

HÔPITAL DE RIAUMONT

L'INSUFFISANCE CARDIAQUE



GROUPE
AHNAC

Chaque jour, prendre soin de la santé de chacun



1. DÉFINITION

Pour que le cœur fonctionne bien, il doit pouvoir se remplir correctement de sang et l'éjecter avec suffisamment de force. Si le remplissage ou l'éjection se font mal, « la pompe » marche mal : c'est une insuffisance cardiaque.

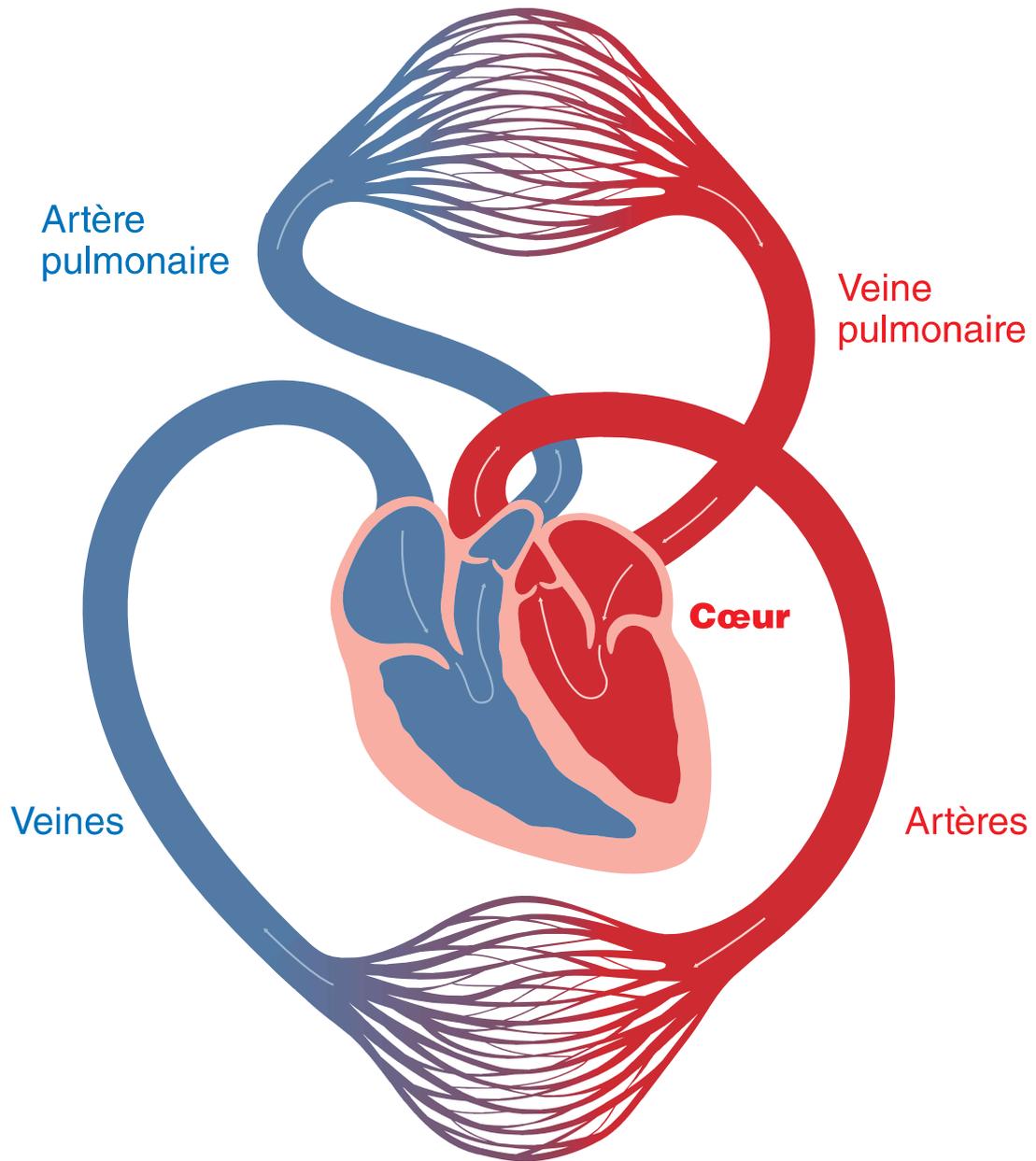
Dans ce cas, les organes ne sont pas assez oxygénés. Cela entraîne l'apparition de symptômes comme :

- Essoufflement (dyspnée)
- Palpitations
- Fatigue (asthénie)
- Diminution de résistance à l'effort
- Œdèmes, prise de poids (par diminution de l'élimination de l'eau et du sel)
- Malaises
- Troubles digestifs
- Toux nocturne inhabituelle

L'adoption d'une position semi-assise pour dormir est un signe qui peut traduire une insuffisance cardiaque.

