



Etre soigné,

c'est aussi être informé

Service de chirurgie cardio-vasculaire

Professeur Bertrand MARCHEIX, Chef de service

Hôpital Rangueil - Bâtiment h1 - 5^e étage

1, avenue Jean-Poulhès - TSA 50032 - 31059 Toulouse Cedex 9

Prise en charge en chirurgie cardio-vasculaire

PÔLE CARDIO-VASCULAIRE ET MÉTABOLIQUE

CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE DE TOULOUSE

Sommaire

Bienvenue dans le service de chirurgie cardio-vasculaire.....	3
Localisation du service.....	3
Numéros de téléphone utiles.....	6
Equipes médicales.....	7
Consultations.....	8
Consignes pour la période précédant votre intervention	10
Admission et formalités administratives.....	11
Déroulement de votre séjour	14
Informations concernant l'anesthésie.....	16
Information du patient avant toute transfusion de produits sanguins.....	28
Votre séjour en réanimation de chirurgie cardio-vasculaire	19
Votre sortie du service.....	21
Conseils et consignes post opératoires	22
Conseils diététiques	23
Conseils spécifiques des porteurs de prothèses valvulaires.....	24
Liste des centres de rééducation cardiovasculaire	25

Bienvenue dans le service de chirurgie cardio-vasculaire

Vous êtes sur le point d'être pris en charge par l'équipe du service de chirurgie cardio-vasculaire.

Ce livret d'accueil a été conçu, à votre intention, dans le but de faciliter votre séjour.

Vous y trouverez divers renseignements utiles concernant le déroulement de votre prise en charge.

Nos équipes médicales et paramédicales sont des équipes de professionnels compétents et dévoués. Elles seront à votre écoute tout au long de votre séjour.

Nous vous souhaitons un rétablissement aussi rapide que possible.

L'équipe du service de chirurgie cardio-vasculaire

Localisation du service

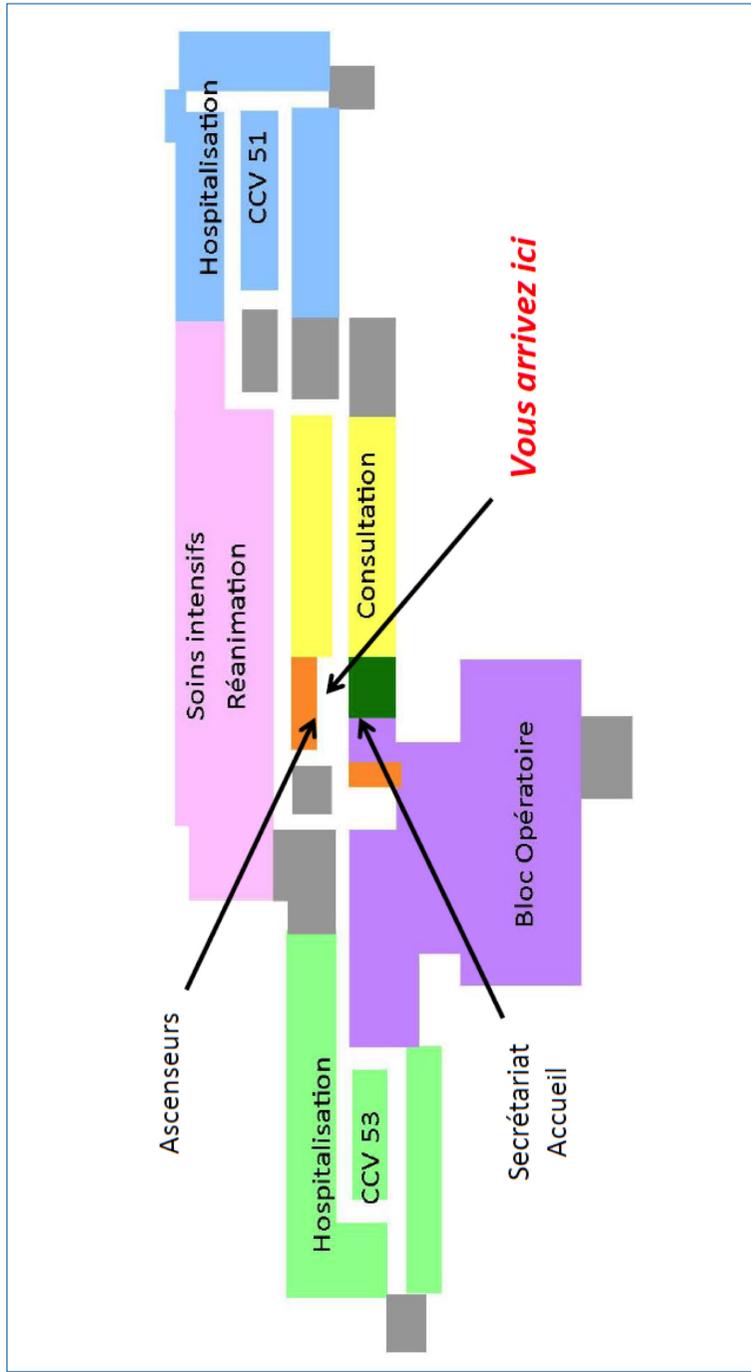
Adresse :

