

MÉMO



Vivre avec  
**une insuffisance cardiaque**



CPTS  
**COEUR ESSONNE**

Association loi 1901 • 2 Place du Marché • 91290 Arpajon

Octobre 2025

créa | compo | design  contact@fredlimacher.fr

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**