

MÉMO



**Vivre avec
une insuffisance cardiaque**



**CPTS
COEUR ESSONNE**

Association loi 1901 • 2 Place du Marché • 91290 Arpajon

créa | compo | design  contact@fredlimacher.fr

Octobre 2025

MÉMO

**Vivre avec
une insuffisance
cardiaque**



Les 4 règles d'or



**Évitez
le sel**



**Prenez vos
traitements**



**Surveillez
votre poids**



**Honorez vos
rendez-vous
médicaux**

**Ces gestes simples vous aident à garder
le contrôle sur votre cœur !**

Les signes d'alerte



**Essoufflement
inhabituel**



**Prise
de poids
rapide**



Œdèmes



**Fatigue
accrue**

**Si vous constatez un ou plusieurs de ces signes,
consultez votre médecin**