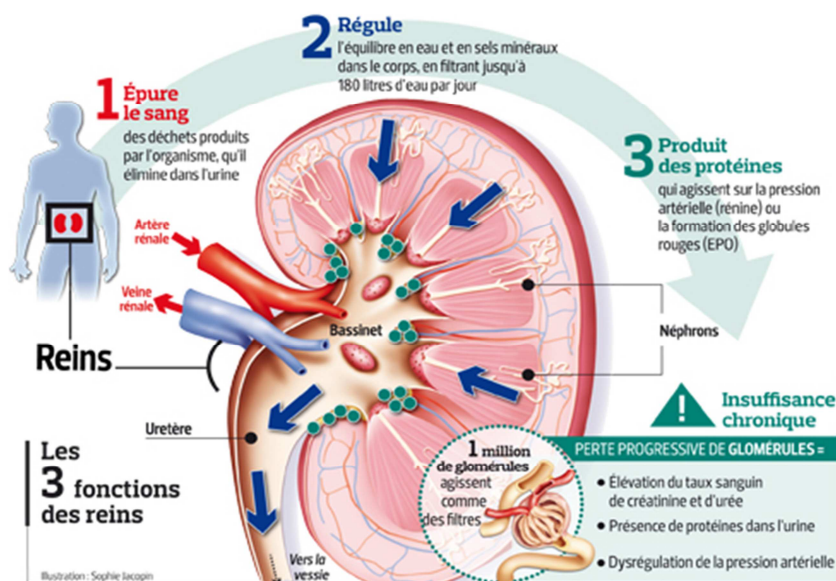


## ♥ Pourquoi Insuffisance Cardiaque et Insuffisance Rénale ne font pas bon ménage ?



Le rôle des reins est en partie de :

- **filtrer le sang et donc épurer l'organisme,**
- **éliminer l'eau en excès dans le corps,**
- **équilibrer les électrolytes (sodium, potassium, calcium...)**
- **réguler la pression artérielle**

Lorsqu'on souffre à la fois d'insuffisance cardiaque et d'insuffisance rénale chronique, il faut être vigilant car :

- ✓ le **sodium** (provenant du sel de l'alimentation) et l'**eau** sont **moins bien éliminés**, majorant le **risque d'œdèmes et de fatigue du cœur**,
- ✓ la **pression artérielle** est **moins bien équilibrée**, pouvant là aussi fatiguer le cœur,
- ✓ le **potassium (K<sup>+</sup>)**, minéral apporté par l'alimentation est aussi **moins bien éliminé**. Ayant une action sur la contraction des muscles, et donc du cœur, il y a des **risques de troubles du rythme cardiaque**.

En fonction des résultats de vos bilans sanguins, votre médecin peut donc vous demander de limiter vos apports de **potassium** dans l'alimentation.

## ♥ Dans quels aliments trouve-t-on du potassium ?

- **les fruits oléagineux** : avocats, noisettes, amandes, cacahuètes, pistaches, **toutes les sortes de noix** (cajou, coco...),
- **les fruits secs** : raisins, pruneaux, figues, dattes...
- **les légumes secs** : lentilles, haricots blancs, fèves, pois chiches...
- **les fruits, notamment la banane,**
- **les légumes verts et les pommes de terre,**
- **le chocolat,**
- **le beurre d'arachide.**

Le but n'est pas d'éliminer ces aliments mais de les consommer de manière raisonnable et de les équilibrer : Evitez de manger du chocolat à la fin du repas si vous avez consommé de l'avocat en entrée par exemple.

### Conseils pratiques :

- ✓ **Epluchez les fruits et les légumes** car le potassium est plus concentré dans la peau
- ✓ **Cuisez les légumes dans une grande quantité d'eau et jetez l'eau de cuisson** (le potassium est soluble dans l'eau)
- ✓ **N'utilisez pas de « sels de régime »**, faits à base de potassium
- ✓ **Certains médicaments de l'insuffisance cardiaque peuvent entraîner des troubles du potassium dans le sang.** Demandez des précisions à votre cardiologue.