



# PROBLÈMES CARDIAQUES

PROBLÈMES CARDIAQUES, RISQUES ET PROTECTION

Les problèmes cardiaques sont la première cause de mortalité tant chez les hommes que chez les femmes dans le monde, provoquant plus de 17 millions de décès par an. D'ici à 2030, on estime à plus de 23 millions le nombre de décès causés par des problèmes cardiaques.

Les problèmes cardiaques désignent toutes les pathologies du cœur. Afin de prévenir les problèmes cardiaques, il est important de comprendre comment le cœur fonctionne. Un style de vie sain est essentiel dans la prévention de nombreux problèmes du cœur.

Si vous souffrez d'un problème cardiaque, vous pouvez vivre de manière plus active en apprenant à connaître votre maladie et à prendre soin de vous.

Ce guide passe en revue les problèmes cardiaques, explore les différents types de problèmes cardiaques, aborde les symptômes, les risques et les traitements et parle des changements de style de vie pouvant contribuer à la prévention de la maladie.

## LE RÔLE DU CŒUR

Le cœur a la taille d'un poing et est situé sous la cage thoracique, à gauche du sternum et entre les poumons.

Son rôle est d'envoyer le sang dans le corps afin d'éliminer les déchets, d'apporter l'oxygène venant des poumons et de transporter les nutriments nécessaires à la vie.

Le cœur bat environ 100 000 fois par jour et peut pomper de 5 à 7 litres de sang par minute (7 600 litres par jour).

Le côté droit du cœur reçoit du sang du corps et le pompe pour l'envoyer vers les poumons. Le côté gauche du cœur reçoit du sang des poumons et le pompe pour l'envoyer vers le corps.

Le sang qui est pompé par le cœur circule dans le corps à travers trois types de vaisseaux sanguins :

Les **artères**, qui transportent le sang du cœur vers les tissus. Partant de l'aorte, elles deviennent plus petites à mesure qu'elles s'éloignent du cœur.

Les **veines**, qui transportent le sang vers le cœur. Elles s'agrandissent à mesure qu'elles s'approchent du cœur. La veine cave supérieure achemine le sang de la partie supérieure du corps jusqu'au cœur, et la veine cave inférieure achemine le sang de la partie inférieure du corps jusqu'au cœur.

Les **capillaires**, qui sont de petits vaisseaux sanguins qui connectent les artères aux veines. Les parois des capillaires sont très fines, ce qui permet à l'oxygène, aux nutriments et aux déchets, comme le dioxyde de carbone, de passer d'un organe à un autre.

Lorsque le cœur fonctionne correctement, ce processus garantit qu'il y ait suffisamment d'oxygène et de nutriments pour que votre corps fonctionne efficacement.



## LE SAVIEZ-VOUS ?

*Le nombre de personnes chez lesquelles un diagnostic d'insuffisance cardiaque a été établi devrait augmenter de 46 % d'ici 2030.*

## Problème cardiaque et maladie cardiovasculaire

Le terme « problème cardiaque » est utilisé pour décrire de nombreuses pathologies du cœur. On utilise souvent le terme « problème cardiaque » pour parler de « maladie cardiovasculaire ». Cependant, la maladie cardiovasculaire est une pathologie qui touche le cœur et les vaisseaux sanguins (artères, veines ou capillaires), alors que le problème cardiaque désigne uniquement les pathologies du cœur.



## LE SAVIEZ-VOUS ?

*La maladie coronarienne est le problème cardiaque le plus courant.*

## PATHOLOGIES DU CŒUR



### LE SAVIEZ-VOUS ?

*Au repos, un cœur normal bat entre 50 et 95 fois par minute. Le sport, les émotions, la maladie et quelques médicaments peuvent provoquer une accélération du rythme cardiaque.*

#### Arythmie

L'arythmie désigne un rythme cardiaque anormal dû à un dysfonctionnement des impulsions électriques coordonnant les battements du cœur. Pendant une arythmie, le cœur peut battre trop rapidement, trop lentement ou de manière irrégulière.

La **tachycardie** désigne des battements trop rapides

La **bradycardie** désigne des battements trop lents

L'irrégularité du rythme cardiaque est un problème fréquent, notamment chez les personnes âgées, qui se manifeste par des palpitations. Il est toutefois conseillé de consulter un médecin lorsque ce problème survient.

