

Comprendre mon insuffisance cardiaque



Comprendre ma maladie

Le cœur est un muscle dont le rôle est d'éjecter le sang pour apporter à vos organes l'oxygène et les éléments nutritifs dont ils ont besoin.

Pour plusieurs raisons, il peut se fatiguer et fonctionner « insuffisamment ». Il perd de sa force musculaire et ses contractions deviennent moins performantes. Le débit sanguin n'est alors plus suffisant pour satisfaire les besoins de votre organisme.

Votre insuffisance cardiaque n'est pas simplement liée à votre âge. Elle peut être le résultat de diverses maladies sous jacentes.



- 1 Vous vous essoufflez très vite et la fatigue affecte vos activités quotidiennes ?
La fatigue et l'essoufflement sont des signes caractéristiques de l'insuffisance cardiaque.



- 2 Vous ajoutez des oreillers supplémentaires pour dormir ? Vous avez des difficultés à respirer en position allongée ?
L'insuffisance cardiaque peut provoquer une gêne respiratoire en position allongée.

Comprendre mes symptômes

Votre cœur est une pompe. Si sa capacité à éjecter le sang diminue, la circulation sanguine va être ralentie et entraîner des engorgements dans diverses parties de votre organisme.

Quand le sang s'accumule en amont du cœur, la pression augmente et l'eau contenue dans vos vaisseaux va avoir tendance à être chassée et à s'accumuler dans vos tissus ; c'est ce que l'on appelle **l'œdème**.

- On parlera d'**œdème des membres inférieurs**

lorsque cette accumulation d'eau a lieu au niveau de vos jambes et de vos chevilles et explique leur gonflement. Elle est souvent liée à une prise de poids.

- L'accumulation d'eau dans vos poumons sera ressentie comme une simple gêne respiratoire au début de la maladie puis se manifestera par un véritable **essoufflement à l'effort**, qui peut s'aggraver et intervenir même au repos. Ce phénomène au niveau de vos poumons peut également expliquer la **toux nocturne** et le besoin de **dormir en position semi-assise** que ressentent de nombreux insuffisants cardiaques.



Comme la pompe est trop faible :

- les nutriments et l'oxygène apportés aux organes ne sont pas suffisants et ceux-ci vont se manifester. **Vos muscles ne reçoivent plus suffisamment d'énergie et vous vous sentez fatigué même pour de petits efforts,**
- la pression du sang à sa sortie va être diminuée, c'est l'**hypotension, qui explique cette sensation de vertige, de malaise ou la présence d'un voile noir devant les yeux.**

- ③ Vous ne rentrez plus dans vos chaussures ?
Vous avez les pieds gonflés ?
L'insuffisance cardiaque peut provoquer des œdèmes périphériques.

Quand dois-je consulter mon médecin ?



Connaitre les signes d'aggravation est essentiel pour permettre une prise en charge précoce de votre maladie et éviter l'hospitalisation.

Consultez votre médecin si vous remarquez un des signes suivants :

- **Une modification rapide de votre poids de plus de 2 kilos en moins d'une semaine ou une perte rapide de votre poids,**
- **Un gonflement rapide et important de vos chevilles ou de vos jambes,**
- **Un voile noir devant vos yeux, des vertiges ou une sensation de malaise,**
- **Une aggravation de votre essoufflement et de votre fatigue,**
- **Une variation de votre fréquence cardiaque,**
- **Un besoin d'ajout d'oreillers supplémentaires pour dormir.**

**L'APPARITION DE CES SIGNES
DOIT VOUS FAIRE CONSULTER RAPIDEMENT
VOTRE MÉDECIN TRAITANT
OU VOTRE CARDIOLOGUE**

Chaque situation, chaque maladie est différente.
Pour vous aider à comprendre encore plus spécifiquement
votre maladie, vous pouvez en parler avec votre médecin.

Vous pourrez notamment aborder les questions suivantes avec lui lors de votre consultation :

- **Mon insuffisance cardiaque m'interdit-elle de pratiquer une activité physique ?**
- **Mon insuffisance cardiaque va-t-elle affecter mon espérance de vie ?**
- **Faut-il que je surveille ma pression et ma fréquence cardiaque à mon domicile ?**
- **Dans ma situation, de quelle prise en charge ai-je besoin ?**
- **Dois-je suivre un régime sans sel ?**

Mes questions