Service de chirurgie cardio-vasculaire
Hôpital de Rangueil, 1 avenue Jean Poulhès, TSA 50032, 31059
Toulouse Cedex 9

Comment s'y rendre :

- ▶ en voiture personnelle :
 - parking P4, avenue Jean Poulhès, sur la droite, puis accès au site par ascenseur,
 - parkings P1 et P2, dédiés aux patients venant en consultation,
 - « dépose-minute » devant le hall d'accueil puis parkings P1 ou P2,
- ▶ en ambulance, ou véhicule sanitaire léger, selon votre état de santé,
- ▶ en métro (ligne B, arrêt Université Paul Sabatier) et/ou en bus (Ligne 88, arrêt CHU Rangueil).

Le service occupe tout le 5e étage du bâtiment h1, selon le plan ci-dessous :



Numéros de téléphone utiles

CONSULTATIONS

Du lundi au vendredi de 8h30 à 16h.

- Prise de rendez-vous : 05 61 32 26 55
- Programmation : 05 61 32 38 76
- Infirmières consultation : 05 61 32 35 53
- Infirmière greffes et assistances cardiaques (Sophie BERNARD) :
05 61 32 33 64

SECRETARIAT

Du lundi au vendredi de 8h30 à 17h30.

- 05 61 32 26 52
- 05 61 32-26 53
- 05 61 32 26 54

CCV 51 (unité 1)

- Accueil : 05 61 32 26 56
- Salle de soins : 05 61 32 23 33
- Cadre de santé : 05 61 32 24 36

CCV 53 (unité 3)

- Accueil : 05 61 32 26 57
- Salle de soins : 05 61 32 23 31
- Cadre de santé 05 61 32 30 69

REANIMATION CCV

- Accueil : 05 61 32 26 60
- Cadres de santé : 05 61 32 21 19

Equipes médicales

Chef de Service :

- Pr Bertrand MARCHEIX

Chirurgiens :

- Dr Christophe CRON
- Pr Camille DAMBRIN
- Dr Etienne GRUNENWALD
- Pr Bertrand LEOBON
- Pr Bertrand MARCHEIX
- Dr Daniel ROUX

Chefs de Clinique-Assistants :

- Dr Jihed LARIBI
- Dr Nathanael BAYARD

Anesthésistes :

- Dr Bénédicte BACHELLERIE
- Dr Michel BOYER
- Dr Guillaume CEREAS
- Dr Magda DA COSTA
- Dr Hélène GONZALEZ
- Dr Julia GROSSAC
- Dr François LABASTE
- Dr Julie GOBIN
- Dr Valentin REY
- Dr Pascale SANCHEZ-VERLAAN

Annuaire des consultations

● Pr B. MARCHEIX	Lundi matin	10h-12h
● Pr C. DAMBRIN	Mardi matin	10h-12h
● Pr B. LEOBON	Vendredi après-midi	14h-16h
● Dr C. CRON	Lundi après-midi	13h30-16h
● Dr D. ROUX	Mardi après-midi Vendredi matin	14h-16h 10h-11h
● Dr E. GRUNENWALD	Mardi après-midi	14h-16h
● Dr N. BAYARD	Mercredi après-midi	14h-16h
● Dr J. LARIBI	Mercredi après-midi	14h-16h

Consultations

A l'arrivée en consultation, une secrétaire vous accueillera. Son bureau est situé en face de la sortie des ascenseurs. Toutes les démarches administratives seront effectuées au secrétariat du service à votre arrivée.

