouve dans votre boîte d'anticoagulant et permet d'indiquer que vous êtes sous traitement.**
- **Demandez un carnet de suivi de votre traitement anticoagulant à votre médecin, votre pharmacien ou votre biologiste.**
- **Votre pharmacien peut vous accompagner dans le suivi de votre traitement anticoagulant oral. Vous pouvez bénéficier d'entretiens pharmaceutiques : c'est un accompagnement personnalisé, confidentiel et gratuit durant lequel vous pouvez échanger, notamment sur le bon usage de vos médicaments. Parlez-en à votre pharmacien !**



Bien gérer son traitement anticoagulant ^{10,13}

Vous prenez un anticoagulant dans le cadre de votre fibrillation atriale ?
Voici quelques informations à connaître concernant votre traitement.

Ce traitement a pour objectif de vous protéger contre la formation de caillots : il est important mais nécessite une vigilance particulière.

Les saignements sont le principal risque d'un traitement anticoagulant.
Il est donc important de :

- Savoir reconnaître les signes évocateurs de complications (responsables d'un saignement ou d'une hémorragie) ; ils peuvent être visibles ou non et doivent vous conduire à consulter votre médecin.



SIGNES DE SAIGNEMENTS VISIBLES

saignement des gencives, du nez, œil rouge (hémorragie conjonctivale), apparition de bleus ("hématomes"), présence de sang dans les selles, les urines,...



SIGNES DE SAIGNEMENTS INTERNES NON VISIBLES

fatigue inhabituelle, essoufflement, pâleur, mal de tête persistant...



Bien gérer son traitement anticoagulant ^{10,13}

- Prendre quelques précautions au quotidien pour prévenir les incidents hémorragiques



Limitez le risque de traumatismes ou de chutes en évitant les sports dangereux ou violents par exemple



Effectuez avec prudence les loisirs ou activités où vous maniez des outils tranchants





Bien gérer son traitement anticoagulant ^{10,13}

- Consultez votre médecin ou votre pharmacien avant toute prise d'un autre médicament : en effet, certains médicaments sont contre-indiqués avec votre anticoagulant, d'autres peuvent interagir avec, c'est-à-dire modifier son action.
- Signalez à tout professionnel de santé que vous prenez un traitement anticoagulant.
- Soyez observant :



Respectez les doses prescrites par votre médecin, au rythme prescrit



N'arrêtez pas ou ne modifiez pas votre traitement sans l'accord préalable de votre médecin



En cas d'oubli de prise, reportez-vous à la notice de votre médicament ou contactez votre médecin





Bien vivre avec son traitement anticoagulant

IL EST DIFFICILE D'ACCEPTER DE PRENDRE UN TRAITEMENT À VIE...¹⁰

Bien comprendre les enjeux de votre traitement est **primordial** !

Soyez acteur de votre prise en charge et ne perdez pas de vue l'objectif de votre traitement. Pour cela, n'hésitez pas à poser des questions à votre médecin ou à votre pharmacien sur :

- Votre pathologie
- Les enjeux et les bénéfices de votre traitement
- Les caractéristiques de vos médicaments

Respectez bien le rythme des consultations, prises de sang éventuelles et examens.

PARFOIS J'OUBLIE DE PRENDRE MON TRAITEMENT...^{10,14}

Bien suivre son traitement est un facteur clé pour la réussite de votre prise en charge.

Adopter quelques astuces peut vous aider à limiter les oublis :

- Adaptez si possible l'horaire de prise à votre emploi du temps
- Associez la prise de votre médicament à une "routine" quotidienne
- Mettez une alarme sur votre téléphone, pour vous rappeler l'heure de la prise de votre médicament.





Bien vivre avec son traitement anticoagulant

J'AI PEUR D'AVOIR DES EFFETS INDÉSIRABLES

Les effets indésirables avec les anticoagulants sont fréquents : informez-vous auprès d'un professionnel de santé.



