

SANTÉ

# Comment vivre aujourd'hui avec son insuffisance cardiaque...



« L'activité physique joue un rôle majeur sur le bon fonctionnement des muscles, des vaisseaux et du cœur », explique Yannick Neuder.

## 1 Qu'est-ce que l'insuffisance cardiaque ?

« C'est une maladie chronique du cœur, explique Yannick Neuder, chef du pôle thorax et vaisseaux au CHU de Grenoble. C'est l'incapacité pour le cœur d'assurer un débit sanguin

## TAGS :

- Grenoble
- Isère-Sud
- Santé

suffisant, dans toutes les conditions physiologiques, sur les organes cibles que sont le cerveau, les reins, le tube digestif... Ce dysfonctionnement entraîne des symptômes : l'essoufflement, la toux, la respiration sifflante, la rétention d'eau, le gonflement des chevilles, la fatigue, les vertiges, les palpitations, le rythme cardiaque rapide, la perte d'appétit... Certaines situations vont même entraîner une "décompensation cardiaque" ou encore une "insuffisance cardiaque aiguë". Là, le patient est hospitalisé. »

## **2 Quelles en sont les causes ?**

« Dans nos pays occidentaux, la principale cause reste l'infarctus du myocarde consécutif à un mode de vie qui n'est pas sain : mauvaise alimentation (riche en graisse, riche en sucre, trop salée), manque d'exercice physique, et avec souvent, en plus, le tabac. Tout cela entraînera de l'hypertension artérielle, du diabète et, plus généralement, une atteinte de l'ensemble des artères du corps humain, dont les coronaires, ce qui conduira à l'infarctus. L'insuffisance cardiaque est aussi parfois due à une maladie du muscle cardiaque dite "cardiomyopathie", d'origine génétique, toxique (alcool ou certaines chimiothérapies), infectieuse (virus), ou de cause encore inconnue, ce qui est assez fréquent. Tout cela fait que l'insuffisance cardiaque concerne des personnes très différentes : hommes ou femmes, personnes âgées mais aussi parfois très jeunes... Soit un million de patients en France, 15 millions en Europe. Et elle représente, à elle seule, 1 % de dépenses de santé en France. »

## **3 Peut-on la traiter ?**

« Oui. Il y a des règles d'hygiène de vie et alimentaire à respecter qui reposent sur trois principes : la réduction de la consommation d'eau, la limitation de la consommation de sel et se peser très régulièrement. Il y a également des médicaments efficaces. On peut aussi avoir des traitements par stimulation cardiaque : pacemaker, défibrillateur. Et dans les formes les plus graves, le cœur artificiel et la transplantation cardiaque. »

## **4 Peut-on poursuivre une activité physique ?**

« Non seulement on peut, mais on doit. L'activité physique joue

