Artérite: une question de circulation

On craint souvent pour la santé de ses artères coronaires (celles du cœur) ou celles du cerveau. Et on oublie parfois que les vaisseaux des jambes peuvent également être en souffrance : l'**artérite des membres inférieurs** regroupe un ensemble de causes ou de maladies qui perturbent la circulation sanguine, diminuent ou rendent insuffisant l'apport en sang, y compris dans les muscles.

Lire le résumé.

En général, les premiers symptômes d'artérite surviennent **lors de la marche**, avec l'apparition de **douleurs**. On parle de « **claudication intermittente**« .

Il s'agit d'un signe d'alarme : une consultation médicale s'impose sans tarder.

Des mesures d'hygiène de vie, ajoutées à une approche médicale adaptée et, parfois, chirurgicale, peuvent éviter l'aggravation de la situation et les complications liées à cette affection.

Bon à savoir : on compare parfois l'artérite à l'angine de poitrine, ressentie, elle-aussi, lors d'un effort. A juste titre puisque le mécanisme et les causes sont similaires. Vous pouvez lire sur ce site notre article « Angine de poitrine: quand le coeur se plaint« .

La principale cause d’artérite est liée à la présence d’**athérosclérose** dans les artères.
Cela signifie que des plaques inflammatoires avec dépôts de matières grasses (du cholestérol) se déposent petit à petit dans la paroi des artères.

Ces « plaques » rétrécissent progressivement le diamètre des artères, entravant ainsi la circulation sanguine. La présence d’une plaque augmente aussi le risque qu’un caillot vienne s’y former, ce qui provoque l’obstruction brutale du vaisseau sanguin.

Le **tabac** – véritable ennemi des artères – est un facteur de risque important.

L’hypertension, le diabète mais aussi l’obésité, un excès de cholestérol ou la sédentarité participent à l’apparition de l’artérite.

Feu orange : pour les femmes, l’impact nocif du tabagisme est aggravé lorsqu’il s’accompagne d’une prise de contraception orale.

Artérite: quand on n’avance plus…

En marchant, la personne qui souffre d’**artérite** ressent une gêne, un peu comme une crampe.
Après avoir parcouru quelques dizaines ou quelques centaines de mètres, c’est de douleur qu’il faut parler : elle oblige à s’arrêter.

Les symptômes disparaissent alors en quelques secondes, voire en une minute ou deux de repos. Mais lorsque la marche reprend, après une distance identique, ce schéma recommence.

Les symptômes de l’artérite se font ressentir à l’endroit où se situent les principales lésions dans l’artère. Lorsqu’elles sont relativement basses, la douleur survient souvent aux mollets, ou même aux pieds. Plus haut, elles rendent les

cuisses (ou les fesses) douloureuses. Chez les hommes, selon l'emplacement de la lésion dans l'artère, des troubles d'érection peuvent aussi survenir.

Généralement, la personne atteinte se plaint d'avoir les pieds froids.

Après un examen clinique comportant notamment la prise de pouls à l'aine et aux chevilles, le médecin demande en général des examens complémentaires (comme un écho-doppler, une mesure de la pression artérielle au niveau du membre inférieur ou une artériographie) afin de confirmer le diagnostic.

Un **bilan cardiovasculaire général** vise également à détecter tous les facteurs de risque et à vérifier l'état du cœur et la présence d'athérosclérose ailleurs dans le réseau artériel.

Vous pouvez lire sur ce site notre dossier consacré aux « maladies cardiovasculaires« .

Feu orange : plus les vaisseaux sont obstrués, plus la distance qu'il est possible de parcourir sans douleur se réduit.

Bon à savoir : quand on souffre d'artérite, le froid, le vent ou un trajet qui grimpe rendent la marche encore plus difficile.

Artérite: on se bouge !

L'artérite doit être prise en charge et soignée dès son apparition.

A défaut, l'artère risque de continuer à se rétrécir, au risque de provoquer des douleurs au repos, en position allongée.

Pour éviter l'aggravation de l'atteinte des artères ou des complications cardiovasculaires, et pour ralentir l'évolution

de la maladie, un **changement de style de vie** est indispensable.

- **Le tabac doit absolument être arrêté**. Voir notre article « tabac: préparez l'arrêt ».
- Une **activité physique quotidienne** – par exemple une marche de 60 minutes – fait également partie du traitement. En cas d'apparition de la douleur, une pause de quelques instants permet de repartir.
- Une **alimentation** saine et équilibrée doit être adoptée.

Parallèlement, divers **médicaments** sont prescrits.

Dans certains cas, une **intervention chirurgicale** s'avère également nécessaire, afin de restaurer la circulation sanguine, par exemple par un pontage ou une dilation.

La mise en place d'une surveillance régulière permet de contrôler l'apparition de complications possibles de l'artérite : l'apparition d'un ulcère sur la peau de la jambe, une obstruction complète de l'artère, la possibilité d'une gangrène (avec un risque d'amputation), ainsi que des problèmes cardiovasculaires (infarctus du myocarde ou accident vasculaire cérébral).

Pour les personnes intéressées, nous proposons un article complémentaires publié dans la revue Equilibre: l'artériopathie périphérique. Attention: arrêts fréquents!

♦ L'artérite des membres inférieurs se manifeste par une claudication intermittente: des douleurs apparaissent lors de la marche et imposent l'arrêt.
♦ Ce trouble fait partie des maladies cardiovasculaires. Une mise au point des facteurs de risques cardiovasculaires est recommandée.
♦ Le traitement repose sur l'arrêt impératif du tabac, sur l'exercice physique (une heure minimum de marche par jour) et sur la prise de médicaments.

Photo © Aaron Kohr – fotolia.com

Mise à jour le 01/07/2021

Référence

Ischémie des membres inférieurs. Article ID: ebm00101(005.060). www.ebmpracticenet.be. Site réservé aux médecins.