Vous devez vous munir des documents administratifs suivants :



- **Carte Vitale**
- **Carte de Mutuelle**
- **Carte d'Identité**
- **Protocole de prise en charge à 100 %**

Vous rencontrerez votre chirurgien pendant la consultation.

Vous devez vous munir de tous les documents médicaux relatifs au problème cardiologique pour lequel vous consultez (courriers médicaux, tous les examens complémentaires : échographie, doppler, scanner, coronarographie, résultats des examens biologiques, tests respiratoires, consultation ORL et stomatologique ...).

Votre chirurgien vous expliquera votre maladie, les raisons de vous proposer une intervention chirurgicale, les différents traitements possibles dans votre cas particulier ainsi que leurs avantages et leurs inconvénients. N'hésitez pas à lui poser toutes vos questions.

Si vous êtes d'accord avec la prise en charge chirurgicale proposée, il vous indiquera la date prévue pour votre intervention et vous rencontrerez au cours de la même consultation un des médecins anesthésistes de l'équipe pour une consultation spécifique.

L'équipe para médicale de la consultation vous expliquera ensuite les grandes lignes pratiques de votre hospitalisation à venir et vous remettra un certain nombre de documents (consentement, ordonnances, livret du patient...) que vous devrez conserver et ramener pour votre hospitalisation.

Note concernant la prise en charge

des transports en ambulance par la sécurité sociale

- Pour les consultations, la prise en charge du transport en VSL ou en ambulance par la sécurité sociale n'est possible qu'en cas de « déficience ou d'incapacité » associée à une affection de longue durée.
- Si un transport en ambulance ou VSL vous est prescrit pour venir en consultation, c'est au médecin qui vous adresse à cette consultation de signer le bon de transport.
- Nous signerons tous les bons de transport en vue de votre hospitalisation dans notre service ou en consultation après votre intervention si nécessaire.

Consignes pour la période précédent votre intervention

Il est **INDISPENSABLE** :

- de respecter scrupuleusement toutes les consignes formulées par votre chirurgien, l'anesthésiste que vous avez rencontré au cours de la consultation ainsi que par votre cardiologue.
- d'arrêter complètement de fumer dès la consultation pré-opératoire.
- d'effectuer les prises de sang et prélèvements bactériologiques prescrits et de récupérer les résultats avant votre arrivée dans notre service.
- de ramener signé l'attestation d'information pour les actes chirurgicaux. Vous pourrez, si vous le souhaitez, poser toutes les questions que vous vous posez à votre chirurgien et à l'anesthésiste qui s'occupera de vous la veille de l'intervention.

Notes

- **Activité physique** : votre chirurgien vous informera de la conduite à tenir.
- **Traitements**, une attitude claire vous sera détaillée au cours de la consultation notamment concernant les médicaments anti-coagulants, anti-agrégants plaquettaires et anti-diabétiques, immuno-suppresseurs ...

En cas d'interrogation persistante vous pouvez joindre l'infirmière de programmation :

📞 05 61 32 38 76

du lundi au vendredi de 8h30 à 16h

qui pourra se mettre, le cas échéant, en rapport avec l'équipe médicale.

Admission et formalités administratives

Les documents indispensables à votre admission sont :

- **La carte d'assuré social**
- **La carte de mutuelle**
- **La carte d'identité**
- **Dossier médical en votre possession.**

Accueil

A votre arrivée, vous serez accueilli par l'agent d'accueil ou par un infirmier (ère) le week-end. Ils vous présenteront votre chambre et vous expliqueront les modalités de votre séjour.

Vos effets personnels

Durant votre hospitalisation, il vous appartient d'apporter le nécessaire suivant, afin que votre séjour se déroule le mieux possible :

- votre traitement personnel et l'ordonnance,
 - les bas de contention et la contention thoracique si cela vous a été prescrit,
 - vos prothèses auditives, vos lunettes, lentilles et nécessaires à lentilles ainsi que les étuis,
 - votre CIPAP (pour les patients souffrant d'apnée du sommeil),
 - vos prothèses dentaires,
 - vos affaires de toilettes : savon, shampoing, rasoir et mousse à raser, brosse à dents et dentifrice, brosse à cheveux... ainsi que 4 gants de toilette et 4 serviettes,
 - 4 pyjamas ou 4 chemises de nuit à boutonnage devant,
 - chaussons (pas de mules),
 - robe de chambre,
-
- 40 euros maximum pour les frais de télévision, téléphone et WIFI si vous le souhaitez.