Les symptômes possibles de l'arythmie sont les suivants :

- Palpitations dans la poitrine
- Rythme cardiaque rapide
- Rythme cardiaque lent
- Douleur ou gêne au niveau de la poitrine
- Essoufflement
- Étourdissements
- Vertiges
- Perte de connaissance

L'**arrêt cardiaque** désigne la perte inattendue de la fonction cardiaque ; le cœur arrête de pomper du sang vers le corps, et la personne arrête de respirer normalement. L'arrêt cardiaque est souvent dû à une arythmie ou à une crise cardiaque (infarctus).

#### Malformation cardiaque congénitale

La malformation cardiaque congénitale désigne une anomalie dans la structure du cœur, qui existe déjà à la naissance. Ces anomalies peuvent perturber le flux normal du sang dans le cœur et touchent environ 8 enfants sur 1 000.

Dans de nombreux cas, les personnes atteintes de malformation cardiaque congénitale présentent peu ou aucun signe ou symptôme.

Les symptômes possibles associés à des anomalies graves chez les bébés sont les suivants :

- Respiration rapide
- Cyanose (devenir bleu)
- Mauvaise circulation sanguine/Évanouissement

Le traitement de la malformation cardiaque congénitale dépend du type et de la gravité de l'anomalie, de l'âge de l'enfant et de son état de santé général.

#### Maladie des artères coronaires (athérosclérose)

La maladie des artères coronaires est le problème cardiaque le plus courant. Elle survient lorsque les artères qui acheminent le sang vers le myocarde durcissent et rétrécissent, en raison d'une accumulation de cholestérol sous la forme de plaques au niveau des parois internes.

Cette accumulation provoque une diminution du flux sanguin dans les artères, ce qui réduit les niveaux d'oxygène dans le myocarde.

Les symptômes possibles de la maladie des artères coronaires sont les suivants :

- Douleur thoracique (angine)
- Nausée
- Essoufflement
- Crise cardiaque

La maladie coronarienne peut souvent se développer avec le temps, contribuant ainsi à une insuffisance cardiaque et à des arythmies. Cependant, une alimentation et un style de vie sains peuvent en réduire les effets de manière drastique.

L'athérosclérose peut également provoquer la maladie artérielle périphérique. Les extrémités (généralement les jambes) ne reçoivent pas la quantité adéquate de flux sanguin, ce qui provoque des douleurs à la marche.

L'**angine** n'est pas une maladie en soi, c'est un symptôme de la maladie des artères coronaires. Lorsque le myocarde ne reçoit pas suffisamment d'oxygène, les personnes souffrant d'angine présentent une gêne, une douleur ou un sentiment d'oppression dans la poitrine. Certaines personnes ressentent la douleur au niveau du bras, du cou, de l'estomac ou de la mâchoire.

L'angine indique souvent un type de problème cardiaque.

Si vous souffrez d'angine (qui est déjà traitée) et que vous sentez que la douleur empire, qu'elle est différente de celle que vous ressentiez auparavant ou plus fréquente, ou qu'elle a changé d'une manière ou d'une autre, vous devez consulter votre médecin.

Si l'angine n'a pas encore été diagnostiquée et que vous ressentez des douleurs dans la poitrine, contactez les services d'urgence.

## Cardiomyopathie

La cardiomyopathie est une maladie qui provoque l'élargissement, l'épaississement ou la rigidité du myocarde. Dans de rares cas, le tissu musculaire est remplacé par du tissu cicatriciel.

La cardiomyopathie provoque un affaiblissement du cœur et une diminution de sa capacité à pomper du sang dans le corps et à maintenir un rythme électrique normal.

Dans certains cas, la personne atteinte de cardiomyopathie ne présente aucun signe ou symptôme, et aucun traitement n'est requis. Dans d'autres cas, la pathologie peut se développer rapidement et avoir des conséquences graves.

Les deux types principaux de cardiopathie sont les suivants :

La **cardiomyopathie dilatée** se caractérise par la dilatation des cavités cardiaques due à la faiblesse du myocarde et à son incapacité à pomper le sang correctement. En cause : le manque d'oxygène du myocarde à cause de la maladie des artères coronaires.

La **cardiomyopathie hypertrophique** se caractérise par l'épaississement du ventricule gauche, qui provoque une baisse du flux sanguin venant du cœur. La cardiomyopathie hypertrophique touche les hommes et les femmes sans distinction, à tout âge. C'est la cause la plus courante de l'arrêt cardiaque chez les jeunes.

