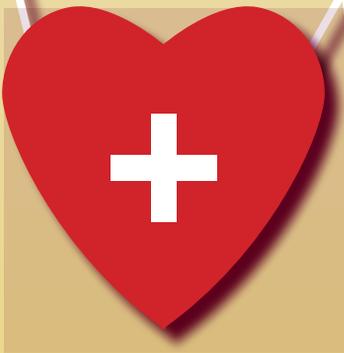




**LIVRET DE SUIVI  
DU PATIENT  
INSUFFISANT CARDIAQUE**



Version janvier 2013

L'Insuffisance cardiaque est une maladie fréquente. En France 1 million de personnes sont traitées et il y a 120 000 nouveaux cas par an (autant que la maladie d'ALZHEIMER).

C'est une maladie dans laquelle la pompe musculaire cardiaque devient plus ou moins rapidement incapable d'assurer correctement les besoins en oxygène des organes en raison d'une baisse du débit sanguin qui est plus ou moins importante.

En effet, la pompe cardiaque pour bien fonctionner doit à la fois avoir une bonne force de contraction (systole) et être également capable de bien se remplir grâce au sang oxygéné qui vient des poumons (diastole).

Si une des ces deux fonctions (contraction, relâchement) voire les deux sont altérées, le débit sanguin diminuera et les organes seront moins oxygénés, de même le remplissage du cœur se faisant moins bien il y aura un engorgement dans les poumons qui peut empêcher une bonne oxygénation du sang d'où une sensation d'essoufflement (dyspnée).

Les causes principales de cette maladie sont liées à l'altération du muscle cardiaque en raison d'atteintes :

- Liées à l'hypertension artérielle
- Liées à des maladies des coronaires
- Liées à des maladies des valves cardiaques
- Liées à des maladies primitives du muscle cardiaque
- Liées à des atteintes toxiques du muscle cardiaque.

Il existe également de nombreux facteurs aggravants qu'il faut connaître car dans plus de 50 % des cas, des aggravations parfois brutales pourraient être prévenues par une meilleure connaissance des signes d'alerte.

Ce livret est destiné à :

- Rassembler les données indispensables pour mieux connaître votre maladie, ses traitements et son suivi.
- Vous aider à acquérir des compétences fondamentales dans le domaine de la gestion de la diététique et des activités physiques
- Vous aider à mieux connaître les signes d'alerte et les facteurs aggravants pour éviter des hospitalisations et améliorer la qualité de votre vie.



# CARNET DE SUIVI DE MON INSUFFISANCE CARDIAQUE

Nom :

Prénom :

Date de Naissance :

Sexe :  Masculin  Féminin

Téléphone :

Nom et coordonnées de mon médecin traitant :

.....  
.....  
.....  
.....

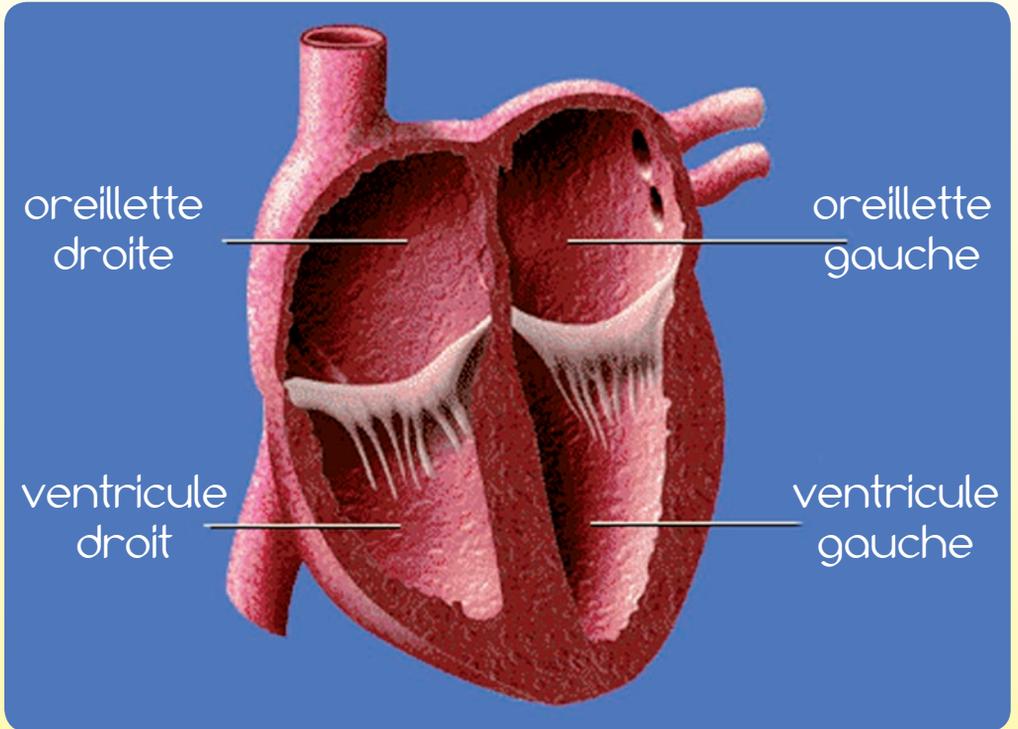
Nom et coordonnées de mon cardiologue:

.....  
.....  
.....  
.....

