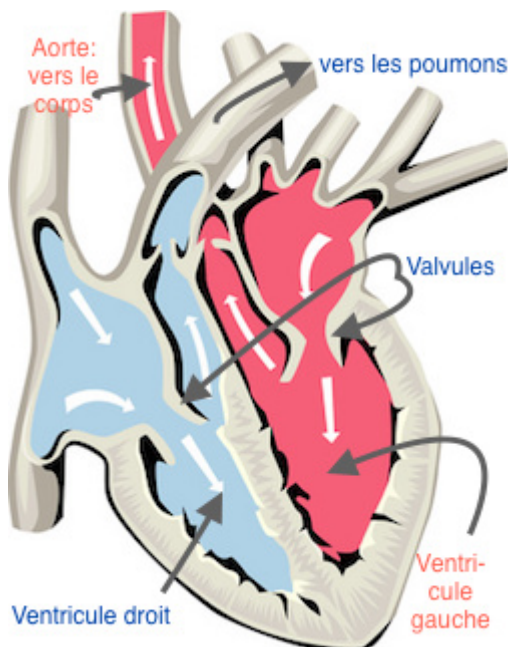


Insuffisance cardiaque: quand le coeur ne suffit plus...

Généralement, le coeur bat et remplit son rôle de pompe sans qu'on y pense. Pourtant, il arrive que ce muscle, par « manque de force », ou parce qu'il se contracte moins bien, ne parvienne plus à expulser assez de sang pour répondre aux besoins des organes. On parle alors d'**insuffisance cardiaque**. Cette pathologie sérieuse, en l'absence de traitement, peut considérablement diminuer la qualité et la durée de vie.



Lire le [résumé](#).

L'insuffisance cardiaque touche entre 0,4 et 2% de la population européenne adulte et devient plus fréquente avec l'âge (près de 10% des personnes de plus de 75 ans sont touchées). Il existe des solutions pour retarder son apparition et son évolution. Elles passent par des mesures de prévention, par l'adoption d'une alimentation et d'un mode de vie sains. Mais, aussi, par une prise en charge médicale la plus précoce possible et un suivi permanent.

Le coeur est composé de quatre compartiments, dans lesquels le sang suit un parcours immuable. Revenant du corps par les veines, le sang transite dans l'oreillette droite, puis dans le ventricule droit d'où il est éjecté vers les poumons pour se réoxygéner. Le sang revient ensuite des poumons dans l'oreillette gauche, puis dans le ventricule gauche d'où il est pulsé vers l'artère aorte, puis l'ensemble des artères de notre corps. Des valves assurent l'étanchéité entre les oreillettes et les ventricules lors des contractions du muscle cardiaque, pour éviter un retour en arrière du sang.

Les signes de l'insuffisance cardiaque

L'**insuffisance cardiaque** génère une **fatigue** chronique, liée notamment à un manque d'oxygénation des muscles.

Selon les cas, la partie droite ou gauche du cœur peut être touchée de manière prépondérante.

L'atteinte du ventricule gauche favorise l'accumulation de liquide dans les poumons. Cette situation entraîne des difficultés respiratoires marquées, avec une **respiration courte**, sifflante et un **essoufflement**.

Ces problèmes peuvent survenir uniquement lors d'activités physiques légères, ou se généraliser pendant tout effort, ou être présents au repos, y compris en position allongée. Ces symptômes sont parfois accompagnés de **palpitations cardiaques** et de douleurs au niveau de la poitrine.

L'atteinte du ventricule droit s'accompagne d'une accumulation de liquides, qui se localisent en priorité dans les jambes, avec pour conséquences un **gonflement** gênant **des chevilles et des pieds**, une sensation de lourdeur dans les jambes, et/ou une augmentation des **mictions nocturnes**. Des douleurs et un gonflement du ventre peuvent survenir, en raison de la présence d'excès d'eau.

L'accumulation de liquide dans le corps se traduit par une **prise de poids**, parfois rapide.

Sans traitement de l'insuffisance cardiaque, des complications graves sont susceptibles de survenir, parfois assez rapidement : notamment une embolie pulmonaire, des dommages aux reins et au foie, une arythmie avec risque d'arrêt cardiaque.

Attention : en présence d'une insuffisance cardiaque, une prise de poids rapide (plus de 1,5 kilo en un jour) est un signe d'alerte qui nécessite de prévenir aussitôt son médecin traitant.

Bon à savoir : pour faciliter la respiration, il est conseillé aux malades de dormir le torse surélevé par des coussins.

