Eric Lebon
Infirmier · Consultation IPA

Fiche pratique · Cœur

Insuffisance cardiaque : mes signes d'alerte

Mon poids, mes signes à surveiller et quand réagir.

Nom	Mon cardiologue	Mon IPA / mon médecin (téléphone)

Mon poids de référence (« poids sec »)

Je préviens si je prends plus de 2 kg en 3 jours, ou au-delà du seuil convenu

..... kg

Mon poids, chaque matin

Semaine	L	M	M	J	V	S	D
Semaine 1							
Semaine 2							
Semaine 3							
Semaine 4							

Au réveil, après les toilettes, avant le petit-déjeuner, sur la même balance.

Les signes à surveiller

- **E**ssoufflement qui augmente, oreillers en plus.
- **P**rise de poids : plus de 2 kg en 3 jours.
- **O**edèmes : chevilles, jambes, ventre.
- **F**atigue inhabituelle, toux la nuit.

Ce qui m'aide

- Mon traitement chaque jour.
- Moins de 4 à 6 g de sel par jour.
- Bouger à mon rythme.
- Vaccins : grippe, Covid-19, pneumocoque.

⚠ Un de ces signes : je préviens rapidement

Je contacte mon IPA ou mon médecin. Je ne modifie pas seul mes médicaments, en particulier les diurétiques.

15 **Essoufflement important au repos, douleur dans la poitrine, malaise : j'appelle le 15.**

Mes questions pour le prochain rendez-vous :

Sources : Heart Failure Association / Société européenne de cardiologie, HAS (parcours insuffisance cardiaque), VIDAL.
Vérifié le 31/10/2026.
Cette fiche informe et ne remplace pas l'avis de votre médecin ou de votre IPA.
Eric Lebon, infirmier · consultipa.ericlebon.fr

Lire l'article complet