La cardiomyopathie peut être héréditaire ou causée par une pression artérielle élevée, le diabète, l'obésité, des maladies métaboliques ou des infections.

## Crise cardiaque

Également connue sous le nom d'infarctus du myocarde, infarctus et thrombose coronaire, la crise cardiaque est une urgence médicale grave qui se caractérise par un blocage soudain de l'irrigation du cœur, généralement dû à un caillot de sang qui se développe dans l'une des artères coronaires. Elle peut également survenir en cas de rétrécissement soudain d'une artère.

La plupart des crises cardiaques surviennent chez les personnes ayant une maladie des artères coronaires, en raison d'une athérosclérose. Des caillots de sang se développent à la surface des plaques qui rétrécissent l'artère coronaire de manière significative.

Les symptômes de la crise cardiaque varient d'une personne à une autre, et d'une crise cardiaque à une autre.

Les symptômes de la crise cardiaque sont les suivants :

- Douleur thoracique : la douleur est généralement située au centre de la poitrine. Il s'agit d'une pression, d'une sensation d'oppression ou de serrement.
- Douleur au niveau du bras : la douleur se déplace généralement de la poitrine jusqu'aux bras (généralement dans le bras gauche, mais elle peut être ressentie dans les deux bras). Il peut également y avoir des douleurs dans les mâchoires, le cou, le dos ou l'abdomen.
- Essoufflement
- Nausée
- Anxiété
- Étourdissements
- Toux
- Vomissements
- Respiration sifflante

De nombreux arrêts cardiaques sont provoqués par une crise cardiaque, parce qu'une personne ayant une crise cardiaque peut avoir un rythme cardiaque dangereux qui provoque un arrêt cardiaque.

Appelez les services d'urgence immédiatement si vous pensez que vous ou quelqu'un d'autre est en train de faire une crise cardiaque ou un arrêt cardiaque.

Plus vous obtiendrez de l'aide tôt en cas de crise cardiaque, plus vos chances de guérison seront élevées.

## Insuffisance mitrale

L'insuffisance mitrale désigne le dysfonctionnement de la valve mitrale. Celui-ci provoque un retour du sang dans le cœur et affecte le flux sanguin vers le corps.

Les symptômes possibles de l'insuffisance mitrale sont les suivants :

- Essoufflement
- Fatigue
- Palpitations cardiaques
- Pieds ou chevilles gonflés



## LE SAVIEZ-VOUS ?

*85 % des problèmes cardiaques surgissent dans les 2 heures qui suivent une crise cardiaque.*

### Insuffisance cardiaque

L'insuffisance cardiaque résulte d'une incapacité du cœur à pomper le sang vers le corps de manière efficace. La diminution de la quantité de sang pompé par le cœur complique l'acheminement du sang venant du corps et des poumons vers le cœur ; il en résulte un écoulement au niveau capillaire.

L'hypertension artérielle peut souvent provoquer une insuffisance cardiaque, tout comme les malformations cardiaques, les maladies cardiovasculaires et valvulaires, des infections ou la cardiomyopathie.

Les symptômes possibles de l'insuffisance cardiaque sont les suivants :

- Fatigue
- Essoufflement
- Essoufflement en position allongée
- Pieds et chevilles gonflés
- Gain de poids sur une courte période
- Perte d'appétit et gonflement de l'abdomen
- Vertiges
- Toux
- Être réveillé(e) par un essoufflement grave

Si vous présentez l'un des symptômes cités ci-dessus, veuillez consulter votre médecin.

Le traitement de l'insuffisance cardiaque consiste à contrôler les symptômes et à permettre aux personnes qui en souffrent de mener une vie pleine et active, en associant des médicaments à un changement de style de vie.

# FACTEURS DE RISQUE DES PROBLÈMES CARDIAQUES

Les facteurs de risque associés au développement des problèmes cardiaques sont similaires, quel que soit le problème cardiaque. Bien que certains facteurs de risque associés aux problèmes cardiaques soient héréditaires, les facteurs de risque les plus graves sont liés au comportement et se manifestent chez les individus par une augmentation de la pression artérielle ou du taux de glycémie, un surpoids ou l'obésité.

