

FIBRILLATION ATRIALE (FA) & ALCOOL

Ce qu'il faut savoir, pourquoi modérer sa consommation d'alcool



Vous êtes suivi et traité pour une Fibrillation Atriale...

C'est le trouble du rythme cardiaque le plus fréquent¹. Plus de 3 verres de boisson alcoolisée chaque jour augmente le risque de FA de près de 40 %, c'est dire l'importance de modérer sa consommation lorsqu'on est atteint de ce trouble du rythme².



QU'EST-CE QUE LA FIBRILLATION ATRIALE (FA) ?

La FA se manifeste par des battements cardiaques rapides et irréguliers que vous pouvez ressentir comme des palpitations^{3,4}.



Cette irrégularité des battements cardiaques diminue l'efficacité du cœur qui remplit moins bien son rôle de pompe. La circulation du sang dans le cœur est perturbée et peut favoriser la formation de caillots dans les cavités cardiaques. Ces caillots de sang peuvent migrer dans la circulation sanguine générale et obstruer un vaisseau sanguin⁴.

La FA est un trouble qui peut progresser par épisodes pouvant durer plusieurs jours, entre lesquels le rythme du cœur est régulier. Ces épisodes peuvent devenir de plus en plus fréquents, voire même permanents³.



QUELS SONT SES RISQUES ?^{5,6,7,8}

On peut généralement mener une vie active normale avec une FA, mais la vigilance est de rigueur car les complications de la FA peuvent être sérieuses :



- **L'Accident Vasculaire Cérébral (AVC)^{5,6}** : il survient suite à un arrêt brutal de la circulation sanguine provoqué par un caillot qui bouche une artère irriguant le cerveau. L'AVC, en interrompant la circulation dans une zone plus ou moins importante du cerveau, peut avoir de multiples séquelles : une paralysie ou une faiblesse d'un côté du corps, des problèmes de vision, des difficultés à parler, à écrire, à avoir une conversation, des difficultés à apprendre et à mémoriser une information nouvelle, etc...

Environ 1 AVC sur 5 est dû à une FA⁷.

- **L'Insuffisance Cardiaque⁸** : C'est un ensemble de symptômes dus à une difficulté du cœur à assurer son rôle de pompe, comme un essoufflement anormal ou un œdème au niveau des jambes.



Bristol-Myers Squibb



FIBRILLATION ATRIALE (FA) & ALCOOL

Ce qu'il faut savoir, pourquoi modérer sa consommation d'alcool



POURQUOI MODÉRER SA CONSOMMATION D'ALCOOL ?^{2,9}

Plus la consommation d'alcool est importante plus le risque de FA augmente.



En effet, plus l'alcool est consommé en quantités importantes, plus il peut engendrer des effets néfastes sur le métabolisme en général, et sur le cœur en particulier :

- Il accélère le rythme cardiaque et peut faire monter la tension artérielle.
- Il altère le fonctionnement du muscle cardiaque.
- Il peut entraîner des troubles du rythme cardiaque.



COMMENT MODÉRER SA CONSOMMATION D'ALCOOL ?¹⁰

Il existe plusieurs méthodes efficaces pour vous aider, avec l'aide d'un professionnel de santé, à modérer une consommation excessive d'alcool.



Arrêt progressif ou sevrage ?

Plutôt qu'un sevrage ou une abstinence totale, une étape de diminution peut être envisagée de manière transitoire, ou même comme un objectif à maintenir dans le temps. Cela peut en effet sembler plus abordable et plus satisfaisant, mais peut aussi se révéler difficile à tenir sur la durée. Certains préfèrent donc arrêter de boire directement de manière définitive.

L'aide à la modération :

Pour modérer votre consommation d'alcool, vous pouvez vous faire accompagner par un professionnel de santé. Suite à un échange et à un bilan médical et psychologique, un traitement médicamenteux pourra vous être prescrit si besoin pour vous aider dans votre démarche.

L'accompagnement s'effectue généralement par une équipe pluridisciplinaire (médical, psychologique, socio-éducatif) qui peut ainsi vous aider à choisir la méthode qui vous correspond le mieux, à savoir une modération ou un arrêt définitif de votre consommation d'alcool.

Vous pouvez appeler Alcool Info Service au 0 980 980 930 (appel non surtaxé, 7 jours sur 7 de 8h à 2h), et visiter en parallèle le site www.alcool-info-service.fr pour plus d'informations.

1. HAS - Fibrillation atriale. Guide parcours de soins. Février 2014. 2. Larsson SC, Drcn A, Wolk A. Alcohol consumption and risk of atrial fibrillation: a prospective study and dose-response meta-analysis. *J Am Coll Cardiol*. 2014 Jul 22;64(3):281-9. 3. Ameli.fr - <http://www.ameli-sante.fr/fibrillation-auriculaire/fibrillation-auriculaire-definition-et-facteurs-favorisants.html> - consulté en Décembre 2016. 4. Ameli.fr - <http://www.ameli-sante.fr/fibrillation-auriculaire/fibrillation-auriculaire-symptomes-diagnostic-evolution.html> - consulté en Décembre 2016. 5. Ameli.fr - <http://www.ameli-sante.fr/accident-vasculaire-cerebral-avc/definition> - consulté en Décembre 2016. 6. Ameli.fr - <http://www.ameli-sante.fr/accident-vasculaire-cerebral-avc/symptomes-avc.html> - consulté en Décembre 2016. 7. Camm AJ *et al*. Guidelines for the management of atrial fibrillation: the Task Force for the Management of Atrial Fibrillation of the European Society of Cardiology (ESC). *Eur Heart J* 2010 Oct;31(19):2369-429. 8. Ameli.fr - <http://www.ameli-sante.fr/insuffisance-cardiaque/symptomes-insuffisance-cardiaque.html> - consulté en Décembre 2016. 9. Balbão CE, de Paola AA, Fenelon G. Effects of alcohol on atrial fibrillation: myths and truths. *Ther Adv Cardiovasc Dis*. 2009 Feb;3(1):53-63. 10. Alcool Info Service - <http://www.alcool-info-service.fr/alcool/traitement-alcoolisme/Vers-une-consommation-moderee-d-alcool> - consulté en Décembre 2016.