

# **Guide Pratique 2021**

**Fibrillation auriculaire, accident vasculaire cérébral et anticoagulation !**



### Qu'est-ce que la fibrillation atriale ou auriculaire (On parle de FA) ?

La FA est l'arythmie cardiaque la plus fréquente. Son **incidence**, qui augmente avec l'âge, est de 1-2% dans la population générale ; cela veut dire qu'elle touche plus de 150 000 belges. Au-delà de 40 ans, le risque de présenter une FA est de 25%.

La FA se caractérise par un pouls rapide et irrégulier. Ce sont les oreillettes (cavités du cœur) qui se contractent de manière très rapide, irrégulière, sans synchronisation avec les ventricules et inefficace pour une contraction normale du cœur ; de ce fait, elle entraîne une stagnation du sang, avec un risque de diminution du débit cardiaque et la formation de petits caillots dans sa cavité.

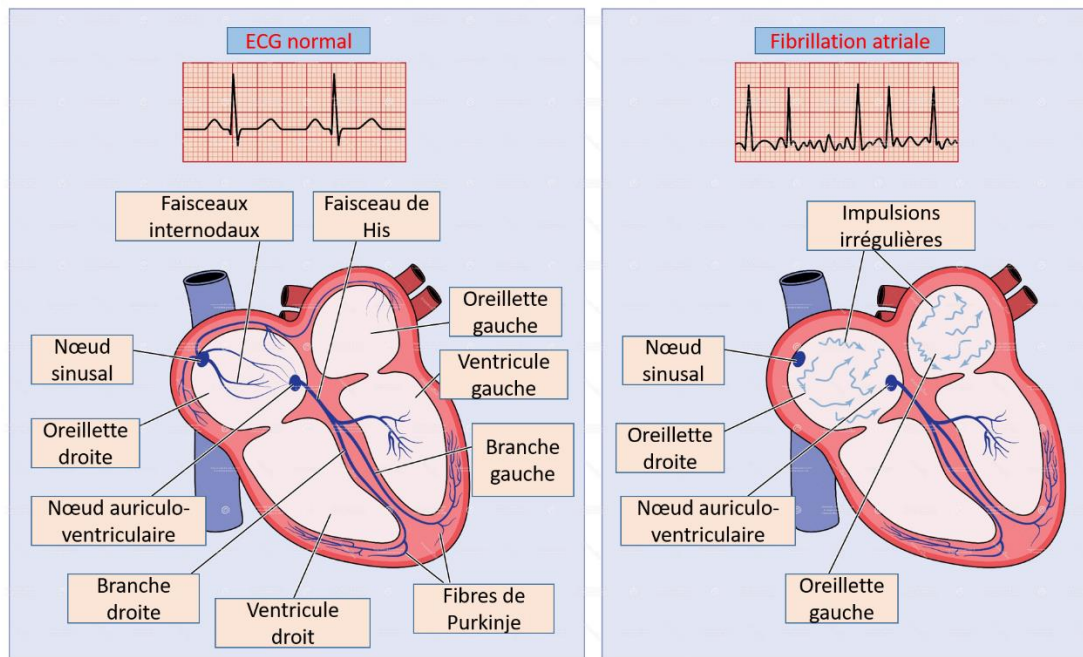


Figure montrant la différence entre rythme normal (sinusal) et FA dans les différentes cavités cardiaques

Certains **facteurs** peuvent favoriser la survenue d'une FA telle que l'hypertension artérielle, un infarctus du myocarde, un problème de valve cardiaque, l'insuffisance cardiaque, une consommation abusive d'alcool ou un problème de la glande thyroïde. Le stress et l'usage de caféine y contribuent. Le surpoids et le fait d'avoir des apnées du sommeil sont aussi des causes de FA.