**À l'apparition de l'un de ces signes,
consulter votre médecin traitant**

LE CŒUR : RÔLE DE POMPE POUR LA CIRCULATION DU SANG



Vaisseaux sanguins des organes

■ Sang pauvre en oxygène

■ Sang riche en oxygène

2. LES CAUSES DE L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

- Hypertension Artérielle
- Maladie des artères coronaires (infarctus, angine de poitrine, etc.)
- Maladie des valves cardiaques (rétrécissement ou fuite)
- Primitive ou idiopathique (familiale, sans cause retrouvée)
- Toxique, iatrogène (alcool, chimiothérapie, etc.)
- Infectieuse

3. COMMENT VIVRE AVEC SON INSUFFISANCE CARDIAQUE

3.1 Les règles hygiéno-diététiques

Votre alimentation : un allié pour votre cœur !

Votre alimentation fait partie du soin de l'insuffisance cardiaque. Elle doit également rester une source de plaisir.



Une alimentation variée avec des quantités adaptées à vos dépenses et qui se rapproche de la cuisine « méditerranéenne » vous aidera à préserver votre santé cardiaque.

Voici quelques grands principes de l'alimentation méditerranéenne :

- Consommez des féculents complets (pâtes, riz, semoule, pain)
- Pensez à manger des légumineuses 2 à 3 fois par semaine (lentilles ; haricots blancs, rouges et noir ; pois cassés, pois chiches...)
- Mangez du poisson, même gras, trois fois par semaine !
- Privilégiez l'huile d'olive
- Et enfin croquez des fruits oléagineux régulièrement (noix, noisettes, amandes...)

Trois points de diététique peuvent retenir particulièrement votre attention

- **Un apport en sel modérément limité.**

Le sel apporte un goût qui améliore la saveur de nos plats. Il participe au plaisir de manger. Il existe toutefois des astuces faciles à mettre en place pour en limiter sa consommation tout en gardant une alimentation savoureuse.

Cuisinez selon votre goût !

Goût acide : le jus de citron et le vinaigre qui a du goût (xérès, noix, aromatisé)

Goût épicé : poivre, piment, curry, safran...

Goût alliacé : ail, oignons, échalote

Goût aromatique : basilic, ciboulette, cerfeuil, persil, thym, laurier...



Dans certains cas, l'apport en sel doit être limité de façon plus importante. Là encore, le plaisir de manger peut-être préservé au maximum.

Les aliments pauvres en sel à privilégier



Huiles, margarines
beurre doux et
crème fraîche



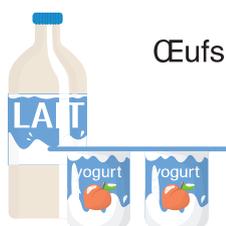
Pains et biscottes sans sel,
biscuits boudoirs, paille d'or,
pâtisseries maison



Viandes, poissons
frais ou surgelés nature



Sucre et
produits sucrés



Lait et laitage



Œufs



Eaux minérales ou de source,
thé, café, eaux gazeuses (Na < 50mg/l)



Légumes frais
ou surgelés nature



Cacahuètes sans sel,
noisettes, amandes,
fruits secs



Fruits frais,
compotes,
fruits au sirop



Légumes secs



Épices
et aromates



Pâtes, riz, pomme de terre



Médicaments
non-effervescents



Plats cuisinés
maison



Soupes
maison

Les aliments riches en sel à éviter



Sel



Faux sels,
préparations
pour salades



Sauces soja,
Viandox, etc.



Plats préparés
du commerce



Viandes préparés,
fumées, séchées



Cornichons,
câpres, olives



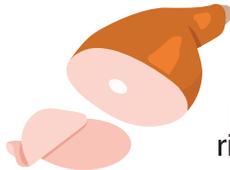
Eaux gazeuses
riches en sodium



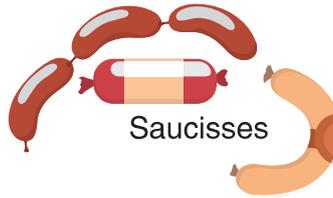
Nouilles et riz
préparés



Lard et bacon



Jambon



Saucisses



Pâtes et riz
avec ajout de sel



Fromages
secs



Mollusques et crustacés



Soupes en boîte
et instantanées



Conserves de
légumes, viandes,
poissons



Frites salées



Hot dog

Pizzas



Sauce tomate et
tomates en conserve



Chips, pop corn



Apéritifs salés



Pâtisseries
industrielles



Pains, croissants,
viennoiseries, etc.