► Si votre intervention nécessite un séjour en Réanimation, vos effets personnels seront réunis et déposés dans un vestiaire fermé à clef. Vous pourrez les récupérer le jour où vous réintégrez votre chambre.

MERCI DE NE PAS PRENDRE

- bijoux (y compris alliance)
- carte bancaire, chéquier

ATTENTION

Téléphones portables, ordinateurs, tablettes sont sous votre entière responsabilité

Dépôts d'argent et de valeurs

Il est déconseillé d'apporter une somme d'argent importante, carnet de chèques, carte bancaire, bijoux....Néanmoins, ces valeurs peuvent être déposées dans un coffre au Bureau des Admissions et retirées tous les jours :

Du lundi au vendredi	De 8h à 16h à la régie De 16h à 19h auprès des hôtesse d'accueil
Le week-end et jours fériés	De 10h à 18h auprès des hôtesse d'accueil

Chambre seule

Les chambres seules sont prioritairement attribuées aux patients sortants de réanimation après l'intervention. Vous ne pouvez pas réserver de chambre seule.

Vos visites

Vos parents et amis sont les bienvenus, si possible entre 12h et 21h. Il est déconseillé d'amener des jeunes enfants. La nuit, pour le confort du patient et par sécurité, la famille n'est pas autorisée à rester à votre chevet.

Sur le site de l'hôpital, il existe une résidence hôtelière pour les familles : « **Le Vallon** ».

Il vous accueillera pour le repas du soir, la nuit et le petit-déjeuner (selon la formule choisie).

Nous vous encourageons à réserver au plus tôt une chambre si nécessaire au **05 61 55 44 92**.

Vos repas

Vos proches ont la possibilité de partager le temps du repas avec vous, pour cela, ils doivent le signaler à l'équipe soignante la veille pour le lendemain. Elle vous précisera où retirer vos tickets repas.

Une alimentation saine et équilibrée est nécessaire au maintien de votre santé, au cours de l'hospitalisation et à votre retour au domicile. Elle est la pierre angulaire du traitement et de la prévention de la maladie cardiovasculaire et de ses facteurs de risque : diabète, cholestérol, HTA, surpoids, Elle a également pour objectif de maintenir un bon statut nutritionnel et de lutter contre la dénutrition.

Le médecin prescrit, s'il le juge nécessaire, une consultation diététique. Cet entretien permet de réaliser une évaluation des consommations alimentaires et de proposer une stratégie diététique adaptée à votre santé. Si vous avez des questions concernant votre alimentation, la diététicienne se tient à votre disposition. Parlez-en avec l'équipe soignante.

Déroulement de votre séjour

Vous allez être opéré du cœur ou de l'aorte (thoracique) : vous arriverez dans notre unité de soins 48h avant l'opération.

Le jour de votre arrivée

L'équipe paramédicale vous accueille et vous serez examiné par le médecin du service.

Pensez à signaler vos régimes alimentaires, allergie et convictions religieuses ou toute spécificité à l'aide-soignante. Votre alimentation, au cours de l'hospitalisation, est ainsi adaptée grâce au partenariat avec le service restauration.

La veille de votre opération

- des examens sanguins, radiographique et un électrocardiogramme seront effectués.

- votre chirurgien et votre anesthésiste vous rendront visite pour la consultation préopératoire, ils répondront à vos questions ainsi qu'à celles de votre entourage si vous en êtes d'accord.

N'hésitez pas à leur poser toutes les questions qui vous inquiètent.

- vous serez à jeûn à partir de minuit le jour de l'intervention. La reprise des boissons et de l'alimentation aura lieu le lendemain avec des repas légers. Vous retrouverez une alimentation normale sous 48 à 72h selon le type d'intervention.

- aborder la chirurgie en diminuant au maximum les risques infectieux nécessite une préparation cutanée : une dépilation et plusieurs douches avec un savon antiseptique seront indispensables. Signalez toute lésion cutanée ou toute infection en cours à l'équipe soignante.

Comment bien se doucher ?

