



Trop de potassium dans le sang (hyperkaliémie)

🕒 paru le 10/02/2020 • adapté au contexte belge francophone

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

De quoi s'agit-il ?

Le potassium est un minéral qui a un rôle important dans le corps humain. Il joue un rôle notamment dans la transmission de l'influx nerveux et la contraction musculaire. La quantité de potassium dans le corps est contrôlée par les reins. Un excès de potassium dans le sang (hyperkaliémie) ou un [manque](#) de potassium dans le sang (hypokaliémie) provoquent des symptômes. Normalement, le taux de potassium dans le sang se situe entre 3,5 et 5,1 millimoles par litre (mmol/litre).

L'apport en potassium provient des aliments et des boissons. Les reins doivent évacuer le potassium par les urines en quantité juste suffisante pour que le taux de potassium dans le sang et dans les cellules corps ne soit jamais trop élevé ni trop faible. Il est rare qu'une personne en bonne santé ait trop de potassium. Il est en effet pratiquement impossible de consommer trop de potassium avec la nourriture ou les boissons. Les reins éliminent l'excès éventuels dans les urines. Une augmentation du taux de potassium dans le sang (kaliémie) peut se produire lorsque les reins ne fonctionnent pas bien.

Chez qui survient-elle ?

L'hyperkaliémie est plus fréquente dans trois groupes :

- Les personnes en [insuffisance rénale](#), situation dans laquelle [les reins fonctionnent moins bien](#) et n'éliminent pas l'excès de potassium sanguin vers les urines. L'insuffisance rénale peut survenir soudainement, par exemple à cause d'une déshydratation due à des vomissements importants ou à une diarrhée abondante, ou après un accident ayant causé de graves dommages aux muscles. L'insuffisance rénale peut également se développer progressivement en raison du vieillissement.
- Les personnes qui prennent certains [médicaments](#) qui diminuent la tension (hypotenseurs) (certains diurétiques, comme la spironolactone, ou des médicaments qui agissent sur les reins, comme les inhibiteurs de l'enzyme de conversion de l'angiotensine (IECA)), ou les anti-inflammatoires en cas de maladie rénale.
- Un groupe plus rarement atteint est celui des patients atteints de la [maladie d'Addison](#), caractérisée par un déficit en hormones qui régulent l'apport de potassium dans les reins et son évacuation dans les urines.

Comment la reconnaître ?

Un taux de potassium augmenté dans le sang peut causer une [faiblesse des muscles](#). De plus, des anomalies apparaissent à l'[électrocardiogramme](#) (enregistrement de l'activité du cœur). En cas d'hyperkaliémie sévère (potassium supérieur à 7,5 mmol/litre), il existe un risque de graves [troubles du rythme cardiaque](#) pouvant causer un arrêt du cœur.

Comment le diagnostic est-il posé ?

Le médecin constate une augmentation du taux de potassium à la prise de sang. Le tube de prélèvement doit être analysé le plus rapidement possible au laboratoire, car si on attend trop longtemps, les valeurs peuvent augmenter et donner un résultat faussement augmenté.

Que pouvez-vous faire ?

Si vous appartenez à un groupe à risque, il peut être utile de limiter la consommation de potassium via les aliments. Le potassium se trouve dans pratiquement tous les aliments. On en trouve surtout dans les aliments suivants :

- Légumes : artichauts, bettes, épinards, fenouil, choux,... ;
- Fruits : bananes, kiwis, abricots, prunes, melon, avocats,... ;
- Pommes de terre (dont frites et chips) ;
- Fruits secs et oléagineux : noix, noisettes, amandes, pistaches, cacahuètes, ... ;
- Fruits séchés : raisins, abricots, pruneaux, dattes, figues, ... ;
- Légumes secs : pois chiches, haricots, pois cassés, ... ;
- Céréales complètes et féculents complets : pain complet, pain gris, riz complet, pâtes complètes, ...
- Café soluble ;
- Jus de fruits ;
- Produits à base de cacao ;
- Faux sel.

Pour un régime adapté pauvre en potassium, vous pouvez vous adresser à un diététicien ou un médecin nutritionniste. Si vous avez une maladie des reins, consultez toujours votre médecin avant de prendre un nouveau médicament.

Que peut faire le médecin ?

En fonction de la gravité de l'hyperkaliémie, le médecin vous traitera lui-même ou vous enverra à l'hôpital. Dans tous les cas, vous devez immédiatement arrêter le médicament responsable de l'hyperkaliémie. En cas de déshydratation, vous aurez besoin d'un apport en liquide.

- S'il n'y a pas de danger immédiat pour la vie, le médecin peut essayer de réduire le taux de potassium dans le sang avec des médicaments en comprimés ou en lavement.
- Si le taux de potassium dans le sang est beaucoup trop élevé, une hospitalisation est nécessaire pour administrer un traitement par perfusion. Dans les cas graves, il est parfois nécessaire de recourir temporairement à la dialyse rénale.

En savoir plus ?

- [Diurétiques d'épargne potassique – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Spironolactone – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Inhibiteurs de l'enzyme de conversion \(IECA\) – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Anti-inflammatoires non-stéroïdiens – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)

Vous cherchez une aide plus spécialisée ?

- [Trouver un diététicien agréé – Union professionnelle des diététiciens de langue française](#)
- [Trouver un médecin nutritionniste – Société Belge des Médecins Nutritionnistes](#)

Source

[Guide de pratique clinique étranger 'Hyperkaliémie' \(2000\), mis à jour le 07.08.2017 et adapté au contexte belge le 23.04.2019 – ebpracticenet](#)