

➤ Quelles sont les options thérapeutiques de l'insuffisance cardiaque ?

L'insuffisance cardiaque est une maladie chronique qui ne peut être guérie définitivement. Toutefois, elle peut être stabilisée grâce à une hygiène de vie adaptée et à la prise régulière des médicaments.

L'hygiène de vie est primordiale : elle complète l'action des médicaments pour diminuer vos symptômes et elle évite l'aggravation de votre insuffisance cardiaque et le risque d'hospitalisation.

Agissez sur vos habitudes alimentaires

- Diminuez le sel

Une alimentation salée est un facteur d'aggravation de l'insuffisance cardiaque. La consommation de sel ne doit pas excéder quatre à six grammes par jour, parfois moins en fonction de l'avis de votre médecin.

Quelques règles simples pour agir au quotidien :

- Limitez le sel dans l'eau de cuisson ;
- Evitez de resaler les aliments dans votre assiette (astuce : supprimez la salière de la table) ;
- Utilisez le plus possible les produits frais ou congelés non préparés ;
- Ajoutez des herbes aromatiques, des épices, du jus de citron, de l'oignon, de l'échalote ou de l'ail pour rehausser le goût des aliments ;
- Apprenez à connaître les aliments riches en sel pour les éviter ;

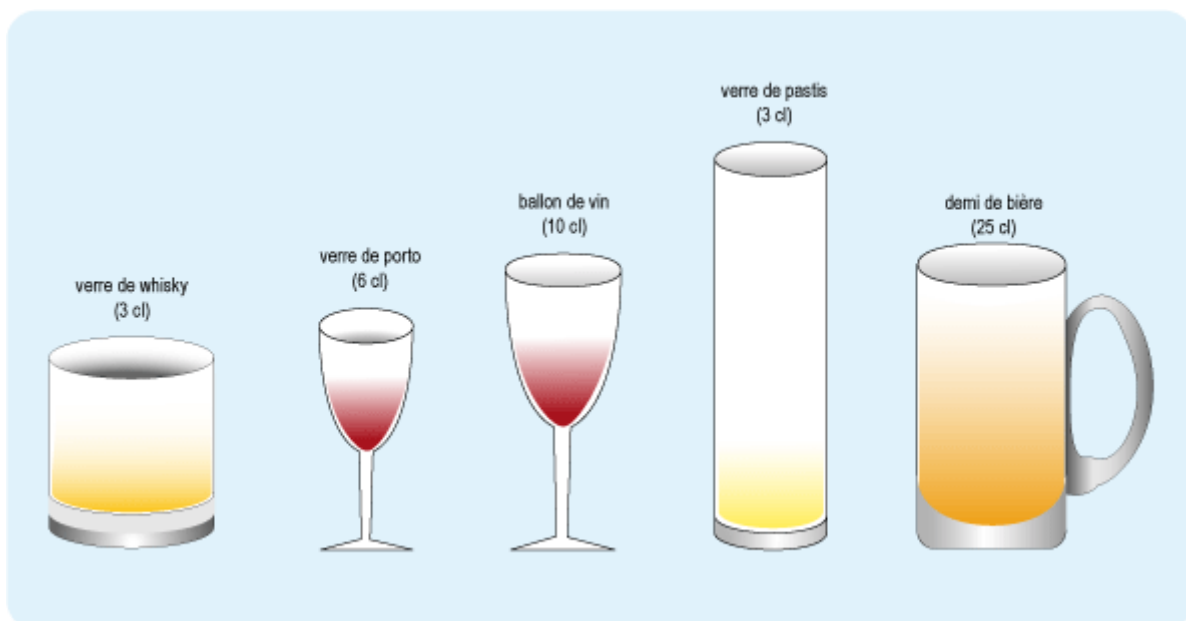
- Si vous buvez de l'eau minérale, choisissez une eau à faible teneur en sodium (les eaux gazeuses sont souvent plus salées) ;
 - évitez les médicaments effervescents délivrés sans ordonnance qui contiennent beaucoup de sel.
- **Limitez votre quantité de liquide**

Les apports en liquide (eau, café, thé, jus de fruits, lait, soupe...) conseillés sont de 1 à 2 litres par jour.

En cas d'aggravation de l'insuffisance cardiaque (avec des œdèmes, un essoufflement) ou en cas d'hyponatrémie, le médecin peut vous demander de réduire encore cette consommation de liquide.

- **Modérez votre consommation d'alcool**

Il est conseillé de limiter votre consommation d'alcool à moins de trois verres de vin si vous êtes un homme et à deux verres si vous êtes une femme. Dans certains cas votre médecin peut vous demander d'arrêter complètement la consommation d'alcool.



