

Insuffisance cardiaque : prévention et traitements



CHU Ambroise Paré

Les maladies cardio-vasculaires, c'est-à-dire les maladies liées au cœur et aux vaisseaux sanguins, représentent la première cause de décès dans le monde, selon un rapport de l'Organisation Mondiale de la Santé. S'informer pour mieux les prévenir reste ainsi fondamental !

Insuffisance cardiaque : suis-je concerné ?

L'insuffisance cardiaque est répandue à tel point que l'on peut parler « d'épidémie ». En Belgique, elle touche 200.000 patients et environ 15.000 nouveaux cas y sont détectés par an : cela équivaut à une moyenne de 40 nouveaux patients chaque jour !

On estime que 4% de la population adulte en souffre, dont 20% sont âgés de plus de 65 ans. Compte tenu du vieillissement de la population, ces chiffres seront sans doute en augmentation dans les années à venir.

Il est indispensable de mieux comprendre et prévenir l'insuffisance cardiaque : elle est liée à une altération de la qualité de vie et à un taux d'hospitalisation élevé. En effet, cette pathologie est la première cause d'hospitalisation chez les personnes âgées de 65 ans ou plus...

Qu'est-ce que l'insuffisance cardiaque ?

Il s'agit d'une maladie chronique évolutive caractérisée par l'incapacité du cœur à assurer sa fonction de pompe. Celui-ci s'essouffle, augmente en volume, se distend et perd sa capacité à faire circuler le sang entre les différents organes.

Lorsque le cœur est fatigué, cela entraîne des conséquences néfastes sur l'ensemble de l'organisme, et plus précisément sur le fonctionnement des autres organes comme le rein, les poumons, le cerveau voire l'activité des muscles.

L'insuffisance cardiaque est donc classée en stades en fonction des répercussions qu'elle peut entraîner dans la vie de tous les jours. Au début de la maladie, c'est surtout lors d'efforts physiques importants ou lorsqu'une autre maladie apparaît que les signes liés à l'insuffisance cardiaque surgissent. Par la suite, ces symptômes peuvent également apparaître lors d'efforts plus légers.

Il existe plusieurs symptômes possibles qui peuvent survenir, en même temps ou séparément :

- essoufflement (dyspnée) ;
- fatigue ;
- gonflement des pieds et des chevilles ;
- prise de poids ;
- position couchée mal supportée ;
- douleurs abdominales.

D'autres signes peuvent aussi être détectés. Par exemple, il vous semble que votre cœur bat plus vite que d'habitude ou de façon irrégulière ? Vous ressentez l'envie de vous lever souvent la nuit pour uriner ?

Soyez particulièrement attentifs à ces signes ainsi qu'aux causes multiples de l'insuffisance cardiaque :

- infarctus ;
- hypertension artérielle ;
- diabète ;
- virus ;
- consommation d'alcool ;
- tabac ;
- obésité ;
- cholestérol...

Les symptômes apparaissent souvent après plusieurs années d'évolution de la maladie, ce qui entraîne fréquemment une détection tardive de cette maladie. C'est pourquoi, la prévention et la fréquence des rendez-vous chez un médecin généraliste et un cardiologue sont essentielles.

Comment prévenir cette maladie ?

La première cause d'insuffisance cardiaque est la cardiopathie ischémique, plus connue sous les noms de **maladie coronarienne ou insuffisance coronarienne**.

Celle-ci se traduit par une quantité de sang insuffisante transitant jusqu'au myocarde, le muscle du cœur.

Son affection se manifeste par des **douleurs thoraciques**, souvent provoquée par une accumulation de graisse dans les artères.

La prévention est donc cruciale pour **corriger les facteurs de risque cardio-vasculaires** (voir question précédente). En les maîtrisant, on réduit le risque de développer un infarctus du myocarde voire, dans certains cas, une évolution vers une insuffisance cardiaque.

