

LE MAG SANTÉ



L'EXPERT DU JOUR

Dr Grégoire Girod

Spécialiste en médecine interne et cardiologie à Sion, chef du service de cardiologie du CHCVs.

INSUFFISANCE CARDIAQUE Ce 29 septembre est la journée mondiale du cœur

Lorsque le cœur peine à pomper

ANTOINE GESSLER

Une forte gêne respiratoire, la sensation d'étouffer et d'avoir la poitrine enserrée dans un étoupe... Un œdème des chevilles... L'insuffisance cardiaque frappe de manière insidieuse et péjore la qualité de vie des personnes atteintes.

«C'est une incapacité du cœur à assurer le débit sanguin nécessaire aux besoins de l'organisme.»

Le Dr Grégoire Girod, spécialiste en médecine interne et cardiologie, chef du service de cardiologie du CHCVs, rappelle quelques éléments importants de cette maladie qui touche entre



Après un infarctus ou une opération cardiaque, il vaut la peine de reprendre une activité physique régulière. SHUTTERSTOCK

«**Bougez!**
C'est bon pour la tête et bon pour le cœur!»

DR GRÉGOIRE GIROD

cinq et dix pourcent des plus de 80 ans.

«L'infarctus du myocarde est la première cause de l'insuffisance cardiaque.»

Concrètement?

Une artère du cœur peut se rétrécir et provoquer de l'angine de poitrine.

Si elle se bouche complètement, le muscle meurt et c'est l'infarctus. Heureusement, on peut souvent dilater les artères rétrécies en posant un stent avant qu'elles ne se bouchent. Ou alors on effectuera des pontages si plusieurs artères sont malades. Le chirurgien prélève des veines dans la jambe ou une artère mammaire. Il fait alors un pont pour redonner du sang au cœur, au-delà de l'artère bouchée.

Y a-t-il d'autres causes d'insuffisance cardiaque?

La baisse de la capacité du cœur à pomper peut aussi venir d'une atteinte d'une des valves. S'il y a rétrécissement d'une

valve cardiaque, il y a un obstacle mécanique qui force le cœur à lutter. Dans le cas où la valve ne se ferme pas comme il faut, une partie du sang revient dans le cœur au lieu d'être distribuée au corps entier. Dans les deux cas, si l'on attend trop longtemps, le cœur va s'épuiser et se dilater. Il ne pourra plus assurer son travail. Il y a aussi des maladies du muscle cardiaque lui-même, dont certaines peuvent être génétiques. Certaines substances, comme une consommation excessive d'alcool ou une surcharge en fer sont toxiques pour le muscle cardiaque. Certaines maladies entraînent aussi des dépôts de protéines dans le muscle cardiaque et l'affaiblissent.

Comment va-t-on traiter médicalement l'insuffisance cardiaque?

Il y a beaucoup de médicaments à disposition. Les principaux sont les inhibiteurs des en-

zymes de conversion ou les sartans, qui diminuent la charge sur le cœur et évitent la dilatation des cavités cardiaques. Il y a ensuite les bêtabloquants qui permettent d'obtenir une diminution du travail cardiaque et une baisse de la tension artérielle. Les diurétiques se chargent de l'élimination de la surcharge en eau.

Quelles précautions prendre en cas d'insuffisance cardiaque?

Surveiller son poids tous les jours. Si l'on prend 2 ou 3 kilos en 2 jours, c'est nécessairement de l'eau et il faut agir rapidement avec les diurétiques. Deux à trois grammes de sel suffisent chaque jour, cela signifie qu'il faut manger peu salé et ne pas abuser du fromage et de la viande séchée. Les médicaments anti-inflammatoires et la cortisone sont à éviter car ils favorisent la rétention d'eau. Il faut absolument se

EN CHIFFRES

1 à 3% de la population suisse en est atteinte

5 à 10% de malades chez les plus de 80 ans.

18 cours pour aborder les principes d'une vie saine.

faire vacciner contre la grippe et surtout prendre scrupuleusement ses médicaments.

Enfin, il faut faire attention à ne pas dépasser une altitude de 2500 mètres.

En quoi consiste la réadaptation cardiaque?

