

# Une douleur aux jambes vous **empêche-t-elle** d'aller de l'avant ?

**V**ous est-il déjà arrivé de vous réveiller avec une crampe au mollet ? Si oui, alors vous savez à quel point cela est douloureux. Certaines personnes éprouvent des crampes aux jambes quand elles pratiquent une activité comme la marche. Par contre, bon nombre d'entre elles ne savent pas qu'une crampe peut être un signe de maladie artérielle périphérique (MAP), une condition qui accroît considérablement le risque d'événements cardiovasculaires (crise cardiaque ou accident vasculaire cérébral (AVC)).

La maladie artérielle périphérique, ou mauvaise circulation dans les jambes, est caractérisée par un rétrécissement ou un blocage des artères responsables de l'apport sanguin aux jambes. On estime à 27 millions le nombre de personnes qui souffrent de MAP en Amérique du Nord et en Europe, la plupart ne ressentant aucun symptôme. Au Canada, la MAP, définie par un ITH inférieur à 0,9 %, affecterait 4 % de la population âgée de plus de 40 ans. De plus, les risques de crise cardiaque, d'AVC ou de décès d'origine cardiovasculaire sont de trois à six fois plus élevés si les personnes atteintes ne sont pas soignées. Malgré cela, la MAP est souvent sous diagnostiquée, mal reconnue et ne fait pas l'objet d'un traitement adéquat.

« Si une personne ressent une douleur aux jambes quand elle marche ou fait de l'exercice et que la douleur disparaît après un court repos, elle souffre peut-être de quelque chose de plus sérieux qu'un spasme musculaire ou qu'une simple crampe, surtout si cette personne fume ou si elle a déjà éprouvé des problèmes cardiaques », explique le docteur Victor Huckell,

cardiologue à l'Université de la Colombie-Britannique. « Un médecin peut facilement diagnostiquer la maladie artérielle périphérique même quand les symptômes sont faibles. Les personnes qui ressentent ce genre de douleur devraient consulter leur médecin sans tarder ».

Le tabagisme et le diabète sont les principaux facteurs de risque de la MAP. Parmi les autres facteurs figurent l'âge, les antécédents familiaux, l'hypertension, la dyslipidémie, un mode de vie sédentaire et l'obésité.

Le principal symptôme de la MAP est une douleur aux jambes lors de la marche, symptôme qui disparaît après un temps de repos. Les autres symptômes incluent l'absence de croissance des ongles d'orteil, la détérioration des muscles du mollet et même la gangrène. Le dépistage de la MAP devrait inclure un examen des antécédents médicaux, de même qu'un examen physique chez les hommes de plus de 40 ans, chez les femmes post ménopausées ou de plus de 50 ans, ainsi que chez les patients présentant au moins un facteur de risque de maladie cardiovasculaire confirmé. Le médecin peut également vérifier la circulation sanguine dans les jambes en mesurant la pression sanguine à la cheville (indice tibio-huméral (ITH), un ratio de la pression systolique cheville/bras).

L'exercice contribue à améliorer la condition des personnes atteintes de MAP. Les programmes de marche régulière (à condition d'être supervisés), tout comme l'arrêt du tabagisme, sont très efficaces pour faire rétrocéder les symptômes de la MAP. Un changement d'habitudes de vie et les médicaments

(comme les antiagrégants plaquetaires, antithromboses ou les thérapies ASA) contribuent également à réduire les risques d'événements cardiovasculaires chez les personnes atteintes de MAP.

Pour en savoir davantage sur la maladie artérielle périphérique, consultez votre médecin et informez-le de toute douleur aux jambes.