SIGNES DE SAIGNEMENTS VISIBLES

- Saignement des gencives
- Saignement du nez ou œil rouge (hémorragie conjonctivale)
- Apparition de bleus (ecchymoses, hématomes)
- Présence de sang dans les urines
- Règles anormalement abondantes
- Présence de sang rouge dans les selles ou selles noires
- Vomissement ou crachats sanglants
- Saignements qui ne s'arrêtent pas



SIGNES DE SAIGNEMENTS INTERNES NON-VISIBLES

- Fatigue inhabituelle
- Essoufflement anormal
- Pâleur inattendue
- Mal de tête ne cédant pas au traitement
- Malaise

Vous pouvez répertorier vos effets indésirables dans le tableau page 44



Bien vivre avec sa fibrillation atriale

QU'EST-CE QU'UN FACTEUR DE RISQUE CARDIOVASCULAIRE ? ¹⁵

Un certain nombre de facteurs peuvent **favoriser le développement de maladies cardiovasculaires** (maladies du cœur ou des artères).

Il y a certains facteurs sur lesquels on ne peut pas agir : l'âge, le sexe, l'existence de facteurs cardiovasculaires dans la famille,...

Mais il y en a aussi beaucoup sur lesquels vous pouvez agir : le tabagisme, le diabète, l'hypertension artérielle, l'excès de cholestérol, le surpoids, la sédentarité, le stress...

Si vous souffrez d'un trouble cardiovasculaire il est donc important d'adopter une hygiène de vie adaptée !





Bien vivre avec sa fibrillation atriale

MANGEZ ÉQUILBRÉ !¹⁶

Une alimentation trop riche et trop sucrée peut favoriser la survenue de facteurs néfastes pour le cœur (tels que le diabète, l'excès de cholestérol...). Elle peut aussi engendrer un surpoids, ce qui oblige votre cœur à travailler davantage et aggrave le risque de pathologies cardiovasculaires.

Pour adopter un régime sain et équilibré, privilégiez les aliments les moins gras, les moins salés, et la variété : au moins 5 fruits et légumes par jour, des féculents notamment les aliments au blé complet, les produits laitiers, varier les sources de protéines et buvez de l'eau à volonté.

Limitez les graisses, les aliments gras et sucrés à la fois, les boissons sucrées, le sel, les plats industriels et les boissons alcoolisées.





Bien vivre avec sa fibrillation atriale

SUIS-JE EN SURPOIDS ? ^{15,17}

L'**IMC** (indice de masse corporelle) est une valeur permettant d'évaluer la corpulence d'une personne. Elle tient compte de la taille et du poids.

Pour calculer votre IMC :

IMC = Poids (en kilogrammes) / Taille² (en mètre)

Exemple : je pèse 80 kg et mesure 1,70 m ➔ mon IMC est 27,6 (80/1,7²)

On parle de surpoids si l'indice de masse corporelle (IMC) est supérieur à 25, et d'obésité s'il est supérieur à 30.

La répartition des graisses est aussi un facteur important : le risque cardiovasculaire est majoré si les graisses se situent au niveau de la taille et du ventre.



Bien vivre avec sa fibrillation atriale

SURVEILLER MON ALIMENTATION ^{24,25}

i À savoir

Quelques règles diététiques à appliquer pour une alimentation variée et équilibrée



Variez les protéines : poisson au moins 2 fois par semaine, oeufs, viandes (blanches, espèces les moins grasses)



Mangez des féculents à chaque repas, en privilégiant les aliments au blé complet



Privilégiez le mode de cuisson à la vapeur, plutôt qu'au beurre ou en friture



Mangez régulièrement des fruits et légumes (au moins 5 par jour)



Privilégiez les huiles végétales (olive, colza)



Limitez le sel, les produits gras et sucrés (viennoiseries, pâtisseries,...)



Modérez votre consommation d'alcool



Bien vivre avec sa fibrillation atriale

SURVEILLER MON ALIMENTATION ^{24,25}

ÉVALUEZ-VOUS

Quel est votre IMC (Indice de masse corporelle) ?

IMC = mon poids (kg) / ma taille² (mètres)

Mon IMC	<input type="text"/>
IMC < 18,5	Maigreur
$18,5 \leq \text{IMC} < 25$	Corpulence normale
$25 \leq \text{IMC} < 30$	Surpoids
IMC ≥ 30	Obésité

VOS OBJECTIFS FIXÉS AVEC VOTRE MÉDECIN

Ex : Je perds 2 kg, j'évite de grignoter entre les repas...

