

Comment fonctionne le cœur ?

Le cœur est un **muscle** creux, situé au milieu de la poitrine qui a une fonction de **pompe** pour assurer un débit de sang dans l'organisme.

Le muscle cardiaque se relâche pour se remplir de sang puis se contracte pour éjecter le sang dans la circulation.

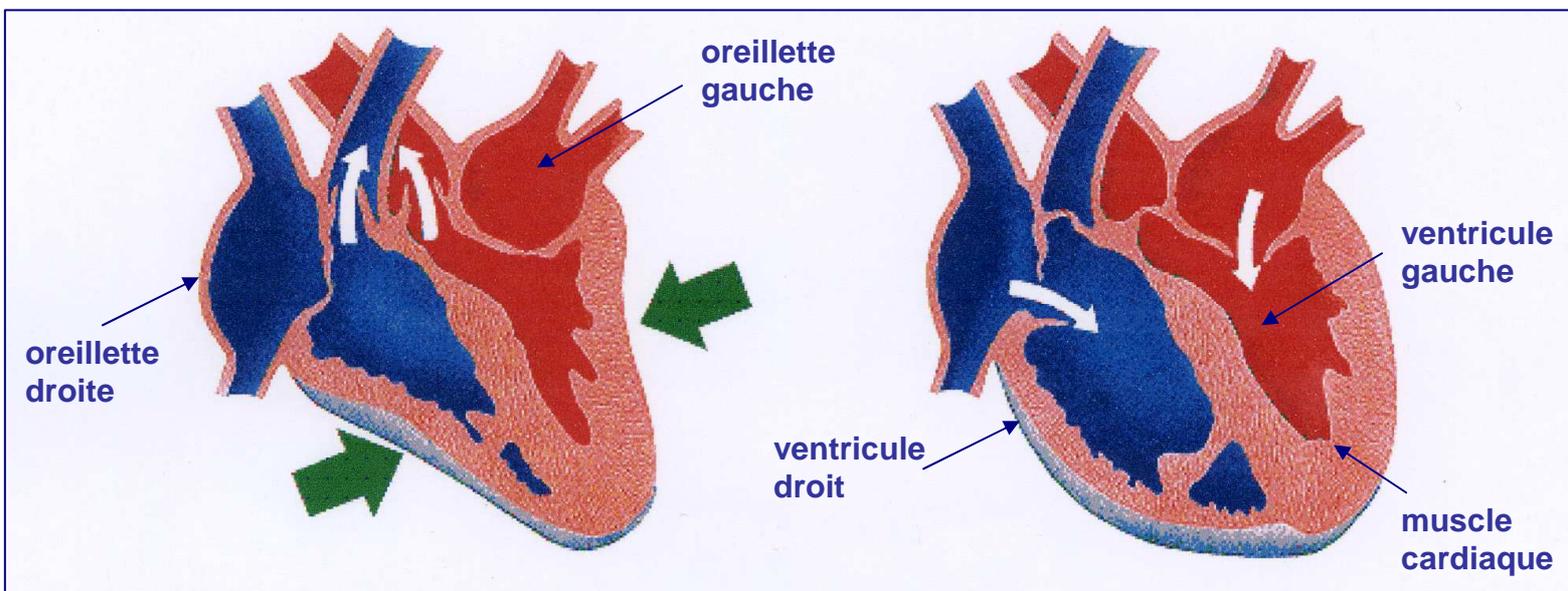
Il répète ce cycle 60 à 90 fois par minute tout au long de votre vie.

Le cœur est constitué de quatre cavités séparées par des valves.

Les deux oreillettes sont les cavités qui reçoivent le sang.

Les deux ventricules sont les cavités qui, entourées d'un muscle puissant permettent l'éjection du sang.

Un cœur en bonne santé s'adapte aux besoins de l'organisme de deux façons : il peut accélérer ou ralentir, et il peut battre plus fort ou moins fort.



