

Halte au sel



La consommation de sel entraîne une rétention d'eau dans l'organisme. Cet excès d'eau oblige votre cœur, déjà fatigué, à travailler davantage. Il faut donc diminuer l'apport en sel dans votre alimentation.

A éviter, les aliments riches en sel :

- ♥ Les biscuits apéritifs, les olives, les cacahuètes, les chips,
- ♥ Le pain (sous toutes ses formes) et les biscottes,
- ♥ Les charcuteries, les salaisons, les conserves,
- ♥ Les plats cuisinés, les pizzas,
- ♥ Les coquillages (en particulier les huîtres), crustacées, œufs de poissons,
- ♥ Les poissons préparés (fumés, panés),
- ♥ La moutarde, les cornichons, les câpres, le ketchup, le beurre salé,
- ♥ Les fromages (en dehors des fromages frais),
- ♥ Les eaux gazeuses salines,
- ♥ Les potages en sachet, en conserve ou surgelés du commerce,
- ♥ Les bouillons de viande et les bouillons en cube.

Attention à un brusque apport de sel lors d'un repas de fête !

Prévention

- ♥ Prévention et traitement des infections broncho-pulmonaires (n'oubliez pas les vaccinations : antigrippale, anti-pneumococcique ...) ;
- ♥ Effectuez chaque jour un petit exercice (comme une marche de quelques minutes) ;
- ♥ Surveillez votre poids.



C'est le point clé de votre traitement, en complément des médicaments !

Comment bien manger sans sel ?

Voici quelques idées pour continuer à bien manger, sans sel.



♥ Les viandes, les volailles et les poissons

Pour pallier l'absence de sel, préférez-les grillés ou faites-les mariner avant cuisson.

♥ Les légumes et les féculents

Afin de préserver les qualités gustatives, cuisinez à la vapeur. Si vous préférez la cuisson à l'eau, veillez à utiliser un volume d'eau réduit pour ne pas trop diluer les saveurs. Relevez vos plats avec des légumes comme le poireau, l'ail, le poivron ou l'oignon.

♥ Le pain

Si vous trouvez le pain sans sel trop fade, faites-le griller ou remplacez-le par des biscottes sans sel ou du pain complet sans sel qui en supportent beaucoup mieux l'absence.

♥ Les fruits

Les fruits sont parmi les aliments les moins riches en sel. Ils sont donc très importants dans votre alimentation qu'ils soient frais, cuits ou en conserve (fruits au sirop ou compote) ou surgelés.

♥ Les aromates

Il s'agit des ingrédients destinés à relever le goût en remplacement du sel et stimuler l'appétit : herbes aromatiques fraîches ou sèches, poivre, paprika, curry, acides (jus de citron et vinaigre), ...



Ne mettez pas la salière sur la table, vous éviterez les tentations !



Centre Hospitalier
Saint-Céré

ENR 156 SSI V0

**Vous êtes
"insuffisant cardiaque"**



Voici quelques Conseils ...

L'insuffisance cardiaque, c'est quoi ?

L'impossibilité pour le cœur d'assurer correctement son travail de pompe ;

il en résulte :



- ✓ **une accumulation (rétention) d'eau et de sel en amont de cette pompe, entraînant essoufflement, toux, œdèmes (poumons, chevilles) ;**
- ✓ **une baisse du débit cardiaque en aval, à l'origine de la fatigue et d'un défaut d'irrigation des viscères (reins, cerveau, ...).**

Votre état peut s'aggraver si :

- ✓ vous oubliez de prendre vos médicaments,
- ✓ vous n'observez pas le régime sans sel,
- ✓ vous avez une infection broncho-pulmonaire,
- ✓ vous négligez les signes d'alarme.



Les signes d'alarme



♥ Essoufflement inhabituel et toux

Notamment la nuit, vous êtes gênés pour dormir à l'horizontale.

♥ Infections broncho-pulmonaires à répétition

♥ Œdèmes des pieds et des chevilles

Empreinte inhabituelle de vos chaussettes, gêne pour mettre vos chaussures.

♥ Palpitations, douleurs thoraciques, malaises

♥ Fatigue inhabituelle

♥ Brusque prise de poids.



Avertissez rapidement votre médecin traitant !

Au cœur du traitement : les médicaments



Les médicaments prescrits par votre médecin aident le cœur à travailler plus efficacement. Il est indispensable de les prendre régulièrement et sans interruption.

♥ Quelques règles simples à respecter

- ✓ Prenez vos médicaments tous les jours en respectant les doses et les heures de prise. L'utilisation d'un pilulier peut vous aider. Si un jour, vous oubliez de les prendre, ne doublez pas la dose le lendemain.
 - ✓ N'arrêtez jamais votre traitement même si vous vous sentez bien.
 - ✓ Ne prenez pas d'autres médicaments sans consulter votre médecin ; certains comme la cortisone et les anti-inflammatoires peuvent être dangereux pour vous.
- ### ♥ Mais aussi ...
- ✓ Les mesures hygiéno-diététiques,
 - ✓ La prévention.



Renouvelez vos médicaments avant d'avoir épuisé votre stock et vous ne serez jamais en panne !