



## Conseils santé essentiels sur... l'artériopathie périphérique

### En quoi consiste l'artériopathie périphérique?

L'artériopathie périphérique consiste en un rétrécissement ou un blocage des artères causé par une accumulation de dépôts de lipides ou plaque. Au fur et à mesure que ces dépôts s'accumulent, ils entraînent un durcissement et un rétrécissement des artères, qui se nomme athérosclérose. Quand les artères qui acheminent le sang aux jambes durcissent et se bloquent, l'apport en sang aux jambes et aux pieds est réduit. Certaines personnes nomment cet état mauvaise circulation.

L'artériopathie périphérique survient plus fréquemment dans les jambes, mais elle peut aussi toucher d'autres artères qui acheminent le sang hors du cœur. Cela comprend les artères qui vont jusqu'à l'aorte, le cerveau, les bras, les reins et l'estomac. Quand les artères à l'intérieur du cœur durcissent ou se rétrécissent, ce trouble se nomme maladie coronarienne ou maladie cardiovasculaire.

La **bonne nouvelle**? Comme toutes les autres maladies liées aux artères, l'artériopathie périphérique peut être traitée par l'intermédiaire de changements au style de vie, de la prise de médicaments ou d'une intervention chirurgicale, au besoin. Il est possible de bien vivre même si l'on est atteint d'artériopathie périphérique.

### L'artériopathie périphérique est elle grave?

L'artériopathie périphérique est une maladie grave qui touche des millions d'Américains de plus de 50 ans. Les artères durcies présentes chez les personnes atteintes d'artériopathie périphérique sont un signe que les artères qui acheminent le sang vers leur cœur et leur cerveau sont susceptibles d'avoir durci et rétréci. C'est pourquoi les personnes atteintes d'artériopathie périphérique sont de deux à six fois plus susceptibles de décéder des suites d'une crise cardiaque ou d'un accident vasculaire cérébral.

Quand le flux sanguin acheminé jusqu'aux jambes est fortement (ou gravement) réduit, les personnes atteintes d'artériopathie périphérique peuvent ressentir de la douleur en marchant. L'artériopathie périphérique peut causer d'autres problèmes qui peuvent mener à l'amputation d'un orteil, d'un pied ou d'une jambe. Les personnes touchées par l'artériopathie périphérique peuvent devenir handicapées et ne plus être en mesure de travailler. Avec le temps, leur qualité de vie peut fortement se dégrader.

### Quelles personnes sont à risque de développer l'artériopathie périphérique?

Le risque de développer l'artériopathie périphérique s'accroît avec l'âge. Les personnes de plus de 50 ans courent un plus grand risque de développer l'artériopathie périphérique, et le risque est plus important si l'un des facteurs suivants est présent :

- Personne qui fume ou qui a déjà fumé;
- Diabète;
- Hypertension artérielle;
- Taux anormal de cholestérol dans le sang;
- Personne d'ascendance afro américaine;
- Personne qui a déjà subi une cardiopathie, une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral;
- Antécédents familiaux d'artériopathie périphérique, de cardiopathie ou d'accident vasculaire cérébral.

### Quels sont les signes avant coureurs ou les symptômes de l'artériopathie périphérique?

L'artériopathie périphérique se développe lentement, sur de nombreuses années. Aux stades précoces, la plupart des personnes atteintes d'artériopathie périphérique ne présentent aucun symptôme. Seule une personne sur trois atteinte d'artériopathie périphérique ressent des symptômes qui indiquent la présence d'un trouble dans ses jambes ou ses pieds. À ce point, ses artères sont si bloquées ou durcies que l'apport en oxygène est insuffisant dans les muscles de ses jambes.

### Les signes les plus courants de l'artériopathie périphérique comprennent les troubles suivants :

- Fatigue, langueur ou douleur dans vos jambes, vos cuisses ou votre fessier, qui se produisent toujours quand vous marchez, mais qui disparaissent au repos. C'est ce que l'on appelle la claudication.
- Douleur aux pieds ou aux orteils, au repos, qui nuit souvent à la qualité de votre sommeil.
- Ulcères ou lésions sur la peau de vos pieds ou de vos orteils qui tardent à guérir (ou qui prennent de 8 à 12 semaines pour guérir).



