

L'insuffisance cardiaque

Comprendre votre maladie pour mieux vivre avec elle

Votre cœur a besoin d'être aidé.

Les traitements, le suivi médical et vos habitudes quotidiennes permettent souvent de mieux respirer, de retrouver de l'énergie et de limiter les hospitalisations.

Que se passe-t-il dans le cœur ?

Le cœur est un muscle qui fonctionne comme une pompe. En cas d'insuffisance cardiaque, il se contracte moins efficacement ou se remplit moins bien. Il a alors du mal à apporter le sang dont le corps a besoin.

Du liquide peut s'accumuler dans les poumons, les jambes ou l'abdomen : cela explique l'essoufflement, les gonflements et parfois une prise de poids rapide. La fatigue est également fréquente.

Pourquoi cette maladie apparaît-elle ?

Elle peut être liée à un ancien infarctus, à une hypertension artérielle, à une maladie des valves, du muscle cardiaque ou à un trouble du rythme. Plusieurs causes peuvent être associées. Les identifier permet de choisir le traitement adapté.

À quoi servent les examens ?

L'échographie cardiaque étudie le fonctionnement du cœur et des valves.

L'électrocardiogramme analyse son rythme. **Les prises de sang** aident notamment à surveiller les reins et le potassium, et à adapter les médicaments.

Pourquoi prendre plusieurs médicaments ?

Ils ont des rôles complémentaires : certains protègent le cœur et améliorent son fonctionnement ; les **diurétiques** aident les reins à éliminer l'excès d'eau et de sel. La prescription est adaptée à votre type d'insuffisance cardiaque et à votre état de santé.

Chez certains patients, une intervention sur une valve ou une artère, un stimulateur particulier ou un défibrillateur peut être proposé. Ces traitements ne concernent pas tout le monde.

Même si vous vous sentez mieux, poursuivez votre traitement.

N'arrêtez aucun médicament et ne changez aucune dose sans avis médical, sauf si vous disposez d'un plan écrit donné par votre médecin.

Les habitudes qui vous aident

Des gestes simples, à répéter chaque jour

1. Surveillez votre poids et vos symptômes

Pesez-vous régulièrement, idéalement chaque matin, sur la même balance, après avoir uriné, avant le petit-déjeuner et avec une tenue comparable. Notez votre poids dans un carnet. Observez aussi votre souffle, votre fatigue et vos chevilles.

Une prise de poids rapide peut traduire une rétention d'eau, même si vous n'avez pas mangé davantage. Les signes qui doivent vous alerter sont résumés en page 3.

2. Mangez moins salé, sans perdre le plaisir de manger

Ne resalez pas à table. Limitez les charcuteries, plats préparés, soupes et sauces industrielles, biscuits apéritifs et fromages très salés. Le pain contribue aussi aux apports en sel. Comparez les étiquettes et privilégiez les aliments frais.

Pour donner du goût, utilisez des herbes, des épices, de l'ail ou du citron. Gardez des repas variés et suffisants ; signalez une perte d'appétit ou un amaigrissement involontaire.

3. Adaptez les boissons à votre situation

La quantité de liquide à boire dépend de votre état de santé. **Une restriction stricte n'est pas systématique.** Si votre médecin vous en prescrit une, comptez toutes les boissons et les soupes. En cas de chaleur, fièvre, diarrhée ou vomissements, demandez conseil pour adapter les apports et le traitement.

4. Bougez à votre rythme

Quand la maladie est stabilisée, la marche et une activité régulière adaptée entretiennent votre forme. Commencez doucement, faites des pauses et augmentez progressivement selon l'avis de votre médecin. La réadaptation cardiaque peut vous aider à reprendre confiance.

Évitez les efforts intenses et les températures extrêmes. Arrêtez l'effort en cas de douleur thoracique, de malaise ou d'essoufflement inhabituel et demandez de l'aide selon la gravité.

5. Facilitez la prise de votre traitement

Utilisez un pilulier ou une alarme. Anticipez le renouvellement de vos ordonnances. En cas d'oubli, ne doublez pas la dose : demandez conseil à votre pharmacien. Arrêtez le tabac avec de l'aide et discutez de l'alcool avec votre médecin.

Avant un nouveau produit, demandez conseil.

Les anti-inflammatoires comme l'ibuprofène peuvent aggraver la maladie. Certains comprimés effervescents contiennent beaucoup de sel. Évitez les « sels de régime » riches en potassium sans accord médical.

Les signes d'alerte : EPOF

Une aggravation reconnue tôt se prend en charge plus vite

E — Essoufflement

Vous êtes plus essoufflé que d'habitude, pour un petit effort, au repos ou la nuit ; vous avez besoin de davantage d'oreillers pour dormir.

P — Prise de poids rapide

Environ 2 kg en 2 à 3 jours, ou une hausse inhabituelle par rapport à votre poids habituel, peut signaler une accumulation d'eau.

O — Œdèmes

Vos pieds, chevilles ou jambes gonflent davantage ; vos chaussures deviennent serrées ou les chaussettes laissent des marques.

F — Fatigue inhabituelle

Vous vous sentez nettement plus fatigué et les activités habituelles deviennent plus difficiles.

Un signe apparaît ou s'aggrave ? Contactez votre médecin le jour même.

N'attendez pas le prochain rendez-vous. Une fièvre, des palpitations nouvelles, des vomissements ou une diarrhée justifient aussi un avis rapide.

Appelez immédiatement le 15 ou le 112

En cas de difficulté respiratoire importante ou brutale au repos, de douleur thoracique persistante, de perte de connaissance ou de malaise intense. Ne vous rendez pas seul aux urgences.

Gardez le lien avec votre équipe soignante

Respectez les consultations et les bilans prescrits, notamment après une hospitalisation ou un changement de traitement. Apportez votre ordonnance et votre carnet de poids. Si une télésurveillance est proposée, suivez les consignes de transmission.

Parlez de vos difficultés, de votre sommeil ou de votre moral. Vos proches peuvent vous aider. Faites le point avec votre médecin sur les vaccinations, notamment contre la grippe, le Covid-19 et le pneumocoque.

À retenir

**Je prends mon traitement • Je surveille mon poids et mes symptômes
Je limite le sel • Je bouge selon mes capacités • Je réagis sans attendre**

Fiche d'information inspirée de la brochure de la Fédération Française de Cardiologie « Insuffisance cardiaque », juillet 2025 (fedecardio.org). Compléments : Assurance Maladie, « Suivi médical et vie quotidienne », janvier 2026 (ameli.fr). Cette fiche accompagne les explications de votre équipe soignante ; votre ordonnance reste la référence. Septembre 2026.