- **1° - Mouiller la tête et le corps avec un gant propre ou à usage unique.**
- **2° - Procéder au lavage du corps et au shampoing avec le savon antiseptique.**
- **3° - Faire mousser**
- **4° - Commencer par le haut du corps et insister surtout :**
 - au niveau de la zone opératoire
 - au niveau des mains
 - sous les bras
 - sous les seins
 - au niveau du nombril
 - aux plis de l'aîne
 - au niveau des parties intimes
 - au niveau des pieds
- **5° - Rincer abondamment**
- **6° - Sécher avec une serviette propre**
- **7° - Revêtir une chemise ou un pyjama propre**

Avant le départ pour le bloc opératoire, l'infirmière vérifiera la bonne réalisation de cette toilette et le retrait des lunettes, lentilles de contact ou prothèses auditives et dentaires.

Informations concernant l'anesthésie

L'anesthésie est un ensemble de techniques qui permet la réalisation d'un acte chirurgical, obstétrical ou médical (endoscopie, radiologie,...), en supprimant ou en atténuant la douleur pendant et après l'intervention dans des conditions optimales de sécurité.

L'anesthésie générale qui est un état comparable au sommeil, produit par l'injection de médicaments, et/ou par la respiration de vapeurs anesthésiques.

La consultation

Toute anesthésie générale réalisée pour un acte non urgent, nécessite une consultation plusieurs jours à l'avance et une visite pré-anesthésique. La consultation d'anesthésie est effectuée par un médecin anesthésiste réanimateur. Au cours de cette consultation et de la visite pré-anesthésique, vous serez informé(e) des différentes techniques d'anesthésie possibles et adaptées à votre cas. Vous pourrez poser toutes les questions que vous jugerez utiles à votre information. A cette occasion, vous serez amené(e) à exprimer vos préférences. Le médecin qui pratiquera l'anesthésie ne sera pas forcément celui que vous aurez vu en consultation. Il disposera de votre dossier médical et en cas de nécessité, pourra choisir de modifier la technique prévue.

La surveillance

L'anesthésie se déroule dans une salle équipée d'un matériel adéquat, adapté à votre cas et vérifié avant chaque utilisation.

En fin d'intervention, vous serez surveillé(e) de manière continue dans une salle de surveillance post-interventionnelle. Durant l'anesthésie et votre passage en salle de surveillance post-interventionnelle, vous serez pris(e) en charge par une équipe de professionnels, placée sous la responsabilité médicale d'un médecin anesthésiste réanimateur.

Les risques de l'anesthésie

Tout acte médical, même conduit avec compétence et dans le respect des données acquises de la science, comporte un risque. Les conditions actuelles de surveillance de l'anesthésie et de la période du réveil, permettent de dépister rapidement la survenue d'anomalies et de les traiter. Aussi, les complications graves de l'anesthésie, qu'elles soient cardiaques, respiratoires, neurologiques, allergiques ou infectieuses, sont devenues très rares. En dehors des complications graves, l'anesthésie et la chirurgie sont parfois suivies d'évènements désagréables.

L'anesthésie générale

Des nausées et des vomissements peuvent survenir au réveil. Une rougeur douloureuse au niveau de la veine dans laquelle les produits ont été injectés peut s'observer. L'introduction d'un tube dans la trachée (intubation) ou dans la gorge (masque laryngé) pour assurer la respiration pendant l'anesthésie peut provoquer des maux de gorge ou un enrouement au décours de l'intervention. Des traumatismes dentaires sont également possibles. C'est pourquoi, il est important de signaler toute prothèse ou toute fragilité dentaire particulière.

La position prolongée sur la table d'opération peut entraîner des compressions, notamment de certains nerfs, ce qui peut provoquer un engourdissement ou, exceptionnellement, la paralysie d'un bras ou d'une jambe. Après l'anesthésie générale, des souvenirs de la période opératoire peuvent subsister. Des troubles de la mémoire ou une baisse des facultés de concentration peuvent survenir dans les heures qui suivent l'anesthésie.

Tous les symptômes précédemment cités sont habituellement passagers et leur persistance doit vous inciter à consulter. Les accidents liés au passage de vomissements dans les poumons sont très rares si les consignes de jeûne sont bien respectées. Des complications imprévisibles comportant un risque vital comme une allergie grave, un arrêt cardiaque, une asphyxie, sont extrêmement rares.

