l'Assurance Maladie
Agir ensemble, protéger chacun

Insuffisance cardiaque

4 bons réflexes à mettre au cœur de votre vie.

Bouger
chaque jour

Se peser
régulièrement

Respecter son traitement
et ses rendez-vous médicaux

Limiter
le sel

RETROUVEZ TOUS CES BONS RÉFLEXES SUR ameli.fr

4 bons gestes en lien avec la règle **EPON**
(Exercice physique, Pesée régulière, Observance du traitement, Ne pas trop saler)
recommandée et promue par la Société Française de Cardiologie.

Aujourd'hui, pour 1,5 million de Français, l'insuffisance cardiaque rend plus difficiles les activités du quotidien, mais quelques bons réflexes peuvent tout changer.

Mieux vivre avec une insuffisance cardiaque et prendre soin de son cœur, c'est possible.

Scannez ce QR code pour découvrir les témoignages en vidéo de François, Dora, Julie et Pascal sur ameli.fr

C'est le cas pour François, Dora, Julie et Pascal qui ont adopté quatre nouvelles habitudes pour changer leur vie sans la chambouler.

Quatre habitudes simples à introduire progressivement, selon son rythme personnel, pour les appliquer sans même y penser.

Car avec l'insuffisance cardiaque, chaque petit geste compte.

Ces réflexes ? Ce sont ceux qui les pratiquent au quotidien qui en parlent le mieux.

François, Dora, Julie et Pascal nous partagent leurs trucs et astuces qui les aident à mieux vivre avec l'insuffisance cardiaque, comme bouger chaque jour, se peser régulièrement, limiter le sel et bien respecter son traitement et ses rendez-vous médicaux.

François,
le marcheur

« J'ai mes astuces pour bouger chaque jour.

Bouger chaque jour.

«J'ai 81 ans. J'ai eu une première alerte d'insuffisance cardiaque, il y a 6 ans.

Je manque de souffle maintenant. Tenir un effort long est difficile pour moi. C'est un peu un handicap au quotidien.

J'ai décidé de rejoindre un groupe de marcheurs. Je me suis inscrit à un club. Le plaisir d'être avec les copains et les copines tous les mardis, la convivialité m'aident à tenir le rythme. L'activité de quelque nature qu'elle soit est essentielle. Je bouge dans la journée. Je m'occupe au jardin. Ça m'entretient et quand je suis fatigué, je m'arrête. Je fais une pause, je profite du paysage. Prendre le temps, c'est aussi savourer pleinement le présent.

La marche fait partie de mon traitement. Pour moi, c'est fondamental.»

Bouger chaque jour renforce le coeur et permet de se sentir mieux.

LES BONS RÉFLEXES ?

Environ 30 minutes par jour, en y allant progressivement.

En fonction de ses capacités, on choisira le ménage, la marche en promenade... ou rapide, le vélo, la danse, la course à pied, le jardinage...

Dora,
l'œil sur la balance

Se peser régulièrement.

« J'ai une routine pour me peser.

«J'ai 76 ans, j'ai été diagnostiquée insuffisante cardiaque en mars 2023.

Les médecins ont détecté un fort risque d'œdème. Je sais que je dois me peser régulièrement.

Au tout début, à mon retour d'hospitalisation, je me pesais tous les jours pour être certaine de ne pas prendre de poids rapidement. Puis, c'est devenu ma routine matinale : juste après mon petit déjeuner et avant de passer sous la douche.

Maintenant, je continue à me surveiller régulièrement. Je reste très attentive et vigilante sur la fréquence cardiaque, sur une grande fatigue, l'essoufflement et la prise de poids et les œdèmes auxquels je suis très sensible. On reconnait un œdème à l'empreinte qui reste lorsqu'on appuie sur la zone gonflée. **Si j'avais un conseil à donner ce serait de se peser régulièrement et d'aller voir son médecin si on remarque une prise de poids rapide**, notamment si l'on est sujet, comme moi, aux œdèmes.»

Se peser régulièrement permet de détecter une prise de poids rapide, signe d'une aggravation de l'insuffisance cardiaque.

