



Fibrillation auriculaire

31.032F

Qu'est-ce que la fibrillation auriculaire (FA) ?

Le cœur est un muscle qui, au repos, se contracte près de 70 fois par minute pour faire circuler le sang dans l'organisme. Le rythme cardiaque normal est régulier et se situe, selon les personnes, entre 50 et 100 battements par minute. Vous pouvez sentir votre rythme cardiaque en prenant votre pouls.

La fibrillation auriculaire est un trouble du rythme lors duquel le cœur s'emballe et se met à battre très irrégulièrement. Ceci augmente le risque d'insuffisance cardiaque et de formation de caillots de sang qui peuvent provoquer une thrombose ou un accident vasculaire cérébral (AVC, attaque).

La fibrillation auriculaire est le trouble du rythme cardiaque le plus courant et sa fréquence augmente avec l'âge : à partir de 40 ans, vous avez une chance sur quatre de souffrir un jour de fibrillation auriculaire. Environ un adulte de plus de 65 ans sur quinze et un adulte de plus de 80 ans sur dix sont confrontés à cette affection.

Normalement, les battements du cœur ne sont pas ressentis, sauf en cas de stress ou d'effort important. En cas de fibrillation auriculaire, le cœur bat parfois trop vite et toujours de façon irrégulière. La fibrillation auriculaire peut entraîner des palpitations, de l'essoufflement au repos ou pendant l'effort, des vertiges, une fatigue inhabituelle, des pertes de connaissance ou une douleur thoracique.

Chez 1 personne sur 3, la fibrillation auriculaire ne s'accompagne malheureusement d'aucun symptôme, et elle risque dès lors d'être décelée trop tard.

La fibrillation auriculaire peut réduire votre qualité de vie.

Sans traitement adéquat, il y a un risque accru d'insuffisance cardiaque, et le risque de thrombose ou d'AVC est cinq fois plus élevé. Pour cette raison, il est très important que le diagnostic soit posé à temps.

Comment diagnostique-t-on une fibrillation auriculaire ?

Un électrocardiogramme (ECG) est l'examen le plus simple et le plus efficace, mais il ne constitue qu'une mesure instantanée de l'activité électrique du cœur. Comme des études indiquent que, chez certains, la fibrillation auriculaire ne survient qu'à certains moments, il est utile d'apprendre à contrôler vous-même votre rythme cardiaque en prenant votre pouls.

Comment prendre le pouls ?

Au repos, placez 3 doigts sur le poignet opposé, tendu, entre le tendon du pouce et le côté de l'os et exercez une légère pression. Comptez le nombre de battements pendant 30 secondes. Multipliez ce nombre par 2 pour obtenir le nombre de battements par minute. Un pouls normal se situe entre 50 et 100 battements par minute. Si vous ne parvenez pas à prendre votre pouls, demandez conseil à votre médecin traitant.

Quand devez-vous contacter votre médecin ?

- Si votre pouls au repos est inférieur à 40 battements par minute ou supérieur à 120 battements par minute.
- Si votre pouls est irrégulier : des battements parfois rapides, parfois lents.
- Si les palpitations sont associées à des troubles, par exemple des vertiges, des difficultés respiratoires, une douleur thoracique, un essoufflement, des pertes de connaissance, de la fatigue, etc.

Il est important de poser le diagnostic de fibrillation auriculaire à temps.

Quel est votre risque de souffrir de fibrillation auriculaire ?

Tout le monde est susceptible de développer cette affection, mais il existe différents facteurs de risque qui peuvent en favoriser l'apparition. Si l'une des situations suivantes vous concerne, nous vous recommandons fortement de contacter un médecin :

- Vous avez plus de 40 ans.
- Vous présentez une tension artérielle trop élevée ou vous prenez des médicaments pour votre tension.
- Vous souffrez de diabète.
- Vous avez déjà fait une thrombose ou une attaque.
- Vous avez déjà fait un infarctus ou vous souffrez d'insuffisance cardiaque.
- Vous souffrez d'apnées du sommeil.
- Vous présentez une surcharge pondérale.
- Votre thyroïde fonctionne trop.
- Votre consommation d'alcool est supérieure à la moyenne.
- Vous pratiquez un sport d'endurance.
- Vous avez des antécédents familiaux de fibrillation auriculaire.

Et si le test indique que je souffre de fibrillation auriculaire ?

Il existe plusieurs bons traitements. Nous vous recommandons d'en parler à votre médecin.

Conseils utiles :

- Faites régulièrement une visite de contrôle chez votre médecin.
- Contrôlez régulièrement votre tension artérielle et faites doser votre cholestérol par une prise de sang.
- Demandez des conseils nutritionnels à votre médecin.
- Restez actif, mais évitez le sport d'endurance intensif.
- Évitez ou consommez avec modération caféine, alcool et nicotine, qui augmentent le risque de problèmes cardiaques.
- Maîtrisez votre stress.
- Sachez que certains médicaments en vente libre et certains médicaments à base de plantes (comme le millepertuis) contiennent des substances qui peuvent aggraver la FA.

