

# La maladie artérielle périphérique



**Le sang circule mal dans vos jambes. C'est le signe d'une maladie artérielle périphérique. Cette fiche explique de quoi il s'agit et comment prévenir ou traiter les symptômes de cette maladie.**

## Qu'est-ce qu'une maladie artérielle périphérique ?

Des dépôts de gras s'accumulent parfois dans la paroi d'une artère. C'est ce qu'on appelle une « plaque d'athérome ». Avec le temps, cette plaque réduit l'espace dans l'artère par où le sang passe.

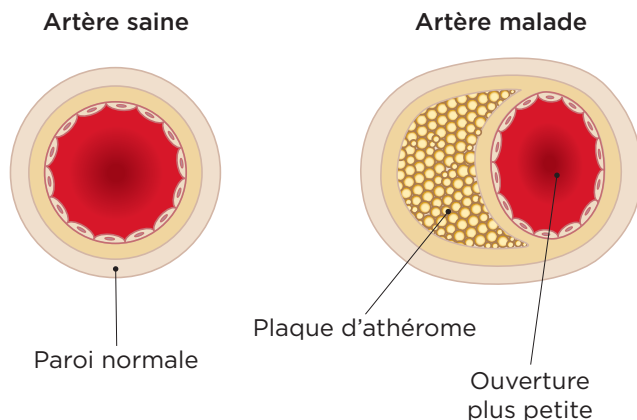
Pour cette raison, il arrive que l'oxygène et les nutriments transportés par le sang ne se rendent pas bien jusqu'aux muscles et aux cellules du cœur, des jambes ou du cerveau. Lorsque la maladie touche les artères des jambes, on parle alors d'une maladie artérielle périphérique.

## Quels sont les symptômes de cette maladie ?

Plusieurs personnes atteintes n'ont aucun symptôme et n'en auront jamais.

D'autres peuvent avoir :

- > une grande douleur aux muscles durant un effort. Cette douleur arrête en général lorsque l'effort prend fin. Dans les cas graves, elle dure et empêche de faire des gestes de tous les jours.
- > des plaies aux chevilles ou aux pieds qui prennent plus de temps à guérir qu'avant. Si ces plaies s'aggravent, il faut consulter le médecin.



## Quelles sont les complications possibles ?

Si rien n'est fait, cette maladie peut diminuer votre autonomie ou vous rendre incapable de marcher.

Elle augmente votre risque d'avoir :

- de la douleur aux jambes
- des plaies qui ne guérissent pas
- une infection à une plaie

Il arrive, en dernier recours, qu'on doive amputer une jambe lorsque la maladie est très avancée ou que les complications sont trop graves.

## Qu'est-ce qui me rend à risque d'avoir cette maladie ?

Les principales causes de cette maladie sont le **tabagisme** et le **diabète**.

Vous avez aussi plus de risque d'avoir cette maladie si :

- votre alimentation est trop riche en gras ou en sel
- vous avez une tension artérielle trop élevée (hypertension)
- vous avez un taux élevé de cholestérol dans le sang (dyslipidémie)
- vous êtes en surpoids
- vous ne bougez pas beaucoup
- vous êtes âgé de plus de 50 ans
- des membres de votre famille ont eu ce problème

## Quels examens vais-je passer ?

Pour vérifier si vous êtes atteint de la maladie artérielle périphérique, on peut vous faire passer les examens suivants.

- Angioscanner des membres inférieurs : il permet de voir les vaisseaux sanguins dans vos jambes
- Écho-doppler artériel : il permet de voir la manière dont le sang coule dans vos artères

## Que puis-je faire pour améliorer mon état de santé ?

On ne peut pas guérir de cette maladie. Par contre, certaines habitudes de vie peuvent l'empêcher de s'aggraver.

### Arrêter de fumer

Certains produits dans la cigarette abîment la paroi des artères. Cela cause la formation de plaques. Il est possible d'avoir de l'aide pour cesser de fumer ou pour réduire votre consommation. Voir la fiche santé [Cesser de fumer avant mon opération](#). Parlez-en avec votre équipe de soins.