**P.A.D.**  
Peripheral Arterial Disease  
COALITION

Pour sauver  
des membres  
et des vies

Pour obtenir  
de plus amples  
renseignements  
sur l'artériopathie  
périphérique,  
veuillez  
téléphoner au  
1 866 PADINFO  
(1 866 723 4636)  
ou consulter le site  
PADCoalition.org



Suite à la  
page suivante



Pour sauver  
des membres  
et des vies

L'association P.A.D. Coalition a réuni plus de 50 organismes du secteur médical et de la santé vasculaire pour améliorer la santé des personnes atteintes d'artériopathie périphérique et la qualité des soins qui leur sont prodigués.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur l'artériopathie périphérique, veuillez téléphoner au 1 866 PADINFO (1 866 723 4636) ou consulter le site PADCoalition.org

Parfois, certaines personnes ne tiennent pas compte de la douleur dans leurs jambes et croient qu'il ne s'agit que d'une conséquence normale du vieillissement. Ainsi, de nombreuses personnes atteintes d'artériopathie périphérique ne savent pas qu'elles ont cette maladie, et elles n'obtiennent pas de traitement. Il est important de **discuter avec votre fournisseur de soins de santé de toute douleur ressentie dans vos jambes ou vos cuisses**, car cela peut être un signe avant-coureur d'une maladie grave comme l'artériopathie périphérique.

## Comment puis-je découvrir si je suis atteint d'artériopathie périphérique?

Si vous croyez être atteint d'artériopathie périphérique, consultez votre fournisseur de soins de santé et discutez avec lui de tout symptôme que vous ressentez, de vos antécédents médicaux et de vos facteurs de risques liés à l'artériopathie périphérique. Votre prestataire de soins de santé examinera votre pouls au niveau de vos pieds et de vos jambes.

S'il est d'avis que ce pouls est faible et s'il croit que vous pourriez être atteint d'artériopathie périphérique, votre fournisseur peut prescrire un examen nommé *indice de pression systolique (IPS)*.

**L'IPS est la façon la plus efficace de déterminer si vous êtes atteint d'artériopathie périphérique.** À l'aide d'ondes sonores, cette analyse permet de détecter toute réduction du flux sanguin dans les artères. L'IPS compare également la pression artérielle dans vos chevilles à celle dans vos bras. L'artériopathie périphérique peut aussi être diagnostiquée par d'autres tests qui mesurent la pression artérielle dans les jambes (tension segmentaire), la pression dans les orteils (indice de pression brachiale de l'orteil) ou le débit sanguin artériel (à l'aide d'ultrasons).

## Comment traite-t-on l'artériopathie périphérique?

L'artériopathie périphérique peut être traitée à l'aide de changements au style de vie, de médicaments et d'interventions spéciales, au besoin. Comme les personnes atteintes d'artériopathie périphérique présentent un risque élevé de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral, elles doivent assumer la responsabilité du contrôle de leurs facteurs de risque liés aux maladies cardiovasculaires.



**N'oubliez pas : la détection et le traitement précoces de l'artériopathie périphérique peuvent vous aider à garder vos jambes en santé, à réduire le risque que vous subissiez une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral, voire à sauver vos membres ou votre vie.**



## Ces mesures susceptibles de sauver des vies vous aideront à prévenir et à contrôler l'artériopathie périphérique :

- Obtenez de l'aide afin de cesser de fumer et fixez immédiatement une date à laquelle vous arrêterez de fumer.
- Réduisez votre pression artérielle à moins de 140/90 mm de Hg ou à moins de 130/80 mm de Hg si vous êtes atteint du diabète ou d'une maladie chronique du rein.
- Réduisez votre cholestérol LBD (mauvais cholestérol) à moins de 2,0 mmol/l si vous présentez un risque élevé de crise cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral (si vous fumez ou êtes atteint du diabète, d'une maladie du cœur, d'artériopathie périphérique ou d'une maladie chronique du rein).
- Prenez en charge votre glycémie afin d'atteindre un niveau A1C de moins de 7, et adoptez une hygiène des pieds appropriée si vous êtes diabétique.
- Discutez avec votre médecin à propos de la prise de médicaments antiplaquettaires, comme l'aspirine ou le clopidogrel, pour prévenir la coagulation.
- Suivez un régime alimentaire sain pour contrôler votre pression artérielle, votre cholestérol et votre glycémie (pour le diabète).
- Faites de l'exercice régulièrement, c'est-à-dire 30 minutes de marche au moins 3 ou 4 fois par semaine.

Si vous ressentez de la douleur ou des crampes dans les jambes, demandez à votre fournisseur de soins de santé de vous conseiller un programme d'exercices conçu spécialement pour lutter contre l'artériopathie périphérique. Discutez avec votre fournisseur de la possibilité d'utiliser des médicaments comme le cilostazol pour améliorer votre capacité de marcher.

Pour la plupart des personnes atteintes d'artériopathie périphérique, ces mesures susceptibles de sauver des vies peuvent suffire à contrôler la maladie et même à en réduire les symptômes. Au besoin, votre fournisseur de soins de santé peut vous diriger vers un spécialiste pour une intervention chirurgicale en vue de traiter les artères qui sont gravement bloquées. Ces interventions aident souvent les personnes atteintes d'artériopathie périphérique à réduire les symptômes et à éviter de perdre un pied ou une jambe.

