

L'infarctus du myocarde sans obstruction des artères coronaires (MINOCA)



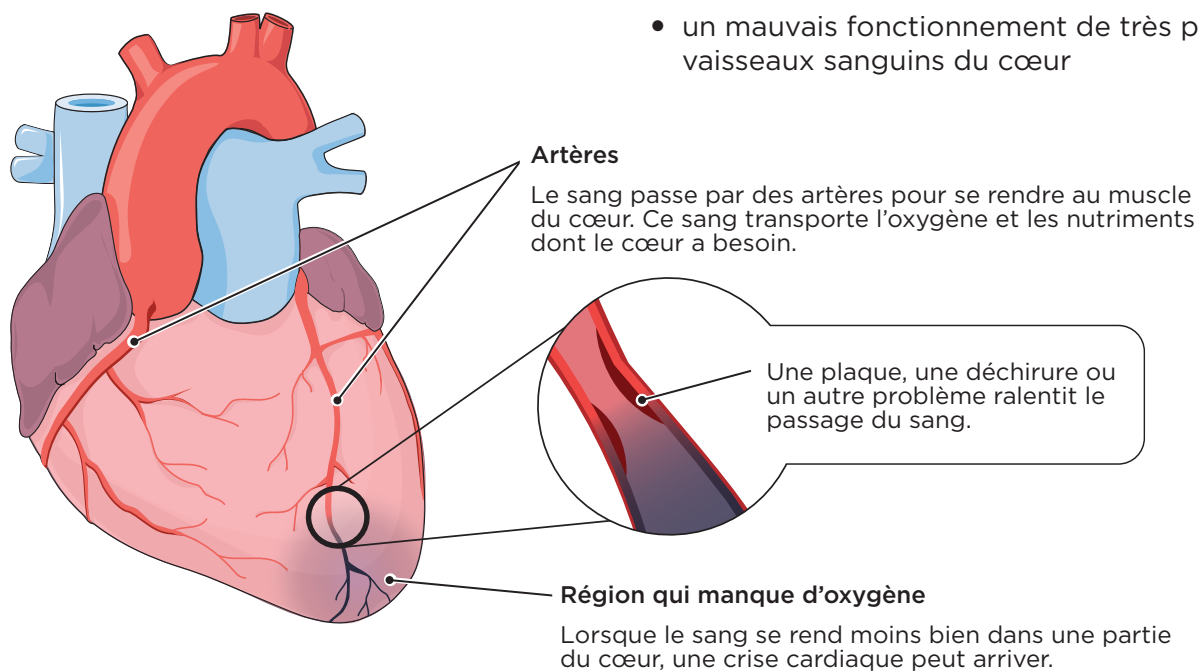
Vous avez eu un type de crise cardiaque appelé MINOCA. Cette fiche explique ce qu'est cette maladie, comment prendre soin de vous et quand consulter.

Qu'est-ce qu'un MINOCA ?

C'est une crise cardiaque qui se produit même si les examens montrent qu'aucun vaisseau sanguin (artère) à la surface du cœur n'est bloqué.

Par contre, le sang circule moins bien à certains endroits. C'est parce que des vaisseaux sont à moitié fermés ou même moins qu'à moitié.

Le cœur avec un MINOCA



Qu'est-ce qui cause un MINOCA ?

Plusieurs choses différentes peuvent ralentir la circulation du sang dans les artères du cœur :

- une plaque sur la paroi
- des caillots sanguins
- un vaisseau qui se resserre (spasme coronaire)
- une déchirure dans la paroi, appelée dissection spontanée (lire la fiche santé [La dissection spontanée de l'artère coronaire](#))
- un mauvais fonctionnement de très petits vaisseaux sanguins du cœur

Qui est touché par ce problème ?

Il touche deux fois plus de femmes que d'hommes. Il peut arriver à tout âge, mais d'habitude autour de 55 ans.

Quels sont les signes ?

Une crise cardiaque MINOCA peut arriver aussi bien au repos qu'à l'effort.

Voici ses signes :

- une douleur à la poitrine ressentie comme un serrement, une pression ou une brûlure
- cette douleur peut monter du côté gauche, en haut du dos, à l'épaule, au cou et à la mâchoire
- un essoufflement sans raison
- des sueurs
- un évanouissement



Chez les femmes, les signes peuvent être plus difficiles à reconnaître. Une crise cardiaque MINOCA peut causer :

- des envies de vomir (nausées) ou des vomissements
- une fatigue ou une faiblesse soudaine et qui n'est pas comme d'habitude

Une forte douleur à la poitrine est quand même le principal signe chez les femmes.

Qu'est-ce qui me rend à risque ?

Voici ce qui augmente le risque chez les femmes et les hommes :

- faire de la haute pression
- fumer la cigarette
- avoir un diabète
- avoir de l'obésité
- être en dépression
- avoir un taux élevé de cholestérol dans le sang
- avoir le sang trop épais

Chez les femmes, d'autres risques s'ajoutent :

- avoir eu une pression trop haute pendant une grossesse (prééclampsie)
- avoir eu un diabète de grossesse
- avoir eu une ménopause avant 40 ans

Quelles peuvent être les conséquences ?

