



FIBRILLATION ATRIALE : de l'importance du dépistage

Les cardiologues la prennent au sérieux. Non traitée, la fibrillation auriculaire (ou atriale), trouble du rythme cardiaque le plus fréquent, présage de problèmes graves. Un fléau sous-estimé en progression. On dénombre 230 000 nouveaux cas par an en France.

Jacqueline Texier

Avec le docteur Franck Halimi, cardiologue et rythmologue, à l'hôpital Privé de Parly 2-Le Chesnay et à Paris.



Prendre son pouls est un geste simple. La campagne nationale de dépistage de la « fibrillation atriale » (« FA ») qui a commencé

dans l'hexagone en novembre 2019 va se poursuivre par d'autres manifestations. Car cette affection des oreillettes* du cœur annonce des problèmes cardiaques graves. Les cardiologues estiment qu'il faut être

beaucoup plus vigilant face à ce fléau nettement sous-estimé. Or, il suffit de prendre son pouls pour empêcher de gros dégâts ! Et votre pharmacien, votre généraliste vous l'apprennent aisément. On vérifie son pouls sur le poignet ou sur le cou. Aussi la campagne, en collaboration avec l'Alliance du Cœur (Union nationale des fédérations et associations de malades cardiovasculaires), et le programme « Tout savoir sur la FA » met l'accent sur cette prévention simplissime : comment prendre son pouls ! Il existe également de nombreux appareils, des tensiomètres, pratiques et peu onéreux. Il n'est pas inutile d'en posséder un chez soi !

Irrégularité et accélération du rythme cardiaque

La fibrillation auriculaire (ou atriale) le plus fréquent des troubles du rythme cardiaque, consiste en une activation anarchique,

LES CHIFFRES EN EUROPE

La fibrillation atriale qui se caractérise par un rythme cardiaque non seulement rapide mais irrégulier, affecte 11 millions de patients en Europe et 660 000 en France. La campagne portée en collaboration avec l'Association Alliance du Cœur et un laboratoire mondial, a pour but de favoriser un dépistage précoce et d'améliorer la prise en charge. L'Alliance du cœur est une association agréée par le ministère de la Santé, alliancecoeur.fr Le laboratoire partenaire, Biosense Webster est leader mondial dans le traitement des troubles du rythme cardiaque par cathéter.

c'est-à-dire irrégulière et trop rapide de nos deux oreillettes. Celles-ci reçoivent le sang provenant des veines, l'envoient aux ventricules qui l'éjectent vers les artères. Les ventricules à leur tour pâtissent de cette anarchie. Autant dire qu'une « FA » non soignée est grave, voire mortelle. La « FA » concerne 1 % de la population générale et surtout plus de 10 % des personnes âgées, l'âge moyen se situant autour de 70 ans. La fibrillation atriale peut aussi commencer chez un sujet jeune, dès la quarantaine. « Les oreillettes s'emballent, se contractent de façon désordonnée », explique le docteur Halimi. C'est une maladie évolutive, qui en l'absence de traitement, devient chronique, d'abord paroxystique, puis permanente. »

Des symptômes pas toujours présents

Palpitations, fatigue, essoufflement : on ressent en général cette accélération désordonnée. Il suffit de poser sa main sur le cœur. Ça fait peur ! L'essoufflement vous empêche d'avancer. Cependant entre 20 et 30 % des cas sont asymptomatiques. D'où le danger d'une absence de dépistage ! Faut-il se lancer alors dans un dépistage systématique national ? Non, le bon généraliste que vous consultez pour n'importe quel problème médical, prend votre tension. Et cela d'autant mieux que vous avancez en âge. L'ECG (électrocardiogramme) décèle une

fibrillation atriale. Là encore le dépistage est simple, l'examen non invasif.

Des facteurs de risque connus

Il existe des facteurs de risque : obésité, diabète, alcool en excès, tabagisme, stress, trop de stimulants, thé, café. L'absence d'exercice physique. Au moins marchons chaque jour avec les fameux 7 500 pas quotidiens qu'affiche une application utile des smartphones ! A fortiori, une hypertension, une maladie coronarienne ou une autre cardiopathie, les troubles du sommeil (l'apnée), et les troubles respiratoires sont de sérieux facteurs de risque. Des maladies cardiaques dans la famille doivent vous rendre prudents. Toujours est-il que le nombre de patients a doublé en 10 ans. D'où le thème de la campagne nationale : apprenez à surveiller votre pouls ! Non traitée, la fibrillation atriale devenue chronique est cause fréquente d'AVC (accident vasculaire cérébral). Elle peut encore entraîner « de petites embolies répétées au niveau du cerveau, pouvant conduire à un déclin cognitif », avertit le docteur Halimi.

mon pouls est-il NORMAL ?

Le pouls normal d'un adulte au repos – prenez le temps de rester assis un certain temps avant de mesurer votre pouls –, se situe entre 60 et 90 battements par minute au repos. Si le pouls est trop élevé et de surcroît irrégulier, discutez-en avec votre médecin.

Les traitements médicaux

D'abord prévenir. Contre la sédentarité : la marche, l'exercice physique, le sport. Les règles hygiéno-diététiques sont importantes. Légumes, fruits, plutôt que féculents en excès et aliments frits, quels qu'ils soient. Le savoir est une chose, le mettre en pratique est encore mieux ! Puis faire appel à un traitement médical. À savoir des anticoagulants oraux pour prévenir l'accident

vasculaire cérébral. Les nouveaux anticoagulants directs améliorent considérablement la qualité de vie des patients. Plus besoin de faire des contrôles réguliers, pour savoir si l'anticoagulant est efficace contrairement aux anti-vitamine K prescrits auparavant, et leur risque hémorragique est réduit. Les bêtabloquants, la cordarone ou encore les anti-arythmiques de classe 1 comme la flécaïne peuvent se révéler utiles pour réguler le rythme cardiaque. Oreillettes et ventricules travaillent de nouveau ensemble mais attention, ces traitements ne sont pas sans effets secondaires.

Une technique chirurgicale récente, sans ouvrir le cœur

Au bloc tous les jours, le docteur Halimi cardiologue interventionnel, soigne toutes les arythmies. Une nouvelle technique chirurgicale, par voie percutanée (on n'ouvre pas le cœur), permet au chirurgien d'atteindre le foyer responsable de la « FA ». La majorité des foyers qui initient et entretiennent la « FA » sont localisés dans les premiers centimètres des veines pulmonaires, là où elles s'abouchent dans l'oreillette gauche. Le spécialiste va réaliser à l'aide d'un système de cartographie tridimensionnel une cautérisation électrique des zones de « court-circuit ». On obtient 80 % de guérison dans les formes prises en charge précocement. Plus le geste est réalisé tôt plus le taux de succès est élevé. Cette intervention se développe considérablement dans le cas des arythmies récidivantes et rebelles, surtout chez des patients à partir de la quarantaine. ■

*Le cœur est une pompe activée électriquement qui se contracte pour faire circuler le sang ; deux oreillettes l'aspirent, deux ventricules l'expulsent.

JE SURFE SUR...

• toutsavoirsurlaFA.fr

Le site explique, dessine à l'appui, comment prendre son pouls. Et si l'on n'est pas sûr le mieux est de demander à son pharmacien ou à son médecin. Il est destiné aux patients et professionnels de santé et donne de nombreuses informations pratiques.