



**l'Assurance
Maladie**

Agir ensemble, protéger chacun

Insuffisance cardiaque, idées reçues et éléments de réponse

pour accompagner vos patients dans
la mise en place des bonnes pratiques.



La prise en charge de l'insuffisance cardiaque repose sur trois piliers fondamentaux : le **diagnostic précoce**, le **suivi clinique et thérapeutique coordonné** entre les professionnels de santé, l'instauration de **règles de vie pour limiter l'aggravation de la maladie**.

Le Groupe Insuffisance Cardiaque et Cardiomyopathies (GICC) de la Société Française de Cardiologie (SFC) recommande le dialogue très fréquent avec les patients sur ces points.

Pour rappel, les **4 règles de vie** à mettre en place par les patients (regroupées sous l'acronyme EPON) sont :

<p>1</p>  <p>Faire de l'Exercice à un rythme très régulier</p>	<p>2</p>  <p>Se Peser régulièrement</p>	<p>3</p>  <p>Observer son traitement et le calendrier de suivi avec les professionnels de santé</p>	<p>4</p>  <p>Ne pas saler son alimentation</p>
---	--	--	--

De nombreuses études confirment que l'écart à l'une ou plusieurs de ces recommandations est une cause très fréquente de **décompensation de l'insuffisance cardiaque**, altérant la **qualité de vie** et majorant le **risque d'hospitalisation et de décès prématuré** des patients.

Pourtant, l'impact de la maladie et les éventuelles **difficultés d'installation de ces nouvelles habitudes** ne sont **pas toujours abordés** spontanément par le patient.

Votre contact privilégié lors du temps d'échanges de la consultation peut alors vous permettre de le **questionner sur sa connaissance** des règles, de lui rappeler leur intérêt et de les illustrer **d'astuces à adopter** pour les inscrire dans son quotidien. Le patient peut aussi avoir besoin d'être **accompagné et rassuré**, car ces nouvelles règles de vie peuvent provoquer un sentiment de découragement, alors qu'il se trouve déjà dans une situation de fragilité liée à la maladie.

Pour vous aider dans votre **travail de pédagogie et de conviction**, vous trouverez dans ce document **les principales idées reçues et inquiétudes** que les patients peuvent formuler au sujet des 4 règles EPON, accompagnées des **éléments de réponse** que vous pourriez leur apporter.

D'autres outils sont également disponibles :

- **une brochure à destination des patients** avec des témoignages et des astuces pour faciliter la mise en application de ces 4 mesures.



- **une affiche pour votre salle d'attente** et des **vidéos pédagogiques** à diffuser sur vos écrans si vous en disposez.



L'intégralité des témoignages sont à retrouver en vidéo sur ameli.fr en scannant les QR codes dans les pages qui suivent.

EXERCICE PHYSIQUE

> IDÉE REÇUE



« Étant insuffisant cardiaque, je ne peux pas faire d'activité physique. »

> QUELQUES ÉLÉMENTS DE RÉPONSE

- > Pratiquer une activité physique d'intensité modérée et **de manière progressive n'est pas incompatible** avec la maladie.
- > Au contraire, l'activité physique permet d'aider le cœur à se fortifier, d'**atténuer les symptômes** de la maladie et de **retarder son évolution**.
- > Il est conseillé de privilégier des efforts d'intensité modérée et prolongés, de façon régulière. Objectif : **30 minutes par jour au moins 5 fois par semaine**.
- > **Quelques règles à respecter :**
 - allez-y de manière progressive en fonction de vos capacités, en augmentant un petit peu chaque jour la durée.

ASTUCE : pour savoir si l'effort est trop intense, prenez comme repère la parole. Vous devez réussir à parler pendant l'exercice. Sinon, c'est que l'activité est trop intense.

- faites des pauses ;
- buvez de l'eau régulièrement ;
- stoppez immédiatement l'activité en cas de palpitations, vertiges, nausées, sueurs froides ;
- ne vous comparez pas aux autres, ce n'est pas une compétition, seul votre bien-être personnel compte.

> IDÉE REÇUE



« L'activité physique, c'est du sport et le sport, ce n'est pas pour moi. »

> QUELQUES ÉLÉMENTS DE RÉPONSE

- > Faire de l'activité physique, ce n'est en aucun cas faire des efforts démesurés sans préparation. Il s'agit de bouger à son rythme en fonction de ses capacités mais aussi de ses préférences.
- > Voici quelques activités qui peuvent être recommandées : marche ou randonnée, vélo, danses lentes, gymnastique douce, yoga, Tai-Chi-Chuan... Il faut se faire plaisir et cela se ressentira aussi sur votre bien-être psychologique.
- > Vous pouvez pratiquer une activité physique sans même y penser :
 - marchez dès que possible, par exemple pour faire vos courses. Si vous vous déplacez en transports en commun, descendez une station plus tôt ;
 - restez actif devant la télé : profitez-en pour faire du vélo d'appartement ou quelques mouvements de gymnastique ;
 - pratiquez des activités domestiques comme le jardinage, le bricolage, le ménage ;
 - utilisez les escaliers plutôt que l'ascenseur.



