

Comment savoir si je souffre d'insuffisance cardiaque ?

Plusieurs signes peuvent révéler une insuffisance cardiaque. Contactez votre médecin si vous rencontrez l'un de ces symptômes :

- Essoufflement accru
- Prise de poids soudaine
- Sensation continue de gonflement
- Toux qui dure plus d'une semaine
- Fatigue, perte d'énergie et épuisement extrême
- Perte ou variation de l'appétit
- Douleur à la poitrine lors d'effort
- Palpitations
- Augmentation du périmètre des chevilles, des pieds, des jambes, du sacrum (base de la colonne vertébrale) ou de l'abdomen (autour de l'estomac)
- Besoin d'uriner la nuit plus fréquemment

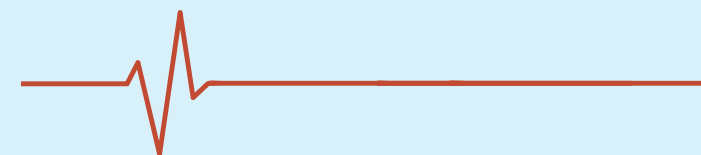
Il vous **examinera et effectuera certains tests** afin de déterminer si vous souffrez ou non d'insuffisance cardiaque.

Quelles recommandations adopter ?

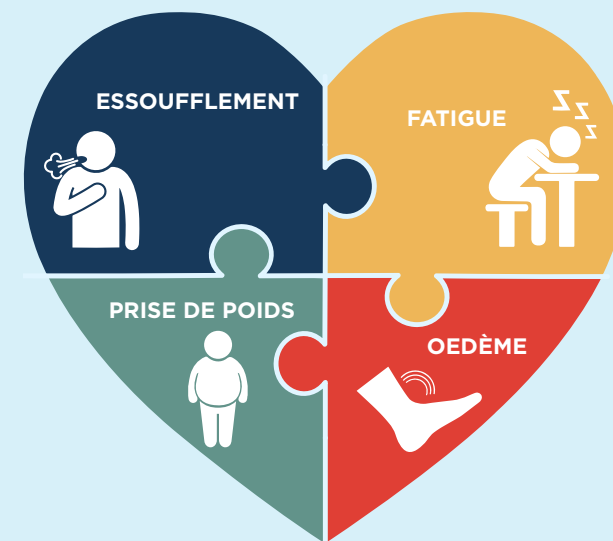
Il est possible de **ralentir l'évolution de l'insuffisance cardiaque et d'en atténuer les complications** en se faisant surveiller et conseiller régulièrement par votre médecin, en respectant certaines mesures de prévention et en prenant un traitement adapté.

Quelques conseils :

- Respectez les prescriptions médicales
- Rendez visite à votre cardiologue 1 à 2 fois par an
- Pesez-vous chaque matin (à jeun) et notez votre poids
- Évitez de boire plus de 2 litres de liquides par jour (toutes boissons confondues)
- Pratiquez une activité physique
- Contrôlez votre niveau de stress
- Adoptez une alimentation saine en mangeant beaucoup de légumes, de fruits, de viandes maigres, d'aliments pauvres en sel et évitez les graisses saturées
- Consommez moins de sel (sodium) 3 à 4g par jour ; lisez l'emballage des aliments et surveillez les sources de sodium dans les aliments préparés
- Évitez l'alcool au maximum
- Évitez ou cessez de fumer



C'EST PEUT-ÊTRE DE L'INSUFFISANCE CARDIAQUE ?

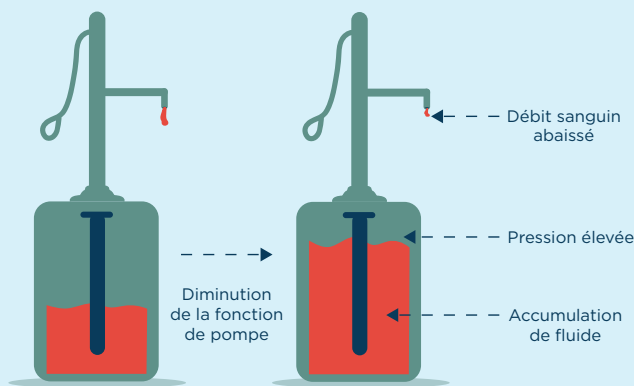


Encore mal connue du grand public, l'insuffisance cardiaque touche pourtant **1,5 millions de personnes en France**. Non dépistée ou mal traitée, son pronostic est grave : 70 000 morts chaque année, un décès toutes les 7 minutes. C'est la première cause d'hospitalisation chez les personnes de plus de 65 ans.

L'insuffisance cardiaque, c'est quoi ?

L'insuffisance cardiaque c'est l'incapacité du cœur à assurer un débit sanguin suffisant pour satisfaire les besoins de nos organes.

Il s'agit d'un **dysfonctionnement de la « fonction de pompe » du cœur** ce qui se traduit par un débit sanguin abaissé, des pressions sanguines basses, une accumulation de fluide avec des pressions élevées en amont.



Quel risque de complication ?

Parfois, le liquide peut s'accumuler dans les poumons au point de provoquer un problème de santé potentiellement grave appelé **œdème pulmonaire aigu**, qui nécessite une intervention d'urgence.

Quelles sont les causes et les facteurs de risque ?

L'insuffisance cardiaque peut provenir :

- D'un muscle cardiaque endommagé par une crise cardiaque (infarctus du myocarde)
- D'hypertension artérielle (non traitée pendant une longue période)
- D'une maladie cardiaque, du muscle cardiaque, des poumons
- D'une infection qui provoque une inflammation du muscle cardiaque (myocardite)
- Du diabète
- De l'obésité ou du surpoids
- D'un taux de cholestérol élevé

Puis-je agir ?

Il y a **des facteurs** pour lesquels nous ne pouvons pas agir : notre âge, notre sexe et notre terrain génétique ou familial.

Néanmoins, il y a d'autres facteurs sur lesquels nous pouvons travailler en modifiant nos habitudes et comportements :

- Le tabac
- L'alcool
- L'alimentation déséquilibrée
- Le manque d'activité
- La sédentarité
- Le stress