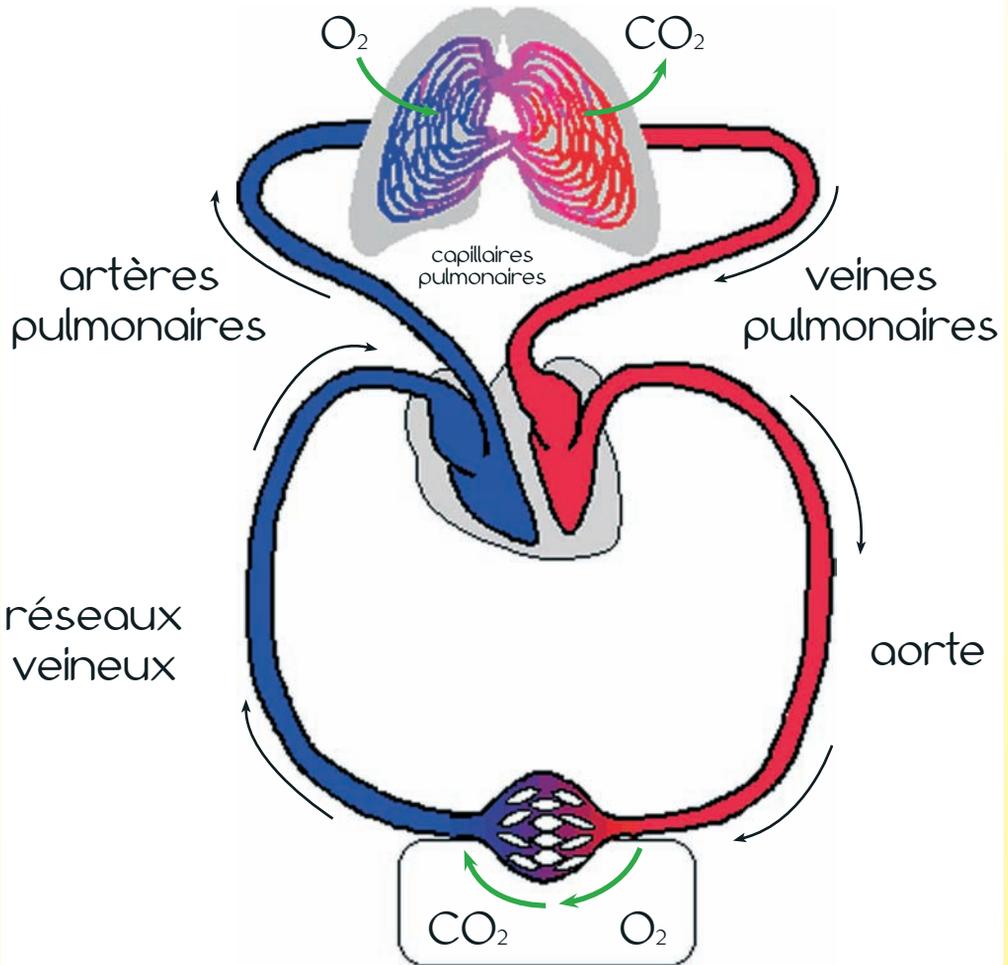
La cause principale de mon insuffisance cardiaque :

.....  
.....  
.....  
.....

# ANATOMIE DU COEUR



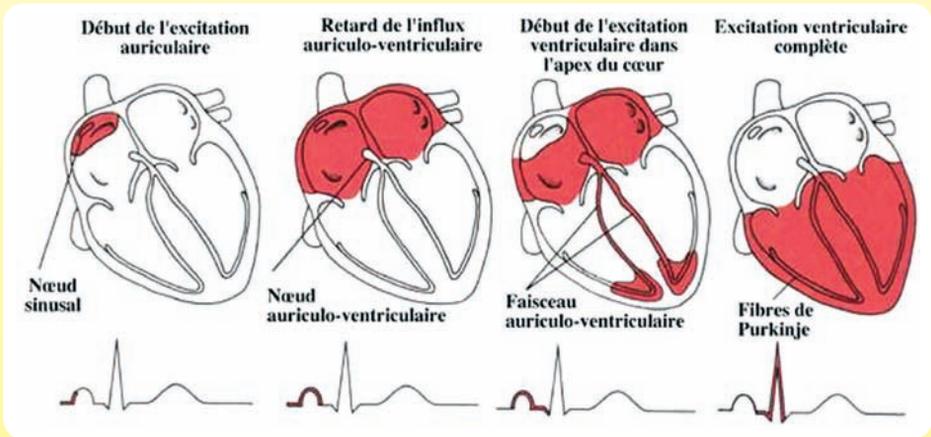
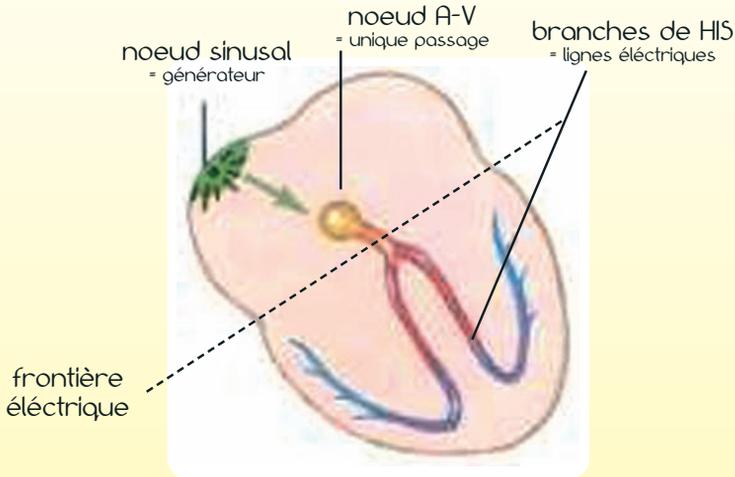
# RÔLE DU COEUR