« J'ai mes astuces pour bouger chaque jour. »

Visionnez le témoignage vidéo de François et accédez au test « Mes réflexes pour bouger chaque jour » en flashant ce QR code



ameli.fr rubrique assuré > santé > thèmes > insuffisance cardiaque > 4 bons réflexes à mettre au cœur de votre vie

SUIVI DU POIDS

> IDÉE REÇUE



« Je mange sainement et je ne prends pas de poids, inutile de me peser ! »

> QUELQUES ÉLÉMENTS DE RÉPONSE

- > La **prise de poids rapide** en cas d'insuffisance cardiaque n'est pas liée à l'alimentation.
- > **Quel est le mécanisme ?** En cas d'insuffisance cardiaque, **le sang circule moins bien dans l'organisme**. Cela entraîne un phénomène de **rétention d'eau**. Au lieu d'être éliminé, le liquide s'accumule dans le corps. C'est ce qui entraîne **une augmentation du poids**.
- > Cette **prise de poids rapide** doit être détectée car c'est un **signe d'alerte d'une aggravation de la maladie**.
- > D'autres symptômes sont également à surveiller. Il y a 4 signes d'alerte (EPOF) qui doivent vous conduire à **contacter rapidement le médecin traitant** :
 - **essoufflement inhabituel** ;
 - **prise de poids rapide** ;
 - **œdèmes** (pieds et chevilles gonflés) ;
 - **fatigue excessive** ou accrue.



“ J'ai une routine
pour me peser.”

Visionnez le témoignage
vidéo de Dora et accédez
à la fiche mémo pour aider
à se peser régulièrement
en flashant ce QR code



[ameli.fr/rubrique/assuré > santé > thèmes > insuffisance cardiaque](https://ameli.fr/rubrique/assuré/santé/thèmes/insuffisance-cardiaque) > 4 bons réflexes à mettre au cœur de votre vie

> IDÉES REÇUES



« Je me pèse une fois par semaine, c'est suffisant. »

« Ce n'est pas nécessaire de me peser, si je prends du poids je m'en rendrai compte. »

> QUELQUES ÉLÉMENTS DE RÉPONSE

- > En cas d'aggravation de l'insuffisance cardiaque, la **prise de poids** peut être très **rapide** : 2 à 3 kg en quelques jours.
- > Dans certains cas, la prise de poids est importante et visible mais dans la majorité des cas, elle reste limitée à 2-3 kg et donc **difficilement détectable sans se peser**.
- > Pour vérifier que le poids n'évolue pas rapidement il faut se peser :
 - **régulièrement** : au **minimum 2 fois par semaine**. En fonction de la stabilité de la maladie, il peut être nécessaire de se peser tous les jours ;
 - **dans les mêmes conditions** : sur la même balance, le matin à jeun, après être allé uriner.

Et si besoin, **notez le poids relevé sur un carnet** ou un autre support pour en voir l'évolution d'un jour à l'autre et pouvoir en parler lors du prochain rendez-vous.

- > La surveillance du poids est primordiale pour **déceler rapidement** une aggravation de la maladie et être **pris en charge rapidement**.
- > Pour éviter les oublis, vous pouvez **mettre en place de nouveaux rituels** pour installer ce réflexe au quotidien.

OBSERVANCE

> IDÉES REÇUES



« Si j'oublie de prendre mon traitement de temps en temps, ce n'est pas si grave ! »

« Je me sens bien, je peux arrêter mon traitement. »

> QUELQUES ÉLÉMENTS DE RÉPONSE

- Le **traitement** contre l'insuffisance cardiaque est à prendre régulièrement, tout au long de votre vie. Il permet de **faciliter le travail de votre cœur, soulager les symptômes et contribuer à préserver la qualité de vie.**
- Bien prendre votre traitement **vous protège** en diminuant le risque d'une aggravation de la maladie.
- Même si vous vous sentez mieux, vous ne devez **jamais interrompre** votre traitement **sans avis médical.**
- Il est important de respecter les indications présentes sur votre ordonnance : nombre et horaires de prises par jour, pendant ou en dehors des repas...
- **Conseils pour éviter les oublis :**
 - prenez votre traitement à la même heure tous les jours (avant de manger, avant de se brosser les dents...);
 - utilisez un pilulier ou un outil de suivi ;
 - mettez un rappel sur votre téléphone.

En cas d'oubli :

- demandez conseil à votre médecin ou pharmacien ;
- ne surtout pas doubler la dose le jour suivant.