### Quels en sont les symptômes de la FA ?

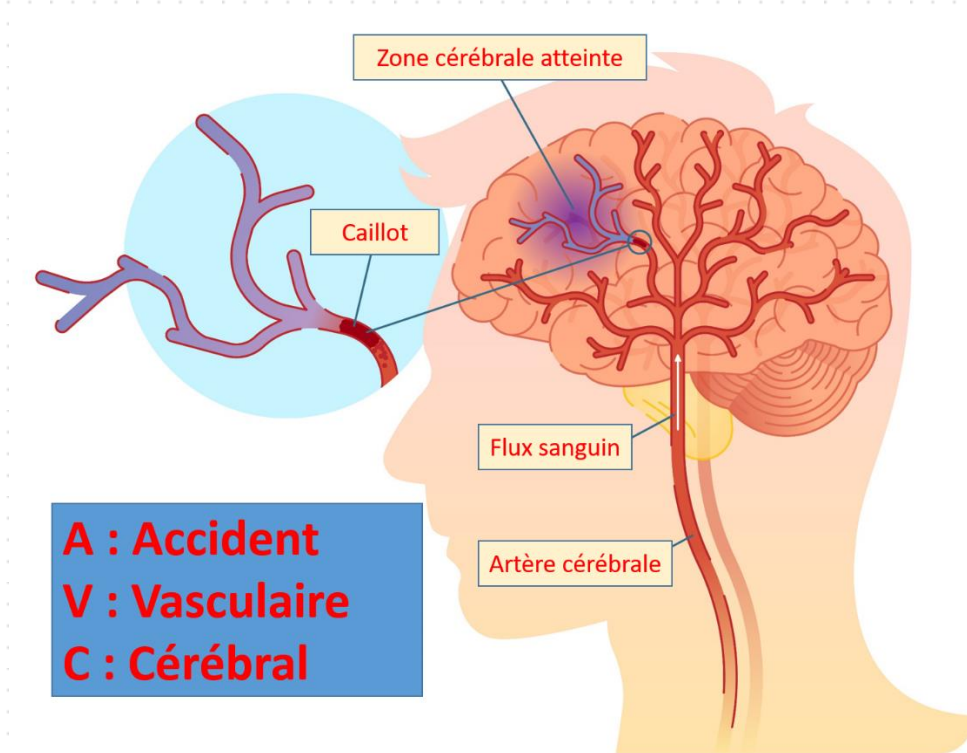
Palpitations, vertiges, douleurs thoraciques, essoufflements, ... sont les symptômes les plus fréquents. Néanmoins, 30% des patients ne ressentent rien (on dit qu'ils sont asymptomatiques), mais nécessitent tout de même un traitement.

### Comment puis-je savoir que je suis en FA ?

En prenant son pouls au niveau du cou ou du poignet. En cas de rythme irrégulier (différent du « Tic-Tac » d'une horloge), le médecin traitant confirmera le diagnostic à l'aide d'un électrocardiogramme (ECG) ou réalisera un ECG longue durée en cas de doute.

### Quel rapport entre la FA et l'accidence vasculaire cérébral (On parle d'AVC) ?

La FA entraîne donc une perte de contraction efficace et synchrone des oreillettes (vers les ventricules) favorisant la stagnation du sang au sein des cavités cardiaques. Un **caillot peut alors se former**, migrer vers la circulation cérébrale, entraîner l'occlusion d'une artère cérébrale, et donc empêcher le sang d'oxygéner une partie du cerveau. Les cellules nerveuses cérébrales n'étant plus alimentées en oxygène sont détruite, on parle alors d'accident vasculaire cérébral ou AVC ischémique. (NDLR : on parle d'AVC hémorragique lorsqu'une artère se déchire ou se rompt).



### Comment prévenir l'AVC lorsque l'on souffre de FA ?

Votre médecin, votre neurologue ou votre cardiologue va vous prescrire un médicament « **anticoagulant** » qui va fluidifier le sang et permettre de réduire la probabilité de formation de caillots sanguins. Les anticoagulants ne sont pas anodins et favorisent le risque de faire une hémorragie. Si vous subissez un traumatisme ou saignez de façon trop importante, nous vous conseillons de prendre rendez-vous chez votre médecin afin d'adapter le dosage de l'anticoagulant.

Les anticoagulants ne doivent pas être confondus avec de l'aspirine (qui est un médicament antiagrégant plaquettaire) ou tout autre médicament anti-inflammatoire !