Après un infarctus ou une opération cardiaque, il vaut la peine de reprendre une activité physique régulière et adaptée à cha-

que patient. En Valais, à Sion, le service de cardiologie propose en collaboration avec la Clinique romande de réadaptation un réentraînement physique ambulatoire avec des activités variées: marche, natation, vélo, etc. Dix-huit cours sont répartis sur le programme de 10 semaines, et permettent d'aborder les principes d'une saine hygiène de vie. On y donne des conseils diététiques, on parle du contrôle des facteurs de risque cardiovasculaire.

Les victimes d'un infarctus s'en trouvent souvent un peu déprimées. Il y a donc aussi un aspect psychologique en jeu et la réadaptation cardiaque vise l'apprentissage de la relaxation pour obtenir un rythme de vie avec à la clé moins de stress.

S'agit-il d'une maladie de société?

Nos habitudes dans le monde occidental ne sont souvent pas

idéales: on est trop sédentaire, on mange trop, trop gras et trop salé... Les progrès de la médecine ont augmenté l'espérance de vie. Mais le cœur et les artères finissent aussi par vieillir. Après 40 ans, le risque de développer une insuffisance cardiaque dans le futur est de un sur cinq.

Quels sont les moyens de prévention?

Une bonne hygiène de vie est la meilleure assurance vie! Une activité physique régulière, même 20 minutes de sport par jour, prolongent déjà notre espérance de vie. L'exercice physique est excellent, même après un accident cardiaque. Ensuite, il faut lutter contre ce qu'on appelle les facteurs de risque cardiovasculaire. On ne se méfie pas assez de l'hypertension. C'est une maladie souvent insuffisamment traitée car elle ne cause souvent aucun symptôme pendant des années. Il faut également contrôler son poids ainsi que les glycémies lorsque l'on souffre du diabète. Il vaut aussi la peine de vérifier régulièrement son taux de cholestérol. Un bon verre de vin par jour permet d'apprécier ce magnifique produit de la terre sans risque pour le cœur. Quant aux marchands de tabac, il n'est pas nécessaire de les enrichir... Il faut commencer dès l'enfance... L'adage dit: «un esprit sain dans un corps sain» et c'est vrai. On a justement mis le régime méditerranéen en valeur. Des fruits, des légumes. De la viande pas plus de deux fois par semaine. Du poisson une à deux fois par semaine.

Un conseil pour la journée mondiale du cœur?

Bougez! C'est bon pour la tête et bon pour le cœur! »

INFOS

Un complément d'information? Des questions sur la santé? Un contact direct?
www.vs.ch/sante
www.promotionsantevalais.ch
www.lvt.ch

ALZHEIMER

Pour lutter contre les facteurs de risque supposés

Sept facteurs de risque supposés de la maladie d'Alzheimer, la plupart liés au style de vie, contribueraient à près de la moitié des cas dans le monde. C'est la conclusion d'une étude présentée à Paris à l'occasion de la Conférence internationale de l'Association Alzheimer. Selon un modèle mathématique construit par les chercheurs de l'Université de Californie, une réduction de 25% de ces facteurs de risque modifiables pourrait prévenir plus de 3 millions de cas d'Alzheimer dans le monde. Pour une réduction de seulement 10%, le gain potentiel serait déjà d'un million de cas. Arrive en tête le faible niveau d'instruction (19%), l'activité intellectuelle semblant exercer un effet protecteur. Viennent ensuite tabagisme (14%), inactivité physique (13%), dépression (11%), hypertension (5%), obésité (2%), diabète (2%).

ATS

ANAPHYLAXIE

Des nouveaux traitements en vue

Des chercheurs de l'Institut Pasteur et de l'Inserm ont identifié, chez la souris, les principaux acteurs responsables du choc anaphylactique. Si les résultats se confirment chez l'homme, ces travaux ouvrent la voie au développement de nouveaux traitements de cette urgence médicale. L'anaphylaxie est une réaction allergique hyper-aiguë. Elle peut engendrer un état de choc et entraîner la mort.

ATS

ARRÊT DU TABAC

Un concours moins fréquenté

La participation au concours du programme national d'arrêt du tabagisme a légèrement baissé cette année. Seuls 1877 fumeurs y ont pris part contre près de 2000 l'an dernier. Ils se sont engagés à ne pas toucher à une cigarette durant un mois. Un tirage au sort a désigné le lauréat qui empoche 5000 francs. Provenant du Valais l'an dernier, le gagnant est cette année une Zurichoise.

ATS

PARTENARIAT

- DFIS
Service cantonal de la santé publique
- Promotion Santé Valais
- Ligue valaisanne contre les toxicomanies

ZOOM SUR...