



L'angine de poitrine



Charlotte CLAYS
Tutorée par Evelyne CHANUT,
enseignant-chercheur de l'Université
de Lyon



Table des matières

Introduction	5
I - Une douleur dans la poitrine?	7
II - 1 - Qu'est ce que l'angine de poitrine	9
III - 2 - Quels sont les traitements possibles	11
A. Le traitement de la crise.....	11
B. Le traitement de fond.....	13
IV - 3 - Quels sont les facteurs de risques cardiovasculaire à réduire?	15
V - 4 - Un régime est-il nécessaire ?	17
VI - 5 - Quels sports pratiquer	19
VII - 6 - Comment gérer le stress ?	21
VIII - 7 - Quelles précautions prendre en voyage ?	23
Conclusion	25

Introduction



Charlotte CLAYS

Auteurs : Charlotte CLAYS

Cette ressource est produite dans le cadre d'un concours étudiant organisé par l'**UNSPF**, Université Numérique des Sciences Pharmaceutiques Francophone (www.unspf.fr¹) et l'**ANEPF**, Association Nationale des Étudiants en Pharmacie de France (www.anepf-online.com²) et à fait l'objet d'un financement **UNF3S**, Université Numérique des Sciences de la Santé et du Sport (www.unf3s.org³).

Open Clipart Library pour la mise à disposition des cliparts libres de droit (<http://openclipart.org/>)

Microsoft Office pour les différents cliparts utilisés



- Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes

Conditions

1 - <http://www.unspf.fr/>

2 - <http://www.anepf-online.com/>

3 - <http://www.unf3s.org/>

Une douleur dans la poitrine?

I

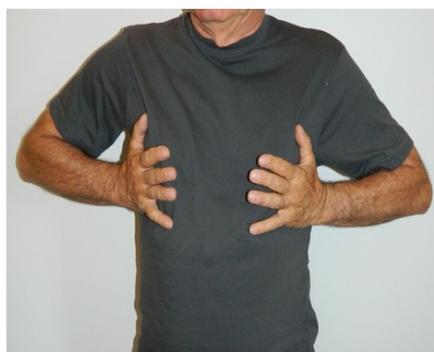
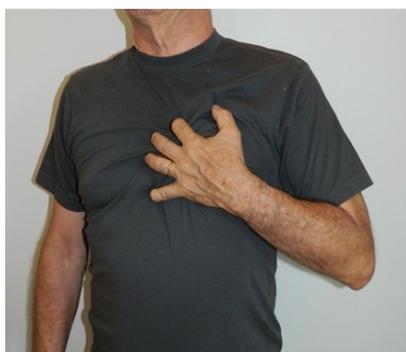
Vous souffrez parfois d'une douleur dans la poitrine?
Il s'agit peut être **d'angine de poitrine**, également appelée angor....



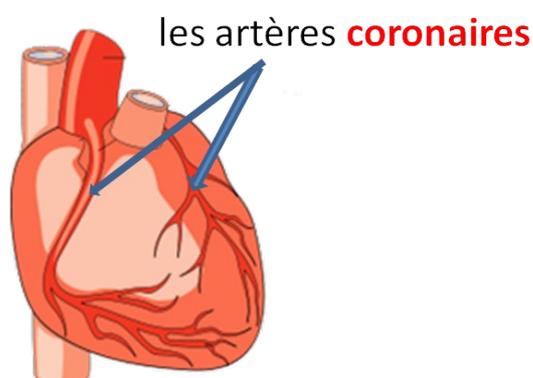
Il est **impératif** d'aller consulter votre médecin !

1 - Qu'est ce que l'angine de poitrine

La douleur angineuse s'accompagne d'une sensation de **serrement**, de **poids**, d'**oppression** dans la poitrine et parfois d'**angoisse**.



La douleur atteint parfois les membres supérieurs et la mâchoire inférieure.
La douleur dure en général **moins de 5 minutes** et apparaît plutôt lors d'un effort.
L'angine de poitrine est un **symptôme** témoignant de l'atteinte des artères nourricières de votre cœur (= les artères **coronaires**).



Ce n'est pas une maladie mais « **une sonnette d'alarme** » à une maladie plus insidieuse (= l'**athérosclérose**) pouvant entraîner des complications majeures.

