

Hypertension pulmonaire et

Diurétiques



Swiss Society for Pulmonary Hypertension SSPH
Schweizerische Gesellschaft für Pulmonale Hypertonie SGPH
Société Suisse pour l'Hypertension Pulmonaire SSHP
Società Svizzera per l'Ipertensione Polmonare SSIP

Qu'appelle-t-on diurétiques ?

Les diurétiques sont des médicaments qui augmentent la production d'urine, favorisent l'élimination de l'eau par les reins et permettent ainsi d'éviter la rétention d'eau.

Parallèlement au traitement médicamenteux de l'HTP, les diurétiques sont très importants.

Grâce à la prise régulière de diurétiques et de médicaments contre l'HTP, le patient respire plus facilement et a plus d'énergie.

Pourquoi dois-je prendre des diurétiques ?

En raison du rétrécissement des artères pulmonaires provoqué par l’HTP, le cœur droit doit travailler contre une pression accrue. Cette sursollicitation entraîne l’épaississement du muscle cardiaque et son affaiblissement au fil du temps. Le cœur ne peut plus pomper tout le volume sanguin dans les poumons, ce qui provoque une accumulation de liquide dans le corps (œdème). Des vertiges ou une détresse respiratoire peuvent également se produire.

L’objectif d’un traitement à base de diurétiques est d’éviter la rétention d’eau et une hospitalisation d’urgence pour insuffisance ventriculaire droite.

Signes typiques d’un œdème



Paupières gonflées



Creux après une pression ferme sur le tibia ou la cheville



Détresse respiratoire, en particulier en position allongée



Perte d’appétit et/ou « lourdeurs d’estomac »

Œdème (rétention d’eau)

Les œdèmes sont des accumulations d’eau dans les tissus pouvant toucher n’importe quelle partie du corps et plus particulièrement les jambes, mais aussi dans les doigts, le visage ou l’abdomen (ascite).

Un gonflement de la paroi intestinale réduit l’absorption des médicaments et entraîne une détérioration de la situation générale.

En cas d’œdème important, des bas de contention peuvent aider. Enfilez-les de préférence le matin au lit et avant de vous lever.

La position couchée favorise le flux sanguin vers les reins.

En cas d’œdème prononcé, se coucher occasionnellement pendant la journée peut faciliter l’élimination des liquides accumulés.

À quoi dois-je veiller pendant un traitement diurétique ?

Boire suffisamment et veiller à une miction régulière

Il est recommandé de boire entre 1,5 et max 2 litres par jour. Les soupes, le lait et le café sont également considérés comme des boissons.

En cas de déperdition accrue de liquide comme en cas de diarrhée ou de forte transpiration due à la fièvre ou à la chaleur, vous pouvez adapter la quantité de liquide absorbée ou éventuellement les diurétiques après avoir demandé l'avis du médecin. Une diminution soudaine de l'excrétion d'urine pourrait indiquer une déshydratation, et doit également être signalée.



→ Boire entre 1,5 et max 2 litres par jour



→ Raisons d'une prise de poids

Alimentation salée

Consommation excessive de liquide

Oubli des médicaments

Antidouleurs (p.ex. anti-inflammatoires non stéroïdiens / AINS comme l'ibuprofène)

Infections

Aggravation de l'hypertension pulmonaire

Contrôle du poids

Le contrôle du poids quotidien est très important.

Une augmentation rapide du poids corporel indique une rétention d'eau. Il est donc très important de signaler immédiatement toute prise de poids rapide au médecin HTP afin d'éviter une augmentation de la rétention d'eau qui pourrait conduire à une hospitalisation.

Se peser quotidiennement

Avant le petit-déjeuner, après être allé aux toilettes et sans vêtements.

Noter son poids de manière précise, à la virgule près (p. ex. 73,9 kg).

Utiliser une balance avec des chiffres bien lisibles, d'une précision de 100 à 200 g.

Disposer des notes de rappel pour le contrôle quotidien du poids.