Aliments riches en sel

- **La consommation excessive de sel chez l'insuffisant cardiaque provoque une augmentation des symptômes.**

- Tous les plats cuisinés et les sauces du commerce
- Les fromages, la charcuterie
- Les mollusques et crustacés
- Les conserves de légumes, de poisson, de viande
- Les eaux gazeuses, sauf : Perrier®, Salvetat®, Vittel®[®], San Pelligrino®, Cristaline®
- Les viandes et les poissons en conserve, séché, fumé, la soupe de poisson
- Les pâtisseries du commerce (pâtisseries maison avec levure de boulanger)
- Le viandox, les bouillons de cube, la moutarde, les olives, les cornichons, les câpres, le jus de tomates (utilisez le court-bouillon et bouquet garni en sachet)
- Les biscuits apéritifs

Remarque : les médicaments effervescents sont riches en sel.

- **La consommation d'alcool doit être la plus faible possible.**

L'alcool peut agréablement être remplacé par du jus de raisin, du jus de pomme, du cidre, du sirop d'anis...

- **Votre cœur est un muscle. Manger suffisamment limitera le risque d'une fonte musculaire.** En outre, un apport en protéines (viandes, poissons, œufs et laitages) à chaque repas est souhaitable.

3.2 Pratiquer une activité physique régulière

Les bienfaits de l'activité

À long terme, la pratique d'une activité physique régulière améliore les capacités cardio-respiratoires, la force musculaire, l'autonomie et la qualité de vie.

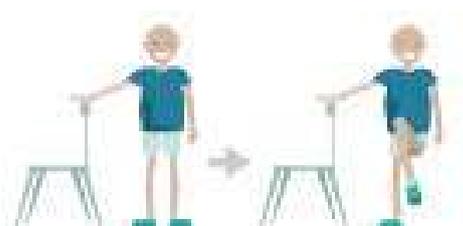
Type d'activité

Les activités en endurance comme la marche / vélo d'appartement.

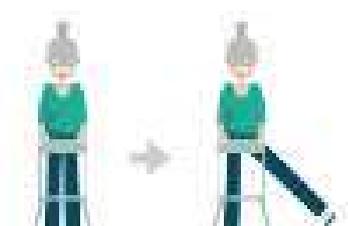
Pour les activités en endurance, celles-ci peuvent se réaliser de façon continue ou fractionnée, 3 à 5 fois / sem. pour une durée totale de 30 minutes minimum / jour. (2 x 15 minutes, 3 x 10 minutes...)

On peut coupler les activités en endurance avec du renforcement musculaire, 2 à 3 fois /sem. Essentiellement membres inférieurs par séries de 10 répétitions.

Exemples d'exercices



Monter les genoux à hauteur de hanche



Réaliser des battements sur le côté



Se relever de la chaise et s'asseoir en freinant la descente



Monter sur la pointe des pieds



Tendre la jambe et la reposer

Quelques règles à respecter

- Éviter les efforts avec les membres supérieurs (exemple : le nettoyage des vitres)
- Éviter les efforts en cas de forte chaleur
- Garder une respiration régulière lors de l'activité
- Être capable de parler pendant l'effort
- Garder la notion de plaisir

3.3 Conseils pour la vie quotidienne

- Vaccinez-vous contre la grippe, le pneumocoque et la COVID
- Évitez les voyages en altitude, dans les pays chauds et humides
- Signalez à votre médecin les baisses de moral
- Ayez toujours votre dernière ordonnance à disposition

NB : Les relations sexuelles sont tout à fait possibles.

4. LE TRAITEMENT

4.1 Son but

- Diminuer les symptômes : améliorer la qualité de vie et augmenter les capacités physiques.
- Diminuer la progression de la maladie : éviter de trop solliciter le cœur, réduire les épisodes de décompensation et les besoins d'hospitalisation.

Le traitement est réadapté si nécessaire.

4.2 Comment le prendre ?

- Quotidiennement
- Toujours à la même heure
- En respectant la dose prescrite

Quelques préconisations :

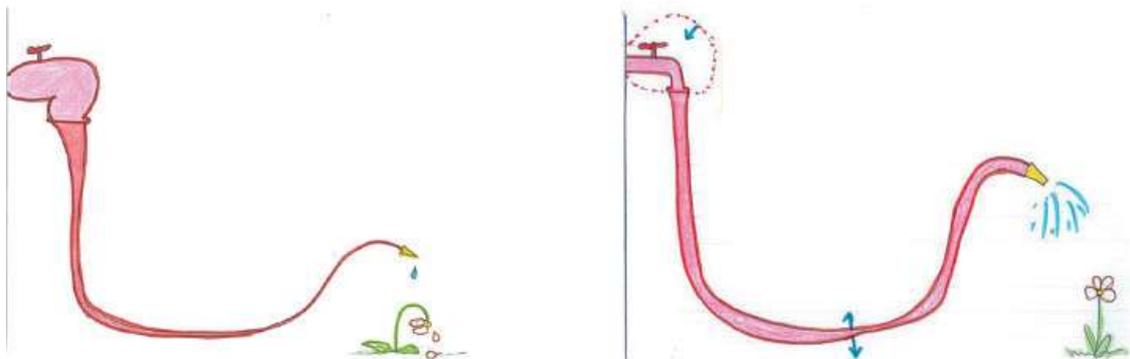
- Ne pas doubler la dose en cas d'oubli
- Penser au renouvellement en temps et en heure

En cas d'automédication ou de doute, demandez conseil à un professionnel de santé.