L'athérosclérose est due à des dépôts de graisses et de cholestérol



Fondamental : Pour lutter contre l'angine de poitrine, il faut:



Toujours suivre un traitement médicamenteux



Toujours modifier ses habitudes de vie



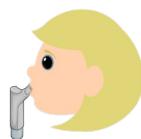
Parfois, mettre en œuvre des techniques de revascularisation

2 - Quels sont les traitements possibles

III

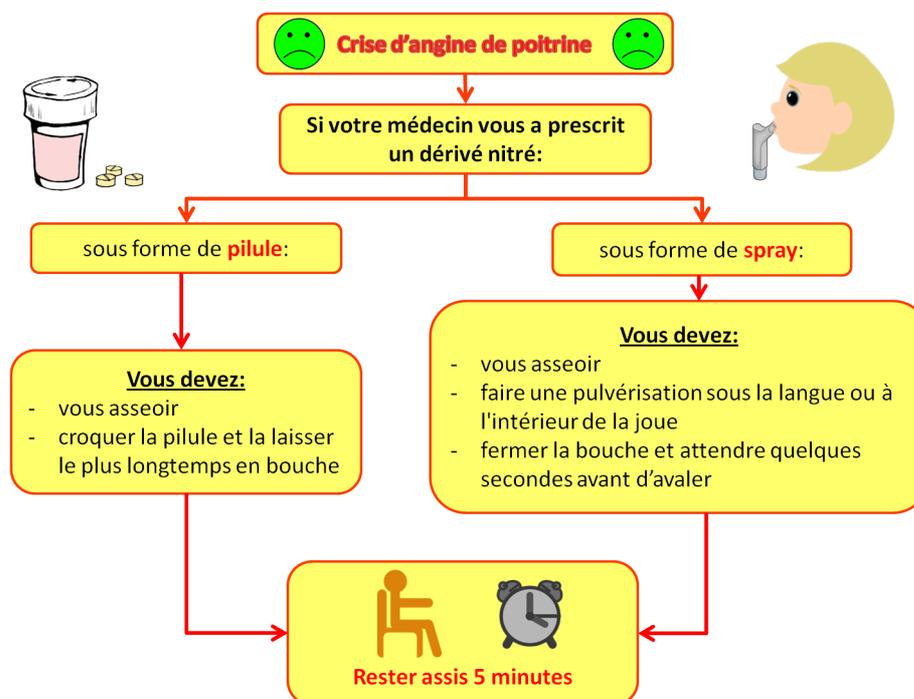
Si votre médecin vous a diagnostiqué de l'angine de poitrine, il pourra vous prescrire 2 types de traitements **complémentaires**:

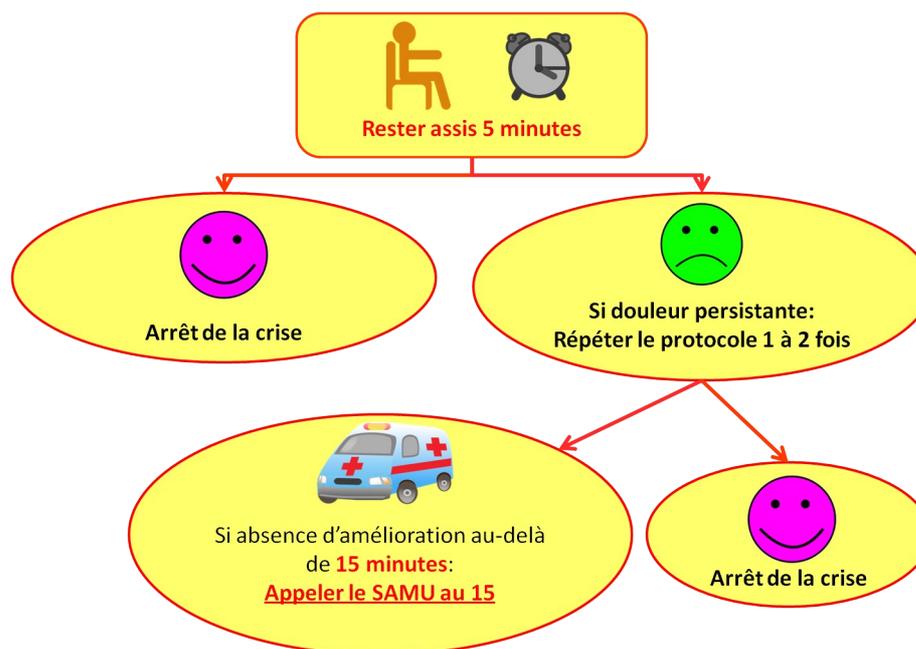
A. Le traitement de la crise



Uniquement en cas de crise douloureuse
ou
avant un événement susceptible de déclencher une crise...

Vous devez toujours avoir votre médicament avec vous !





B. Le traitement de fond



Tous les jours, sans interruption, même si vos symptômes disparaissent ou s'améliorent.

N'arrêtez jamais votre traitement sans avis médical !!!



Complément

Votre traitement de fond vous est personnel.

Il peut être composé d'un ou plusieurs médicaments.

Seuls les médicaments les plus courants seront cités.

Les médicaments non cités ne sont pas moins efficaces !