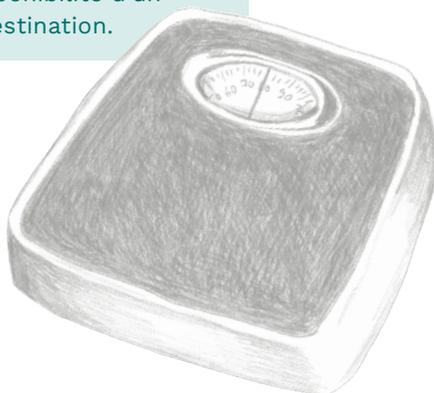
Noter l'évolution du poids et la prise du traitement, (p. ex. dans le journal de bord de la SSPH), et le remettre au médecin lors de la prochaine visite de contrôle.

Il existe des balances qui envoient les valeurs relatives à votre poids sur votre smartphone par Bluetooth et créent un tableau donnant une vue d'ensemble claire.

Avant vos vacances : vérifiez la disponibilité d'un pèse-personne sur votre lieu de destination.

→ Prise de poids : signal d'alarme

Plus de 1,5 à 2 kg en 2 à 3 jours ou
plus de 2 kg en 1 semaine



Alimentation

Le sel favorise la rétention d'eau.

Veillez par conséquent à une alimentation pauvre en sel.
N'ajoutez pas de sel à vos plats.

→ «Le sel dans l'alimentation», page 13

Contrôle des valeurs sanguines

En cas d'augmentation de la posologie des diurétiques,
il est recommandé d'effectuer une prise de sang après
une semaine.

Les diurétiques peuvent affecter la concentration des minéraux (sodium, potassium ou magnésium) dans le sang ainsi que la fonction rénale. Pour prévenir les crampes musculaires et les troubles du rythme cardiaque, il est conseillé de contrôler régulièrement les valeurs sanguines.

Posologie et prise des médicaments

N'arrêtez en aucun cas votre traitement diurétique sans l'avis
de votre médecin HTP, même en cas d'amélioration.

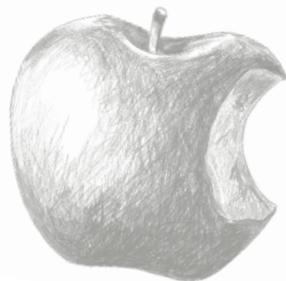
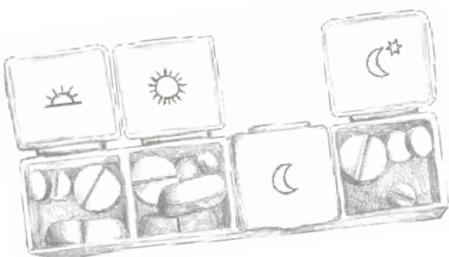
Utilisez un pilulier et une alarme de rappel pour ne pas oublier
de prendre vos diurétiques.

Avec l'accord de votre médecin et des instructions claires,
vous pourrez adapter vous-même la dose de diurétiques en
fonction de votre poids corporel.

→ Manger sainement,
avec le moins de sel possible

→ Respecter la posologie
exacte

→ Contrôler régulièrement
les valeurs sanguines



Quels sont les médicaments existants ?

Il existe différents types de diurétiques qui agissent à différents endroits au niveau des reins. Selon l'évolution de la rétention d'eau, le dosage est adapté ou différentes substances actives sont combinées. En cas d'insuffisance ventriculaire droite prononcée, une hospitalisation et un traitement diurétique par voie intraveineuse sont généralement inévitables.

Diurétiques de l'anse **« Torem » (torasémide), « Lasix » (furosémide)**

Les diurétiques de l'anse aident les reins à éliminer davantage de sel et donc d'eau.

Action et durée

L'effet se manifeste environ une heure après la prise, et peut durer plusieurs heures.

Conseils de prise

Observez combien de temps l'effet (besoin d'uriner) persiste afin de pouvoir prendre le comprimé au moment approprié.

Il est recommandé prendre le comprimé le matin. En effet, plus le comprimé est pris tard dans la journée, plus il est probable que vous deviez vous lever pendant la nuit pour uriner. Il est donc préférable de calculer rétroactivement quel est le moment propice pour prendre le comprimé pour ne pas perturber votre sommeil. Si vous prévoyez de vous coucher à 22 heures et que le comprimé agit pendant 4 heures, prenez-le au plus tard à 18 heures.