Le cœur joue le rôle de **POMPE** pour la circulation du sang : le sang « sort » du cœur par le Ventricule Gauche au niveau de l'AORTE qui distribue le sang oxygéné dans les artères vers tous les organes.

Le sang « sale » chargé en  $CO_2$  revient vers le cœur par l'Oreillette Droite en passant par les veines. Le sang sera ensuite envoyé aux poumons pour être à nouveau « enrichi » en  $O_2$  et « débarrassé » en  $CO_2$ , puis il revient vers le cœur par l'Oreillette Gauche et ainsi de suite.

# FONCTIONNEMENT ÉLECTRIQUE



Le courant électrique « naît » au niveau du NŒUD SINUSAL (la pile du cœur) et gagne les 2 oreillettes qu'il stimule pour se contracter. Il arrive ensuite au « passage unique » qui est le NŒUD AURICULO-VENTRICULAIRE et passe par les branches de FAISCEAU DE HIS pour « stimuler » les ventricles qui vont se contracter.

C'est un CYCLE qui va se répéter, chaque cycle complet correspond à un battement cardiaque.

# LES GRANDES CAUSES DE L'INSUFFISANCE CARDIAQUE



Comme nous l'avons vu dans l'introduction, le CŒUR INSUFFISANT, ne peut arriver à assurer un débit cardiaque satisfaisant pour assumer les besoins en Oxygène et en Nutriments des organes qui nécessitent de l'énergie pour fonctionner.

Soit la pompe cardiaque a du mal à se contracter et on parle alors d'**INSUFFISANCE CARDIAQUE SYSTOLIQUE**, soit le muscle cardiaque trop rigide a du mal à se laisser remplir et on parle d'**INSUFFISANCE CARDIAQUE DIASTOLIQUE**.

SYSTOLE = Contraction du cœur , DIASTOLE = Remplissage du cœur.

La défaillance du muscle cardiaque peut atteindre le cœur GAUCHE : on parle alors d'**INSUFFISANCE VENTRICULAIRE GAUCHE (I.V.G)**.

La défaillance du muscle cardiaque peut atteindre le cœur DROIT : on parle alors d'**INSUFFISANCE VENTRICULAIRE DROITE (I.V.D)**.

La défaillance du muscle cardiaque peut atteindre le cœur DROIT et le cœur GAUCHE : on parle alors d'**INSUFFISANCE CARDIAQUE GLOBALE**.

Les causes principales de cette maladie sont liées à l'altération du muscle cardiaque en raison d'atteinte :

- Liées à l'hypertension artérielle (HTA) : cause très fréquente
- Liées à des maladies des coronaires : angine de poitrine ou Infarctus
- Liées à des maladies des valves cardiaques : fuites ou rétrécissements valvulaires.
- Liées à des maladies primitives du muscle cardiaque : Myocardopathies Primitives
- Liées à des atteintes toxiques du muscle cardiaque : alcool, chimiothérapie

# FACTEURS FAVORISANTS



L'insuffisance cardiaque est une MALADIE CHRONIQUE qui peut se décompenser et évoluer par poussées.

Ce sont ces décompensations brutales qui peuvent motiver votre HOSPITALISATION dans un service de cardiologie

Les FACTEURS FAVORISANTS qui peuvent décompenser votre insuffisance cardiaque sont :

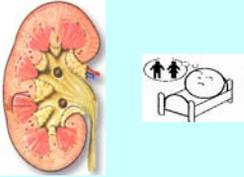
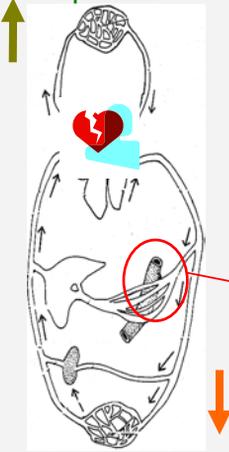
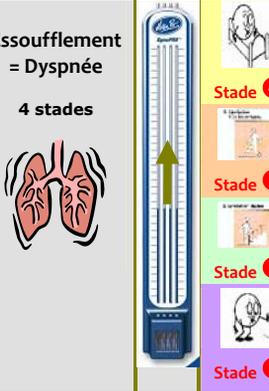
- Consommation excessive de sel.
- Mauvais suivi du traitement médicamenteux.
- Anomalies du rythme cardiaque
- Tension artérielle mal contrôlée
- Surinfection broncho-pulmonaire, bronchite
- Effets néfastes de certains traitements (AINS), embolie Pulmonaire
- Autres Maladies : Hyperthyroïdie, Anémie ....