Les facteurs de risque associés au développement de problèmes cardiaques sont les suivants :

## Hypertension artérielle

L'hypertension artérielle peut provoquer l'épaississement des artères, le rétrécissement des vaisseaux sanguins et la réduction du flux sanguin, qui ont pour conséquence l'athérosclérose.

## Fumer

Le fait de fumer endommage les parois des artères, ce qui contribue à la formation d'une plaque qui resserre les vaisseaux sanguins.

## Cholestérol élevé

Un taux de cholestérol élevé augmente le risque d'athérosclérose.

## Surpoids et obésité

Les personnes qui souffrent de surpoids ont une plus forte probabilité de développer de l'hypertension et du diabète type 2 ; le risque de développer un problème cardiaque est donc plus élevé.

## Sexe

Les hommes ont généralement un risque plus élevé de souffrir de problèmes cardiaques. Cependant, le risque des femmes augmente après la ménopause.

## Stress

Les liens entre stress et problèmes cardiaques sont toujours analysés. Cependant, on estime que le stress influence les comportements qui augmentent le risque de présenter des problèmes cardiaques : hypertension artérielle et cholestérol, tabagisme, sédentarité et boulimie.

## Alimentation riche en sel

Une mauvaise alimentation est la cause principale du développement des problèmes cardiaques. Une alimentation riche en matières grasses, en sel, en sucre et en cholestérol est particulièrement risquée.

## Diabète

Les personnes diabétiques présentent généralement des problèmes cardiaques plus tôt que celles qui n'ont pas de diabète. Les personnes diabétiques ont un risque plus élevé de souffrir d'obésité et d'hypertension artérielle, ce qui augmente le risque de présenter un problème cardiaque.

## Manque d'exercice

Les personnes sédentaires ont un risque plus élevé de souffrir d'hypertension artérielle, de surpoids, d'obésité et de diabète. Ce sont tous des facteurs de risque indépendants associés au développement de problèmes cardiaques.

## Consommation d'alcool

L'excès d'alcool peut contribuer à l'augmentation de la pression artérielle et du risque d'obésité, ce qui augmente le risque de présenter des problèmes cardiaques.

## Antécédents familiaux

Des antécédents familiaux de problèmes cardiaques augmentent le risque de développer un problème cardiaque, en particulier si l'un des parents a développé la maladie étant jeune.

## Âge

Le vieillissement augmente le risque d'endommagement et de rétrécissement des artères.

Les problèmes cardiaques et l'AVC ont les mêmes facteurs de risque. L'AVC désigne le rétrécissement ou le blocage des artères menant au cerveau, ce qui empêche le sang d'atteindre le cerveau. En conséquence, un individu atteint de l'une de ces pathologies a un risque plus élevé de souffrir ou de développer l'autre maladie.

## TRAITEMENT DU PROBLÈME CARDIAQUE

Le traitement des problèmes cardiaques varie en fonction de la pathologie. Cependant, pour prévenir et traiter le plus efficacement possible le problème cardiaque, il faut limiter l'exposition aux facteurs de risque.

### Changements de style de vie

Cela comprend une alimentation moins riche en sel et en matières grasses, au moins 30 minutes d'activité physique modérée par jour, l'arrêt du tabac, la perte de poids et la prise de mesures pour diminuer le cholestérol et la pression artérielle.

### Médicaments

En fonction du problème cardiaque, des médicaments peuvent être nécessaires pour contrôler ou soigner le problème cardiaque.

### Chirurgie

Pour certaines personnes, une chirurgie peut être nécessaire pour soigner le problème cardiaque. Le type de procédure sera déterminé par le type de problème cardiaque et l'étendue des dommages au niveau du cœur.



### LE SAVIEZ-VOUS ?

*Le taux de survie des femmes à la première crise cardiaque est plus faible.*



## VOTRE ASSURANCE SANTÉ INTERNATIONALE

Le traitement des problèmes cardiaques est plus efficace lorsque la maladie est détectée de manière précoce. Ainsi, si vous avez des inquiétudes au sujet de votre santé cardiaque, parlez à votre médecin des mesures à prendre pour réduire le risque de développer un problème cardiaque. C'est le cas en particulier si vous vous reconnaissez dans l'un des facteurs de risque indiqués ci-dessus.

« Le problème cardiaque est un tueur silencieux, alors prenez dès maintenant des mesures pour vous assurer de prendre soin de cet organe vital et précieux. »

**Dr Ulrike Sucher**

Directrice médicale, Allianz Partners