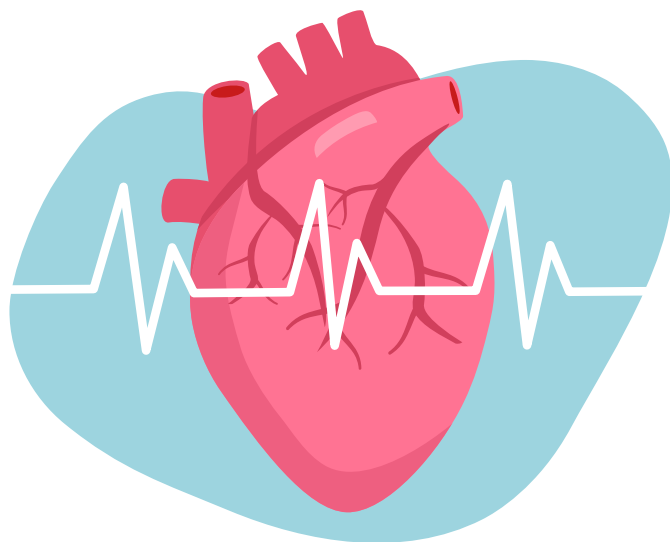




CHU Saint-Pierre
UMC Sint-Pieter

CLINIQUE DE L'INSUFFISANCE CARDIAQUE



Nous vous aidons à vivre avec cette maladie,
à mieux comprendre votre traitement, et à
éviter les séjours à l'hôpital.



L'insuffisance cardiaque est une maladie chronique dans laquelle le cœur ne pompe plus le sang aussi efficacement qu'il le devrait. Cela peut provoquer de la **fatigue, des essoufflements, des œdèmes, une prise de poids rapide, etc.**



Quels sont les symptômes ?

L'insuffisance cardiaque peut provoquer différents symptômes, parfois discrets au début. Apprenez à les reconnaître :



Essoufflement à l'effort, puis parfois au repos



Fatigue inhabituelle, même après un repos



Prise de poids rapide (plus de 2 kg en quelques jours)



Gonflements des jambes, chevilles ou abdomen (œdèmes)



Essoufflement nocturne et difficulté à dormir allongé



Palpitations, vertiges, ou sensation de faiblesse

⚠ Ces signes peuvent indiquer que votre cœur a du mal à fonctionner efficacement.



Qu'est-ce que la Clinique de l'insuffisance cardiaque ?

NOTRE RÔLE

Nous vous aidons à vivre avec cette maladie, à mieux comprendre votre traitement, et à éviter les séjours à l'hôpital.

UNE ÉQUIPE À VOTRE ÉCOUTE

- Quatre **médecins spécialisés** pour suivre votre cœur de près
- Une **infirmière dédiée** pour répondre à vos questions et vous guider
- Une **prise en charge globale, personnalisée**, adaptée à votre situation

CE QUE NOUS FAISONS

- Revoir et ajuster votre **traitement** si besoin
- Surveiller votre **poids, tension, symptômes**
- Vous aider à reconnaître **les signes d'alerte**
- Vous apprendre à **gérer** votre maladie au quotidien
- Communiquer avec votre médecin traitant





Quels conseils suivre pour mieux vivre avec l'insuffisance cardiaque ?

Adopter un mode de vie adapté est essentiel pour vous sentir mieux et éviter les complications :



RÉDUISEZ LE SEL

Le sel favorise la rétention d'eau. Privilégiez les aliments frais, évitez les plats préparés et lisez bien les étiquettes.



LIMITEZ LES LIQUIDES

Selon les recommandations de votre médecin, la quantité de liquides (eau, soupe, café, thé, etc.) peut être restreinte à $\pm 1,5$ L par jour.



BOUEZ RÉGULIÈREMENT

Une activité physique adaptée (marche, vélo...) est bénéfique pour votre cœur. Demandez conseil avant de commencer.



ÉVITER LES BOISSONS ALCOOLISÉES

L'alcool aggrave l'insuffisance cardiaque. Si besoin, nous pouvons vous orienter pour un accompagnement au sevrage.



SURVEILLER VOTRE POIDS

La surcharge pondérale, liée notamment à la surconsommation de nourriture transformée et de sucre, joue un rôle clé dans le développement de l'insuffisance cardiaque.



Auto-surveillance : quel est votre rôle au quotidien ?

Être acteur de sa santé, c'est aussi savoir observer son corps :

- **Pesez-vous tous les jours**, à la même heure, sur la même balance, après être allé aux toilettes et avant le petit-déjeuner
- **Notez vos valeurs** de poids, tension artérielle, fréquence cardiaque, et symptômes (essoufflement, fatigue, ...)
- **Tenez un carnet de suivi**, cela nous aidera à mieux adapter vos soins

i Contactez-nous en cas de changement important ou de doute.



Signes d'alerte : quand faut-il consulter ?

Prévenir une aggravation, c'est agir dès les premiers signes. Contactez rapidement votre médecin ou notre équipe si vous constatez :

- Une **prise de poids rapide** (plus de 2 kg en 2 à 3 jours)
- Une **fatigue excessive** ou un **essoufflement plus marqué**
- Des **jambes** ou **chevilles** plus **gonflées**
- Une **toux nocturne** ou une gêne pour respirer en position allongée
- Une **perte d'appétit**, des nausées ou un ventre gonflé

Télésurveillance : un suivi à domicile pour plus de sécurité



Après une hospitalisation pour insuffisance cardiaque, une solution de télésurveillance peut vous être proposée.

Ce dispositif permet un **suivi régulier** de votre état de santé, tout en restant chez vous. Grâce à la transmission quotidienne de vos paramètres (poids, tension artérielle, fréquence cardiaque...), notre équipe peut détecter rapidement les **signes d'aggravation** de la maladie.

Cela permet d'**adapter les soins** plus tôt, d'éviter une hospitalisation, et de mieux vivre avec l'insuffisance cardiaque. Ce suivi à distance renforce le lien avec votre équipe soignante, tout en vous permettant de rester dans votre environnement habituel.

CONTACT

Nous sommes disponibles pour vous, entre les rendez-vous, si un souci apparaît et selon les besoins (suivi régulier ou ponctuel).

CONSULTATION DE CARDIOLOGIE DU CHU SAINT-PIERRE

 Rue aux laines 105, 1000 Bruxelles
 02/535.33.50
 heartfailure@stpierre-bru.be

LIENS UTILES



HEART FAILURE
MATTERS



BELGIAN WORKING
GROUP ON HEART FAILURE



CHU Saint-Pierre
UMC Sint-Pieter

Site Porte de Hal

Rue Haute 322, 1000 Bruxelles
+32 (0)2 535 31 11
www.stpierre-bru.be