# SIGNES CLINIQUES DE L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

Ils sont la conséquence de 2 phénomènes :

La **BAISSE DU DÉBIT CARDIAQUE** qui perfuse mal les muscles et entraîne une **FATIGUE**.

La **RÉTENTION D'EAU ET DE SEL** au niveau du rein qui aboutit à des **CEDÈMES** au niveau des jambes et du poumon

<p><b>Les signes cliniques de l'Insuffisance Cardiaque</b></p>	<p><b>CERVEAU = VERTIGES</b></p> 	<p><b>L'insuffisance cardiaque est une maladie du sel !!</b></p>
<p>Le cœur n'arrive pas à faire circuler le sang qui stagne dans les poumons, ce qui gêne son oxygénation.</p> <p>L'essoufflement se majore avec la gravité de la maladie pouvant aller jusqu'à l'œdème pulmonaire (4 stades de l'IC page 10)</p>	<p><b>BAISSE DU DÉBIT</b> Quelle qu'en soit la cause</p> <p>→</p> <p>↓</p>	<p><b>RETENTION EAU ET SEL</b></p>  <p>Le rein mal perfusé retient de l'eau et du sel ce qui augmente le volume du sang circulant et fatigue le cœur.</p>
<p><b>ENGORGEMENT POUMONS</b></p>	<p>La pression monte dans les poumons</p>  <p>↑</p> <p>↓</p> <p>Le débit baisse dans les organes</p>	<p><b>ENGORGEMENT DU FOIE</b></p> 
<p>Essoufflement = Dyspnée</p> <p>4 stades</p> 	<p>La fatigue générale (asthénie) est un signe important de l'IC ! Il faut lutter contre le déconditionnement musculaire qui en résulte.</p>	<p><b>OEDÈMES DES JAMBES</b></p> 
<p><b>FATIGUE GÉNÉRALE</b></p> 		

# LES 4 STADES DE L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

<p>1. Aucune limitation de l'activité physique</p> 	<p><b>Classe I</b> : <b>pas de limitation</b> de l'activité physique. L'activité physique habituelle n'engendre pas de fatigue exagérée, de palpitations, de dyspnée ni de douleurs d'angine de poitrine.</p>
<p>2. Limitation légère</p> 	<p><b>Classe II</b> : <b>limitation modérée</b> de l'activité physique. Absence de symptôme au repos, mais l'activité physique habituelle entraîne fatigue, palpitation, dyspnée ou douleur d'angine de poitrine.</p>
<p>3. Limitation très importante</p> 	<p><b>Classe III</b> : <b>limitation marquée de l'activité physique</b>. Absence au repos de symptômes, mais une activité physique inférieure à la normale entraîne fatigue, palpitations, dyspnée ou douleurs d'angine de poitrine.</p>
<p>4. Inaptitude à tout effort physique</p> 	<p><b>Classe IV</b> : <b>impossibilité d'effectuer toute activité physique sans gêne</b>. Les symptômes d'insuffisance cardiaque ou d'angine de poitrine existent <b>parfois même au repos</b>. La gêne est augmentée par toute activité physique.</p>

Vous apprendrez à mieux connaître ces stades grâce à l'utilisation du SURVICARD (page 20-21)

# LES SIGNES D'ALERTE DE L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

<p><b>ESSOUFLEMENT</b></p>			<p>J'évalue mon degré d'essoufflement dans les activités de la vie quotidienne Survicard®</p>
<p><b>PRISE DE POIDS OEDEMES</b></p>			<p>Je me pèse 2 fois par semaine</p>
<p><b>FATIGUE à l'EFFORT</b></p>			<p>Je fais un test de marche de 6 minutes</p>
<p><b>PALPITATIONS</b></p>			<p>Je prends mon pouls de temps en temps</p>
<p><b>SCORE D'ALERTE</b></p>	<p>Voir l'utilisation du Survicard®</p>		

# AUTOSURVEILLANCE DE LA TENSION ARTERIELLE

Selon le Comité Français de lutte contre l'hypertension (HTA), afin d'utiliser l'automesure dans des conditions optimales, il convient de suivre la règles dite « des 3 » .