Information du patient avant toute transfusion de produits sanguins

Au cours de votre hospitalisation, votre état de santé peut nous amener à vous prescrire une transfusion de produits sanguins : concentrés de globules rouges, plasma, plaquettes ou de médicaments dérivés du sang. La décision n'en sera prise que si elle s'avère indispensable pour votre santé.

Comme tout traitement, la transfusion sanguine comporte des risques, même si la qualité des produits provenant de donneurs bénévoles et anonymes est rigoureusement contrôlée et répond aux normes réglementaires de sécurité et de qualité. Mises à part de possibles réactions urticariennes ou fébriles sans conséquence, il s'agit essentiellement de risques immunologiques et de risques de contamination infectieuse.

Les risques immunologiques

Sont liés aux groupes sanguins différents d'une personne à l'autre et doivent être éliminés au moment de la transfusion par une vérification minutieuse de votre identité et de la compatibilité des produits avec votre groupe sanguin

Dans tous les cas, vous serez informé(e) des résultats d'examen qui auront été effectués.

Les risques de contamination infectieuse

Depuis 1994, une surveillance nationale des incidents transfusionnels a été mise en place et les recherches scientifiques sont très suivies.

Les risques de contamination infectieuse sont de plus en plus limités : hépatite B et C, VIH (SIDA) et bactéries et ceci grâce aux différentes précautions prises : la sélection des donneurs, les tests de dépistage réalisés sur le don, la préparation des produits. Le 11 janvier 2006, une circulaire ministérielle a abrogé celle du 1^{er} octobre 1996 qui rendait obligatoire les examens sérologiques pré et post-transfusionnels en ce qui concerne le VIH et le VHC. Malgré toutes ces mesures de précautions, d'autres risques émergents

(nouveau variant de la maladie de Creutzfeldt-Jacob) ne peuvent être complètement exclus lors d'une transfusion.

Si vous vous opposez à la transfusion, merci de contacter votre chirurgien au plus vite pour en parler avec lui.

Votre médecin est à votre disposition pour répondre à vos questions. N'hésitez pas en parler avec lui.

Votre séjour en réanimation de chirurgie cardio-vasculaire

INFORMATIONS aux patients et familles en réanimation chirurgie cardio-vasculaire.

À la suite de la chirurgie, vous, ou l'un de vos proches, serez hospitalisé en service de réanimation.

Voici quelques points d'information afin que la prise en charge demeure optimale.

Les visites

Les visites au sein du service de réanimation de chirurgie cardio-vasculaire sont au **Bâtiment H1, 5e étage**

Vous pouvez voir votre proche **dès le lendemain** de l'intervention, de **15H à 22H**.

Comment êtes-vous accueilli ?

- Vous disposez d'une sonnette au niveau de la porte d'entrée de la réanimation pour signaler votre arrivée. Le personnel vous accueille ensuite dès que possible.
- Vos effets personnels (sacs, manteaux ...) sont déposés dans un petit casier fermé à clé.
- Votre mission : un **lavage de mains** ou une **friction** avec un gel anti-bactérien.

- Lors des soins à vos proches nous vous demandons de patienter en salle d'attente malgré l'ouverture des visites.
- Le nombre de visiteurs est limité à **2 personnes par patient en même temps** et à 6 personnes différentes par jour afin de préserver le repos des patients.
- Le changement de visiteur s'effectue dans la salle d'attente.
- Afin d'assurer l'intimité des patients et de maintenir la fluidité des couloirs nous vous demandons de rester auprès de vos proches ou en salle d'attente.
- Les mineurs peuvent être autorisés à voir leur proche après accord du médecin anesthésiste réanimateur.
- Si vous souhaitez vous entretenir avec le médecin anesthésiste réanimateur, signalez-le tout d'abord aux infirmiers. S'il peut se libérer, le médecin vous donnera alors des informations médicales.

Les appels téléphoniques

- Coordonnées du service : **05 61 32 26 60**

Quand pouvez-vous appeler ?

- **A partir de 15H** pour les patients opérés du jour.
- A l'horaire de votre convenance dès le lendemain de l'intervention.
- **Seule la personne référente** désignée par le patient avant l'intervention **aura des informations** téléphoniques et celles-ci seront succinctes : aucune information médicale ne sera communiquée par l'équipe paramédicale. Cette personne référente sera le lien entre l'équipe soignante et l'entourage du patient.
- Le patient peut avoir son téléphone portable sous sa responsabilité dès le lendemain de l'intervention, vous pourrez donc le joindre à sa convenance entre les soins.
- Soyez rassurés, si l'attente téléphonique est longue, c'est que nous sommes en soins auprès des patients. Retentez votre chance ultérieurement !

