



**l'Assurance
Maladie**

Agir ensemble, protéger chacun

Prenez votre cœur en main.

DU 22 AU 29 SEPTEMBRE 2025



 **Semaine
de l'insuffisance
cardiaque 2025**
OCCITANIE

ameli.fr

Communiqué de presse

OCCITANIE : UNE SEMAINE POUR AGIR CONTRE L'INSUFFISANCE CARDIAQUE ♥

📅 Du 22 au 29 septembre 2025 – En écho à la Journée mondiale du cœur

L'Occitanie organise pour la première fois la **Semaine de l'Insuffisance Cardiaque (IC)**, du 22 au 29 septembre 2025. Une mobilisation régionale inédite pour sensibiliser, dépister et mieux prendre en charge une maladie encore trop méconnue.

Une maladie silencieuse mais aux conséquences lourdes

- Plus de **1,5 million de Français** en sont atteints.
- **120 000 nouveaux cas** chaque année.
- **180 000 hospitalisations** annuelles, principalement chez les personnes âgées.
- Jusqu'à **700 000 personnes ignoraient** aujourd'hui en être atteintes.

Trois priorités : informer, dépister, coordonner

Face à ce constat, l'Assurance Maladie, les professionnels de santé et les établissements se mobilisent autour de trois objectifs :

- **Informer le grand public,**
- **Dépister plus tôt** les patients,
- **Renforcer la coordination** des acteurs de santé.

Des actions concrètes partout en Occitanie

📍 **Un test simple de repérage** : basé sur les 4 signes d'alerte EPOF (Essoufflement, Prise de poids, Œdèmes, Fatigue), il sera accessible à tous, en priorité aux plus de 55 ans. Pour y participer, rien de plus facile : scanner le QR Code présent sur les affiches chez vos professionnels de santé participants.

📍 **Les pharmaciens en première ligne** : conseils, prévention, bilans de médication et promotion des vaccinations indispensables (grippe, pneumocoque, COVID-19).

📍 **Bouger pour le cœur ! Un défi régional autour de l'activité physique**, via l'application Kiplin (code : **CHALLIC2025**), invitera les habitants à pratiquer **30 minutes d'activité par jour**, seul ou en équipe de 5. Parce que chaque pas compte, chacun peut participer, à son rythme.

Une mobilisation collective

Pour soutenir cette dynamique, des outils pédagogiques (affiches, flyers, fiches conseils) sont diffusés dans toute la région.

La démarche est appuyée par de nombreux cardiologues et acteurs de santé, et déployée dans l'ensemble des départements, avec le soutien des collectivités, CPTS, MSP, établissements de santé et associations locales.

Hautes-Pyrénées : Un ancrage local pour une mobilisation collective

La Semaine de l'IC est conçue pour s'adapter aux réalités de chaque territoire. Les actions sont portées au plus près des habitants avec un déploiement dans tous les départements d'Occitanie. En Hautes-Pyrénées, la mobilisation sera particulièrement visible dans les centres de santé, les maisons de santé de la vallée des Gaves et de l'agglomération tarbaise. A Tarbes, la CPTS Tarbes-Adour avec les acteurs du parcours PIC 65 et l'association cœur et santé, tiendront un stand le 25 septembre matin au marché Marcadieu.

Un nouveau rendez-vous régional de santé publique

Cette première édition pose les bases d'un rendez-vous annuel en Occitanie autour d'un enjeu majeur : **mieux repérer pour mieux soigner**.

Chacun peut s'emparer de cette opportunité, car la prévention et le dépistage de l'insuffisance cardiaque concernent toutes les générations.