.....

.....

.....



Bien vivre avec sa fibrillation atriale

ARRÊTEZ LE TABAC ! ^{16,18,19,20}

Le tabac est l'ennemi de votre cœur et de vos artères !

Il favorise le rétrécissement des artères, la formation de caillots et l'apparition de troubles du rythme cardiaque.

A plus long terme, il abîme progressivement les artères.





Bien vivre avec sa fibrillation atriale



POURQUOI ARRÊTER LE TABAC ? ²²

Plus le tabagisme est ancien et important, plus le risque de FA augmente.



La nicotine, inhalée à chaque bouffée de cigarette, a plusieurs effets néfastes sur le coeur :



- Elle accélère le rythme cardiaque et peut faire monter la tension artérielle.
- Elle altère le fonctionnement du muscle cardiaque.
- Elle modifie la transmission des messages nerveux au sein du coeur

A long terme, la nicotine favorise la survenue de troubles du rythme cardiaque, du fait :

- D'une altération de la structure du coeur, qui l'empêche de se contracter normalement.
- D'une augmentation de la coagulation sanguine.
- De l'insuffisance respiratoire liée à une bronchite chronique associée.



Bien vivre avec sa fibrillation atriale

COMMENT ARRÊTER LE TABAC ?

- Vous pouvez bien entendu entreprendre cette démarche seul
- Vous pouvez avoir recours si besoin à des substituts nicotiques : demandez conseil à votre pharmacien
- Être aidé et soutenu peut être primordial pour y arriver
- Vous pouvez vous faire accompagner par votre médecin traitant ou par un autre professionnel de santé spécialisé comme un tabacologue
- Tabac Info service propose un accompagnement téléphonique et un suivi personnalisé dans votre démarche d'arrêt





Bien vivre avec sa fibrillation atriale



COMMENT ARRÊTER LE TABAC ? ¹⁸

Définissez une date d'arrêt qui vous semble la plus appropriée à votre rythme de vie, et entretenez votre motivation !



Disposer d'un maximum de chances pour lutter contre la tentation de fumer, c'est créer la motivation initiale et se donner les moyens de la maintenir. Dans votre cas, continuer de fumer peut entraîner des crises de FA, ainsi que des complications sérieuses. Votre motivation à arrêter le tabac est donc pleinement justifiée et renforcée.



Pour vous aider dans cette épreuve : être accompagné et soutenu, c'est primordial !

Trouvez quelqu'un dans votre entourage en qui vous avez confiance pour vous parrainer et vous encourager dans les moments difficiles.

Vous pouvez également vous adresser à votre médecin, à votre pharmacien ou éventuellement à un professionnel de santé spécialisé, comme un tabacologue. En appelant Tabac Info Service au 3989 (appel non surtaxé, du lundi au samedi de 8h à 20h), vous aurez accès aux coordonnées d'un tabacologue proche de chez vous. En parallèle, vous pouvez visiter le site www.tabac-infoservice.fr pour plus d'informations.



Bien vivre avec sa fibrillation atriale

LUTTEZ CONTRE LE STRESS !²²

Les situations de stress sont néfastes pour le cœur.

Il faut essayer dans la mesure du possible d'éviter le stress ou du moins, apprendre à le gérer.

Pour cela, différentes techniques peuvent vous y aider.

Si vous vous sentez stressé ou anxieux, n'hésitez pas à en parler avec votre médecin.





Bien vivre avec sa fibrillation atriale



POURQUOI GÉRER LE STRESS ? ²⁷

Les évènements stressants comme la perte d'un proche, l'existence d'une menace ou même la survenue d'une émotion intense sont particulièrement à risque d'accident cardiaque.

Ces évènements peuvent entraîner :



- Des anomalies de contraction des ventricules cardiaques
- Un manque d'oxygène au niveau du coeur
- Des anomalies du rythme cardiaque

Le stress, les émotions, ont un impact direct sur l'équilibre du système nerveux et peuvent ainsi favoriser la survenue d'épisodes de FA.



