INFO SANTÉ

Trop peu de potassium dans le sang (hypokaliémie)

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.

Un déficit en potassium est rarement dû à un apport alimentaire trop faible.

Les causes possibles de ce déficit sont :

- certains médicaments, tels que certains diurétiques, laxatifs, ou les médicaments qui dilatent les bronches (bronchodilatateurs) dans certaines conditions.
- vomissements et diarrhées (par exemple en cas d'infection gastro-intestinale sévère),
- troubles du comportement alimentaire (vomissements dans la boulimie ou l'anorexie mentale),
- consommation de grandes quantités de réglisse (souvent associée à une tension artérielle élevée (hypertension)),
- dénutrition de longue durée,
- augmentation de la production de l'hormone aldostérone par les glandes surrénales (stimule les reins à excréter plus de potassium dans les urines).

Chez qui et à quelle fréquence ?

Le déficit en potassium s'observe chez 20 % des personnes hospitalisées ; le plus souvent à un faible degré. Le déficit est sévère dans 5 % des cas. En médecine générale, 10 à 40 % des personnes qui prennent des diurétiques présentent un manque de potassium.

Comment la reconnaître ?

Un léger déficit en potassium cause peu de symptômes. En cas de déficit sévère, les symptômes sont la fatigue, la faiblesse des muscles, la constipation, uriner fréquemment ou la perte de l'appétit. Si le déficit s'installe brutalement, des symptômes de paralysie sont possibles. Un déficit en potassium sévère peut provoquer des troubles du rythme cardiaque.

Comment le diagnostic est-il posé ?

Le médecin pose le diagnostic de déficit en potassium sur la base d'une analyse de sang. Il vérifiera également la fonction des reins. Il vous posera des questions pour connaître la cause possible du déficit en potassium. Un électrocardiogramme (enregistrement de l'activité du cœur) peut révéler un éventuel trouble du rythme cardiaque. En plus de mesurer la tension artérielle, le médecin peut également vous demander de recueillir vos urines pendant 24 heures pour des examens complémentaires en laboratoire.

Que pouvez-vous faire ?

Surtout si vous êtes une personne âgée, faites faire une analyse de sang après 2 à 3 semaines de traitement. Et certainement si en plus vous souffrez de vomissements ou de diarrhée.

Que peut faire le médecin ?

Le traitement dépend de plusieurs facteurs : sévérité du déficit, rapidité avec laquelle le déficit en potassium s'est installé, cause sous-jacente…

Un supplément de potassium sera prescrit en cas de déficit limité ; si le déficit est plus grave, il sera administré par perfusion. Si le déficit en potassium est dû à de mauvaises habitudes alimentaires, une alimentation variée sera conseillée.

Si le déficit résulte de la prise de diurétiques, des suppléments de potassium ne sont généralement pas nécessaires. Le médecin vérifiera régulièrement le taux de potassium dans le sang et ajustera le traitement si nécessaire.

Si l'on constate un trouble du rythme cardiaque, vous devez être hospitalisé en urgence. Le médecin traitera toujours la cause sous-jacente du déficit en potassium.

En savoir plus ?

- Test d'urine - Collecte de 24 heures – CHU Montréal
- Diurétiques augmentant la perte de potassium – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique
- Laxatifs – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique

Source

Guide de pratique clinique étranger 'Hypokaliémie' (2000), mis à jour le 07.08.2017 et adapté au contexte belge le 28.04.2019 – ebpracticenet