3 mesures consécutives en position assise le MATIN  
(Avant le petit-déjeuner)  
3 mesures consécutives en position assise le SOIR  
(Entre le dîner et le coucher)  
Pendant 3 jours consécutifs  
(En période d'activité habituelle)

Il est recommandé :

- D'utiliser préférentiellement un appareil de mesure huméral (autour du bras) à choisir parmi la liste des appareils validés (votre pharmacien pourra vous renseigner)
- D'effectuer des mesures dans un environnement calme, après quelques minutes de repos.

**Mois de :** /

Nous vous laissons les cellules mesurées, sans éliminer ceux qui pourraient vous paraître trop bas ou trop élevés.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Au terme des 3 jours d'automesure, calculez si besoin avec l'aide de votre médecin, la moyenne de vos pressions artérielles systolique (PAS) et diastolique (PAD) ainsi que de votre fréquence cardiaque\*.

Moyenne PAS :

Moyenne PAD :

Moyenne FC :

**Autres mesures**

DATE	MOTIF	PAS	PAD	FC

Traitements antihypertenseurs en cours : \_\_\_\_\_

Nouveaux symptômes éventuels : \_\_\_\_\_

Autres informations : \_\_\_\_\_

\* Certains appareils d'automesure vous permettent d'enregistrer vos mesures de pression artérielle systolique et diastolique et de votre fréquence cardiaque.

**Journal de mesure**

**Jour 1**

MATIN	PAS	PAD	FC
Mesure 1			
Mesure 2			
Mesure 3			
SOIR	PAS	PAD	FC
Mesure 1			
Mesure 2			
Mesure 3			

**Jour 2**

MATIN	PAS	PAD	FC
Mesure 1			
Mesure 2			
Mesure 3			
SOIR	PAS	PAD	FC
Mesure 1			
Mesure 2			
Mesure 3			

**Jour 3**

MATIN	PAS	PAD	FC
Mesure 1			
Mesure 2			
Mesure 3			
SOIR	PAS	PAD	FC
Mesure 1			
Mesure 2			
Mesure 3			

# COMMENT PRENDRE MON POULS



**Orienter la Montre face à soi Repérer l'artère radiale à l'aide de la pulpe des doigts.**

**Ressentir les pulsations et compter le nombre de battements sur 30 secondes.**

**Multiplier le résultat obtenu par 2 pour avoir la fréquence cardiaque sur 1 minute**



# TEST DE MARCHÉ :

## MODE D'EMPLOI

Pour suivre votre aptitude à l'effort nous vous apprendrons à réaliser un test de marche de 6 minutes (TM6). **Idéalement celui-ci doit être réalisé en intérieur**

	Vous devez porter des <b>chaussures de marche</b>
	Vous devez avoir vous une <b>montre ou un chronomètre</b>
	Vous choisirez un parcours de marche qui doit faire <b>au moins 30 mètres</b> d'un point à un autre (cela peut être un long couloir si vous en avez un, et sinon en extérieur il faut que le parcours puisse être facilement mesuré en mètres ! Au besoin mettez des repères ou des balises ( <i>le podomètre est souvent trop approximatif et difficile à paramétrer pour ce type de test</i> ))
	Vous devez <b>parcourir la distance maximale en 6 minutes</b> ; pour cela il vous faut marcher à une allure soutenue ; l'effort doit rester supportable, s'il devient pénible, vous pouvez ralentir ou vous arrêter, <b>le chronomètre lui ne s'arrête pas</b> , il vous faut donc redémarrer à une allure un peu moins rapide dès que votre gêne est devenue supportable.
	<b>A la fin des 6 minutes</b> vous noterez la <b>distance parcourue</b> en mètres. Cette distance permettra de situer et de suivre dans le temps votre <b>CAPACITÉ FONCTIONNELLE</b> à l'effort.



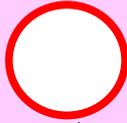








## ESSOUFLEMENT



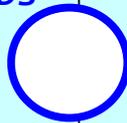
+

Je ne suis pas essoufflé(e)  
Je dors comme d'habitude

1

Je suis essoufflé(e)  
pour 2 Etapes  
(marche en côte, pour pousser de ca...)  
Je dors comme d'habitude

