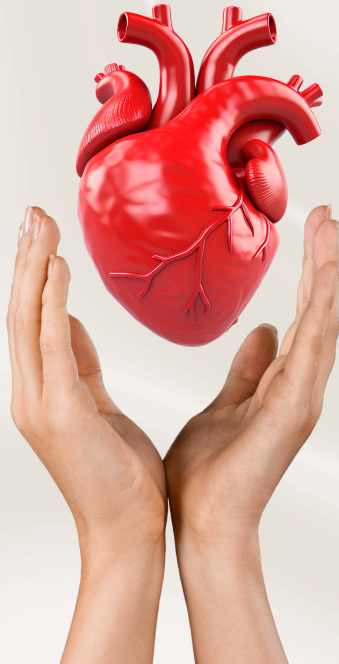


Delphine CHARRET

Diététicienne Nutritoniste Banque Alimentaire 38

Formation Insuffisance Cardiaque



Mes notes de la formation Insuffisance cardiaque 19 janvier 2026

Mes notes de la formation Insuffisance cardiaque 19 janvier 2026

L'insuffisance cardiaque est une maladie chronique dont un des symptômes est la rétention hydrosodée. En complément de la prise en charge médicamenteuse, les mesures hygiéno-diététiques sont fondamentales. En effet des apports sodés excessifs sont une des premières causes de décompensations cardiaques aiguës.

Les recommandations

L'alimentation contrôlée en sel

La consommation sodée des français est estimée à plus de 10 g par jour. Les recommandations pour la population générale sont de 6,5 g/jour chez la femme et 8g/jour chez l'homme.

L'objectifs chez les insuffisants cardiaques en état stable est de diminuer les apports sodés et d'éviter les apports massifs (repas festifs par exemple).

Le soin diététique sera ajusté selon l'état de santé globale de la personne : en effet, la plupart des patients insuffisants cardiaques chroniques sont des patients âgés qui présentent des pathologies associées (diabète, insuffisance rénale, dyslipidémies ...). L'alimentation sera donc aussi adaptée en fonction des ces éventuelles pathologies.

En parallèle, **la lutte contre la dénutrition est un enjeu majeur dans l'insuffisance cardiaque.**

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

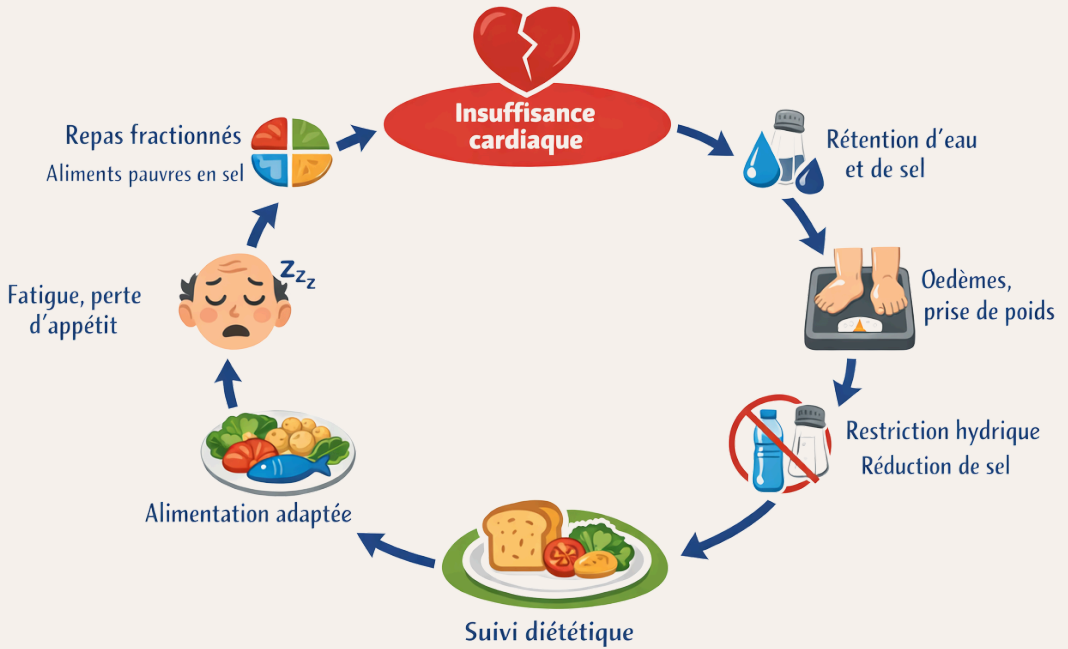
La restriction hydrique

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

En état stable on recommande de consommer 1 à 2L de liquides (selon le degré de rétention liquidienne) en évitant biensûr les boissons salées.

