

# Je suis insuffisant cardiaque : je veille à mon hygiène de vie

**Le site du Docteur Didier VERMEULEN**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/didier-vermeulen](http://www.docvadis.fr/didier-vermeulen)



Validé par  
le Comité Scientifique Cardiologie

**L'insuffisance cardiaque est une maladie chronique qui évolue par poussées. Sa prise en charge repose notamment sur des conseils d'hygiène de vie qu'il est important de suivre au quotidien.**

## **Quel rôle joue l'alimentation dans mon traitement ?**

Ce que l'on mange peut avoir des conséquences directes sur la charge de travail du cœur. Il est donc important de respecter certains conseils alimentaires et de mettre en place une alimentation équilibrée.

### **Dois-je manger sans sel ?**

Le sel peut être à l'origine d'une rétention d'eau (accumulation excessive) dans l'organisme et provoquer ensuite un excès de travail pour le cœur.

S'il n'est plus demandé de manger strictement sans sel, il est toutefois recommandé de limiter sa consommation de 2 à 4 g par jour, sachant qu'une alimentation sans ajout de sel et sans aliments riches en sel apporte naturellement environ 2 g.

## **Quels sont les aliments que je dois éviter de manger ?**

Il faut éviter les aliments riches en sel comme : la charcuterie, les conserves, les soupes industrielles, le fromage, les pâtisseries, le pain et les biscottes, les crustacés, les huîtres, les poissons de mer, le beurre ou les margarines salés, le lait, les viennoiseries, les eaux minérales gazeuses (sauf produits spécifiquement indiqués sans sel).

## **Comment préserver le goût de ce que je mange ?**

Les condiments, comme la moutarde, la mayonnaise et, de façon générale, les sauces préparées, sont à éviter.

Pour les remplacer et rehausser le goût des repas, les épices et les herbes aromatiques sont conseillées.

## **Que dois-je boire ?**

La consommation d'alcool est à éviter. Elle est néfaste pour votre cœur et vos vaisseaux.

Pour éviter de faire de la rétention d'eau il est parfois recommandé de limiter les apports en liquides. Certains médicaments, les diurétiques, peuvent être aussi prescrits pour éliminer l'eau en excès.

## **Dois-je arrêter de fumer ?**

Comme l'alcool, le tabac est dangereux pour votre cœur et vos vaisseaux, il est fortement recommandé d'en arrêter la consommation.

## **Dois-je faire du sport ?**

Il existe différents stades de la maladie. La pratique d'une activité physique doit s'adapter au stade de la maladie.

En conséquence, il est important de demander l'avis de son médecin avant de se lancer dans une activité physique, de reprendre une activité physique, un sport, un loisir ou avant de reprendre un travail.

Vous devez réduire votre apport en sel à moins de 4 g par jour, arrêter la consommation de tabac et d'alcool, adapter votre activité physique. Ce sont des éléments importants dans la prise en charge de votre insuffisance cardiaque.