Contraction

Remplissage

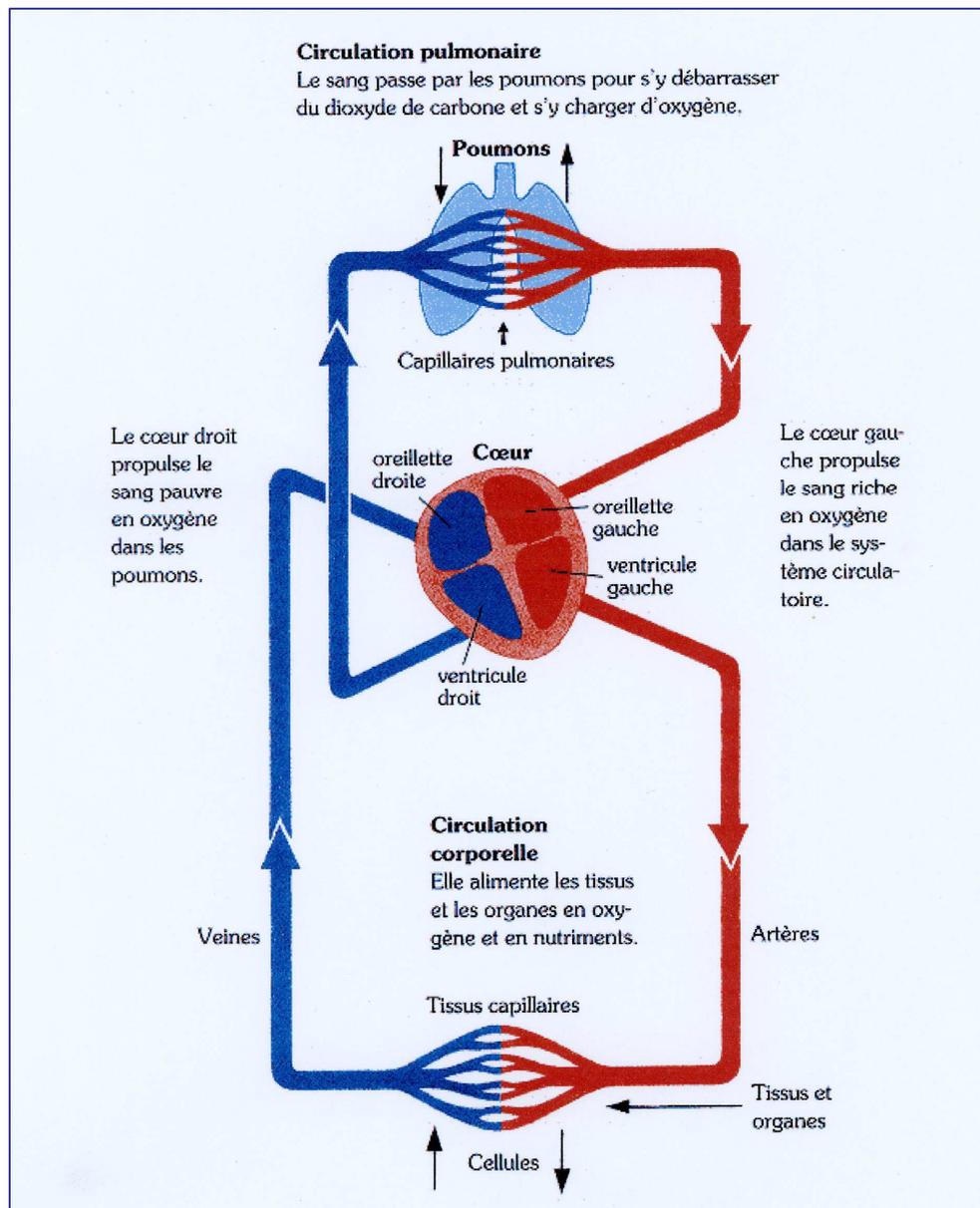
Le ventricule gauche éjecte le sang **oxygéné** « **rouge** » dans les **artères** vers tous les organes du corps pour leur apporter l'oxygène et les éléments nutritifs.