S'il n'y a pas de toilettes disponibles pendant la durée d'action (p.ex. sur le chemin du travail ou lorsque vous faites vos courses), il est préférable de ne prendre le comprimé qu'une fois sur le lieu de travail ou une fois de retour à la maison. Il est toutefois important de bien penser à prendre votre médicament plus tard.

Effets secondaires possibles

Les diurétiques de l'anse peuvent entraîner une baisse du potassium dans le sang. Si votre taux de potassium est bas, il est possible de consommer des aliments riches en potassium (p.ex. bananes, abricots secs, avocats) ou de prendre des comprimés de potassium sur prescription médicale.

Antagonistes de l'aldostérone

«Aldactone» (spironolactone), «Inspra» (éplérénone)

Les antagonistes de l'aldostérone inhibent l'aldostérone, hormone responsable en temps normal de la rétention du sodium dans l'organisme et par conséquent de la rétention d'eau. L'inhibition de cette hormone entraîne une augmentation de la diurèse. Les antagonistes de l'aldostérone sont également appelés diurétiques épargneurs de potassium car, contrairement aux diurétiques de l'anse, ils réduisent l'excrétion du potassium. C'est pourquoi ces deux types de diurétiques sont souvent combinés.

Action et durée

Les antagonistes de l'aldostérone favorisent l'élimination de l'eau. Ils déploient pleinement leur effet après environ trois jours et le médicament continue à agir pendant trois jours supplémentaires après son arrêt.

Conseils de prise

Les antagonistes de l'aldostérone agissent tout au long de la journée et n'ont donc pas un effet ponctuel comme les diurétiques de l'anse. Prenez votre comprimé le matin même si vous sortez.

Effets secondaires possibles

Chez l'homme, la prise d'Aldactone (spironolactone) peut entraîner une augmentation de volume de la glande mammaire, ce qui peut être douloureux. En règle générale, lorsque le médicament est remplacé par Inspra (éplérénone), le gonflement disparaît.

Certains patients constatent une forte fatigue suite à la prise de leur médicament. Soyez prudents au cours des premiers jours de prise si vous conduisez ou utilisez des machines.

À quoi faut-il veiller ?

Si la quantité d'urine diminue, par exemple en raison d'une diarrhée ou d'une détérioration de la fonction rénale, le taux de potassium peut augmenter de manière excessive.

Si votre volume d'urine est anormalement bas, contactez votre médecin et évitez les aliments riches en potassium (bananes, abricots secs, avocats etc.).

Diurétiques thiazidiques « Métolazone » (métolazone)

La métolazone est généralement utilisée en cas de « résistance aux diurétiques », c'est-à-dire lorsque l'effet obtenu avec un diurétique de l'anse (éventuellement associé à un antagoniste de l'aldostérone) est insuffisant.

Action et durée

La métolazone est un diurétique puissant généralement administré en une seule dose, une fois par jour ou à intervalle de plusieurs jours.

Effets secondaires possibles

La métolazone peut entraîner une augmentation de l'acide urique ce qui dans certains cas peut provoquer une crise de goutte.

Avec l'eau, une grande quantité de minéraux important est également éliminée. Contrôlez régulièrement vos valeurs rénales et votre taux de minéraux dans le sang



→ Diurétiques de l'anse
« Torem » (torasémide), « Lasix » (furosémide)
diurétiques



→ Antagonistes de l'aldostérone
« Aldactone » (spironolactone), « Inspra » (éplérénone)
épargneurs de potassium et diurétiques



→ Diurétiques thiazidiques
« Métolazone » (métolazone)
diurétiques puissants

Quels sont les effets secondaires potentiels des diurétiques ?

Envie d'uriner

Les mictions fréquentes dues au traitement diurétique peuvent être gênantes, mais elles sont nécessaires pour atteindre le poids sec (poids corporel sans rétention d'eau).

Prenez plutôt vos rendez-vous l'après-midi. Si vous êtes en déplacement et qu'il n'y a pas de toilettes à proximité, vous pouvez prendre les diurétiques de l'anse (Lasix, Torem) ultérieurement (cf. « Conseils de prise », page 7). L'important est de ne pas oublier.

Une chaise percée ou un urinal peuvent éviter de devoir se déplacer aux toilettes pendant la nuit.