LES BONS RÉFLEXES ?

Selon les consignes du médecin, on prendra son poids **au minimum deux fois par semaine,** voire tous les jours.

Chaque fois, dans les mêmes conditions **sans oublier de noter son poids.**

Respecter son traitement et ses rendez-vous médicaux

«J’ai 39 ans, je suis maman. J’ai été diagnostiquée insuffisante cardiaque en 2022.
J’ai un traitement quotidien qui me permet d’éviter les œdèmes et un autre qui booste le cœur pour envoyer plus de sang dans l’organisme.

Au quotidien, je m’organise avec l’aide d’un pilulier et j’ai des alertes sur ma montre et mon téléphone. J’ai aussi un agenda mensuel, sur le frigo où je note tous mes rendez-vous ! Je n’hésite jamais à appeler mon médecin si j’ai un doute sur la prise d’un médicament en dehors de mon traitement. Il est là pour moi.

Mon insuffisance cardiaque ne m’empêche pas de voyager ! J’emporte mon pilulier, mon ordonnance, un ECG de référence dans mon portefeuille et un compte rendu sur ma pathologie ! Je peux aussi retrouver tous ces documents sur mon appli Mon espace santé, mon carnet de santé numérique.

On m’a informée des effets secondaires de mon traitement, mais ce que j’en retiens ce sont surtout les bienfaits. **Aujourd’hui, je peux monter les escaliers, faire deux séances de sport par semaine, mener une vie normale.**

Il faut vraiment bien suivre son traitement car il y a plus de bénéfices que d’effets secondaires.»

Respecter son traitement et ses rendez-vous protège d’une aggravation de la maladie.

LES BONS RÉFLEXES ?

Bien prendre son traitement **tous les jours** et ne pas l’arrêter sans avis médical.

S’organiser et **planifier**, à l’aide d’un pilulier par exemple.

Limiter le sel

«Diagnostiqué insuffisant cardiaque il y a 2 ans, j’ai été obligé de limiter ma consommation de sel à 4 g par jour.

Pour moi, cuisiner est une partie de plaisir, j’adore ça. Pour pallier au manque de goût, il y a plein d’astuces. On peut remplacer le sel par le poivre, les oignons, l’ail, l’échalotte… entre autres.

Prendre le temps de préparer ses aliments est important. Pour certaines personnes qui n’ont pas le temps, je recommande de préparer des plats à l’avance, de les découper en portions. Ensuite, on peut les congeler ou les stériliser en bocaux et les manger en plusieurs fois.

"Je maîtrise, j’ai les recettes… et les astuces.

Sur les plats gourmands comme le cassoulet, je triche sur la saucisse (très salée) que je découpe en plusieurs morceaux pour en manger beaucoup moins… Mes proches s’y sont mis aussi, parce que même sans sel, tout peut être bon… **Pour moi, bien manger c’est aussi améliorer sa santé.**»

Limiter le sel permet d’éviter la rétention d’eau et de réduire le risque d’élévation de la pression artérielle, qui fatiguent le cœur.

LES BONS RÉFLEXES ?

Limiter la quantité de sel à **6 g par jour**.

Ne pas saler à table ou lors de la préparation des plats et **choisir ses aliments** en prenant en compte leur teneur en sel.

Bien vivre avec l'insuffisance cardiaque ?
C'est à vous maintenant.

Retrouvez 4 outils sur ameli.fr pour vous aider à adopter les bons réflexes au quotidien.

Un test
pour évaluer
votre activité quotidienne

et retrouver les bons réflexes
pour **bouger chaque jour.**

Une fiche mémo
pour garder l'oeil
sur votre poids

et les signes d'alerte
à surveiller.

Un test
pour vous aider à faire le point
sur vos méthodes

pour un **suivi efficace de votre traitement et de vos rendez-vous médicaux**.

Une fiche mémo
avec tous les repères
et conseils

pour **limiter le sel**
dans son alimentation.

Scannez ce QR code
pour retrouver tous nos outils