



**l'Assurance
Maladie**

Agir ensemble, protéger chacun

On parle d'**Insuffisance cardiaque** lorsque le cœur n'assure plus correctement son travail de pompe, soit parce qu'il se contracte mal ou parce qu'il se remplit mal.

Quelles sont les conséquences à long terme ?

▶ La circulation du sang devient insuffisante pour apporter l'oxygène et les éléments nutritifs nécessaires au bon fonctionnement des organes.

▶ Le cœur compense en accélérant ses battements et en augmentant de volume, ce qui le fatigue encore plus.

Quelques facteurs de risques

Cholestérol

Diabète

Tabac

Sédentarité

Excès d'alcool

Anémie sévère

Hyperthyroïdie non traitée

Hypertension artérielle



Si vous constatez l'apparition d'un ou plusieurs signes d'insuffisance cardiaque, prenez immédiatement rendez-vous avec votre médecin traitant.

Conception CPAM 81 2305 - Photographie : Jean-Noël Leblanc-Bontemps
Ne pas jeter sur la voie publique.



Pour en savoir plus sur l'insuffisance cardiaque rendez-vous sur **ameli.fr**



Insuffisance cardiaque.
Et si votre cœur essayait de vous dire quelque chose ?

ameli.fr

4 signes à surveiller



Essoufflement inhabituel

Vous avez des difficultés à reprendre votre souffle après un effort ou au repos.



Prise de poids rapide

Vous avez pris 2 à 3 kilos supplémentaires en quelques jours sans explication.



Oedèmes

Des oedèmes apparaissent sur vos pieds et vos chevilles, laissant visible la marque de l'élastique des chaussettes.



Fatigue excessive

Vous vous sentez fatigué lors d'activités quotidiennes, comme la marche, la montée des escaliers ou encore le port de charge.

4 principes à respecter



Exercice

Faire une activité physique régulière.



Prendre son poids

Se peser régulièrement pour prévenir les décompensations cardiaques.



Observance des traitements

Bien suivre son traitement et aller aux rendez-vous médicaux.



Ne pas saler de façon excessive

Une alimentation pauvre en sel permet d'éviter la rétention d'eau.

Quelques conseils pratiques

- ▶ Arrêter de fumer.
- ▶ Adopter un régime alimentaire équilibré.
- ▶ Lutter contre le surpoids et l'obésité.
- ▶ Réduire sa consommation de sel, d'aliments gras, de viandes rouges, de sucres ajoutés et de boissons alcoolisées.
- ▶ Privilégier des aliments frais ou congelés, non préparés et éviter les plats cuisinés industriels, les conserves et les aliments transformés.
- ▶ Choisir une eau plate plutôt qu'une eau gazeuse.
- ▶ Faire de l'exercice physique pour renforcer et augmenter son bien-être.
- ▶ Limiter le temps passé assis, allongé ou debout sans mouvement.
- ▶ Quelques sites utiles :
mangerbouger.fr / tabac-info-service.fr / fedecardio.org