### Quels sont les trois piliers du traitement de la FA ?

- **Anticoagulation** : empêcher la formation du caillot par un médicament
- **Contrôle de la fréquence cardiaque** : diminuer la fréquence à 60-100 bpm par des médicaments
- **Contrôle du rythme cardiaque** : récupération d'un rythme normal (on parle d'un rythme sinusal) par des médicaments antiarythmiques, une cardioversion électrique externe, ou une technique d'ablation ou d'isolation des veines pulmonaires gauches

### Qu'est-ce que l'accident vasculaire cérébral (On parle d'AVC) ?

L'AVC est une urgence médicale et est la première cause de handicap acquis chez l'adulte (19 000 AVC/an en Belgique, un AVC sur 5 est la conséquence d'une FA non connue ou mal soignée).

**AVC = fréquent = urgence = traitable**

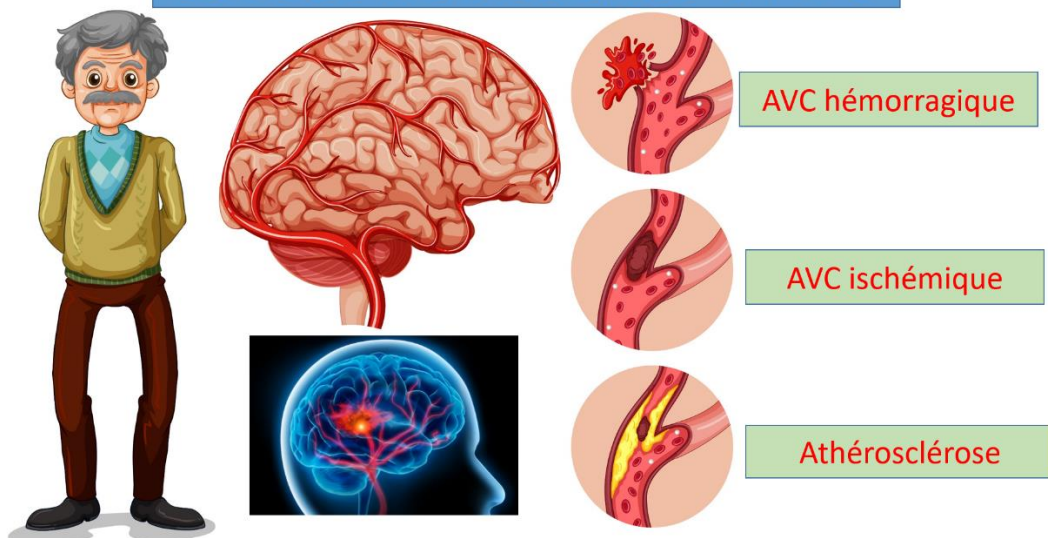
C'est un **évènement brutal** consécutif à l'occlusion (ischémique, 80% des cas) ou rupture (hémorragique, 20% des cas) d'une artère irrigant le cerveau, le privant ainsi d'oxygène. Il entraîne des lésions cérébrales, et des symptômes différents selon le territoire touché. Une régression spontanée des symptômes (on parle d'AIT ou accident ischémique transitoire) au bout de quelques minutes ne doit pas rassurer, et nécessite d'office une prise en charge rapide et efficace, car cela peut être annonciateur d'un vrai AVC.

### Quelles sont les causes d'un AVC ?

Il existe trois causes principales d'AVC ...

- ✓ Le rétrécissement d'une artère par une plaque de lipides (**athérosclérose**), puis l'occlusion de celle-ci. Il s'agit souvent d'une artère carotide. C'est la cause de 40-50% des cas d'AVC !
- ✓ La **migration d'un caillot** de sang du cœur/artère vers une artère du cerveau qui s'obstrue (20-30% des cas) ... pex. en cas de FA
- ✓ Une **hémorragie cérébrale** par rupture d'un anévrisme, une tumeur cérébrale, une tension artérielle trop élevée ou des problèmes de coagulation (médicaments ?) (20% des AVC)

## causes habituelles d'AVC



### Quels sont les facteurs favorisants de l'AVC ?

1. les facteurs qui favorisent la formation de plaques de lipides dans les parois d'artères (athérosclérose) comme le tabac, l'hypertension artérielle non contrôlée, un taux élevé de cholestérol, un diabète mal traité, le stress ou la sédentarité, ...
2. les facteurs qui sont associés avec la FA (voir plus haut) (pex. un excès de boissons alcoolisées)