Préserver son cœur

Des habitudes de vie qui protègent le cœur, grâce à une alimentation saine et variée, ainsi que de l'exercice régulier, permettent d'éloigner certains facteurs de risques de développer une insuffisance cardiaque (voir notre dossier « [Maladies cardiovasculaires: les éviter, les soigner](#) »).

Les personnes fragilisées par des troubles coronariens (angine de poitrine, infarctus du myocarde), une arythmie, des lésions de valves cardiaques, des maladies pulmonaires chroniques, tout comme celles nées avec certaines malformations cardiaques, sont davantage à risque d'être confrontées à cette pathologie.

Des troubles comme l'hypertension artérielle, l'hypercholestérolémie et le diabète doivent être adéquatement traités.

Feu orange : le tabagisme et la consommation excessive d'alcool font partie des facteurs de risque de développer une insuffisance cardiaque.

Traiter l'insuffisance cardiaque

Le médecin de famille suspectera le **diagnostic** sur base des plaintes du patient. Outre un examen clinique, le médecin demandera des examens complémentaires afin de déterminer la ou les causes à l'origine de l'insuffisance cardiaque: une prise de sang, un électrocardiogramme, une échocardiographie, etc.

L'adoption de **mesures dans la vie quotidienne** participe à faire régresser les symptômes, à les contenir ou à retarder leur aggravation.

Il s'agit notamment de

- maintenir un poids-santé
- diminuer sa consommation de sel (notamment en limitant plats préparés, pizzas, quiches, charcuterie...)
- limiter sa consommation de liquides à \pm 1,5 litre par jour en cas d'insuffisance cardiaque grave
- mieux contrôler son stress
- éviter la sédentarité. Mais l'exercice physique ne sera permis que sur conseil du médecin de famille ou du cardiologue. Il sera régulier, modéré, pratiqué sans excès et arrêté en cas d'essoufflement ou de sensation de fatigue anormale
- arrêter le tabac
- limiter sa consommation d'alcool
- se peser régulièrement, par exemple tous les matins. Une prise de poids rapide est un signe d'alerte.

Les activités sexuelles demandent un effort assimilable à une activité physique et peuvent être limitées par l'intensité de la maladie.

Le **traitement médical** vise à réduire la mortalité, à éviter l'aggravation de la maladie et à rendre un

meilleur confort aux malades. Il contribue souvent à leur permettre une reprise partielle ou totale de leurs activités. Il associe généralement plusieurs médicaments, combinés afin d'obtenir un effet optimal grâce à leurs actions complémentaires : renforcer le coeur, diminuer la rétention d'eau, baisser la tension artérielle, la fréquence des battements, permettre une meilleure contraction du muscle, etc. Les traitements pharmaceutiques sont adaptés progressivement à l'évolution de la maladie.

Une **surveillance médicale** régulière est indispensable pour adapter le traitement.

Outre une prise rapide de poids, toute aggravation des symptômes déjà présents fait partie des **signes d'alerte**. De fortes difficultés à respirer et/ou de fortes douleurs dans la poitrine nécessitent de faire appel rapidement aux services d'urgences. Une telle crise aiguë survient plus souvent la nuit, en position couchée.

Par ailleurs, une **intervention chirurgicale** visant à corriger une malformation ou un trouble du rythme (avec la pose d'un pace-maker), à réparer ou à remplacer une valve cardiaque défectueuse, ou à rétablir une bonne circulation du sang dans les artères coronaires (grâce à un pontage), permet dans certains cas de traiter l'insuffisance cardiaque.

Bon à savoir : une infection respiratoire risque de provoquer une aggravation de l'insuffisance cardiaque. Le vaccin contre la grippe et celui contre le pneumocoque sont recommandés.

◆ L'insuffisance cardiaque survient lorsque le muscle cardiaque se « fatigue » et n'est plus capable d'expulser assez de sang pour répondre aux besoins des organes.

◆ Des signes évocateurs sont un essoufflement en cas d'efforts modérés, un gonflement des pieds et des jambes, des palpitations...

◆ Cette maladie grave nécessite un traitement qui vise à réduire la mortalité, à éviter l'aggravation de la maladie et à rendre un meilleur confort aux malades. Un suivi médical régulier est indispensable.

◆ Une consultation urgente est nécessaire en cas de signes d'alerte: prise de poids rapide (plus de 1,5 kg sur une journée), aggravation de l'essoufflement ou des autres signes.

◆ Le mode de vie doit être adapté à la maladie.

Photo © u_irwan

Mis à jour le 31/08/2021

Références

- Insuffisance cardiaque chronique. Article ID: ebm00088(004.072). www.ebmpracticenet.be. Site réservé aux médecins.

- <http://insuffisance-cardiaque.be>