



UNIVERSITY OF OTTAWA  
**HEART INSTITUTE**

**INSTITUT DE CARDIOLOGIE**  
DE L'UNIVERSITÉ D'OTTAWA

---

# GUIDE DE **SURVEILLANCE** **DU POIDS**

---

**VEUILLEZ APPORTER CE GUIDE  
À CHAQUE RENDEZ-VOUS.**

**Nom de la patiente ou du patient :**

---

**Veillez fournir les renseignements suivants :**

Nom de votre personne-ressource (parent, ami)

---

Numéro de téléphone (maison)

---

Numéro de téléphone (cellulaire)

---

Médecin de famille

---

Numéro de téléphone

---

Pharmacie

---

Numéro de téléphone

---

Cardiologue

---

Numéro de téléphone

---

Autre (précisez)

---

Numéro de téléphone

---

## **Ce que vous pouvez faire pour prendre en charge votre insuffisance cardiaque à domicile et, si possible, éviter les hospitalisations :**

1. Prenez vos médicaments tous les jours, même si vous vous sentez mieux (n'arrêtez pas de prendre vos médicaments sauf si votre médecin vous le demande).
2. Pesez-vous tous les jours à la même heure et appelez votre médecin si votre poids augmente de plus de 1 kg (2 lb) en 24 heures ou de 2 kg (5 lb) en une semaine.
3. Limitez votre consommation de sodium à moins de 2 000 mg par jour. La consommation excessive de sodium favorise la rétention de liquide. Saviez-vous qu'une cuillère à thé de sel contient environ 2 300 mg de sodium?
4. Évitez de consommer trop de liquide (eau, soupe, lait, café, thé, boisson gazeuse, alcool). Certains patients atteints d'insuffisance cardiaque doivent limiter leur consommation de liquide à 1 500-2 000 ml (6 à 8 tasses) par jour pour éviter de surcharger leur cœur. Le fait de trop boire peut entraîner une accumulation de liquide dans l'organisme (les poumons, l'abdomen, etc.).
5. Présentez-vous à tous vos rendez-vous. Ceux-ci sont importants pour vous et pour la prise en charge de votre insuffisance cardiaque.
6. Comme l'insuffisance cardiaque est une maladie chronique, un suivi régulier par un médecin de famille est recommandé.

---

Le fait de vous peser chaque jour est l'une des meilleures façons de prendre en charge votre insuffisance cardiaque à domicile. Appelez votre médecin si votre poids augmente de plus de 1 kg (2 lb) en 24 heures ou de 2 kg (5 lb) en une semaine.

---

### **Pour mesurer votre poids :**

- Utilisez toujours le même pèse-personne;
- Pesez-vous tous les jours à la même heure (le matin à votre réveil après avoir vidé votre vessie);
- Notez votre poids dans votre calendrier et apportez-le à vos rendez-vous;
- Appelez votre médecin (cardiologue ou médecin de famille) si votre poids augmente de plus de 1 kg (2 lb) en 24 heures ou de 2 kg (5 lb) en une semaine

*\*Rappelez-vous que votre pèse-personne n'affichera probablement pas tout à fait le même poids que celui que vous utilisiez à l'hôpital. C'est votre pèse-personne qui doit servir de référence.*



DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI





DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI



DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

[WWW.OTTAWAHEART.CA](http://WWW.OTTAWAHEART.CA)