Tous ces verres contiennent la même quantité d'alcool. Ils correspondent à un verre de boisson alcoolisée (Source : Institut national de prévention et d'éducation pour la santé).

Agissez sur votre activité physique

Lorsque la maladie cardiaque est stable, il est recommandé de pratiquer une activité physique modérée comme la marche.

L'exercice physique contribue à renforcer votre cœur pour qu'il travaille plus efficacement. Il permet d'augmenter votre bien-être et votre autonomie. Un exercice adapté ne doit pas déclencher d'essoufflement, de palpitations ou de fatigue.

Il est aussi important de prévoir des moments de repos dans la journée, notamment après un exercice physique.

Avant de débiter une activité physique, parlez-en toujours à votre médecin. Il vérifiera que vous ne présentez pas de contre-indications à l'exercice physique et vous conseillera sur le type d'activité le plus adapté à votre état.

Agissez sur les autres facteurs de risque cardio-vasculaire

Vous fumez ? L'arrêt du tabac est essentiel.

Vous pouvez prendre un traitement de substitution à la nicotine sous forme de timbres, de gommes à mâcher ou de comprimés à faire fondre sous la langue. Si les dosages sont adaptés, ces substituts comblent le manque de nicotine : les effets désagréables liés à l'arrêt du tabac (irritabilité, difficultés de concentration, humeur dépressive, troubles du sommeil ou de l'appétit, etc.) disparaissent ou diminuent. Parlez-en avec votre médecin traitant.

D'autres modifications de votre mode de vie peuvent être nécessaires pour limiter les facteurs de risque cardio-vasculaire associés ou pour participer à la prise en charge de la **maladie coronarienne** qui peut être à l'origine de l'insuffisance cardiaque : régime alimentaire équilibré...

Respectez votre traitement médicamenteux

Différentes classes de médicaments peuvent être associées en cas d'insuffisance cardiaque. Le traitement doit être adapté au cours du temps et en fonction de l'évolution de votre maladie et des symptômes.

Les trois classes de médicaments les plus souvent utilisées :

- les **diurétiques** : ces médicaments réduisent la quantité de liquide dans l'organisme et soulagent ainsi le cœur qui a moins d'eau à faire circuler ; ils agissent en augmentant l'élimination rénale et donc le volume des urines ;
- les **inhibiteurs de l'enzyme de conversion** : ils dilatent les artères, ce qui fait baisser la tension artérielle et diminue le travail du cœur. Ils facilitent la vidange du cœur ;
- les **bêta-bloquants** : ils facilitent le travail du cœur en le ralentissant et en diminuant ses besoins en oxygène.

Les autres médicaments parfois nécessaires pour l'insuffisance cardiaque :

- la spironolactone : Elle est prescrite lorsque les symptômes persistent sous traitement. C'est un diurétique particulier qui contribue à diminuer la tension artérielle et l'excès d'eau dans l'organisme ;
- les antagonistes des récepteurs à l'angiotensine 2 (ARA2) : ils sont prescrits en cas d'intolérance aux *inhibiteurs de l'enzyme de conversion*. Ces médicaments diminuent le travail du cœur en réduisant la tension artérielle ;
- les digitaliques : ils permettent de ralentir les battements du cœur.

Dans tous les cas, le **traitement de l'insuffisance cardiaque** comprend la prise en charge :

- de la maladie cardiaque à l'origine de l'insuffisance cardiaque ;
- des facteurs de risque cardio-vasculaire associés.

La durée du traitement de l'insuffisance cardiaque

Les médicaments prescrits sont à prendre régulièrement, tout au long de votre vie.

Si vous arrêtez votre traitement sans avis médical, les symptômes risquent de réapparaître ou de s'aggraver rapidement. Le fait de vous sentir mieux avec le traitement prouve que celui-ci est efficace, mais n'est pas un argument pour l'arrêter.

Si vous sentez que le traitement n'agit pas sur vous ou que vous avez des effets indésirables, ne changez rien sans consulter votre médecin.

A RETENIR

Cinq règles sont à respecter dans le traitement de l'insuffisance cardiaque :

- Je prends toujours le ou les médicaments à l'heure retenue par mon médecin traitant ;
- En cas d'oubli d'une prise à l'heure précise, je n'attends pas 24 heures pour la suivante. Je prends le médicament tout de suite et je demande conseil à mon médecin traitant ;
- En cas d'oubli un jour, je ne double surtout pas la dose le jour suivant ;
- Si j'ai l'impression de mal tolérer un médicament, je ne l'arrête pas brutalement. J'en parle sans délai à mon médecin traitant ;
- Il est indispensable que je respecte les règles de bonne hygiène de vie, même sous traitement.