COMMENT GÉRER LE STRESS ? ²⁷

En dehors de la prescription par votre médecin de médicaments visant à atténuer les effets néfastes du stress sur le coeur, différentes techniques sont susceptibles de vous aider à le maîtriser :



- L'apprentissage de méthodes de relaxation
- Le biofeedback, qui est une technique permettant d'apprendre à maîtriser certaines réactions physiologiques, plus ou moins indépendantes de notre volonté, comme la tension artérielle, le rythme cardiaque ou la respiration
- L'hypnose
- La méditation, le yoga



Bien vivre avec sa fibrillation atriale

FAITES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE !^{16,21}

La pratique d'une activité physique est vivement recommandée : elle permet de lutter contre le surpoids, de diminuer le risque de diabète, d'hypertension artérielle, de limiter le taux de graisses dans le sang.

Pratiquez une activité physique régulière et adaptée à votre condition physique. Vous pouvez faire du sport (en accord avec votre médecin), mais quelques bonnes habitudes quotidiennes sont également bénéfiques :

- Effectuez les petits trajets à pied plutôt qu'en voiture ou en transports
- Privilégiez les escaliers à l'ascenseur
- Faites des balades durant votre temps libre
- Trouvez une activité physique qui vous motive



Bien vivre avec sa fibrillation atriale

ÊTRE ACTIF !^{16,28}

i À savoir



Pratiquer une activité physique régulière est bénéfique pour votre santé en général et pour votre coeur en particulier



Être actif, c'est surtout adopter quelques bonnes habitudes au quotidien : privilégier la marche aux transports, monter les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur, consacrer un peu de temps à des tâches où l'on "s'active" (jardinage, tâches ménagères)

Quelques exemples d'activités quotidiennes et durées à leur consacrer pour un effet bénéfique :

Marche lente, repassage, bricolage, billard, bowling, tennis de table

Intensité faible

45 min

Marche d'un bon pas, ménage (aspirateur, lavage des vitres,...), ramassage des feuilles du jardin, danse, vélo, natation (loisir), aquagym

Intensité modérée

30 min

Marche avec dénivelés, randonnées en moyenne montagne, sports collectifs, tennis, squash, natation (sportive)

Activités sportives intenses

25 min



Bien vivre avec sa fibrillation atriale

ÊTRE ACTIF !^{16,28}

ÉVALUEZ-VOUS

Combien de temps consacrez-vous par jour à des “travaux” (ménage, bricolage,...) ?

.....

Combien de temps marchez-vous par jour (balades, trajets quotidiens, courses,...) ?

.....

Quelles activités sportives vous motivent particulièrement (danse, vélo, gym....) ?

.....

.....

VOS OBJECTIFS FIXÉS AVEC VOTRE MÉDECIN

Ex : Je marche au moins 30 minutes par jour, je vais à la piscine 2 fois par semaine...

.....

.....

.....



Quiz : Avez-vous bien compris ?

QUELLE EST L’AFFIRMATION EXACTE ?

1 Lorsque l'on souffre de fibrillation atriale :

A Le cœur bat de manière irrégulière

B On peut ne ressentir aucun symptôme

C On peut ressentir des palpitations

D Toutes les affirmations sont exactes

2 La complication la plus redoutée de la fibrillation atriale est :

A L'AVC

B L'asthme

C Le diabète

QUELLES SONT LES AFFIRMATIONS EXACTES ?

3 Quels sont les principaux symptômes d'un AVC :
(plusieurs réponses possibles)

A Une paralysie brutale du visage

B Un engourdissement du bras

C Une éruption cutanée

D Des difficultés à parler



Quiz : Avez-vous bien compris ?

QUELLES SONT LES AFFIRMATIONS EXACTES ?

