

DÉNUTRITION ET INSUFFISANCE CARDIAQUE

IDÉES REÇUES

« J'ai pris du poids, c'est donc que je vais mieux »

Le signe d'alerte de l'insuffisance cardiaque n'est pas repéré

« J'ai des œdèmes, c'est donc que j'ai trop d'eau »

La personne va se restreindre en eau sans faire attention aux apports sodés

« Si je ne fais pas un régime sans sel strict, c'est mauvais pour mon cœur et donc pour ma santé »

Un régime sans sel strict est anorexigène

OBJECTIF

Chez le patient dénutri et insuffisant cardiaque

Permettre à la personne de reconstituer ses réserves en énergie et sa masse musculaire tout en respectant le régime peu sodé, en concertation avec le médecin traitant, le cardiologue, l'infirmière à domicile, l'aide à domicile et/ou les aidants familiaux

MESSAGES CLÉS



Les apports en eau et en sel

- Les limiter évite la prise de poids et les œdèmes. L'insuffisance cardiaque entraîne une rétention d'eau et de sel dans le corps. «**C'est le sel qui retient l'eau**»
- **Ne pas s'imposer un régime sans sel strict qui coupe l'appétit (sauf exception)**
- **Ne pas hésiter à parler au médecin si un repas exceptionnel est envisagé pour ajuster temporairement la dose de Lasilix® et profiter du repas en sécurité**
- **Se peser régulièrement, analyser ses variations de poids en sachant différencier bon et mauvais poids**

Devant une prise de poids



Bon poids témoignant d'un gain en masse musculaire : je me sens bien, je me lève et me déplace plus facilement, je gagne en autonomie



Mauvais poids témoignant d'une rétention d'eau et de sel : je me sens mal, je prends du poids rapidement (plus de 2kg/semaine), je me sens fatigué(e), j'ai les jambes gonflées

Devant une perte de poids



Perte de poids témoignant d'une amélioration de l'insuffisance cardiaque : je me sens bien, moins essoufflé(e), mes jambes sont moins gonflées, j'urine plus, je perds du poids rapidement et gagne en autonomie



Perte de poids témoignant de l'aggravation de la dénutrition : je suis plus fatigué(e), je me déplace moins bien, j'ai moins de force et plus de mal à me lever, je perds des muscles



Mise en pratique

Salier modérément à la cuisson, ne pas resaler les aliments à table. Préférer les épices et aromates pour relever les plats (ail, oignon, ciboulette, persil, thym, muscade, citron...)

Éviter les conserves, les condiments salés (cornichons, olives, moutarde, ...) **et les produits industriels cuisinés, très riches en sel**

Privilégier les surgelés nature, les préparations « maison », qui permettent d'ajuster au mieux les apports en sel

Éviter les formes effervescentes de médicaments qui contiennent du sel (ex : paracétamol effervescent). Si cette forme est nécessaire, en parler avec le médecin traitant

Enrichir les repas avec des aliments peu salés : beurre, huile, crème fraîche, lait, œufs ...

Si une eau minérale gazeuse est incontournable (choix du patient ou troubles de déglutition), **privilégier les moins salées** (Salvetat, Perrier fines bulles)

ET APRÈS ?



1 fois par semaine

Surveiller le poids une fois par semaine
Consigner, analyser les variations et alerter le médecin traitant si variation de poids rapide (≥ 2 kgs/semaine)

Régulièrement

Explorer ce que le patient a compris des liens entre sa maladie cardiaque et les apports en eau et en sel

Echanger régulièrement sur sa mise en œuvre d'une alimentation adaptée et son suivi du traitement par Lasilix® (observance, effets secondaires, gestion des oublis)

Relecture de la fiche par le Dr Monique Ferry