L'insuffisance cardiaque peut également être causée par les **pathologies valvulaires**, qui touchent les valves cardiaques : rétrécissement de la valve aortique, insuffisance de la valve mitrale, insuffisance aortique... Un dépistage précoce et une prise en charge adaptée permettent de réduire le risque de développer une insuffisance cardiaque.

Les **troubles du rythme**, tels la fibrillation auriculaire ou les tachyarythmies, sont également des causes de cardiopathie.

Finalement, certaines chimiothérapies, certains virus peuvent être à l'origine d'insuffisance cardiaque : dans ce cas, un suivi minutieux des patients sous chimiothérapie ou vaccinations doit être réalisé.

Peut-on en guérir ?

L'insuffisance cardiaque est une maladie chronique et évolutive : cela signifie que le patient ne guérit pas. Il vit avec sa maladie qui évolue également dans le temps, en altérant souvent sa qualité de vie et générant parfois de nombreuses hospitalisations...

L'espérance de vie est aussi considérablement réduite, ce qui lui vaut malheureusement le surnom de « cancer de la cardiologie ». Il faut donc considérer ses symptômes attentivement et s'en prémunir en respectant les règles d'une bonne hygiène de vie !

Comment améliorer ma qualité de vie, malgré la maladie ?

Coupler différentes mesures permet de réduire les hospitalisations et d'améliorer la qualité de vie des patients.

Une fois le diagnostic posé, le patient doit avant tout veiller à **prendre son traitement minutieusement** et avec régularité.

La **prise en charge diététique** lui permet, notamment, d'améliorer sa qualité de vie. Parmi les mesures à appliquer, il veille à réduire sa consommation de sel et de liquide. Il doit également surveiller son poids afin d'éviter les dégradations aiguës appelées décompensation cardiaque.

Enfin, la **pratique d'une activité physique régulière et modérée** représente également un levier important pour le mieux-être du patient. Celle-ci doit être adaptée au patient comme le détaille la question suivante...

Sport et insuffisance cardiaque : vos conseils ?

Vous hésitez à débiter une activité sportive ? Véritable atout santé, le sport est évidemment compatible avec les pathologies cardio-vasculaires. Dans ce cadre, des spécialistes interviennent pour aider le patient à pratiquer une activité en adéquation avec son état de santé, mais aussi ses envies pour que le sport reste un plaisir !

1. Le sport comme moyen de prévention

La pratique d'une activité physique régulière a avant tout un rôle préventif. Elle génère une action positive sur plusieurs facteurs de risque comme la sédentarité, l'obésité, le cholestérol élevé, le diabète et l'hypertension.

2. Le sport comme outil thérapeutique

L'activité physique trouve aussi sa place dans la prise en charge des patients touchés par les maladies cardio-vasculaires.

La pratique sportive va néanmoins dépendre, évidemment, de l'état de santé du patient : en phase aiguë, ce dernier doit suivre d'abord une rééducation en milieu hospitalier dite révalidation cardiaque. Une fois stabilisé, il est conseillé de poursuivre la pratique d'une activité régulière de façon encadrée.

Ainsi, le CHU Ambroise Paré a développé des programmes ciblés d'Exercice Médecine, répondant aux spécificités de chaque pathologie, axés sur l'endurance et la résistance musculaire. En cas d'insuffisance cardiaque, l'objectif est de réduire l'essoufflement et la fatigue pour améliorer la qualité de vie.

Le cardiologue réalise, tout d'abord, différents tests pour mesurer les capacités physiques du patient et proposer un programme adapté.

Sur prescription médicale, le patient peut alors débiter ses séances, encadrées par un kinésithérapeute et incluant des exercices d'endurance et de renforcement musculaire. L'Exercice Médecine doit finalement aider le patient à poursuivre son activité de manière autonome.

L'équipe de la Clinique de l'Insuffisance Cardiaque du CHU Ambroise Paré



La Clinique de l'Insuffisance Cardiaque
CHU Ambroise Paré