4.3 Les 3 classes de médicaments

Il existe plusieurs types de médicaments dont le mécanisme d'action est de soulager le cœur de son effort, évitant ainsi son épuisement.

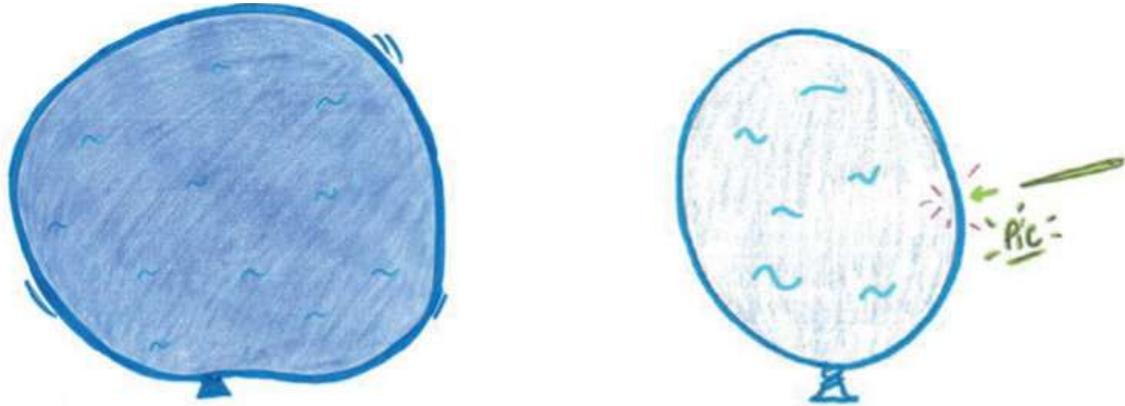
> **Les IEC ou ARAI.**



Les IEC permettent de diminuer les résistances au niveau des vaisseaux. Le sang peut ainsi mieux circuler. La bonne circulation a lieu sans augmenter l'effort demandé au cœur.

Les noms de ces médicaments se terminent en -pril ou en -sartan

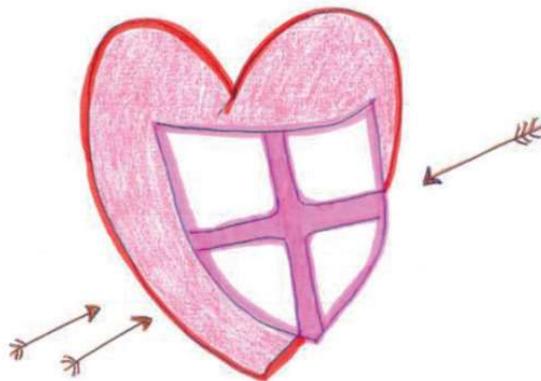
> Les Diurétiques



Les diurétiques favorisent l'élimination d'eau et de sel. Le volume de sang à travailler, à pomper, est ainsi diminué, soulageant le travail du cœur.

Les noms de ces médicaments se terminent en -ide

> Les bêtabloquants



Les bêtabloquants protègent le cœur du stress engendré par la compensation de la maladie. Ils évitent ainsi au cœur de travailler en excès.

Les noms de ces médicaments se terminent en -lol

5. ÉVOLUTION DE LA MALADIE

Il s'agit d'une maladie chronique avec parfois des phases aiguës appelées épisodes de décompensation.

Les manifestations suivantes signent une aggravation et doivent vous alerter.

Les signes d'alerte (EPOF)

ESSOUFFLEMENT
PRISE DE POIDS
CEDÈME
FATIGUE

**Vous avez ces signes,
alors il faut en parler
à votre médecin traitant.**



Essoufflement ?

Prise de poids ?

Œdèmes ?

Fatigue intense ?

**Ces signes peuvent être liés
à une insuffisance cardiaque.**

Parlez-en à votre médecin !

Renseignez-vous sur
www.giccardio.fr

Hôpital de Riaumont
Rue Entre Deux Monts
62800 LIÉVIN
Secrétariat HDJ : **03 21 44 96 50**



**GROUPE
AHNAC**

Chaque jour, prendre soin
de la santé de chacun