L'alcool, lorsqu'il n'est pas la cause de la cardiopathie, peut être consommé modérément (1 équivalent verre/j 5j/7)

Cycle de l'insuffisance cardiaque et impact sur l'alimentation



Aliments pauvres en sel



Légumes frais ou surgelés nature



Fruits frais, au sirop , compote, fruits secs



Epices et aromates



Viandes, poissons frais ou surgelés nature, oeufs



Pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs



Laits et laitages , glaces



Sucres et produits sucrés

Aliments pauvres en sel



Beurre, margarine, crème fraîche, Huile



Plats cuisinés maison et soupes



Oléagineux nature



Eaux plates, thé, café, infusion, eaux gazeuses (Na+ < 50mg/l : perrier, salvetat, san pellegrino)

Aliments riches en sel



Charcuteries et les salaisons
y compris le jambon, boudin



Sauces et condiments : mayonnaise,
ketchup, moutarde, vinaigrette,
cornichons, câpres, bouillon cube, olives



Les fromages



Le beurre salé ou demi-sel



Les conserves de légumes, de poissons
ou de viande, légumes secs



Tous les pains et biscottes,
viennoiseries, pâtisseries du
commerce, levure chimique



Les plats préparés du commerce sous
vide ou surgelés (tartes, quiches,
pizzas...), en conserves, traiteur

Aliments riches en sel



Potages industriels en briques ou déshydratés



Les coquillages et crustacés, les oeufs de poissons, les poissons préparés (fumé, pané), morue, surimi



Les biscuits apéritifs, chips, cacahuètes ...



Certaines eaux gazeuses (Badoit, Quezac, Vals, Vichy Célestin, Vichy st Yorre, Arvie), jus de légumes du commerce, jus de tomates



Les médicaments effervescents

Les équivalences en sel

6 huitres (sans l'eau)
15 langoustines
1 boîte de maquereaux ou de sardines
1 fine tranche de saumon fumé (50gr)
1 tranche de jambon blanc (50gr)
½ litre de moules cuites sans sel
100 gr de thon en conserve

1 petite boîte de conserve (160gr)
½ bol de potage en sachet ou brique

1 hamburger
5 nuggets de poulet
1 part de tarte aux pommes (110gr)
1 croissant

1 saucisse
3 tranches fines de saucissons
40 gr de foie gras et toasts
50 gr de pâté

1 gr de sel
=
400 mg de Na

Quelques équivalences

30 gr de fromage
70 gr de chèvre frais
3 portions de vache qui rit

3 tranches de pain de mie
1/3 de baguette
4 biscottes

50 gr de cornichons
5 olives
1 cuillère à soupe de moutarde

Que faire pour donner du goût ?

En utilisant différentes méthodes telles que :



Poivre/curry/curcuma/safran/clou de girofle/muscade/paprika/piment/gingembre/cumin/anis



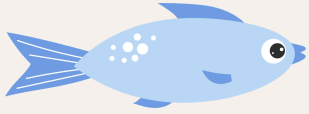
Thym/laurier/persil/ciboulette/basilic/coriandre/estragon/aneth/romarin/menthe



Citron/tomate fraîche/
échalote/ail/oignon/poivron/fenouil

Que faire pour donner du goût ?

Grâce aux différentes techniques de cuisson :



En papillote, au micro onde, à la poêle, sur le grill, à la vapeur



Grillées, rôties, braisées, aromatisées aux herbes et épices



A la vapeur, à la poêle



A cuire avec un bouillon maison en y mettant un bouquet garni


Consommation hydrique
































































Ma consommation hydrique **MAXI**

1500 ml / jr

L'objectif est de ne pas dépasser 1,5 L de boissons par jour pour limiter la rétention et diminuer le risque d'œdème

OBJECTIF : ne pas dépasser 15  par jour

1  = 100 ml

Boissons		Portions	Liquides
	Café	1 tasse à café	    
	Café au lait Thé	1 bol 350 ml	    
	Café au lait Thé	1 mug 200 ml	    
	Jus de fruits	1 verre de jus de fruits 200 ml	    
	Verre d'eau	1 verre à eau* 200 ml	    
	Soda	1 cannette	    
	Vin	1 verre à vin * 100 ml	    
	Bouteille d'eau individuelle	1 petite bouteille 330 ml	    
	Soupe	1 bol 350 ml	    
	Soupe	1 assiette	    
Total de ma consommation		 

* **Vigilance** : tous les verres n'ont pas la même contenance.
A adapter selon le modèle de vos verres.

