

INSUFFISANCE CARDIAQUE



MIEUX COMPRENDRE
ET MIEUX VIVRE AVEC
MON INSUFFISANCE
CARDIAQUE

→ BROCHURE À DESTINATION
DES PATIENTS INSUFFISANTS CARDIAQUES
ET DE LEURS PROCHES.



COMPRENDRE MON INSUFFISANCE CARDIAQUE

Le cœur est un muscle qui fonctionne comme une pompe et permet de faire circuler le sang dans le corps afin de lui apporter oxygène et nutriments.

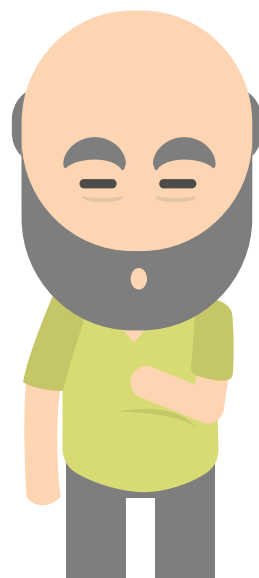
L'insuffisance cardiaque se définit comme **une incapacité du cœur à assurer normalement sa fonction de pompe** et donc les besoins en oxygène et nutriments de l'organisme.

Le cœur compense alors avec :

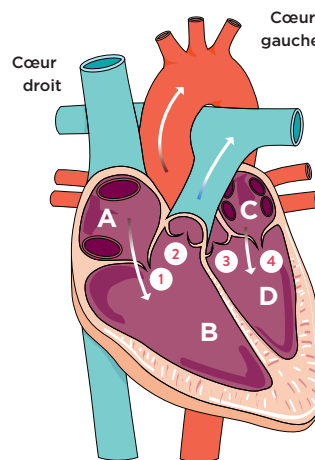
- des battements plus rapides
- un épaissement du muscle
- une augmentation de son volume

LES PRINCIPALES CAUSES DE L'INSUFFISANCE CARDIAQUE SONT :

- une maladie coronarienne
- un infarctus du myocarde
- une hypertension artérielle



Le cœur se compose de **4 cavités (A, B, C, D)** qui pompent le sang dans tout le corps



A. L'oreillette droite reçoit le sang en provenance des organes et des tissus

B. Le ventricule droit envoie le sang vers les poumons

C. L'oreillette gauche reçoit le sang rempli d'oxygène en provenance des poumons

D. Le ventricule gauche propulse le sang dans l'ensemble du corps, à travers l'aorte

Les **4 valves (1, 2, 3, 4)** permettent au sang de circuler dans une seule direction.

La **fraction d'éjection ventriculaire gauche (FEVG)** correspond au pourcentage de sang que le ventricule gauche est capable d'éjecter à chaque battement. La FEVG permet de définir le type d'insuffisance cardiaque.

IL EXISTE TROIS TYPES D'INSUFFISANCE CARDIAQUE :

- insuffisance cardiaque à **fraction d'éjection préservée** : **FEVG \geq 50%**
- insuffisance cardiaque à **fraction d'éjection intermédiaire** : **FEVG : 40 - 49 %**
- insuffisance cardiaque à **fraction d'éjection altérée** : **FEVG < 40 %**

LES SYMPTÔMES DE L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

L'insuffisance cardiaque est une maladie chronique qui touche plus de 1,5 million de personnes en France.

LES PRINCIPAUX SYMPTÔMES SONT :



Essoufflement

à l'effort puis au repos



Prise de poids rapide

de 2 à 3 kg en quelques jours



Œdèmes

gonflements au niveau des membres inférieurs : les chevilles, les pieds ou les jambes enflent, gardent la trace de la pression du doigt



Fatigue

ressentie pour des efforts de la vie quotidienne



Si vous constatez l'aggravation ou l'apparition de ces symptômes, **parlez-en à votre médecin.** Des solutions existent.

MIEUX VIVRE AU QUOTIDIEN AVEC MON INSUFFISANCE CARDIAQUE

1 BIEN SUIVRE SON TRAITEMENT

Les traitements de l'insuffisance cardiaque **ont pour but de réduire les symptômes** de la maladie et d'**éviter les épisodes aigus** pouvant conduire à des hospitalisations.

Bien prendre ses traitements est indispensable car chaque médicament a une importance qui lui est propre. **Il ne faut en aucun cas arrêter vos traitements sans l'avis de votre médecin.**



2 RÈGLES HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES

Les règles hygiéno-diététiques définies avec votre médecin font également partie de votre traitement



• **Limitez les apports en sel** : maximum **4 à 6 g de sel/jour**. Une alimentation **sans sel** apporte déjà **2 g de sel** (sel de constitution des aliments)

- Pas trop de sel dans l'eau de cuisson
- Évitez de resaler vos aliments
- Mangez de préférence des produits frais
- Pensez aux herbes pour remplacer le sel



• **Limitez les liquides** : maximum **1 à 2 litres** de liquides par jour



• **Attention à l'alcool et au tabac** : supprimez ou modérez strictement votre consommation d'alcool et arrêtez de fumer



• Optez pour **la pratique quotidienne d'une activité physique** comme la marche : il est recommandé de pratiquer **30 minutes d'activité physique** modérée par jour

Il est important de bien suivre
le traitement prescrit et les conseils du médecin



Suis Ton
Coeur™

Retrouvez plus
d'informations sur le site
www.suistoncoeur.fr

EN SAVOIR PLUS SUR L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

Patients, proches, retrouvez toutes
les réponses à vos questions sur
l'insuffisance cardiaque, sa prise en
charge et les symptômes à surveiller sur :

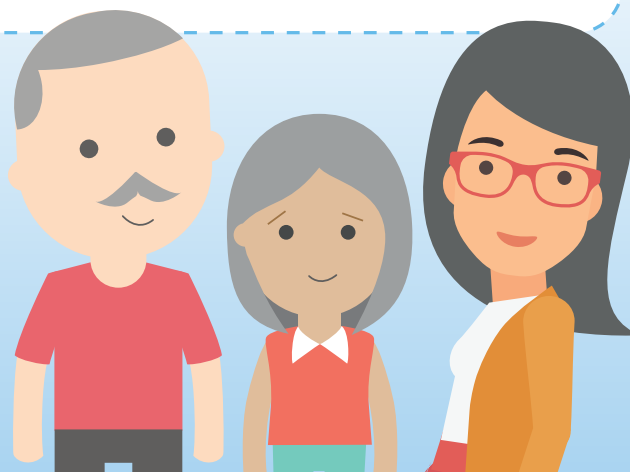


Suis Ton Coeur™



le site Internet

www.suistoncoeur.fr



255158 - Décembre 2022 - © NOVARTIS PHARMA SAS