Votre sortie du service

Rééducation ou convalescence

Pour les opérations cardiaques et vasculaires importantes, votre séjour durera une dizaine de jours. La durée de votre séjour sera adaptée au cas par cas en fonction de la rapidité de votre récupération.

Nous vous conseillons de réfléchir dès la consultation pré opératoire à l'organisation que vous souhaitez après l'hospitalisation dans le service de chirurgie.

Nous vous conseillons un séjour dans un centre de rééducation cardiovasculaire ou de convalescence en fonction notamment de votre âge ou de vos activités avant l'intervention.

Vous trouverez en annexe la liste des principaux centres de rééducation cardiovasculaire et de convalescence de la région.

Nous vous conseillons de pré réserver un séjour dans la structure de votre choix à partir du 7^e jour post opératoire. Ces séjours durent habituellement 3 semaines.

Transports à la sortie du service

A la sortie du service, vous pouvez vous faire conduire par un proche ou par une ambulance.

Nous contacterons l'ambulance de votre choix pour vous emmener vers le lieu de votre choix et nous vous signerons le bon de transport.

Conseils et consignes post opératoires

- **1. Arrêter de fumer**
- **2. Dormir sur le dos pendant un mois**
- **3. Ne pas porter de poids pendant deux mois**
- **4. Marcher tous les jours, deux fois par jour 30 mn à 1 heure**
- **5. Conseils d'hygiène corporelle :**
 - prendre des douches plutôt que des bains.
 - mesdames, portez votre soutien-gorge
 - protégez la cicatrice du soleil avec de l'écran total ou un tee-shirt
 - lavage fréquent des mains
- **6. Surveillance de la cicatrice : au moindre doute sur la cicatrisation (rougeur, écoulement, gonflement, douleur,...), consulter votre médecin traitant qui pourra vous réadresser à votre chirurgien. Vous pouvez, bien entendu, contacter directement votre chirurgien pour avoir son avis**
- **7. Bien prendre le traitement prescrit**
- **8. Avoir une alimentation équilibrée (voir annexe « conseils diététiques »)**
- **9. Mettre en place un suivi médical régulier : consulter son médecin traitant tous les 2 à 3 mois**
- **10. Consulter son cardiologue 1 mois après la chirurgie, il fixera la fréquence du suivi cardiologique**
- **11. Prendre rendez-vous avec votre dentiste tous les ans minimum**
- **12. La conduite automobile est contre-indiquée dans les suites post-opératoires. La reprise de la conduite doit être soumise à l'avis de votre médecin ou spécialiste.**

Conseils diététiques

A tout âge, notre alimentation doit fournir un apport calorique proportionnel à nos dépenses d'énergie. La régularité et la variété des prises alimentaires est tout aussi importante pour apporter tous les nutriments nécessaires au bon fonctionnement de notre organisme.

En pratique, il est recommandé de réaliser 3 repas par jour (plus 1 goûter pour les personnes âgées).

Le petit déjeuner idéal :	Un repas équilibré comporte :
<ul style="list-style-type: none">- 1 boisson- 1 produit laitier- 1 produit céréalier- 1 fruit- un peu de matière grasse et éventuellement du miel ou de la confiture	<ul style="list-style-type: none">- 1 portion de viande ou de poisson- des féculents et/ou du pain- des légumes- un peu de matière grasse- un produit laitier (fromage ou laitage)- 1 fruit

Une alimentation équilibrée présente les caractéristiques suivantes :

- un apport en fibres suffisant sous forme de fruits (2 à 3 par jour) et de légumes crus et cuits (à chaque repas), d'aliments à base de céréales complètes ou de légumes secs.
- du poisson 2 fois par semaine dont une fois des poissons gras (maquereau, sardine, ...).
- un choix de matière grasse variée en quantité modérée : du beurre sur les tartines, des matières grasses végétales pour les repas.
- l'eau est la seule boisson indispensable, la consommation d'alcool devrait être modérée (deux verres de vin par jour pour les hommes, un verre pour les femmes).

Veillez à une fréquence modérée de « bons repas », généralement trop riches en graisse, sucre et sel.