## Prendre ses médicaments

Deux médicaments sont souvent prescrits pour cette maladie :

- > **Les statines** : elles baissent le taux de cholestérol et diminuent l'inflammation. Elles préviennent ainsi la formation de plaques.
- > **Les antiplaquettaires** (aspirine ou clopidogrel) : ils préviennent la formation d'un caillot (thrombus) qui pourrait bloquer une artère ou se détacher et causer de graves problèmes de santé.

Si vous souffrez d'hypertension ou de diabète, continuez de prendre comme d'habitude vos médicaments pour cette autre maladie.

## Marcher

Marcher 30 minutes par jour est le meilleur moyen de rester autonome. Cela réduit aussi le risque d'avoir besoin d'une opération.

Quand le sang circule mal dans une artère, l'activité physique force le corps à créer d'autres artères plus petites. On les appelle « artères collatérales ». Celles-ci aident ensuite à amener du sang à la partie du corps qui en manque.



Marchez à votre rythme. Si la douleur aux jambes augmente quand vous marchez, arrêtez-vous quelques minutes. Reprenez dès qu'elle diminue ou disparaît.

## Prendre soin de ses jambes

Vous devez éviter le plus possible d'avoir des plaies. À cause du manque d'oxygène, les plaies prennent beaucoup de temps à guérir. Cela augmente le risque qu'elles s'infectent.

Il est donc conseillé de :

- > Porter des bas
- > Porter des chaussures fermées et bien ajustées. Elles doivent être confortables. Il ne faut pas que vous sentiez de point de pression.
- > Prendre soin de bien sécher vos pieds après les avoir mouillés.
- > Ne pas couper vos ongles d'orteils trop courts. Vous risquez sinon de vous couper la peau.
- > Ne pas arracher les peaux mortes ou les croûtes de sang séché si vous avez la peau sèche ou une coupure.



## Que dois-je faire si mes symptômes s'aggravent ?

Si le traitement ne vous aide pas assez et que votre état de santé empire, avisez votre médecin. Il va vous évaluer pour voir si vous avez besoin d'une opération comme :

- un pontage
- le retrait des plaques dans une artère (endartériectomie)
- une intervention endovasculaire

## Quels signes dois-je surveiller ?

Appelez une infirmière du CHUM, au **514-890-8086**, si vous avez :

- une douleur qui augmente
- une douleur constante, même la nuit
- une nouvelle plaie qui ne guérit pas
- une plaie qui grossit ou qui semble s'infecter
- un liquide qui coule d'une plaie et qui a une mauvaise odeur
- un bout de peau qui devient noir (nécrose)

Ce service est offert 7 jours sur 7, 24 heures sur 24. Lors de l'appel, assurez-vous d'avoir votre carte d'assurance maladie en main.

## Que dois-je faire s'il faut annuler ou déplacer mon rendez-vous ?

Contactez le Centre des rendez-vous, au **514 890-8051**

## À qui m'adresser pour obtenir de l'aide ou poser des questions ?

Pour toute question liée à votre santé après l'intervention, appelez une infirmière du CHUM.

> **514 890-8086**



### RESSOURCES UTILES

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site [chumontreal.qc.ca/fiches-sante](http://chumontreal.qc.ca/fiches-sante)

*Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.*

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal  
[chumontreal.qc.ca](http://chumontreal.qc.ca)



## Questions

Notez les questions que vous voulez poser à votre équipe de soins pour ne pas les oublier.






## Observations - Remarques

Notez les observations que vous jugez importantes : sur vos symptômes, vos soins, votre suivi, votre niveau d'énergie, etc.






## Prochains rendez-vous




## Personnes-ressources et contacts

Notez les numéros de téléphone, courriels, sites Internet qui peuvent vous être utiles.




Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal  
[chumontreal.qc.ca](http://chumontreal.qc.ca)