Si vous êtes limité·e dans votre mobilité, p.ex. en raison de détresse respiratoire (dyspnée), vous pouvez demander à avoir accès au système de fermeture Eurokey qui vous permettra d'accéder à des installations sans obstacles. Elles sont toujours signalées par un pictogramme représentant un fauteuil roulant  et sont accessibles par un ascenseur si nécessaire. Pour la demande d'eurokey, vous avez besoin d'une confirmation de votre handicap par votre médecin HTP.



eurokey.ch/fr

Eurokey (Pro Infirmis)
4153 Reinach BL 1
0848 0848 00
info@eurokey.ch

**Un traitement
diurétique ne doit jamais
être modifié ou interrompu
sans avis médical!**

Si les mictions fréquentes deviennent trop pénibles pour vous, discutez de la marche à suivre avec votre médecin HTP.

Soif

Les diurétiques peuvent donner soif

En cas de sensation de soif ou de bouche sèche, il est important de ne pas boire plus que ce qui est recommandé, par réflexe.

Conseils contre la soif

Il suffit de boire 1 à 2 gorgées d'eau pour que la sensation de soif soit déjà apaisée.

Utiliser de petits verres et ne les remplir qu'à moitié.

Sucer des glaçons, des fruits congelés comme l'ananas (ne convient pas aux diabétiques) ou des pastilles à la glycérine (p.ex. «Blackcurrant»).

Humidifiez-vous la bouche avec de l'eau fraîche du robinet provenant d'un flacon pulvérisateur à usage alimentaire.

Tension artérielle basse, vertiges

Les diurétiques peuvent renforcer l'effet des médicaments antihypertenseurs ou faire baisser la tension artérielle en augmentant l'élimination de l'eau. Une pression artérielle trop basse et des vertiges sont souvent le signe que le poids sec est atteint.

Signalez une tension artérielle trop basse et des vertiges à votre médecin traitant afin que le dosage des médicaments puisse être adapté si nécessaire.

En été

Si vous transpirez beaucoup et que vous perdez trop de liquide et avez des vertiges, vous pouvez augmenter légèrement la quantité de boisson recommandée (1,5 à 2 litres par jour). Ou bien réduisez la quantité de diurétiques de l'anse pendant cette période, en concertation avec votre médecin HTP.

Peau sèche, démangeaisons

L'effet diurétique peut avoir une influence sur la régulation de la teneur en eau de la peau.

Il est donc impératif d'appliquer chaque jour une lotion corporelle hydratante sur tout le corps.

En cas de démangeaisons intenses dues à une peau sèche, contactez votre médecin traitant.

Crampes musculaires

La baisse de magnésium peut entraîner des crampes dans les jambes ou dans les mains.

Consommez davantage de boissons ou d'aliments riches en magnésium (p.ex. graines de tournesol) ou, si nécessaire, prenez des compléments alimentaires à base de magnésium.



Goutte

Les diurétiques peuvent provoquer des crises de goutte.

Si vous avez tendance à développer des crises de goutte, renoncez aux aliments riches en purine comme les abats, la viande, la volaille (surtout avec la peau) et les crustacés.

Modification du taux de glycémie chez les diabétiques

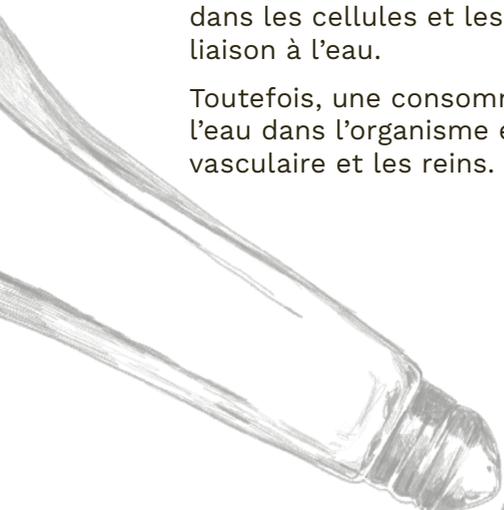
Certains diurétiques augmentent la glycémie.

En cas d'association de diurétiques avec un traitement contre le diabète, consultez votre médecin traitant.

→ Le sel dans l'alimentation

Lorsque l'on parle de sel, on fait généralement référence au sel de table, une combinaison de sodium et de chlorure (NaCl). Ce chlorure de sodium est vital: il permet de réguler l'équilibre hydrique et maintient la pression dans les cellules et les tissus grâce à sa propriété de liaison à l'eau.