## PRISE DE POIDS OEDEMES



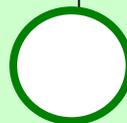
+

Mon poids est stable  
Je n'ai pas d'œdème au niveau des jambes

1

J'ai pris du poids  
moins de 1 kg  
Et/ou J'ai les chevilles gonflées

## FATIGUE à l'EFFORT



+

Je ne suis pas fatigué(e).  
et  
Je marche + de 500 mètres  
en 6 minutes

1

Je suis un peu fatigué(e)  
et  
Je marche 300 à 500 mètres  
en 6 minutes

## PALPITATIONS



+

Je n'ai pas de palpitations  
Mon pouls est régulier et inférieur à 85 BPM

1

Mon pouls est entre 80 et 100 BPM  
Mon pouls est supérieur à 100 BPM

Score =

de 4 à 7

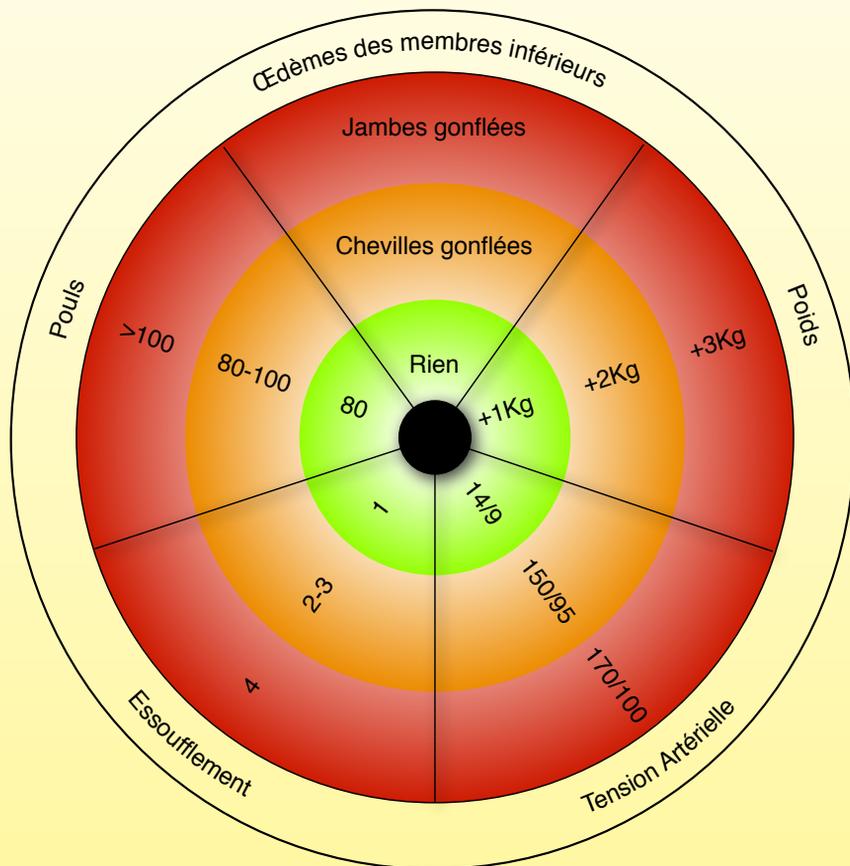
Votre attitude

Votre état est stable

Se Peser tous les jours  
médecin prescrite

<p>2</p> <p>essoufflé(e) efforts. port de panier, marche (ddy) habitude</p>	<p>3</p> <p>Je suis essoufflé(e) pour 1 Etage, pour des petits efforts de la vie quotidienne (se laver, s'habiller, marcher à plat) Je dors avec 1 oreiller supplémentaire</p>	<p>4</p> <p>Je suis essoufflé(e) au repos  Je dors avec 2 oreillers supplémentaires ou en position demi-assise  Je tousse la nuit</p>
<p>2</p> <p>prise de poids : plus de 3 Kg. gonflement des jambes enflées</p>	<p>3</p> <p>J'ai pris du poids : entre 1 et 3 Kg et/ou j'ai les jambes enflées jusqu'à hauteur de chaussette</p>	<p>4</p> <p>J'ai pris du poids : plus de 3 Kg et/ou j'ai les jambes enflées jusqu'aux genoux</p>
<p>2</p> <p>fatigué(e).  ne marche moins de 200 mètres en 6 minutes</p>	<p>3</p> <p>Je suis fatigué(e). et Je marche 200 à 300 mètres en 6 minutes</p>	<p>4</p> <p>Je suis très fatigué(e). et Je marche moins de 200 mètres en 6 minutes</p>
<p>2</p> <p>Mon pouls est irrégulier entre 80 et 100 BPM.</p>	<p>3</p> <p>Mon pouls est irrégulier entre 80 et 100 BPM.</p>	<p>4</p> <p>Mon pouls est supérieur à 100 BPM. Mon pouls est irrégulier</p>
<p><b>de 8 à 10</b></p>		<p><b>Au-delà de 10</b></p>
<p><b>tous les jours+ Appeler son Médecin pour adapter les diurétiques</b></p>		<p><b>Appeler votre Médecin rapidement</b></p>