Après une crise cardiaque de type MINOCA, on est plus à risque d'avoir :

- une autre crise cardiaque
- un trouble du rythme du cœur (arythmie)
- de l'insuffisance cardiaque
- un accident vasculaire cérébral (AVC)

Un MINOCA est un signal d'alarme à prendre au sérieux. Suivez les conseils de votre équipe de soins. Cela peut vous éviter des problèmes plus graves.

Quels tests pourrais-je passer ?

Votre médecin peut vous demander de passer ces tests :

- Des prises de sang (bilan sanguin)
- Un électrocardiogramme (ECG) : permet d'enregistrer l'activité électrique du cœur (voir notre fiche santé [L'ECG au repos](#)).
- Une coronographie : permet de voir l'intérieur des artères du cœur avec des rayons X (voir notre fiche santé [Se préparer à un examen pour voir les artères du cœur](#)).
- Une échographie cardiaque : permet de voir l'intérieur du cœur grâce à des ultrasons (voir notre fiche santé [L'échographie cardiaque transthoracique](#)).
- Une IRM cardiaque (imagerie par résonance magnétique du cœur) : permet de voir le cœur en 2 ou 3 dimensions à l'aide d'ondes magnétiques (voir notre fiche santé [Passer une IRM](#)).

On pourra alors savoir quelle est la cause de votre crise cardiaque et comment bien vous traiter.

Comment éviter un autre MINOCA?

Un traitement peut vous permettre de diminuer le risque d'avoir une autre crise cardiaque. On adapte le traitement à votre état de santé.

Prendre des médicaments

Selon vos résultats aux tests, votre médecin peut vous prescrire des médicaments pour :

- faire baisser le taux de cholestérol dans votre sang (un hypocholestérolémiant)
- éviter la formation de caillots dans le sang (un antiagrégant plaquettaire)
- mieux contrôler le rythme du cœur et la pression (un inhibiteur de l'enzyme de conversion de l'angiotensine et un bêta-bloquant)
- contrôler les signes de crise cardiaque si jamais ils reviennent (par exemple, un inhibiteur calcique et des nitrates)

Suivre un programme de réadaptation pour le cœur

Une fois votre état de santé stable, on vous montre comment faire de l'exercice physique de façon sécuritaire. Par exemple, vous pourriez faire du vélo stationnaire et marcher sur un tapis roulant.

Avoir de bonnes habitudes de vie

On vous aide à prendre de bonnes habitudes de vie. Elles peuvent jouer un rôle très important pour éviter une autre crise :

- Ne pas fumer
- Marcher au moins 30 minutes par jour
- Gérer le stress
- Avoir une alimentation de type méditerranéen (voir les Ressources utiles)
- Garder un poids santé



Quels signes surveiller?

Si vous avez une douleur à la poitrine ou tout autre signe de crise MINOCA décrit à la page 2 :

- restez calme
- assoyez-vous ou allongez-vous
- prenez de la nitroglycérine si on vous en a prescrit
- appelez le **9-1-1**

Gardez toujours une liste à jour des médicaments que vous prenez. Utilisez l'Annexe à la page 4.

À qui poser mes questions?

En cas de question ou de souci lié à cette maladie, appelez une infirmière de la **Ligne Santé Patient CHUM**, au **514 890-8086**.

N'attendez pas pour consulter. Agir rapidement peut vous éviter un problème encore plus grave.



RESSOURCES UTILES

Fiche santé :

[Relaxation pour gérer le stress](#)

Alimentation méditerranéenne :

icm-mhi.org/conseil/alimentation-mediterraneenne/

Il existe d'autres fiches santé du CHUM. Demandez à votre équipe de soins quelles fiches peuvent vous aider.



Vous pouvez aussi les lire sur Internet.

chumontreal.qc.ca/fiches-sante

Le contenu de ce document ne remplace en aucun cas les conseils de votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca

Notez ici les médicaments que vous prenez,
le moment où vous les prenez et leur dose.
Gardez une copie dans votre portefeuille
et une autre chez vous, bien en vue.

Si vous avez besoin de
soins d'urgence, ces
informations seront
utiles aux intervenants.



COUPEZ SUR LES LIGNES POINTILLÉES

Je suis à risque
d'une crise cardiaque - Faites attention à moi !

 Je m'appelle :

Je suis à risque
d'une crise cardiaque - Faites attention à moi !

 Je m'appelle :

J'ai pris de la
nitroglycérine avant
d'appeler le 9-1-1 :

OUI

NON

J'ai pris de la
nitroglycérine avant
d'appeler le 9-1-1 :

OUI

NON



Mes médicaments

Nom	Quand dois-je le prendre?	Dose (quantité)



Mes médicaments

Nom	Quand dois-je le prendre?	Dose (quantité)