Toutefois, une consommation excessive de sel retient l'eau dans l'organisme et fatigue le système cardiovasculaire et les reins.



→ La majeure partie de notre apport en sel de table ne provient pas de la salière!

Mais plutôt de «sel caché» dans les aliments pré-transformés (70–80%). En règle générale, on peut dire que plus un aliment est transformé, plus sa teneur en sel est élevée.

→ 3 à 5 grammes de sel par jour

C'est ce que recommande l'OMS. Notre apport moyen habituel en sel de table est de 9 grammes par jour (= environ 2 cuillères à café rases) et devrait donc être réduit.

→ Du sel reste du sel!

Que ce soit du sel de table, du sel marin ou du sel aux herbes, l'effet est et reste le même.

Principe d'une alimentation pauvre en sel

Une alimentation pauvre en sel consiste à éviter les aliments en contenant beaucoup.

- Un assaisonnement riche en sel (sel de table, condiments en poudre/liquides, sel aux herbes, bouillon cube, sauce soja) peut souvent être réduit ou remplacé par l'ajout généreux d'herbes fraîches.
- Pour plus de saveur, assaisonnez avec des fines herbes ou des oignons, de l'ail, du citron, du poivre, du paprika. N'ajoutez le sel qu'à la fin.
- Réduisez progressivement la teneur en sel de vos aliments pour vous habituer au nouveau goût.
- Renoncez aux plats cuisinés et préparez vous-même vos repas aussi souvent que possible avec des ingrédients frais.

- Faites votre pain vous-même.
- Pour les plats cuisinés, vérifiez la composition afin d'avoir une idée de la quantité de sel qu'ils contiennent.
- Privilégiez la charcuterie pauvre en sel.
- Choisissez des noix non salées plutôt que des snacks salés, des bâtonnets de légumes plutôt que des chips, du fromage blanc aux herbes plutôt que du fromage à pâte dure.
- Faites attention à la teneur en sodium de l'eau minérale et buvez de préférence de l'eau du robinet.

Ces aliments contiennent beaucoup de sel caché

Pain et pâtisseries

Fromages et produits laitiers (p.ex. fondue et raclette)

Viande et charcuterie (p.ex. viande séchée, saucisses, lard, lardons)

Saumon fumé, plats cuisinés

Snacks salés (p.ex. chips, noix salées) Soupes

Olives

Sauces (p.ex. ketchup, sauces de rôtis, sauce soja)

Boissons : eau minéral, boissons alcoolisées

→ Que faut-il retenir ?



Ne pas boire plus ou moins que la quantité recommandée (1,5 à max 2 litres par jour).



Réduire sa consommation de sel à 3–5 grammes par jour car le sel favorise la rétention d'eau.



Ne jamais arrêter son traitement diurétique de son propre chef.



Détresse respiratoire accrue ? Contrôlez votre poids, il se peut que vous fassiez de la rétention d'eau. Si vous avez pris plus de 2 kg en une semaine, signalez-le.

Merci! Cette brochure a été rédigée de manière neutre et indépendante. Avec l'aimable soutien de :

Premium Partner Company



Partner Company



Vous trouverez d'autres brochures, de plus amples informations et des liens utiles sur notre site Internet sgph.ch ou auprès de l'association de patients HTP lungenhochdruck.ch



sgph.ch/fr



lungenhochdruck.ch/fr

Impressum

Éditrice: Société Suisse pour l'Hypertension Pulmonaire SSHP

Auteur: Simone Stickel, Infirmière spécialisée dans l'hypertension pulmonaire

Rédaction: Margret Riboch, Infirmière spécialisée dans l'hypertension pulmonaire

Conseils scientifiques: PH Nurses Working Group SSHP, Comité SSHP,
Pr Dr méd. Markus Schwerzmann, Pr Dr méd. Matthias Greutmann, Pr Dr méd. Silvia Ulrich

Traduction: languages4you

Révision: Pr Dr méd John-David Aubert

Couverture: Frau Schmid

Impression: Galledia Print AG

Secrétariat administratif: *IMK* Institut pour la Médecine et la Communication SA