

Comprendre et vivre avec une insuffisance cardiaque

Qu'est-ce que l'insuffisance cardiaque ?

L'insuffisance cardiaque signifie que le cœur fonctionne moins bien et n'arrive plus à envoyer suffisamment de sang dans le corps.

Cela peut entraîner :

- un essoufflement
- une fatigue
- un gonflement des jambes (œdèmes)
- une prise de poids

Cette maladie est fréquente, surtout avec l'âge, mais elle peut être bien contrôlée avec un bon traitement

Comment fonctionne le cœur ?

Le cœur agit comme une pompe : il se remplit de sang puis il se contracte pour l'envoyer dans le corps

Dans l'insuffisance cardiaque :

- soit il se contracte moins bien
- soit il se remplit mal
- les deux problèmes sont souvent associés

Les 4 symptômes de l'insuffisance cardiaque, vous devez être attentif à ces signes (EPOF) :



Si un de ces signes apparaît ou s'aggrave, contactez rapidement votre médecin

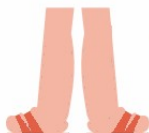


Survenue d'un ESSOUFFLEMENT inhabituel

d'abord à l'effort, puis au repos en cas d'aggravation



Prise de POIDS rapide



Apparition D'ŒDÈMES

(pieds et jambes qui gonflent)



FATIGUE excessive / inhabituelle

Comment fait-on le diagnostic ?

Le médecin généraliste s'appuie sur : vos symptômes, l'examen clinique, prise de sang (NtproBNP), ECG. Le cardiologue confirme le diagnostic avec l'échographie du cœur, à faire sans tarder,

Le traitement permet de

- améliorer votre qualité de vie
- réduire les hospitalisations
- vivre plus longtemps

1. Les médicaments doivent être pris tous les jours :

- ils aident le cœur à mieux fonctionner
- ils réduisent l'eau en excès
- ils protègent le cœur sur le long terme

👉 Ne jamais arrêter un traitement sans avis médical

2. L'alimentation (très important)

🧂 Le sel : limiter à 4 à 6 g par jour ; trop de sel = rétention d'eau → aggravation

💧 L'eau : boire normalement (1,5 à 2,5 L/jour), à adapter selon les conseils du médecin

3. Mode de vie

🚭 arrêt du tabac

🍷 limiter l'alcool

📅 vaccins à jour (grippe, COVID, pneumocoque)

4. Activité physique : Bouger est bénéfique : marche, vélo, natation, idéalement 30 minutes, 3 fois par semaine ; à adapter à vos capacités, même un peu chaque jour est utile

Bien suivre sa maladie au quotidien

⚖️ Se peser régulièrement : au moins 2 fois par semaine , toujours dans les mêmes conditions

🚨 Alerte si +2 kg en quelques jours

🧠 Connaître les signes d'alerte (EPOF)

Essoufflement

Poids qui augmente

Œdèmes

Fatigue

👉 Appelez votre médecin si besoin

🩸 Les prises de sang, à faire régulièrement (au moins 2 fois/an) : NtproBNP, créatinine, sodium, potassium.

Votre rôle est essentiel Vous êtes acteur de votre santé :

prendre vos médicaments

surveiller votre poids

reconnaître les signes d'alerte

consulter en cas de doute

Une prise en charge en équipe Votre suivi repose sur :

votre médecin traitant

le cardiologue

les infirmiers

vous et vos proches

👉 Une bonne coordination permet d'éviter les hospitalisations

À retenir

✓ L'insuffisance cardiaque est une maladie sérieuse mais contrôlable

✓ Les traitements sont efficaces s'ils sont bien suivis

✓ Surveillez les signes d'alerte

✓ Votre implication est essentielle