# CIBLE DE SUIVI DES SIGNES D'ALERTE

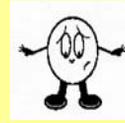


# JE CONSULTE MON MÉDECIN SI :

Prise de poids  
brutale de 2 à 3  
kilos par semaine  
ou en quelques  
jours



Œdèmes  
au niveau des  
mollets



Devant tout  
changement  
brutal de mes  
signes cliniques

**ALLO**

Essoufflement  
au repos

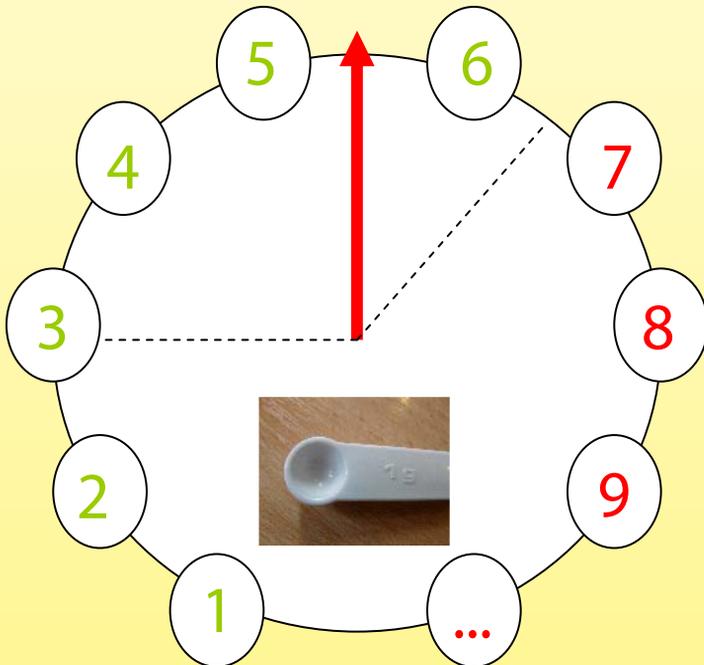


Palpitations  
Malaises  
Cœur  
inhabituellement  
irrégulier

# ATELIER SEL

L'alimentation actuelle apporte souvent trop de sel par rapport à nos besoins. Dans le cadre de votre insuffisance cardiaque qui est une « maladie très sensible au sel », il est recommandé de limiter votre apport en sel de 4 à 6 grammes par jour. Pour obtenir cela, vous devez respecter quelques règles :

- ✓ Pas de sel à la cuisson
- ✓ Pas de salière sur la table
- ✓ Eviter les aliments riches en sel : La charcuterie, Les huîtres et les Fruits de Mer, Les Conserves, Les Viandes et les Poissons fumés ou salés, Les Plats cuisinés, Les Biscuits d'Apéritif, Les Cornichons, Les Olives ...
- ✓ Le Fromage, le Pain et les Biscottes sont également riches en sel et ils seront à consommer en quantités modérées.
- ✓ Attention aux eaux ayant une teneur en sodium > à 50 mg/l.

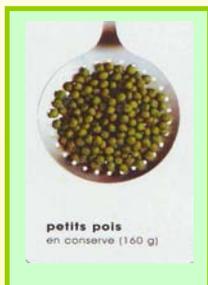


# LE SEL, L'EAU ET MOI

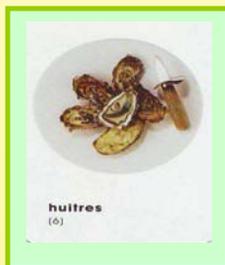
<p><b>Estimation actuelle de ma consommation de sel par jour (en gramme)</b></p> <p>.....</p>	<p><b>La consommation de sel prescrite (en gramme)</b></p> <p>.....</p>	<p><b>Mon Poids</b></p> <p>..... Kg</p>
<p><b>Mon Bilan alimentaire</b></p>	<p><b>Ce que je pense déjà faire en faveur de ma maladie</b></p>	<p><b>Ce que je pense pouvoir améliorer ou démarrer</b></p>
<p><b>Mon bilan en apports liquidiens : actuellement je consomme</b></p> <p>.....</p>	<p><b>La consommation de liquides qui m'est prescrite</b></p> <p>.....</p>	

# LES EQUIVALENCES

## 1 GRAMME DE SEL



= 1 GRAMME DE SEL



Rechercher les équivalences ! pour élargir votre alimentation peu salée et améliorer le goût, et ainsi éviter la monotonie, vous avez la possibilité d'introduire 1 gramme de sel par jour sous la forme d'un sel de table en utilisant la cuillère spécifique. Vous pouvez également utiliser une quantité déterminée d'aliments « plaisirs » Vous trouverez sur ces 2 pages une sélection de ces équivalences de 1 gramme de sel.

# LES EQUIVALENCES

## 1 GRAMME DE SEL



1 GRAMME DE SEL



Rompez la monotonie et utilisez les équivalences !!!

# ATELIER SEL

NOTES :

# ATELIER ACTIVITES PHYSIQUES ET INSUFFISANCE CARDIAQUE : ENDURANCE

Le but de l'activité physique est d'aider votre cœur à se fortifier. Ainsi il vous faut **privilégier des efforts d'intensité modérée et prolongés** comme le vélo, ou la marche à pied qui sont qualifiés comme des activités d'endurance.

Pour être bénéfique cette activité physique d'endurance doit être pratiquée de façon régulière et idéalement à raison de **30 à 60 minutes par jour au moins 5 fois par semaine**.

La gestion de votre activité physique est également un paramètre important à prendre en compte et il est donc conseillé de :

☑ **Recommencer à bouger progressivement** (5 minutes un jour puis 10 minutes le lendemain ...) afin de s'adapter et ne pas se décourager.

☑ **Choisir une activité qui vous plait** et qui est facile à intégrer dans votre quotidien.

☑ **Respecter les différentes étapes** de la séance (échauffement, phase de travail, récupération, étirements)

☑ **Bien s'hydrater** et éviter les activités physiques en cas de fièvre.