### Comment un reconnaître un AVC ?

Il existe une multitude de symptômes ... mais les plus fréquents sont les 3 premiers

1. Paralyse du visage, sourire asymétrique ou perte de vision (ou vision double)
2. Faiblesse ou paralysie brutale d'un membre (bras ou jambe)
3. Troubles soudains de la parole, difficultés pour parler ou comprendre ce qui est dit
4. Autres : troubles de l'équilibre, maux de tête inhabituels/intenses

Un moyen « MNEMOTECHNIQUE » dans ce cas est le suivant = VITE

V = paralysie du Visage (sourire asymétrique)

I = Incapacité (faiblesse ou paralysie) d'un membre

T = Trouble de la parole

E = **EXTREME URGENCE** = appelez le 112, si un de ces trois symptômes apparaît.

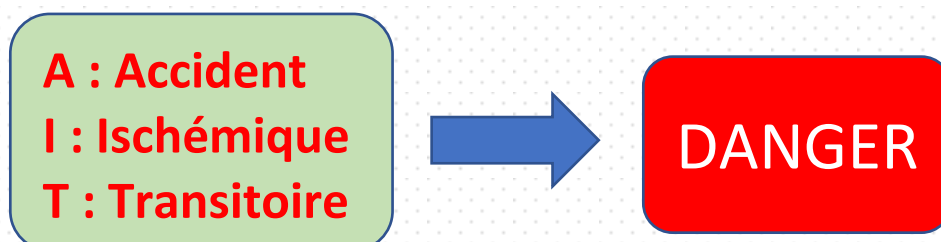


### Existe-t-il des mesures préventives pour éviter un AVC ?

- ✓ Traitez votre hypertension artérielle ; revoir le traitement avec votre médecin traitant
- ✓ Contrôlez votre taux de cholestérol et un possible diabète
- ✓ Arrêtez l'alcool en excès ou le tabagisme. Votre médecin peut vous y aider !
- ✓ Mangez sainement, en n'oubliant pas de diminuer le sel et les graisses et
- ✓ Faites du sport ou de l'exercice régulièrement

### Accident ischémique transitoire (On parle d'AIT) ?

Un accident ischémique transitoire se produit lorsqu'un vaisseau sanguin cérébral est obstrué transitoirement par un caillot. Les symptômes sont les mêmes qu'un AVC mais durent moins de 24h. **En cas d'AIT**, prévenez immédiatement votre médecin, car vous êtes plus à risque d'AVC dans les heures/jours qui suivent.



### Que faire en cas d'AVC ?

**Appelez immédiatement le 112** et tentez de dater le début des symptômes. Plus vous attendez, plus les complications de l'AVC seront importantes (on parle de « Time is Brain ») ! Au plus la prise en charge médicale dans un service de soins d'urgence d'un hôpital est rapide, au plus le risque de séquelles grave diminue.

**Evitez** : prendre votre auto, attendre que cela passe, minimiser les plaintes ou faire comme si tout allait bien, téléphoner à la voisine, ...



### Pourquoi bien anticoaguler en cas de FA ?

La FA augmente le risque d'AVC de 4 à 5x par rapport à un rythme cardiaque normal (rythme sinusal). Il est estimé qu'environ 20% des AVC sont dus à une FA. De plus, les AVC liés à une FA sont plus graves et plus mortels que les autres AVC. Sans traitement approprié (**anticoagulation**), la récurrence d'AVC est très importante (12% par an). A noter que 33% des patients sont asymptomatiques (jusqu'à l'AVC) et que l'absence de symptômes ne prévient pas le risque de thrombose ou d'embolies.

### Faut-il donner un anticoagulant à tous les patients avec une FA ?

C'est votre médecin, votre neurologue ou votre cardiologue qui décidera de vous prescrire un anticoagulant. Il sera prescrit en fonction du **rapport risque/bénéfice** du traitement. L'anticoagulant peut être responsable de saignement, mais nécessaire pour éviter un AVC dans la plupart des cas, et notamment si vous avez déjà fait un AVC.