> IDÉE REÇUE



« Je prends correctement mon traitement, je n'ai pas besoin de tous ces rendez-vous médicaux. »

> QUELQUES ÉLÉMENTS DE RÉPONSE

- Dans le traitement de l'insuffisance cardiaque, les médicaments permettent de diminuer les symptômes et de limiter l'aggravation de la maladie.
- Les **examens et rendez-vous de suivi** ont pour objectifs de s'assurer de la **stabilité de la maladie**, de vérifier l'**efficacité et la tolérance de votre traitement** en l'adaptant si nécessaire. Ce suivi régulier permet aussi de détecter d'autres problèmes de santé. Il est important de vous rendre aux rendez-vous et de réaliser les analyses et les examens recommandés.
- À la suite de la découverte de la maladie ou après un épisode de décompensation, le suivi peut être **plus fréquent** et impliquer davantage de **rendez-vous médicaux**, avec **plusieurs professionnels de santé**.
- Après quelques mois, le suivi par ces acteurs sera adapté en fonction de votre état de santé. Il est alors important de bien **anticiper et planifier les différents rendez-vous médicaux prévus**.



« J'organise,
je gère, j'assure. »

Visionnez le témoignage vidéo de Julie et accédez au test « Mes réflexes pour respecter mon traitement et mes rendez-vous médicaux » en flashant ce QR code



[ameli.fr/rubrique/assuré > santé > thèmes > insuffisance cardiaque](https://ameli.fr/rubrique/assuré/santé/thèmes/insuffisance-cardiaque) > 4 bons réflexes à mettre au cœur de votre vie

LIMITER LE SEL

> IDÉE REÇUE



« Je n'ai pas d'hypertension, je ne suis pas obligé de limiter ma consommation en sel. »

> QUELQUES ÉLÉMENTS DE RÉPONSE

- > Lorsqu'on est atteint d'insuffisance cardiaque, la limitation de la consommation de sel permet de soulager le travail du cœur et de limiter le risque de nouvelle décompensation cardiaque.
- > Pourquoi ?
 - le sel a la propriété de retenir l'eau dans l'organisme et contribue à augmenter la pression artérielle. C'est ce qui le rend dangereux ;
 - pour éliminer cet excès d'eau le cœur doit travailler encore davantage, ce qui le fatigue encore plus.



- > Il est donc important de limiter la quantité de sel consommée chaque jour. **Pour une alimentation dite « peu salée », il est recommandé de consommer maximum 6 grammes (g) de sel par jour.**



“ Je maîtrise,
j'ai les recettes et les astuces. ”

Visionnez le témoignage vidéo de Pascal et accédez à la fiche mémo pour aider à limiter le sel en flashant ce QR code



[ameli.fr/rubrique/assuré > santé > thèmes > insuffisance cardiaque](https://ameli.fr/rubrique/assuré/santé/thèmes/insuffisance-cardiaque) > 4 bons réflexes à mettre au cœur de votre vie

> IDÉE REÇUE



« Il y a du sel presque partout ! Impossible de savoir combien de sel je consomme ! »

> QUELQUES ÉLÉMENTS DE RÉPONSE

Il est possible de limiter votre consommation de sel en mettant en place de nouvelles habitudes dans votre alimentation :

- > **Privilégier les aliments frais ou congelés non préparés**, ils contiennent moins de sel.
- > **Limitez les aliments riches en sel comme :**
 - les plats cuisinés industriels ;
 - les fromages ;
 - les conserves ;
 - les charcuteries.

1 g
de sodium (Na)
=
2,5 g
de sel (NaCl)

- > **Si vous achetez des produits préparés, consultez sur les étiquettes** les teneurs en sel (NaCl) ou en sodium (Na) pour **choisir les moins salés**. Attention, si c'est la quantité de sodium qui est affichée, sachez que **1 gramme (g) de sodium équivaut à 2,5 grammes (g) de sel**.
- > Cuisinez avec moins de sel :
 - supprimez le sel à la cuisson ;
 - utilisez des condiments naturels pauvres en sel (oignon, ail, échalote...);
 - privilégiez les épices pour rehausser le goût des plats ;
 - évitez les assaisonnements riches en sel (sauce soja, moutarde, bouillon en cube...).
- > Mesurez la quantité de sel que vous utilisez à table :
 - retirez la salière de la table ;
 - utilisez une cuillère de mesure ou des sachets de sel vendus en pharmacie.

POUR EN SAVOIR PLUS SUR L'INSUFFISANCE CARDIAQUE,

rendez-vous sur :
ameli.fr rubrique *Médecin* > *Santé et prévention* >
Pathologies > *Insuffisance cardiaque*

ou flashez ce QR code...



ameli.fr



**l'Assurance
Maladie**

Agir ensemble, protéger chacun