

## Insuffisance cardiaque et sarcopénie



- Prévalence et différentes formes d'insuffisance cardiaque

Environ 2 % de la population générale est atteint d'insuffisance cardiaque et cette prévalence augmente à plus de 10 % chez les personnes de plus de 70 ans. L'insuffisance cardiaque est souvent associée à une hypertension artérielle, une obésité, un diabète, une anémie, une maladie vasculaire, pulmonaire ou rénale.... C'est donc un défi majeur dans les pays occidentaux. Il existe 2 types d'insuffisance cardiaque : celle avec une fraction d'éjection ventriculaire gauche (FEVG) altérée, et celle avec une FEVG préservée, qui est la forme la plus fréquente chez les personnes âgées et est associée à une mortalité à 5 ans supérieures à 75 %.

- Sarcopénie et insuffisance cardiaque

La sarcopénie touche 30 à 50 % des patients atteints d'une insuffisance cardiaque, qu'elle qu'en soit la forme. Or, comme dans la population générale, la présence d'une sarcopénie est de mauvais pronostic avec une augmentation de la mortalité à 3 ans, une augmentation des ré hospitalisations et de la perte d'autonomie.

L'origine de la sarcopénie dans l'insuffisance cardiaque n'est pas complètement connue. Une micro-inflammation induisant un déséquilibre entre la synthèse et la destruction des protéines ainsi qu'une anorexie sont probablement en cause. Chez les séniors, la séquestration splanchnique joue également un rôle. De plus, l'intolérance à l'effort et la diminution de l'activité physique chez l'insuffisant cardiaque sont aussi responsables de la sarcopénie. En parallèle, la diminution de l'activité physique et la sédentarité dans le cadre d'une sarcopénie sont des facteurs de risque d'insuffisance cardiaque.

- Comment lutter contre la sarcopénie lors d'une insuffisance cardiaque ?

La première des stratégies sera de pratiquer une activité physique, qui sera bénéfique à la fois contre la sarcopénie mais aussi contre l'insuffisance cardiaque. En effet, l'activité physique a un rôle cardio-protecteur et elle permet aussi de préserver ses muscles dans un contexte destructeur représenté par la sarcopénie ou l'insuffisance cardiaque.

La deuxième stratégie est de se nourrir correctement, en couvrant ses besoins en calories et en protéines : voir les recommandations nutritionnelles récentes pour les séniors.

Cependant, pour que l'activité physique et une bonne alimentation soient encore plus efficaces, nous recommandons de les associer à la consommation de citrulline. Cette troisième stratégie permettra d'augmenter plus efficacement la masse, la force et la fonction musculaires.