4

Les objectifs principaux du traitement de la fibrillation atriale sont :
(plusieurs réponses possibles)

A

Augmenter le souffle

B

Rétablir un rythme cardiaque normal

C

Fluidifier le sang

D

Réduire l'inflammation

5

Parmi les signes suivants, lesquels sont évocateurs d'un surdosage d'anticoagulant :
(plusieurs réponses possibles)

A

La présence de sang dans les urines

B

Une fatigue inhabituelle

C

L'apparition de bleus sur le corps

D

Un essoufflement

6

Pour agir sur les risques cardiovasculaires il faut :
(plusieurs réponses possibles)

A

Arrêter de fumer

B

Pratiquer un sport de manière soutenue

C

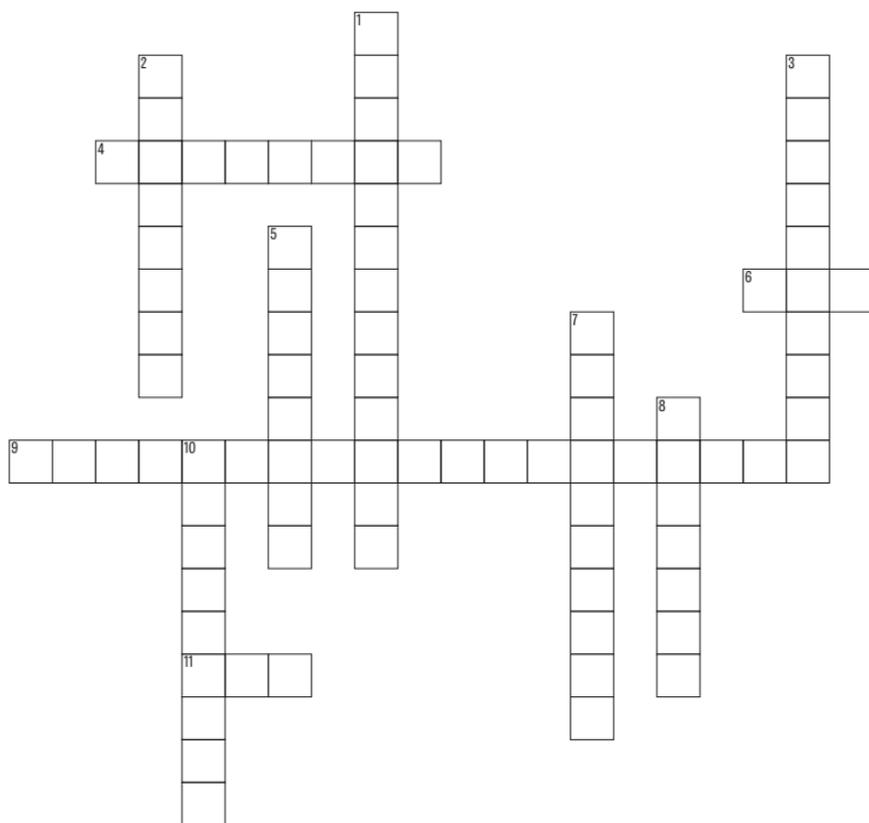
Pratiquer une activité physique régulière

D

Privilégier une alimentation équilibrée



Mots croisés : êtes-vous désormais expert ?



Vertical

1. Traitement qui fluidifie le sang
2. Quand l'indice de masse corporelle est compris entre 25 et 30
3. Le respect par le patient des prescriptions et des posologies
5. Synonyme de "bleu" par exemple : quand on se cogne
7. Le risque principal lié aux anticoagulants
8. Masse formée par du sang qui se coagule
10. Habitude qui favorise le rétrécissement des artères, la formation de caillots et l'apparition de troubles du rythme cardiaque

Horizontal

4. Terme général désignant un cœur qui bat d'une façon irrégulière
6. Accident vasculaire cérébral
9. L'examen qui permet de confirmer le diagnostic de fibrillation atriale
11. Indice permettant d'évaluer la corpulence d'une personne



