

## Prévenir l'insuffisance cardiaque, en devenant acteur de sa santé

**ATTENTION** La prévention de cette maladie chronique, très répandue dans la population, est d'autant plus essentielle qu'une fois déclarée, elle ne peut jamais être guérie de façon définitive.

PAR Joëlle Anzévui

**U**n essoufflement et une fatigue inhabituels, une prise rapide et anormale de poids (jusqu'à 2 à 3 kg par semaine), l'apparition d'œdèmes sur les chevilles et mollets ... sont les 4 symptômes cardinaux d'une insuffisance cardiaque. Un constat qui nécessite de consulter son généraliste, et si nécessaire, un cardiologue pour affiner le diagnostic. Mais que se passe-t-il? «Le cœur ne fait pas son job!» répond la Dre Raluca Alexe, médecin adjointe du service de Cardiologie à l'hôpital de Sion. «Il ne pompe plus suffisamment de sang oxygéné, nécessaire au bon fonctionnement de tous les organes.» Une pathologie à ne pas banaliser en raison de ses implications limitantes sur l'espérance et la qualité de vie du patient. «Si la maladie n'est pas, ou pas assez, traitée, elle peut rapidement évoluer et mener à une insuffisance cardiaque terminale ou plus rarement, à une mort subite.»

### Comment prévenir l'insuffisance cardiaque?

La prévention de cette pathologie repose avant tout sur l'adoption d'une bonne hygiène de vie globale, incluant une alimentation équilibrée, une activité physique régulière et une gestion du stress. Il est également essentiel de prévenir les maladies pouvant mener à l'insuffisance cardiaque. «Le tabagisme contribue indirectement à cette pathologie en affectant les artères coronaires. Une consommation excessive d'alcool peut avoir une incidence toxique directe sur le cœur. Le dépistage et la gestion

### COMMENT PRÉVENIR LES MALADIES CONTRIBUANT À UNE INSUFFISANCE CARDIAQUE?

**VIVRE SANS TABAC**  
Le tabagisme augmente le risque d'infarctus et fragilise le cœur.

**RÉGULER L'APPORT DE SODIUM**  
Le sel contribue à l'hypertension et aux décompensations cardiaques. Consommez moins de 5 g de sel/jour.

**MODÉRER L'ALCOOL**  
Sa consommation excessive et régulière favorise l'hypertension artérielle et les maladies cardiovasculaires.

**ATTENTION AU SÉDENTARISME**  
Le sport et l'exercice physique sont toujours bénéfiques pour le cœur, chez les malades comme les bien portants.

**GÉRER SON POIDS**  
Une alimentation déséquilibrée mène souvent à l'obésité.

**SUIVI MÉDICAL**  
Un bilan de santé régulier permet de détecter précocement les facteurs de risque cardiovasculaires pouvant mener à une insuffisance cardiaque.

ESH [STUDIO] / ADOBE STOCK

**«PLUS ON VIEILLIT, PLUS ON PRÉSENTE DE RISQUES D'HYPERTENSION ARTÉRIELLE ET DE MALADIE CORONAIRE ET DONC D'INSUFFISANCE CARDIAQUE.»**

D<sup>re</sup> RALUCA ALEXE

des facteurs de risque d'insuffisance cardiaque, comme l'hypertension artérielle, le diabète, la fibrillation auriculaire, ou certaines cardiomyopathies d'origine génétique, sont aussi fondamentaux.» Ces recommandations s'appliquent également aux personnes souffrant déjà d'une insuffisance cardiaque, pour

prévenir la récurrence d'épisodes de décompensation. «A ce stade, il est particulièrement important de limiter strictement l'apport en sel, car il peut précipiter la décompensation cardiaque. L'activité physique doit être adaptée pour maintenir un poids de forme. Et tous les excès sont à proscrire.»

### Une transition facilitée de l'hôpital à la maison

Le Centre Hospitalier du Valais Romand a mis en place, depuis trois ans, un programme de suivi médico-soignant ambulatoire pour les personnes ayant été hospitalisées pour une décompensation cardiaque. Cette filière IC (insuffisance cardiaque) propose 3 consultations dans les 30 jours suivant le retour des patients à la maison, coordonnées par les cardiologues, internistes, personnel soignant et

diététiciens, en collaboration avec le généraliste ou le cardiologue traitant. «Les médecins assurent le suivi clinique du patient, de ses résultats d'analyses, optimisent son traitement médicamenteux et procèdent à d'autres investigations de pathologies pouvant aggraver le pronostic», explique la cardiologue. La consultation infirmière, quant à elle, se concentre sur l'éducation thérapeutique active du patient et de son entourage: le patient apprend à surveiller les symptômes tels que les œdèmes ou les variations de poids et, lors d'un atelier diététique, à contrôler sa consommation de sel. Une réadaptation physique à la CRR peut également être envisagée. «Encourager les patients à prendre en main leur santé permet de rompre le cercle vicieux d'hospitalisations successives qui fragilisent particulièrement l'autonomie et la capacité fonctionnelle des personnes âgées.» La Dre Raluca Alexe conclut: «Ces consultations ne sont pas obligatoires, mais elles apportent aux patients des outils concrets pour l'autogestion de leur santé et, d'un point de vue médical, facilitent l'optimisation et l'ajustement en toute sécurité des traitements.» ●

### L'OMBUDSMAN VOUS INFORME

## Focus sur l'objection de conscience des professionnels de la santé

La loi sur la santé valaisanne prévoit que chaque professionnel de la santé a le droit de refuser de fournir des prestations contraires à ses convictions personnelles, de nature éthique ou religieuse. Les cas où l'absence de traitement présenterait un danger grave et imminent pour la santé du patient sont bien entendu réservés, le professionnel se devant d'intervenir malgré tout. L'acte dont il est question doit être légal, médicalement indiqué et consenti voire demandé par le patient. Le refus doit porter sur une intervention ou sur une participation à une prise en charge spécifique. Il ne doit pas concerner le patient lui-

même. Les objections de conscience et de croyance peuvent concerner notamment l'interruption volontaire de grossesse, l'assistance au suicide, la stérilisation ou encore la vaccination. En cas de refus du professionnel de la santé concerné, il est tenu de donner au patient les informations nécessaires afin que ce dernier puisse obtenir les soins requis de la part d'un autre professionnel de la santé dans un délai qui n'augmente pas le risque pour le patient. Il doit exister une alternative de soins. Le droit d'objection de conscience permet donc au professionnel concerné de sortir d'une situation qu'il considère

comme allant à l'encontre de ses convictions mais ne doit pas avoir pour but d'empêcher l'intervention souhaitée par le patient. Le professionnel de la santé ne doit pas être moralisateur, procéder à un jugement de valeur ou tenter de faire changer d'avis le patient. Il ne peut également pas imposer un acte médical au nom de sa propre conscience ou croyance. ●



LUDVINE DÉTIENNE  
RESPONSABLE DE L'OMBUDSMAN

INFO@OMBUDSMAN-VS.CH  
TÉL. 027 321 27 17

### PARTENAIRES

DSSC Service cantonal de la santé publique  
www.vs.ch/sante

Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis  
www.promotionsantevalais.ch

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE  
LUNGENLIGA WALLIS  
www.liguepulmonaire-vs.ch

### POUR EN SAVOIR PLUS...