Il existe **différents types d'anticoagulants** : des piqûres d'héparine, du sintrom® ou du marcoumar® (antivitamines K) ou des nouveaux anticoagulants (NOAC), comme le pradaxa®, le xarelto®, l'éliquis® ou le lixiana®. Ces médicaments sont assez équivalents et dépendent de certaines caractéristiques du patient (âge, poids, fonction du rein, médications adjuvantes, ...).

Les antivitamines K sont réservées aux patients qui ont été opérés d'une prothèse de valve mécanique ou en cas d'atteinte de la valve mitrale (sténose/ rétrécissement). Les NOAC sont actuellement les médications de référence (gold standard) pour traiter la FA.



### Que faut-il surveiller en cas de prise d'anticoagulants ?

Un **contrôle régulier chez votre médecin traitant** est souhaité. En cas de pris d'antivitamine K, un contrôle d'INR est nécessaire une fois par 4-6 semaines afin d'ajuster la dose de sintrom® ou de marcoumar®. En cas de prise de NOAC, une prise de sang avec évaluation de la fonction rénale est recommandée 1-2x par an.

## Je me surveille

### Rappel « Je me surveille »

- ✓ J'avertis mon médecin traitant pour tout saignement inhabituel « si je me brosse les dents, si je saigne du nez, si je vois du sang dans les urines ou les selles, si je vomis »
- ✓ Je vois si j'ai des effets secondaires avec le médicament, et j'évite de prendre d'autres médicaments sans l'accord de mon médecin (pex. anti-inflammatoires)
- ✓ Je prends des précautions pour éviter les chutes : sol glissant, antidérapant dans la douche, sol non encombre
- ✓ Je choisis mes activités sportives : éviter le judo, la boxe, le rugby, ...

### Existe-t-il des contre-indications / exclusion à la prise d'anticoagulants de type NOAC ?

Oui, il existe certaines contre-indications à la prise de ces médicaments :

- ✓ Saignements actifs (urinaire, digestif, ...) d'origine indéterminée ou non contrôlée
- ✓ Traitements concomitants entraînant une association dangereuse (voir avec votre médecin) pex. certains médicaments contre les mycoses, certains anti-HIV, certains anti-cancéreux, ...
- ✓ Insuffisance rénale grave pouvant surdoser le médicament et vous exposer à une hémorragie (saignements)
- ✓ AVC répétés sous anticoagulants (vous êtes alors résistant à une anticoagulation)
- ✓ Non observance de la bonne prise du médicament (pex. cela ne sert à rien d'en prendre 1 jour sur 2)



Figure : nouveaux anticoagulants (NOAC) actuellement sur le marché en Belgique

## QUIZZ ...

1 : Le rythme cardiaque d'un patient en fibrillation auriculaire est : régulier ou irrégulier ?

2 : On peut ne pas ressentir une fibrillation auriculaire : vrai ou faux ?

3 : Quels sont les symptômes de la fibrillation auriculaire ? (Plusieurs choix possibles)

- Palpitations
- Essoufflement
- Jambes lourdes
- Syncope

4 : Que veut dire AVC ?

5 : Quel numéro d'urgence faut-il composer en cas d'AVC en Belgique ?

6 : Quels sont les symptômes d'un AVC ? (plusieurs choix possibles)

- Paralysie brutale du visage
- Syncope ou coma
- Faiblesse brutale d'un bras ou d'une jambe
- Perte rapide de la parole
- Crise d'épilepsie

7 : Un trouble transitoire de la parole ou de la vision n'est pas dangereux ? oui ou non ?

8 : Que faire pour éviter un AVC ? (plusieurs choix possibles)

- Traiter et contrôler une hypertension artérielle
- Manger sainement et éviter de prendre trop de sel ou de graisses
- Prendre des médicaments anti-inflammatoires
- Partir en vacances au soleil 1x/an

9 : Quelle réponse est exacte sur la FA ? (plusieurs choix possibles)

- Augmente le risque d'AVC par 4-5
- Donne un AVC très peu invalidant
- Ne se soigne pas
- Nécessite le plus souvent un traitement anticoagulant

10 : Dans la FA, un médicament anticoagulant permet de ? :

- Fluidifier le sang
- Ralentir les battements du cœur
- Diminuer le risque de faire un AVC
- Éviter une hémorragie cérébrale

