

Choisir avec soin est la version francophone de la campagne nationale *Choosing Wisely Canada*. Cette campagne vise à encourager un dialogue entre le médecin et son patient afin de choisir les examens et les traitements les plus appropriés pour assurer des soins de qualité. La campagne *Choisir avec soin* reçoit le soutien de l'Association médicale du Québec, et les recommandations ci-dessous ont été établies par les associations nationales de médecins spécialistes.

Pour en savoir davantage et pour consulter tous les documents à l'intention des patients, visitez www.choisiravecsoin.org.
Participez au dialogue sur Twitter @ChoisirAvecSoin.

Traitement du blocage des artères dans une jambe :

Est-ce vraiment nécessaire?

Les artères des jambes et des pieds peuvent se boucher tout comme les artères du cœur. Moins de sang peut alors se rendre aux jambes. C'est ce qu'on appelle la maladie artérielle périphérique (MAP).

Parfois, lorsque les artères des jambes sont très bloquées, on peut avoir une douleur au pied quand on est immobile ou une plaie qui ne guérit pas. Une intervention pour débloquer l'artère est alors nécessaire. Mais souvent, les personnes atteintes de MAP n'ont pas besoin d'intervention, et voici pourquoi.

L'intervention est utile seulement si les symptômes sont graves.

Si la MAP cause une douleur intense à la jambe pendant la marche, peut-être cesserez-vous de marcher et de faire d'autres activités. Un pontage, une chirurgie qui permet de contourner le blocage, pourrait vous soulager. Une autre technique, appelée l'angioplastie, est aussi une option.

La plupart des personnes n'éprouvent pas de symptômes.

La plupart des personnes atteintes de MAP n'ont pas de symptômes. Les autres ont parfois une sensation de lourdeur, de fatigue ou de crampe dans la jambe quand elles marchent, mais cette sensation disparaît quand elles cessent



de marcher. On peut réduire les symptômes et empêcher que la MAP empire au moyen de médicaments, en cessant de fumer et en marchant davantage.

Certains médecins recommandent, à tort, une chirurgie ou une angioplastie, même à des patients qui ont peu ou pas de symptômes. Mais ces interventions ne procurent aucun soulagement et ne préviennent pas l'apparition d'autres problèmes dans les jambes. La plupart des personnes atteintes de MAP n'auront jamais de problèmes qui nécessitent une chirurgie ou une angioplastie, parce que leurs symptômes ne sont pas intenses ou parce que les médicaments et l'exercice fonctionnent assez bien pour traiter la douleur et permettent des activités normales.

Il existe des moyens simples et sécuritaires d'empêcher la MAP de s'aggraver.

Pour éviter que la MAP empire, cessez de fumer et marchez chaque jour. Parlez avec votre médecin de ce que vous pouvez faire pour réduire les autres facteurs de risque, comme le diabète, l'hypertension et le cholestérol.

Même quand on a des symptômes, il vaut parfois mieux éviter une intervention. Les études montrent que marcher chaque jour peut soulager les symptômes aussi bien que l'angioplastie, dans certains cas.

La chirurgie et l'angioplastie comportent des risques, et le rétablissement est long.

La chirurgie de pontage sur les jambes comporte les mêmes risques qu'une autre chirurgie. La plaie met deux à trois semaines à guérir. Les risques comprennent l'infection, le saignement de la plaie et les complications de l'anesthésie, comme des difficultés à respirer et la pneumonie.

Le corps tolère mieux l'angioplastie que la chirurgie, et le rétablissement est plus rapide. Mais l'effet des endoprothèses (stents) posées pendant une angioplastie n'est pas toujours durable, et les symptômes originaux peuvent revenir en l'espace d'un an.

Dans de rares cas, la chirurgie et l'angioplastie peuvent causer le blocage complet d'une artère qui était seulement en partie bloquée. On peut alors avoir besoin d'une intervention urgente.

Quand une intervention est-elle nécessaire pour la MAP?

Vous et votre médecin devriez envisager une chirurgie ou l'angioplastie si

- vos symptômes sont graves au point de nuire à votre qualité de vie ou à votre capacité de travailler;
- les traitements simples, comme l'exercice et les médicaments, n'ont pas été efficaces.

Consultez immédiatement votre médecin pour qu'il évalue votre besoin d'une intervention si vous avez un des signes suivants :

- Douleur au pied au repos, en particulier la nuit;
- Des plaies sur vos orteils ou votre pied qui ne guérissent pas;
- Un orteil de couleur bleu ou noir, et pouvant être douloureux.

© 2015 Consumers Union of United States, Inc., 101 Truman Ave., Yonkers, NY 10703-1057. Créé en collaboration avec la Société canadienne de chirurgie vasculaire pour Choisir avec soin, en partenariat avec l'Association médicale canadienne. Des portions de ce rapport sont dérivées du document de la Société canadienne de chirurgie vasculaire intitulé « Les cinq examens et traitements sur lesquels les médecins et les patients devraient s'interroger ». Ce rapport ne doit pas remplacer les conseils d'un médecin. Ni l'Université de Toronto, ni l'Association médicale canadienne, ni la Société canadienne de chirurgie vasculaire, ni le Consumer Reports ne seront responsables d'erreurs ou d'omissions, quelles qu'elles soient, ou de toutes conséquences de celles-ci, ou de l'utilisation de toute information contenue dans ce rapport.

Comment freiner la MAP

Certaines mesures peuvent vous aider à combattre la MAP tout en réduisant le risque de crise cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral.

Ne fumez pas. Fumer, même une ou deux cigarettes par jour seulement, peut empêcher le traitement de fonctionner. Si vous fumez, demandez à votre médecin de vous parler des programmes d'abandon du tabac ou des thérapies de remplacement de la nicotine. L'antidépresseur bupropion (Zyban et marques génériques) peut être efficace pour cesser de fumer. Le médicament varénicline (Champix) est également efficace lorsqu'on le prend en même temps qu'on suit un programme d'abandon du tabac.

Faites de l'exercice régulièrement.

La marche, suivie de périodes de repos, peut contribuer à réduire les symptômes et à augmenter votre endurance. Votre médecin peut vous aider à concevoir un programme de marche.

Mangez sainement. Trop de cholestérol et de gras peut bloquer les artères. Évitez les gras saturés, les gras trans et le cholestérol. Diminuez votre consommation d'aliments et de boissons qui contiennent du sucre ajouté, comme les desserts et les boissons gazeuses. Mangez des légumes, des fruits, des produits laitiers faibles en gras et des grains entiers.

Prenez vos médicaments. Vous devrez prendre de l'aspirine ou du clopidogrel (Plavix et marques génériques), peut-être même les deux, pour empêcher les caillots de sang. Vous pourriez aussi avoir besoin de médicaments pour combattre d'autres facteurs de risque, comme l'hypertension, l'hypercholestérolémie ou le diabète.

Prenez soin de vos pieds. Portez des chaussures confortables qui ne frottent pas. Lavez-vous les pieds chaque jour avec de l'eau chaude et un savon léger, et mettez une crème hydratante sur vos jambes et vos pieds. Vérifiez si vous avez des coupures, des plaies, des ampoules ou d'autres blessures. Appelez votre médecin si vous remarquez un problème. Si vous avez le diabète, prenez particulièrement soin de vos pieds.