☑ La phase de travail doit se réaliser à **intensité modérée**, c'est à dire un effort assez soutenu durant lequel l'essoufflement peut être modéré permettant d'échanger quelques mots sans pouvoir faire de longues phrases (l'essoufflement ne doit pas être « fort » et encore moins « très fort »).

☑ De penser à **augmenter son activité durant la journée** car cela participe à améliorer le fonctionnement de votre cœur et votre santé en général :

- **Se déplacer à pieds le plus souvent possible : aller chercher le journal ou le pain ....**
- **Privilégier les escaliers aux ascenseurs**
- **Si vous utilisez des transports en communs descendez un arrêt avant votre destination**
- **Profitez du week-end pour faire une promenade avec votre famille.**
- **Si vous avez un chien, promenez le plus souvent et plus longtemps.**

# ATELIER

## ACTIVITÉS PHYSIQUES

### RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Afin d'éviter que le moindre effort vous essouffle et ainsi améliorer votre qualité de vie, il est important de renforcer vos muscles. Voici donc quelques exercices facilement réalisables à votre domicile et qui vous aideront :

#### > POUR TRAVAILLER LES MOLLETS



Debout derrière une chaise, les pieds écartés à la largeur du bassin Montez 10 fois sur la pointe des pieds le plus haut possible de façon dynamique sur une expiration puis descendez lentement sur une inspiration.

Refaire 2 à 4 fois cet exercice

#### > POUR LES QUADRICEPS (DEVANT LES CUISSES)



Assis le dos droit Tendre 10 fois la jambe à l'horizontale sur une expiration puis refermer sur une inspiration.

Refaire 2 à 4 fois cet exercice

#### > POUR LES ISCHIO-JAMBIERS



Debout, en appui sur une jambe, le genou légèrement déverrouillé Ramenez le talon 10 fois vers la fesse sur une expiration en gardant le dos droit puis changer de jambe.

Refaire 2 à 4 fois cet exercice

# ATELIER

## ACTIVITÉS PHYSIQUES

### RENFORCEMENT MUSCULAIRE (SUITE)

#### > POUR LES TRAPÈZES (HAUT DU DOS ET CERVICALES)



Assis, dos droit, bras le long du corps, hausser les épaules sur une expiration puis relâcher sur une inspiration. Réaliser cela 10 fois. Refaire 2 à 4 fois cet exercice.

#### > POUR LES EPAULES



Assis, dos droit, bras le long du corps, amener les bras tendus sur le côté jusqu'à hauteur d'épaule sur une expiration puis relâcher sur une inspiration. Réaliser cela 10 fois. Refaire 2 à 4 fois cet exercice.

# ATELIER ACTIVITÉS PHYSIQUES

## JE CONTRÔLE À CHAQUE ACTIVITÉ

Durée de l'activité								
Mes observations								
Pulsations en fin d'activité								
Distance parcourue								
Type d'activité								
Pulsations avant l'activité								
Jour								

# MES INDICATEURS DE SÉCURITÉ

<b>MA FREQUENCE CARDIAQUE CIBLE DE PRATIQUE: 90 . 100. 105 . 115 . 120 . 125 . 130 . 135</b> 	
Le programme d'activités physique que je décide sur 1 semaine (décider concrètement les jours possibles mais aussi si je serai seulee, avec une personne ou en groupe.	
<b>LUNDI</b>	
<b>MARDI</b>	
<b>MERCREDI</b>	
<b>JEUDI</b>	
<b>VENDREDI</b>	
<b>SAMEDI</b>	
<b>DIMANCHE</b>	

# ATELIER ACTIVITÉS PHYSIQUES

NOTES :

# PLANIFICATION DE MON TRAITEMENT

Je note le nom de mes médicaments et l'horaire de leur prise

Nom	Matin	Midi	Soir	Coucher





# CONNAISSANCES MALADIE ET TRAITEMENT

NOTES :

# SITES WEB UTILES

Portail ETIC

[www.apetcardiomip.fr](http://www.apetcardiomip.fr)

Site de l'ESC

pour les patients insuffisants cardiaques

[www.heartfailurematters.org](http://www.heartfailurematters.org)

Société Française de Cardiologie

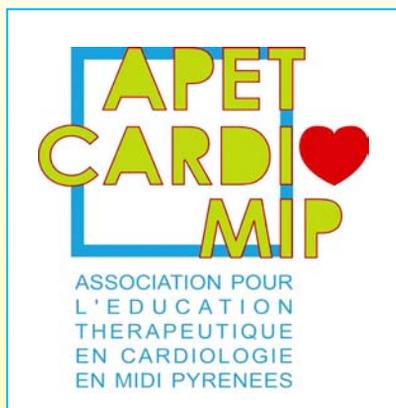
[www.sfc.fr](http://www.sfc.fr)

Fédération Française de Cardiologie

[www.fedecardio.com](http://www.fedecardio.com)

Site AUTOMESURE.COM

[www.automesure.com](http://www.automesure.com)



Centre ÉTIC

