

Vivre avec une insuffisance cardiaque



Connaître les signes d'alerte et prendre des précautions pour retarder l'aggravation de l'insuffisance cardiaque et vivre plus longtemps.

● Dans l'insuffisance cardiaque, le cœur n'arrive plus à pomper correctement le sang. Le mauvais fonctionnement du cœur est parfois causé par des déformations des valves cardiaques, un trouble du rythme cardiaque ou une hypertension artérielle.

● L'insuffisance cardiaque provoque de façon plus ou moins marquée un essoufflement à l'effort et parfois au repos, un gonflement des chevilles et des pieds appelé œdème, une prise de poids par accumulation d'eau, une gêne pour respirer en position allongée.

● L'aggravation d'une insuffisance cardiaque peut mettre la vie en danger et justifier une hospitalisation.

● Les traitements visent à diminuer les troubles gênants et à limiter leur aggravation.

Alerter devant certains signes

● Signaler à un professionnel de santé tout signe évocateur d'une aggravation d'une insuffisance cardiaque afin d'adapter le traitement et ralentir la maladie. Au moindre doute, consulter sans attendre.

● Les signes d'aggravation sont une augmentation du gonflement des chevilles et des pieds, avec difficulté à enfiler chaussons, chaussures, chaussettes, bas ; une prise de poids rapide, repérable en se pesant régulièrement et chaque fois dans les mêmes conditions ; une accélération ou autre modification du rythme cardiaque ; une augmentation de l'essoufflement ; une difficulté à dormir couché ou la nécessité d'augmenter le nombre d'oreillers ; l'apparition ou l'augmentation d'une toux ; une diminution des capacités physiques.

Éviter le sel dans l'alimentation et certains médicaments

● Manger trop salé aggrave l'insuffisance cardiaque du fait du sodium contenu dans le sel. Éviter de rajouter du sel à table. Les plats tout prêts tels que les pizzas et les quiches, les soupes, la charcuterie, les sauces et bouillons, etc. contiennent souvent une forte quantité de sel (chlorure de sodium) qui n'est pas toujours indiquée clairement sur l'emballage. Il est prudent de limiter la consommation de ces aliments.

● Éviter aussi les médicaments contenant du sodium, par exemple des médicaments effervescents ou solubles ou des antiacides contre les maux d'estomac contenant du *bicarbonate de sodium*.

● De nombreux médicaments peuvent aggraver une insuffisance cardiaque. C'est notamment le cas des anti-inflammatoires (*aspirine* à forte dose ou *ibuprofène* par exemple) et des dérivés de la cortisone : avant d'en prendre, demander un avis médical.

Autres précautions

● Une infection respiratoire provoque parfois une poussée d'insuffisance cardiaque. Éviter si possible le contact avec des personnes enrhumées ou grippées.

● Une modification non justifiée du traitement habituel peut aggraver l'insuffisance cardiaque : ne pas modifier le traitement sans avis médical.

©Prescrire - avril 2016

..... Sources :

- "Insuffisance cardiaque chronique" Premiers Choix Prescrire, actualisation février 2016 : 4 pages.
- "Consommation de sel : surtout dans les aliments transformés" *Rev Prescrire* 2015 ; 35 (377) : 225-226.