



Chapitre 5

Battements cardiaques irréguliers

Sachez quoi faire en cas de battements cardiaques irréguliers

Vous allez découvrir :

- 1) Ce qu'est un battement cardiaque irrégulier
- 2) Ce qui cause des battements cardiaques irréguliers
- 3) Comment traiter des battements cardiaques irréguliers

Qu'est-ce qu'un battement cardiaque irrégulier?

Un rythme cardiaque normal est régulier – les battements se succèdent les uns après les autres. Lorsque vous prenez votre pouls, vous comptez vos battements cardiaques et ressentez le rythme de votre cœur. Une arythmie (un terme qui désigne des battements cardiaques irréguliers) survient lorsque votre cœur bat trop rapidement ou trop lentement ou se contracte prématurément. Si votre cœur :

- Bat trop vite, votre pouls sera plus élevé.
- Bat trop lentement, votre pouls sera plus bas.
- Se contracte prématurément, votre pouls pourrait manquer un battement.

Types d'arythmie cardiaque

1) Arythmies avec un rythme cardiaque lent

Lorsque les signaux électriques du cœur ralentissent et que le cœur bat moins de 60 fois par minute, on parle de bradycardie. La bradycardie peut résulter d'un bloc cardiaque.

2) Arythmies avec un rythme cardiaque rapide

Lorsque les signaux électriques du cœur sont trop rapides et que le cœur bat plus de 100 fois par minute, on parle de tachycardie. En voici plusieurs exemples :

- Flutter auriculaire, fibrillation auriculaire, tachycardie supraventriculaire, tachycardie ventriculaire, fibrillation ventriculaire.

3) Arythmie avec une contraction prématurée

La plupart des personnes, même celles qui n'ont pas de maladie cardiaque, peuvent avoir un cœur qui se contracte prématurément. Cela fait suite à la sollicitation inappropriée des cellules cardiaques (expliquée plus loin), lesquelles envoient alors un signal trop tôt. Cela peut avoir pour conséquence une contraction prématurée du cœur.

Causes de contractions cardiaques prématurées :

- Caféine (café, thé, chocolat)
- Consommation d'alcool excessive ou beuverie
- Tabagisme
- Stress
- Fatigue extrême et maladie
- Temps chaud, humide, froid ou venteux
- Échauffement insuffisant
- Récupération insuffisante
- Dépassement de la prescription d'exercices

Comment inscrire dans son carnet d'exercices un épisode de contractions prématurées :

- Comptez le nombre de battements que vous ressentez en l'espace de 10 secondes.
- Comptez le nombre de pauses que vous ressentez.
- Par exemple, si vous ressentez 12 battements en l'espace de 10 secondes et une pause, inscrivez 12 + 1 dans votre carnet d'exercices.

Quand faut-il s'inquiéter?

La plupart des personnes, qu'elles aient une maladie cardiaque ou non, peuvent voir leur cœur battre de manière irrégulière ou sauter des battements. Le fait que votre cœur saute des battements à l'occasion n'est pas un problème. Si vous ne vous sentez pas bien et que vous ressentez des symptômes (angine de poitrine, essoufflement, étourdissement ou vertiges) lorsque vous sautez des battements, ou encore lorsque vos battements sont irréguliers, communiquez avec votre médecin et votre équipe de réadaptation cardiaque pour obtenir de plus amples conseils.

Comment traiter une arythmie?

Si vous ne vous sentez pas bien et que vous ressentez des symptômes (comme une angine de poitrine, des vertiges, un essoufflement ou un évanouissement), communiquez avec votre médecin pour obtenir de plus amples conseils. Certains des traitements de l'arythmie les plus fréquents figurent ci-après. Votre médecin discutera avec vous des meilleures options de traitement.

Médicaments

Votre médecin pourrait vous prescrire des médicaments pour traiter votre arythmie. Parmi les médicaments fréquemment prescrits pour l'arythmie figurent :

- Les préparations digitaliques
- Les inhibiteurs des canaux calciques
- Les bêtabloquants

Cardioversion

La cardioversion est un traitement qui consiste à envoyer des impulsions électriques contrôlées à travers le corps jusqu'au cœur. Ces impulsions électriques déclenchent des pulsations cardiaques qui permettent au cœur de retrouver un rythme normal.

Chirurgie

Quatre types de chirurgie peuvent permettre de traiter l'arythmie.

1) Ablation

Cette intervention permet de détruire les cellules qui envoient des signaux électriques entraînant une accélération du rythme cardiaque.

2) Intervention Maze

Cette intervention empêche des signaux électriques néfastes de traverser le cœur (en cas de fibrillation auriculaire, par exemple).

3) Stimulateur cardiaque

Cette intervention consiste à attacher un petit appareil sur le cœur pour l'aider à conserver un rythme normal.

4) Défibrillateur cardiaque implantable (DCI)

Cette intervention consiste à attacher un petit appareil sur le cœur pour surveiller et corriger le rythme cardiaque. Cet appareil peut détecter les battements cardiaques trop rapides et envoyer des impulsions électriques pour que le cœur revienne à son rythme normal.



Vos ressources

1. La Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada : <http://www.heartandstroke.com>
2. La Mayo Clinic (en anglais seulement) : <http://www.mayoclinic.com/health/heart-arrhythmias>