A la sortie des organes, le sang appauvri en oxygène « **bleu** » revient par les **veines** au cœur dans l'oreillette droite,

puis il est éjecté par le ventricule droit vers les **poumons** pour qu'il soit oxygéné,

puis il revient dans l'oreillette gauche et le ventricule gauche l'éjecte ...

et le cycle recommence indéfiniment !



L'insuffisance cardiaque :

Qu'est ce que c'est ?

Il s'agit d'une maladie **fréquente** qui concerne de plus en plus de patients. C'est une maladie **grave** dont l'évolution est défavorable avec le temps en l'absence de traitement adapté.

C'est une maladie chronique qui évolue avec des **épisodes aigus de déstabilisation** pouvant entraîner de nombreuses hospitalisations.

Il existe de **nombreuses causes** et différents mécanismes qui sont responsables du mauvais fonctionnement du cœur. Les plus fréquents sont l'hypertension artérielle, l'infarctus du myocarde, les atteintes des valves cardiaques, les maladies du muscle cardiaque, les troubles du rythme et la consommation d'alcool en excès.

Une insuffisance cardiaque se déclare lorsque le cœur est affaibli et ne peut plus faire face aux besoins de l'organisme.

La fonction de pompe cardiaque est insuffisante :

- le **débit sanguin** en aval **est diminué** : vos organes sont moins bien irrigués, vous ressentez des symptômes tels que fatigue, malaises, hypotension.
- le **sang s'accumule** en amont, cela entraîne :
 - une congestion pulmonaire : vous ressentez un essoufflement. Cette congestion peut aller jusqu'à l'œdème pulmonaire.
 - une rétention d'eau : vous prenez du poids rapidement et observez l'apparition d'œdèmes au niveau de vos jambes.

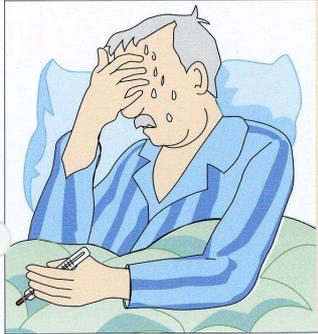
Ma maladie

.....

Mes symptômes

.....

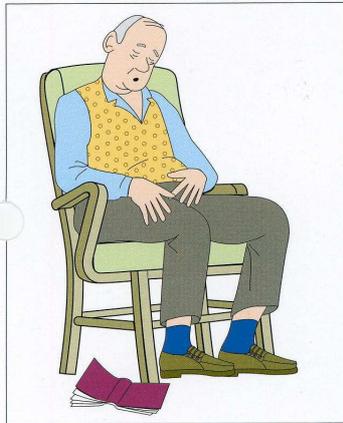
QUAND CONSULTER ?



J'ai de la fièvre,
une bronchite ou une toux !



Mes chevilles gonflent !
Je me sens ballonné !



Je me sens fatigué,
même au repos !



Je me sens plus essoufflé
que d'habitude !



J'ai pris 2 ou 3 kilos
en quelques jours !

10 Conseils de RESIC pour CONTROLER votre INSUFFISANCE CARDIAQUE



PRENEZ VOS MEDICAMENTS tels que prescrits, **même si vous vous sentez bien.**

Apprenez à connaître leur nom, les doses, leur but et leurs effets secondaires



SIGNALEZ à votre médecin TOUT PROBLEME relatif à la prise de médicaments



PESEZ-VOUS 2 à 3 fois par semaine minimum



SIGNALEZ rapidement TOUT SYMPTOME d'aggravation de votre état : manque de souffle, chevilles ou abdomen enflés, gain de poids, fatigue



SUIVEZ LES CONSEILS DIETETIQUES que l'on vous a donnés



FAITES au moins une ACTIVITE PHYSIQUE une fois par jour



PLANIFIEZ VOS ACTIVITES de la journée : prévoyez des périodes de repos, **économisez vos forces** pour les activités à venir



Tenez compte de la température extérieure pour vos sorties, EVITEZ CHALEUR OU FROID EXTREMES



Cessez de FUMER



Surveillez votre stress, DETENDEZ-VOUS