

# ***Insuffisance cardiaque***

***Pour une surveillance médicale  
Afin de ralentir son évolution***

**Maison de Santé de Pont d'Ain**  
16 rue du 1<sup>er</sup> septembre 1944  
01160 PONT D'AIN  
[www.msp-pontdain.fr](http://www.msp-pontdain.fr)

## **Le cœur est un muscle qui fait la pompe**

Le cœur est un muscle qui fonctionne comme une pompe. Il se contracte (la systole), puis se détend (la diastole), envoyant ainsi le sang (débit cardiaque) dans l'ensemble du corps. Il peut s'adapter en augmentant son rythme et donc la quantité de sang éjecté.

En cas de maladie, le cœur essaye de compenser : il se dilate, puis s'épaissit. Si cela continue, il n'y arrive plus : c'est alors que survient l'insuffisance cardiaque.

Il ne peut alors envoyer la quantité suffisante d'oxygène dans les tissus du corps. Au début uniquement lors des efforts, puis cela peut aussi survenir au repos.

Heureusement, nous avons des moyens de l'aider grâce à des traitements, des dispositifs voire des interventions.

## Les causes de l'insuffisance cardiaque

La plus fréquente des causes est la **cardiopathie ischémique**.

La cardiopathie ischémique survient quand le cœur ne reçoit plus assez d'oxygène. Les artères qui lui apportent de l'oxygène sont les **coronaires**. Si une ou plusieurs de ces coronaires sont bouchées partiellement ou totalement, cela peut toucher le muscle cardiaque, voire l'abimer plus ou moins sérieusement. C'est l'**infarctus**. Si le muscle ne se contracte plus dans la zone touchée, cela peut conduire à une insuffisance cardiaque.

Une autre cause peut être une **maladie des valves**.

Les valves sont des clapets qui sont situés entre les cavités d'admission (oreillettes) et d'expulsion (ventricules) du cœur, et entre ventricules et artères. Si ces valves sont rétrécies, elles gênent le flux du sang et le cœur doit lutter pour éjecter la bonne quantité. Si les valves présentent des fuites, le cœur doit lutter car la quantité à éjecter augmente.

Une autre cause peut venir des **poumons**. Si les poumons sont malades (comme une bronchite chronique), cela gêne la circulation du sang et le cœur doit pousser plus fort.

Quelques fois, aucune raison n'est trouvée, la cause reste inexpliquée.

## Les habitudes que vous pouvez changer

Vous pouvez changer des habitudes qui sont mauvaises pour cette maladie. En changeant ces habitudes, vous mettez plus de chance de votre côté pour limiter l'évolution de cette insuffisance cardiaque vers une éventuelle gravité.

### **Le tabagisme**

Arrêtez de fumer... c'est vraiment néfaste en diminuant la quantité d'oxygène dans votre sang et en augmentant votre risque de provoquer un infarctus.

### **Contrôler votre tension artérielle**

Le cœur fonctionne mieux avec une tension artérielle normale. L'hypertension le fatigue encore plus vite.

### **Bougez !...**

Le manque d'activité physique encrasse les artères. En bougeant tous les jours (1 h au moins de marche), vous luttez contre l'aggravation de votre maladie.

### **Mangez équilibré**

L'excès de poids et l'obésité aggravent l'insuffisance cardiaque. Evitez les aliments riches en sel et trop gras.

### **Le diabète**

Si vous êtes porteur d'un diabète, un bon équilibre de celui-ci sera recherché. D'où l'importance d'une bonne diététique pour ces deux derniers points.

## Les signes à surveiller

Les principaux signes à surveiller et qu'il vous est conseillé de signaler à votre infirmière, votre médecin et votre pharmacien sont les suivants.

### **La fatigue**

Une fatigue d'installation rapide et sans raison.

### **L'essoufflement**

Vous respirez plus vite, ou vous recherchez souvent votre souffle à l'effort ou au repos. Parfois même en parlant.

Si vous avez jusqu'à la sensation d'étouffer, cela devient une urgence : appelez votre médecin ou composez le 15.

### **Vos chevilles enflent**

Vos pieds, vos chevilles, voire vos jambes sont gonflés. C'est un **œdème**. Le foie peut aussi gonfler donnant des douleurs sous les côtes à droite.

### **Prise de poids**

Vous prenez plus de 2 kg en quelques jours sans raison. Cela peut être de l'eau en plus si le cœur pompe moins bien.

## Les examens

### **L'examen au cabinet médical**

Le médecin va rechercher divers signes qui lui permettront de suspecter une insuffisance cardiaque, ou de surveiller sa stabilité ou son aggravation.

### **L'électrocardiogramme (ECG)**

C'est un enregistrement électrique du cœur qui fournit des informations sur son rythme, et sur son volume.

### **L'échographie cardiaque**

Elle est réalisée par un cardiologue. Elle permet de confirmer le diagnostic et de suivre son évolution.

## La fréquence de votre suivi

Au début, après le diagnostic, vous serez suivi de très près... L'infirmière vous verra 2 à 3 fois par semaine. Le médecin généraliste vous consultera de 1 à 4 fois par mois.

Au bout de 3 mois ou avant si votre état s'est stabilisé, vous verrez l'infirmière une fois par semaine et le médecin une fois par mois ou par trimestre.

Vous verrez le cardiologue une fois par an pour une échographie de contrôle. Ou avant en cas de problème.

## Les traitements médicamenteux

Les premiers médicaments utilisés sont :

**Les diurétiques** qui font uriner l'eau en surplus dans le corps.

**Les bêtabloquants** qui ralentissent le cœur et renforcent ses capacités.

**Les inhibiteurs de l'enzyme de conversion (IEC)** qui diminuent les résistances dans les vaisseaux et limitent la dilatation du cœur.

D'autres médicaments existent et peuvent être prescrits selon le stade de votre maladie.

**Ne jamais arrêter ces traitements, sinon le cœur se remettrait en insuffisance.** En cas d'effets indésirables, le signaler sans tarder au médecin pour adapter le traitement.

## Et parfois

La chirurgie peut déboucher les coronaires, réparer une valve, voire greffer un cœur en dernier recours.

Des appareils électriques peuvent être implantés pour stimuler le cœur, ou le surveiller et le « défibriller » en cas de rythme dangereux ou d'arrêt cardiaque.

## **Maison de Santé de Pont d'Ain**

16 rue du 1<sup>er</sup> septembre 1944

01160 PONT D'AIN

[www.msp-pontdain.fr](http://www.msp-pontdain.fr)

### **Cabinet médical - Tél. 04 74 39 79 00**

Thomas BRESSAN, Pierre DE HAAS, Bérengère FAVRE-NEYRA,  
Ronan FOURE, Nadia HASSAOUI, Jean Claude LAURIN,  
Mélanie MICHEL

**Prise de rendez-vous par internet : [www.doctodispo.fr](http://www.doctodispo.fr)**

### **Cabinets infirmiers**

Marie-Pierre CHAGNEUX - Florence LACROIX : 04 74 39 23 31  
Carole CHARVET (Neuville sur Ain) : 04 74 37 77 76

**Pharmacie de Pont d'Ain : Tél. 04 74 39 01 66**

### **Plus d'informations sur :**

<https://www.fedecardio.org/Les-maladies-cardio-vasculaires/Les-pathologies-cardio-vasculaires/linsuffisance-cardiaque>