Des recommandations spécifiques s'appliquent en présence de facteurs de risque cardiovasculaire. N'hésitez pas à demander conseil à une diététicienne.

Pensez à surveiller votre poids une fois par semaine.

En cas de perte d'appétit ou de perte de poids involontaire, parlez-en à votre médecin traitant. Il vous proposera des solutions adaptées.

Conseils spécifiques des porteurs de prothèses valvulaires

Quelques conseils après une chirurgie valvulaire

- Une surveillance régulière est indispensable. Le médecin doit être consulté tous les 2 à 3 mois afin de vérifier le bon fonctionnement de la valve, l'absence d'anémie, l'absence de foyers infectieux et l'efficacité du traitement anticoagulant.

- Afin d'éviter tout problème d'infection sur la valve, il est recommandé de consulter son médecin traitant en cas de fièvre (même minime) et d'avoir un suivi régulier par votre dentiste car l'infection de la valve provient très souvent d'un problème dentaire. La vaccination grippale est conseillée chaque année.

Pour les porteurs de valve et patients sous AVK

► **AVANT TOUTE INTERVENTION MEDICALE, TOUJOURS SIGNALER QUE VOUS ETES PORTEUR D'UNE PROTHESE VALVULAIRE** (avant votre sortie, il vous sera remis une carte de porteur de valve que vous devez toujours avoir sur vous).

Le traitement anticoagulant oral est systématique chez le patient porteur de prothèse valvulaire mécanique. Ce traitement est destiné à diminuer le pouvoir de la coagulation du sang et à faciliter le bon fonctionnement de la valve.

Les conseils les plus importants :

- **Toujours dire que vous prenez des anticoagulants oraux (PREVISCAN®, COUMADINE®, BRILIQUE®, ELIQUIS®...).**
- **Ne pas modifier ou arrêter le traitement sans avis médical.**
- **Surveillance biologique très régulière.**
- **Ne jamais associer un autre médicament sans avis médical.**
- **Un livret d'information vous sera remis avant votre sortie.**

Liste des centres de rééducation cardiovasculaire

11 - AUDE

- Clinique du SUD à CARCASSONNE
Tél. 04 68 11 04 00
Possible en ambulatoire
www.sud.groupe-elsan.com

12 - AVEYRON

- Centre de rééducation Les TILLEULS à CEIGNAC
Tél. 05 65 71 19 00
www.ssr-lestilleuls-ceignac.fr
Une pré-admission peut être faite au préalable

15 - CANTAL

- Centre Maurice DELORT à VIC SUR CERE
Tél. 04 71 47 50 01

23 - CREUSE

- Centre de rééducation à SAINTE FEYRE
Tél. 05 55 51 41 00

24 - DORDOGNE

- Centre de rééducation cardiaque La Lande à ANNESSE
Tél. 05 53 02 55 55

31 - HAUTE GARONNE

- Clinique de SAINT-ORENS
Tél. 05 61 39 33 33
Possible en ambulatoire
www.saint-orens.groupe-elsan.com
- CHU RANGUEIL
Hôpital de jour
Tél. 05 61 32 36 68 (pré-inscription)
Seulement en ambulatoire

33 - GIRONDE

■ Centre La Pignada à LEGE CAP FERRET
Tél. 05 56 03 82 00

46 - LOT

■ Centre La Roseraie à MONTFAUCON
Tél. 05 65 24 10 26
www.ch-la-roseraie.fr

64 - PYRENEES ATLANTIQUES

■ Clinique ARESSY à PAU
Tél. 05 59 82 26 17
www.aressy.groupe-elsan.com
Possible en ambulatoire

66 - PYRENEES ORIENTALES

■ Clinique La Pinède à SAINT ESTEVE
Tél. 04 68 38 27 27

82 - TARN ET GARONNE

■ Centre MIDI GASCOGNE à BEAUMONT DE LOMAGNE
Tél. 05 63 21 50 85
www.midi-gascogne.com
Une préadmission peut être faite au préalable

Conception : Equipe du service de Chirurgie Cardio-vasculaire
Création graphique mai 2018 - Mise à jour septembre 2018 : Direction de la Communication
Impression : Centre de Reprographie du CHU de Toulouse
© 2012, CHU Toulouse - 2, rue Viguierie - TSA 80035 - 31059 Toulouse Cedex 9