Bibliographie

1. Guide de parcours de soins. Fibrillation Atriale. Février 2014.
2. Ameli.fr. (page consultée le 22/10/2019). Fibrillation auriculaire ou atriale : définition et facteurs favorisants, [en ligne]. <http://www.ameli-sante.fr/fibrillation-auriculaire/fibrillation-auriculaire-definition-et-facteurs-favorisants.html>
3. Camm AJ, Kirchhof P, Lip GYH et al. Guidelines for the management of atrial fibrillation. European Heart Journal. 2010;31:2369-2429.
4. Assurance Maladie. Fibrillation auriculaire ou atriale : symptômes, diagnostic, évolution. Ameli-santé.fr, site d'information santé de l'Assurance Maladie ; <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/fibrillation-auriculaire/symptomes-diagnostic-evolution>, accédé le 22/10/2019.
5. Ameli.fr. (page consultée le 22/10/2019). Comprendre l'accident vasculaire cérébral (AVC), [en ligne]. <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/avc/avc-comprendre>
6. Ameli.fr. (page consultée le 22/10/2019). Les symptômes, le diagnostic et l'évolution d'un AVC [en ligne]. <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/avc/avc-symptomes-evolution>
7. Ameli.fr. (page consultée le 22/10/2019). Les symptômes, le diagnostic et l'évolution de l'insuffisance cardiaque[en ligne]. <https://www.ameli.fr/paris/assure/sante/themes/insuffisance-cardiaque/symptomes-diagnostic-evolution>
8. HAS. La prise en charge de votre fibrillation auriculaire. Vivre avec une fibrillation auriculaire. Guide patient - Affection de longue durée. Octobre 2008.
9. Fédération Française de cardiologie. Examens en cardiologie : Principaux examens pour dépister, diagnostiquer et surveiller.
10. Ameli.fr. (page consultée le 23/10/2019). Suivi médical et vie quotidienne avec une fibrillation auriculaire, [en ligne]. <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/fibrillation-auriculaire/suivi-medical-vie-quotidienne>
11. Ameli.fr. (page consultée le 24/10/2019). Fibrillation auriculaire ou atriale : les différents traitements possibles, [en ligne]. <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/fibrillation-auriculaire/traitement>
12. ANSM. (page consultée le 23/10/2019). Modalités de diffusion du carnet de suivi AVK, [en ligne]. <https://www.ansm.sante.fr/Dossiers/Les-Anti-vitamine-K-AVK/Prevention-des-hemorragies-provoquees-par-les-traitements-anticoagulants-anti-vitamine-K-AVK/La-surveillance-du-traitement-par-AVK-quelques-outils/Modalites-de-diffusion-du-carnet-de-suivi-AVK>
13. ANSM. Carnet de suivi et d'information. Vous et votre nouveau traitement anticoagulant.
14. IMS Health et CRIP. Améliorer l'observance : Traiter mieux et moins cher.



Bibliographie

15. Ameli.fr. (page consultée le 24/10/2019). Le risque cardiovasculaire et ses facteurs, [en ligne]. <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/risque-cardiovasculaire/definition-facteurs-favorisants>
16. Ameli.fr. (page consultée le 24/10/2019). Réduire le risque cardiovasculaire, [en ligne]. <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/risque-cardiovasculaire/reduire-risque-cardio-vasculaire>
17. Rapport Inserm. Obésité-Prise en charge chez l'adulte en France. 2006.
18. Tabac-info-service.fr. (page consultée le 20/12/2019). Préparation et motivation, [en ligne]. <https://www.tabac-info-service.fr/Le-tabac-et-moi/Comment-arreter/Preparation-et-motivation>
19. INPES. J'arrête de fumer : Le guide pratique pour y parvenir.
20. Chamberlain AM, Agarwal SK, Folsom AR *et al.* Smoking and Incidence of Atrial Fibrillation: Results from the Atherosclerosis Risk in Communities (ARIC) Study. *Heart Rhythm.* 2011;8(8):1160-1166.
21. INPES. La santé vient en bougeant : Le guide nutrition pour tous.
22. Ziegelstein RC. Acute Emotional Stress and Cardiac Arrhythmias. *JAMA.* 2007;298(3):324-329.
23. Brembilla-Perrot B. Différents types de fi brillation auriculaire et leur diagnostic. *Médecine Thérapeutique* 2002;8:9-15.
24. <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi>. Consulté le 28/11/2019
25. Ameli.fr <http://www.ameli-sante.fr/risque-cardiovasculaire/prevenir-le-risque-cardiovasculaire.html> . Consulté le 28/11/2019
26. Chamberlain AM, Agarwal SK, Folsom AR *et al.*, Smoking and incidence of atrial fibrillation: results from the Atherosclerosis Risk in Communities (ARIC) study. *Heart Rhythm.* 2011 Aug;8(8):1160-6.
27. Roy C, Ziegelstein, MD Acute Emotional Stress and Cardiac Arrhythmias *JAMA*, July 18, 2007- Vol 298, No. 3.
28. <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi>



