

La prise en charge diététique

L'insuffisance cardiaque est une maladie chronique, dont un des symptômes majeur est la rétention hydro-sodée.

En complément de la prise en charge médicamenteuse, les mesures hygiéno-diététiques sont fondamentales.

En effet les erreurs de régime sont une des premières causes de décompensations cardiaques aiguës.

LES RECOMMANDATIONS :

- **le régime hyposodé :**

La consommation sodée des français est estimée à plus de 10g par jour.
L'objectif chez les insuffisants cardiaques en état stable est de diminuer les apports sodés.
Il n'y a plus de recommandations sur le grammage vu l'absence d'étude à ce jour.

Les conseils diététiques seront ajustés selon l'état nutritionnel du patient :

La plupart des patients insuffisants cardiaques chroniques sont des patients âgés qui présentent des pathologies associées.

Pour certains patients en surpoids et dans le cadre d'un contrôle des facteurs de risques artériels, plusieurs régimes pourront être associés : le régime diabétique, le régime hypocalorique ou le régime contrôlé en matières grasses.

Les objectifs de restrictions doivent dans tous les cas rester réalistes pour ne pas entraîner de perte d'appétit, de dégoûts alimentaires ou de frustrations susceptibles d'accentuer un état dépressif sous jacent lié à la maladie chronique.

Rappelons que l'évolution à un stade avancé de l'insuffisance cardiaque s'accompagne de **dénutrition** et de cachexie.

- **la restriction hydrique :**

Une restriction stricte (500 à 750ml/j) est souvent prescrite lors des décompensations aiguës.

En état stable on recommande 1 à 2 l/j en évitant bien-sûr les boissons salées.

L'alcool, lorsqu'il n'est pas la cause de la cardiopathie, peut être consommé modérément (1 ou 2 verres/j).

Référentiel rédigé par Dr S. MARLIÈRE en 2005, mise à jour en octobre 2012 par le Dr M. SALVAT

POUR EN SAVOIR PLUS :

E Gravouelle et al. l'éducation diététique des insuffisants cardiaques. *Soins* supplément 2 n°92 janv/fev 2005
J Neily et al. potential contributing factors to no compliance with dietary sodium restriction in patients with heart failure. *Am Heart J* 2002; 143:29-33
ou sur le site : www.resic38.org

* ESC Guidelines for the diagnosis and treatment of acute and chronique heart failure 2012, *European Journal of heart failure* 2012-14, 803-869 *ou sur le site : www.resic38.org*

* 2009 focused Update : *J. Am. Coll. Cardio.* 2009 ; 53 ; 1343-1382