

Insuffisance cardiaque



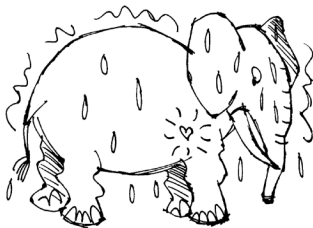
Les points clés

L'insuffisance cardiaque est une maladie grave. Dans cette maladie, le cœur n'est plus capable de faire son travail : faire circuler le sang pour envoyer de l'oxygène dans tout l'organisme. Elle touche de 0,4 à 2% de la population, surtout les personnes âgées.

> LES SIGNES

Vous avez du mal à **respirer** (dyspnée), vous êtes **fatigué** lors des efforts ou même au repos.

Vos pieds et vos jambes sont parfois **gonflés**.



Parfois il n'y a aucun symptôme alors que le cœur fonctionne mal.

> LES CAUSES

Des maladies du cœur sont le plus souvent en cause: maladie des coronaires, hypertension artérielle, anomalie des valves ou du rythme cardiaque...

Parfois une maladie des poumons est responsable: bronchite chronique (BPCO), embolie pulmonaire...

En sont également: l'alcoolisme, les problèmes de thyroïde, l'anémie, l'obésité, le diabète...

> LE DIAGNOSTIC

L'examen clinique, une prise de sang et l'échographie cardiaque et la radiographie des poumons permettent de confirmer le diagnostic.

> QUELS SONT LES RISQUES?

A court terme: l'insuffisance cardiaque peut s'aggraver **brutalement**. Cela peut entraîner une détresse cardio-respiratoire voire la mort.

De nombreux facteurs peuvent provoquer ces poussées: **l'arrêt des traitements, l'excès de sel**, les troubles du rythme, le manque d'oxygénation du cœur, les poussées d'hypertension, les infections, l'abus d'alcool, un régime trop salé...

A long terme: l'insuffisance cardiaque va s'aggraver **petit à petit**.

Les symptômes seront présents pour des efforts de moins en moins importants. Les traitements permettent de ralentir l'évolution et parfois de faire régresser la maladie.



La prise en charge

Certains médicaments diminuent les signes. D'autres ralentissent l'évolution de la maladie et parfois la font régresser. Il faut plusieurs semaines voire quelques mois pour ressentir leur efficacité.

Dans les stades avancés, la pose d'un pace maker est parfois proposée. Il faudra également traiter les causes de l'insuffisance cardiaque et les facteurs de risque cardiovasculaire.



La prévention

Suivre des règles diététiques :

- Limitez les apports en **sel** (en général, moins de 4 à 5g/j) ;
- N'abusez pas de l'**alcool** (moins de 1 à 2 verres/j) ;
- Limitez les **apports de liquide** (boissons, aliments) : moins de 1,5 à 2 l/j (voir avec votre médecin).

Avoir une bonne hygiène de vie :

- Arrêtez le **tabac** ;
- faites de l'**activité physique** selon les recommandations de votre médecin (au minimum, 30 à 40 minutes de marche par jour). Cela améliore la tolérance à l'effort ;
- suivez un **programme de réadaptation physique** en centre de réadaptation ou à domicile, cela peut vous aider ;
- évitez les **efforts physiques intenses** (ceux qui entraînent chez vous des symptômes).

> LES PRÉCAUTIONS

- **Prenez le traitement** comme prescrit, en évitant les erreurs ;
- **éviter l'auto-médication** (pas d'anti-inflammatoires) ;
- **surveillez votre poids:** pesez-vous deux fois par semaine ;
- **faites vous vacciner** contre la **grippe** (tous les ans) et contre le **pneumocoque** (tous les 5 ans) ;
- **évitiez l'altitude élevée** (> 2500 m), **les dénivellés** responsables chez vous des symptômes et les endroits chauds et humides ;
- **L'activité sexuelle** est à moduler selon vos symptômes. N'hésitez pas à en parler à votre médecin.



Quand reconsulter ?

- > si l'essoufflement s'est aggravé brutalement ;
- > si vous avez du mal à parler.

CONSULTEZ VITE SI

- > vous prenez plus de 2 kg en 3 jours ;
- > vos jambes sont plus gonflées ;
- > vous avez une sensation de malaise en vous levant ;
- > vous faites des malaises et perdez connaissance ;
- > vous urinez peu (moins de 3 verres dans la journée).

Rédaction: Dr Meneau et Dr Sustersic, 2011. **Mise à jour, validation:** Pr JPBaguet, Dr PENNZEAT, comité de validation de la SSMG, Dr MSustersic, mars 2016. **Sources:** ESC 2012 **Illustration:** O. Roux. **Contact:** melaniesustersic@yahoo.fr