Au niveau du cœur 	Au niveau des artères 
Exemple: <ul style="list-style-type: none"> • Bétabloquant <ul style="list-style-type: none"> - Se termine par -ol Ex: aténolol • Inhibiteur calcique <ul style="list-style-type: none"> - Se termine par -ine Ex: nifédipine 	Exemple: <ul style="list-style-type: none"> • Dérivé nitré : <ul style="list-style-type: none"> - Ex: trinitrine • Statine: <ul style="list-style-type: none"> - Se termine par -statine Ex: atorvastatine

Tableau 1 Actions des médicaments



Remarque

Comme pour tous les médicaments, des **effets indésirables** peuvent apparaître en début de traitement puis s'estomper ou persister durant le traitement !

Il peut s'agir par exemple de:

- chutes de tension,
- fatigue,
- gonflements au niveau de membres inférieurs,
- bouffées de chaleurs,...



Ces effets sont **relativement fréquents**, parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien !



Conseil : Quelques règles à respecter:

- Ne jamais interrompre vos traitements **brutalement** !



Respecter la posologie prescrite



- heures de prise, nombre de comprimés,...



- Prévoyez **à l'avance** vos renouvellements d'ordonnance



- En cas **d'effets indésirables**, parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien

- **Demander conseils à votre pharmacien** pour toute prise de médicaments **SANS ordonnance**

Informez votre pharmacien si vous prenez:

- traitement de l'impuissance
- aspirine pour vos maux de tête, fièvre,...
- phytothérapie (millepertuis, ...)



3 - Quels sont les facteurs de risques cardiovasculaire à réduire?

Il faut corriger les facteurs de risques cardiovasculaires

4 - Un régime est-il nécessaire ?

Privilégier le « régime » de type crétois

- Une alimentation **variée et équilibrée** riche:
 - en oméga 3 (ex: thon, maquereau, huile de noix,...)
 - en fruits et légumes
 - en « bonnes » graisses (ex: huile d'olive)
- La pratique d'une **activité physique régulière** adaptée à vos possibilités





5 - Quels sports pratiquer

Avant la pratique d'un sport : **consulter** votre médecin!



Garder toujours votre médicament de la crise angineuse **sur vous**.

Commencer **progressivement** l'effort et augmenter au long de la séance et d'une séance à l'autre.

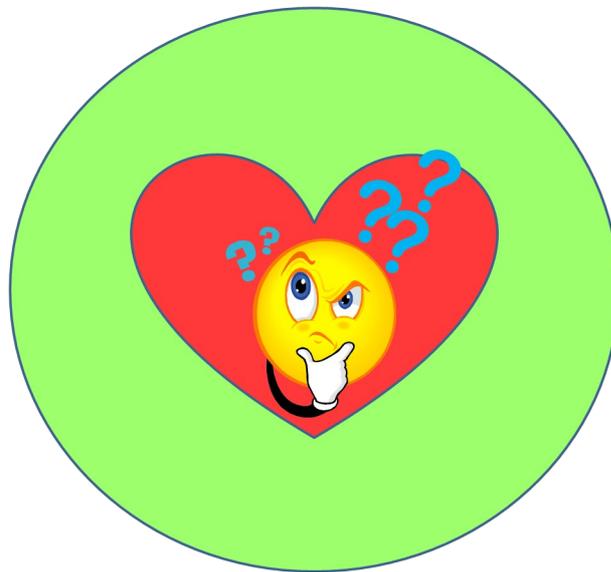
Sports à privilégier

Exemple de sports à éviter

6 - Comment gérer le stress ?

VI I

A vous de trouver votre activité relaxante....



7 - Quelles précautions prendre en voyage ?

VI II

Les voyages et les activités

-  Les voyages ne sont **autorisés que si** votre angine de poitrine est équilibrée, sans antécédent d'infarctus du myocarde récent. Si le voyage prévu est fatigant, consultez votre médecin qui pourra éventuellement vous prescrire une épreuve d'effort.
- Le train peut être un bon moyen de transport.
-  Certaines destinations vous sont déconseillées :
 - séjours au-dessus de 1 800 m, voyages en pays tropicaux
 - voyages itinérants, non organisés ou dans des conditions précaires
- La plongée est une activité à proscrire totalement 

Vos médicaments en voyage

- A l'étranger, emportez un stock suffisant de médicaments.
- En avion : repartissez vos médicaments entre les sacs de cabine et les valises. Vous devez **toujours avoir à portée de main le traitement de la crise.**



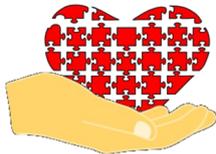
- Ayez toujours en votre possession la liste de vos médicaments habituels en Dénomination Commune Internationale (demandez conseil à votre pharmacien)
- Renseignez-vous sur les possibilités de soin dans le pays où vous vous rendez!

Conclusion

**Les professionnels de santé sont là
pour vous aider à trouver des solutions....**

N'hésitez pas à demander conseils à :

- Votre pharmacien
- Votre médecin
- Les associations de malades



Prenez votre cœur en main !!!