Dénutrition



Et pourtant

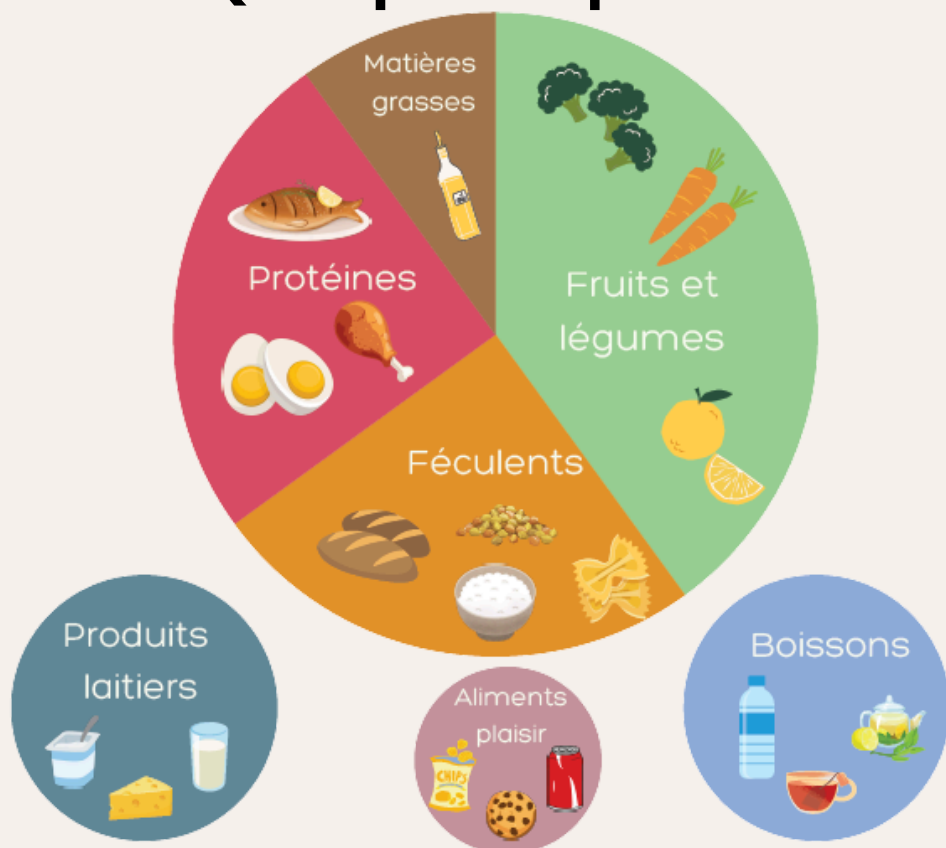
Il arrive fréquemment que **l'âge s'accompagne d'une baisse d'appétit** et pourtant les besoins nutritionnels ne diminuent pas.

En vieillissant, la digestion des aliments et leur assimilation sont moins efficaces, augmentant **le risque de carences nutritionnelles**. Les carences nutritionnelles **risquent d'aggraver l'insuffisance cardiaque**.

On constate une **perte musculaire** progressive et involontaire, même chez les personnes en bonne santé, qui est **accentuée chez mes personnes souffrant d'insuffisance cardiaque**.

Après 65 ans on a **besoin de plus de protéines** pour maintenir sa masse musculaire.

Quelques repères



Viande / Poisson / Oeufs
1-2 portions par jour

Matières grasses
1-2 cuillères à soupe par repas (olive, colza, noix)

Produits laitiers
2 portions par jour

Boissons non sucrées
Tout au long de la journée:
15L/(apport hydrique total)

Féculents
1 portion par repas:
• pâtes, pain, riz, semoule etc.
• pommes de terre
• légumineuses (lentilles, pois chiche, haricots)

Fruits et légumes
5 portions / jour

Aliments plaisir
avec modération