



## Communiqué de presse

Cergy, le 13 janvier 2023

### Insuffisance cardiaque : et si votre cœur essayait de vous dire quelque chose ?

L'Assurance Maladie du Val-d'Oise sensibilise la population Valdoisienne à sa nouvelle campagne de prévention sur l'insuffisance cardiaque et ses signaux d'alerte.

L'insuffisance cardiaque est méconnue des Français alors qu'elle représente un **risque élevé de mortalité**.

#### Qu'est-ce que l'insuffisance cardiaque ?

C'est l'incapacité du muscle cardiaque à assurer normalement son rôle de propulsion du sang dans l'organisme. Cette maladie se manifeste d'abord à l'effort puis au repos.

#### Les conséquences de l'insuffisance cardiaque

Détérioration de la qualité de vie, hospitalisations répétées, décès... l'insuffisance cardiaque est une maladie chronique **lourde de conséquences**, qui concerne 1,5 million de personnes en France et devrait progresser de 25 % tous les 4 ans.

C'est une **maladie fréquente et sévère**. Elle est à l'origine de 200 000 hospitalisations par an.

Dans le Val-d'Oise en 2017 : plus de 9 200 personnes de plus de 40 ans sont diagnostiquées insuffisants cardiaque, dont près de 37 % en décèdent.

**Ce nombre est sous-estimé** faute de diagnostic.

#### Les signes d'alerte de l'insuffisance cardiaque

Les signes et symptômes de l'insuffisance cardiaque sont peu connus alors qu'ils devraient pourtant amener à consulter un médecin très rapidement dès leur apparition.

Quatre symptômes évocateurs d'insuffisance cardiaque :



#### **ESSOUFFLEMENT INHABITUEL**

Des difficultés à reprendre son souffle après un simple effort ou au repos ?



#### **PRISE DE POIDS RAPIDE**

2 à 3 kilos supplémentaires en quelques jours et sans explication ?



#### **PIEDS ET CHEVILLES GONFLÉS**

Des œdèmes qui apparaissent sur les pieds et les chevilles, laissant visible la marque de l'élastique des chaussettes ?



#### **FATIGUE EXCESSIVE**

Une sensation de fatigue importante lors de la réalisation des activités quotidiennes, comme la marche, la montée des escaliers ou encore le port de charges ?

Certaines maladies chroniques constituent des facteurs de risque comme l'infarctus du myocarde, l'hypertension artérielle, le diabète et l'obésité.

#### L'importance du diagnostic précoce

Assurance Maladie du Val d'Oise

2 rue des Chauffours

95017 Cergy

Site Internet : [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)

Site internet pour nous contacter : [www.ameli.fr/assure/adresses-et-contacts](http://www.ameli.fr/assure/adresses-et-contacts)

Suivez notre actualité sur

36 46

Accueil téléphonique du lundi au vendredi : 8h30 - 17h30  
(appel gratuit)

Diagnostiquée précocement, une insuffisance cardiaque peut souvent permettre aux soignants de traiter la maladie sans recours à l'hospitalisation.

Une fois stabilisée, avec un traitement global agissant sur la cause de la maladie et ses symptômes, la qualité de vie du patient insuffisant cardiaque peut être préservée par :

- une bonne hygiène de vie : faire une activité physique régulière, se peser tous les jours, suivre ses traitements médicaux, modifier ses habitudes alimentaires (en réduisant le sel), arrêter de fumer ;
- et un suivi régulier par son équipe de soin.

Aussi l'Assurance Maladie du Val-d'Oise s'attache à développer, avec ses partenaires, un parcours de soin « insuffisance cardiaque ». Afin de contribuer à l'information et la sensibilisation autour de cet enjeu de santé publique, des stands d'information seront proposés au public durant le mois de janvier dans les accueils. Les dates seront consultables sur la [page locale ameli](#).

Pour en savoir plus, cliquez [ici](#).



#### Contact presse :

[communication.cpam-cergyponoise@assurance-maladie.fr](mailto:communication.cpam-cergyponoise@assurance-maladie.fr)

#### À propos de l'Assurance Maladie du Val d'Oise

Entreprise de droit privé exerçant une mission de service public, la CPAM du Val d'Oise est responsable de la protection de 98% de la population du département, soit plus d'un million d'assurés, et verse chaque année plus de 2,6 milliards d'euros de prestations légales, ce qui en fait le principal acteur du financement du système de soins. Forte de 1 000 collaborateurs qui portent haut nos valeurs de solidarité, d'universalité, de responsabilité et d'innovation, notre entreprise intervient sur les « risques » sociaux suivants : maladie, maternité, accidents du travail/maladies professionnelles et décès.