Comprendre l'insuffisance cardiaque : mieux repérer pour mieux prévenir

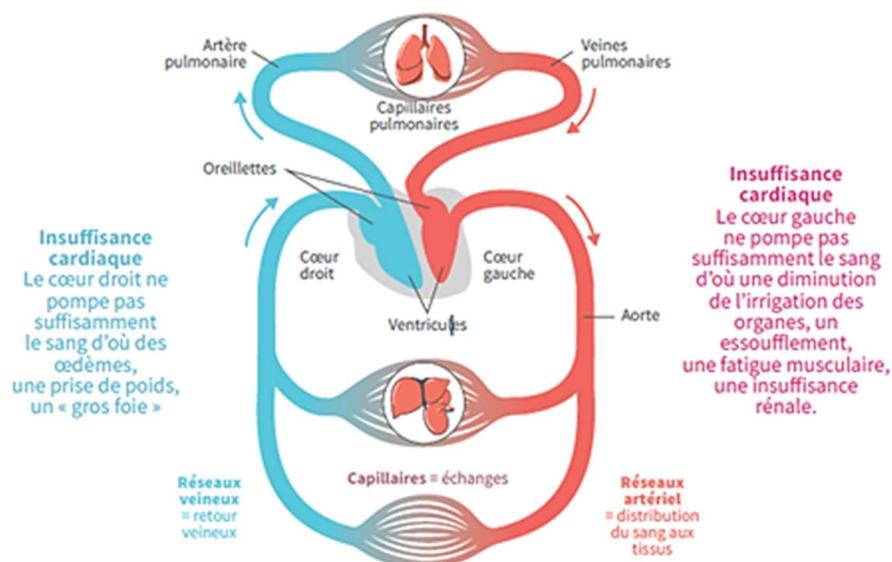
🔍 Qu'est-ce que l'insuffisance cardiaque ?

L'insuffisance cardiaque survient lorsque le cœur n'est plus en mesure de pomper efficacement le sang pour irriguer correctement les organes. Cette défaillance progressive s'accompagne de **signes souvent discrets au début**, mais qui s'aggravent avec le temps.

Elle constitue **la première cause d'hospitalisation après 65 ans** en France.

"On estime qu'entre **400 000 et 700 000 personnes en souffrent sans le savoir**. Une prise en charge précoce est essentielle pour ralentir la progression de la maladie." – *Données de la Société Française de Cardiologie*

Un dysfonctionnement du cœur



De multiples pathologies entraînent l'insuffisance cardiaque

1/ Maladies du muscle cardiaque

- Maladies des coronaires
- Maladies inflammatoires ou infectieuses du muscle cardiaque
- Maladies infiltratives du muscle cardiaque (hémochromatose, amylose, sarcoïdose...)
- Maladies toxiques du muscle cardiaque (alcool, drogues, certaines chimiothérapies...)
- Maladies génétiques du muscle cardiaque

2/ Anomalies des pressions dans les cavités cardiaques

- Hypertension artérielle (HTA)
- Maladies des valves cardiaques
- Atteintes de l'enveloppe du cœur (péricarde)
- Maladies cardiaques congénitales
- Élévation du débit cardiaque (anémie, hyperthyroïdie...)
- Élévation du volume sanguin (insuffisance rénale sévère...)

3/ Anomalie du rythme et/ou de la conduction cardiaque

- Trouble du rythme cardiaque

⚠ Les 4 signes d'alerte à surveiller (acronyme EPOF)

- **E : Essoufflement** inhabituel, notamment à l'effort ou en position allongée
- **P : Prise de poids rapide** (plus de 2 kg en quelques jours)
- **O : Œdèmes** (pieds, chevilles, jambes, abdomen)
- **F : Fatigue persistante**

Isolés, ces signes peuvent paraître anodins. **Mais combinés ou récents**, ils doivent alerter et inciter à consulter rapidement, en particulier **au-delà de 60 ans**.



📖 Les 4 réflexes pour mieux vivre avec l'IC (acronyme EPON)

Même si l'IC ne se guérit pas, une hygiène de vie adaptée permet d'en **ralentir l'évolution** :

- **E** : Exercice – bouger régulièrement, selon ses capacités
- **P** : Poids – se peser chaque jour
- **O** : Observance – respecter son traitement et les consultations
- **N** : Ne pas saler – limiter le sel dans l'alimentation

Contact presse :

CPAM des Hautes-Pyrénées : Céline ALBERT

Tél : 05 62 51 75 46

E-mail : celine.albert@assurance-maladie.fr