SUIVI DE MES EFFETS INDÉSIRABLES

Type d'effet indésirable	Date de survenue	Intensité perçue (Placez une croix sur la réglette pour indiquer l'importance du symptôme)
 / /	Absence de symptômes Symptômes très intenses
 / /	Absence de symptômes Symptômes très intenses
 / /	Absence de symptômes Symptômes très intenses
 / /	Absence de symptômes Symptômes très intenses
 / /	Absence de symptômes Symptômes très intenses
 / /	Absence de symptômes Symptômes très intenses
 / /	Absence de symptômes Symptômes très intenses
 / /	Absence de symptômes Symptômes très intenses
 / /	Absence de symptômes Symptômes très intenses



SUIVI DE MES EFFETS INDÉSIRABLES

Type d'effet indésirable	Date de survenue	Intensité perçue (Placez une croix sur la réglette pour indiquer l'importance du symptôme)
/...../.....	Absence de symptômes Symptômes très intenses
/...../.....	Absence de symptômes Symptômes très intenses
/...../.....	Absence de symptômes Symptômes très intenses
/...../.....	Absence de symptômes Symptômes très intenses
/...../.....	Absence de symptômes Symptômes très intenses
/...../.....	Absence de symptômes Symptômes très intenses
/...../.....	Absence de symptômes Symptômes très intenses
/...../.....	Absence de symptômes Symptômes très intenses
/...../.....	Absence de symptômes Symptômes très intenses



MES RENDEZ-VOUS MÉDICAUX

Au cours de votre suivi, vous serez amené(e) à consulter régulièrement plusieurs membres de votre équipe soignante.

Dans cette partie, vous pouvez noter vos rendez-vous médicaux :

Date et heure	Professionnel de santé ou examen	Remarques
...../...../.....h.....		



MES RENDEZ-VOUS MÉDICAUX

Au cours de votre suivi, vous serez amené(e) à consulter régulièrement plusieurs membres de votre équipe soignante.

Dans cette partie, vous pouvez noter vos rendez-vous médicaux :

Date et heure	Professionnel de santé ou examen	Remarques
...../...../.....h.....		



Réponses au Quiz

- Réponse D :**
toutes les affirmations
sont exactes
- Réponse A :** L'AVC
- Réponses A, B et D :**
 - Une paralysie brutale du visage
 - Un engourdissement du bras
 - Des difficultés à parler
- Réponses B et C :**
 - Rétablir un rythme cardiaque normal
 - Fluidifier le sang
- Réponses A, B, C et D :**
 - La présence de sang dans les urines
 - Une fatigue inhabituelle
 - L'apparition de bleus sur le corps
 - Un essoufflement
- Réponses A, C et D :**
 - Arrêter de fumer
 - Pratiquer une activité physique régulière
 - Privilégier une alimentation équilibrée

Réponses aux mots croisés

1. Anticoagulant
2. Surpoids
3. Observance
4. Hématome
5. Arythmie
6. AVC
7. Saignement
8. Caillot
9. Electrocardiogramme
10. Tabagisme
11. IMC

aco+ Info

Accompagner, Comprendre, Optimiser
la prise en charge des patients sous anticoagulant



Vous êtes suivi pour une **fibrillation atriale** ?



Vous êtes suivi pour une **phlébite** ?



VOUS INFORMER

sur votre pathologie
et votre traitement



VOUS APPORTER

des conseils pratiques
et des témoignages
d'autres patients



VOUS ACCOMPAGNER

dans votre suivi
quotidien avec
votre médecin



 Bristol Myers Squibb™

