

RECOMMANDATIONS INSUFFISANCE CARDIAQUE

Mots clés : Précautions, AINS, Décalage, NYHA

« Pendant votre voyage, vous devrez respecter les recommandations d'usage propre à l'insuffisance cardiaque :

Prendre correctement votre traitement. Un semainier peut s'avérer utile.

En cas de décalage horaire, offrez-vous une journée de repos ou de récupération en conservant les horaires habituels de prise des médicaments selon le rythme jour/nuit local. Un traitement peut parfaitement être décalé dans le temps à condition d'être au repos et de le respecter.

En aucun cas, il ne peut être modifié et adapté au cours d'un effort. Le risque de décompensation est alors trop important.

Traitement occasionnel : L'accélération de votre rythme de vie pendant le voyage peut réveiller quelques douleurs articulaires. Si c'est le cas, évitez la prise d'anti-inflammatoire (AINS) et reportez votre choix sur un antalgique de palier 1 ou 2 (paracétamol ou tramadol). En effet, les AINS augmentent le risque d'hospitalisation pour insuffisance cardiaque respectivement par un facteur 2 ou 10 par rapport à la population générale ou par rapport à la population des insuffisants cardiaques n'en prenant pas.

Si vous présentez avant votre voyage une somnolence diurne trop importante, vérifiez auprès de votre médecin l'absence de syndrome d'apnées du sommeil. Les apnées de type centrales sont principalement associées à l'insuffisance cardiaque et aux affections neurologiques. Lire la page « Apnées du Sommeil ».

Respectez votre régime « peu salé », inférieur à 6 g de sel/jour, recommandé par votre médecin.

Buvez à votre soif en adaptant votre consommation à la chaleur locale et à votre diurèse.

Évitez de principe l'alcool.

Avant et pendant votre voyage, évaluez le niveau de tolérance de votre insuffisance cardiaque. En l'absence d'examen médical ou d'échocardiographie, l'insuffisance cardiaque bénéficie d'un score de gravité. Il permet d'en apprécier la sévérité. Ce score appelé NYHA pour New York Heart Association guide aussi son traitement. Il est intéressant à connaître pour un futur voyageur parce qu'il lie l'essoufflement ressentie et les autres signes d'insuffisance cardiaque à l'activité physique effectuée dans son quotidien. Or les temps de déplacement lors d'un voyage ou d'un vol correspondent à de véritables efforts. Tout voyageur en situation d'insuffisance cardiaque méconnue ou non en subira les effets. On décrit différents stades ou classes selon le niveau de leur insuffisance cardiaque.

Classe NYHA I : aucun signe clinique. Aucune limitation de l'activité physique : les efforts physiques habituels ne provoquent pas de fatigue, ni d'essoufflement (dyspnée) ou d'augmentation anormale de la fréquence cardiaque ou de palpitations.

Classe NYHA II : il existe une légère réduction de l'activité physique mais seulement pour des efforts importants : le patient n'a pas de symptôme au repos mais des efforts importants provoquent une fatigue, des palpitations ou un essoufflement inhabituels

Classe NYHA III : La réduction de l'activité physique est marquée. Le patient ne ressent pas ou peu de difficultés au repos. En revanche, un effort minime provoque une fatigue, des palpitations ou un essoufflement inhabituels.

Classe NYHA IV : L'activité physique est sévèrement diminuée. Le patient se fatigue, s'essouffle, palpite au moindre effort. Les symptômes sont également présents au repos.

Le passage d'une classe à un autre voire un « jump » impose de consulter rapidement un médecin. »

Ainsi à partir de 50 ans, toute personne désireuse de prendre l'avion ou de séjourner en montagne devrait s'appuyer sur la classification NYHA pour dépister une intolérance à l'effort, source possible d'insuffisance cardiaque. Elle peut-être aussi respiratoire.

Dans tous les cas, il est recommandé de consulter son médecin traitant et cela dès le deuxième stade. Qui plus est, lorsqu'une fatigue est associée à un essoufflement à l'effort. Il en est de même, lorsque la tolérance à l'effort est réduite, surtout si les symptômes s'accompagnent d'œdèmes périphé-



riques. Il est recommandé, là encore, de consulter. S'il s'y rajoute des signes d'essoufflement nocturne avec la nécessité de rechercher sa respiration, alors la possibilité d'une insuffisance cardiaque devient forte.

voyage-aptitude-senior.fr © création décembre 2007

Mise à jour 2022 © Dr Ghislain Haicault de La Regontais