

LES PREMIERS
PAS DANS LE
TRAITEMENT
DE MON
HYPERTENSION



Comprendre mon hypertension

L'apprentissage



PHARAON

UN PROJET THÉRAPEUTIQUE
POUR L'HYPERTENSION

 **IPSEN**



Je fais de l'hypertension



L'hypertension artérielle concerne 16,5 % de la population adulte, soit environ 10 millions de Français⁽¹⁾. Elle est plus fréquente chez les personnes âgées : environ 50 % des Français de plus de 70 ans ont de l'hypertension et au-delà de 65 ans, la population hypertendue est majoritairement composée de femmes⁽¹⁾.

Votre médecin vient de vous prescrire un traitement pour soigner votre hypertension artérielle. Il s'agit d'un traitement à prendre au long cours qui vous permettra d'atteindre une normalisation durable de vos chiffres tensionnels.

C'est un "projet thérapeutique" que vous venez d'initier avec votre médecin, qui vous donnera tous les conseils nécessaires à une prise en charge globale de votre maladie. Avant tout, il est important de bien connaître votre hypertension et ses enjeux vitaux sur votre santé.

Vous trouverez au sein de cette brochure des éléments d'informations qui vous permettront de mieux comprendre votre maladie et de vous familiariser avec les principes de votre traitement.

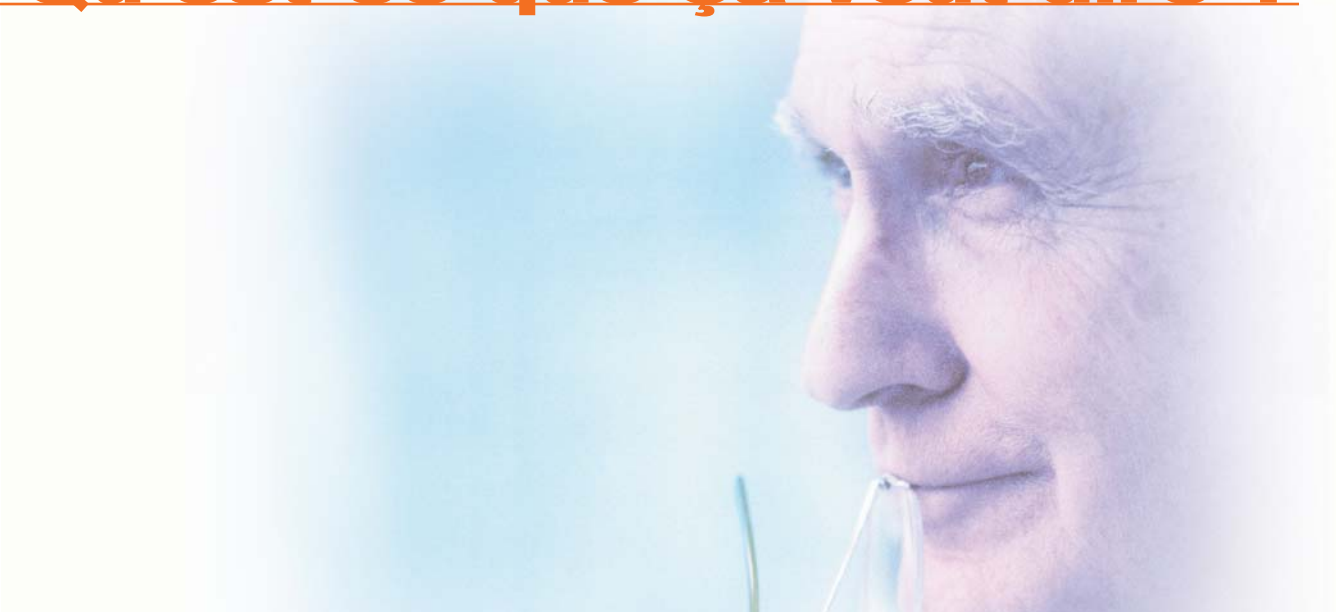
(1) Questions d'économie de la santé. Bulletin d'information en économie de la santé. CREDES 1999 ; n° 22 : 1-6.

(2) Nutter DO. La mesure de la pression artérielle. In: Hurst JW. Le cœur. 5^{ème} édition. Paris : Masson ; 1985 : 175-80.

Qu'est-ce que ça veut dire ?

À chaque contraction, le cœur pousse le sang pour alimenter tous les organes en oxygène et nutriments, via les artères. On appelle "pression artérielle", la force exercée par le sang contre les parois des artères⁽²⁾.

Pour un même individu, il est normal que la pression artérielle varie d'un jour à l'autre et même à certains moments de la journée. Ainsi, les valeurs baissent généralement dans la nuit et ont tendance à remonter le matin. De même, la pression artérielle peut augmenter sous l'effet de certaines émotions (colère, peur, douleur, excitation)⁽²⁾.



Néanmoins, les valeurs normales de la pression artérielle, mesurées dans des conditions identiques, doivent rester dans des limites assez étroites. Si les chiffres restent trop élevés au repos et de façon permanente, on parle alors d'"**hypertension artérielle**".



À partir de quelles valeurs de pression artérielle est-on hypertendu ?

La pression la plus élevée est atteinte lorsque le cœur se contracte, tandis qu'elle est basse lorsque le cœur est au repos entre deux contractions.

Un patient est hypertendu lorsque sa tension au repos est régulièrement supérieure à 14/9⁽¹⁾.

Une tension de 14/9 signifie que la pression maximale atteint 14 cm de mercure (c'est la **pression systolique**, le chiffre le plus élevé de votre tension), et que la pression minimale atteint 9 cm de mercure (c'est la **pression diastolique**, le chiffre le plus bas de votre tension).

En pratique, la pression artérielle doit être exprimée en millimètre de mercure (mmHg), c'est-à-dire dans cet exemple 140/90 mmHg.

(1) Prise en charge des patients adultes atteints d'hypertension artérielle essentielle. Recommandations cliniques et données économiques ANAES. Avril 2000 : 1-130.

(2) Williams GH. Hypertension artérielle. In: Harrison TR. Médecine interne. 13^{ème} édition. Paris : Arnette ; 1995 : 1116-31.

L'hérédité est un des facteurs impliqués dans l'hypertension artérielle, mais elle n'est pas le seul.

Dans la majorité des cas, l'hypertension est dite "**essentielle**", c'est-à-dire sans cause connue. Elle résulte de l'interaction de facteurs génétiques et de facteurs environnementaux⁽²⁾ :

▶ **L'hérédité** : lorsque l'on a des parents hypertendus (le père, la mère ou les deux), le risque de développer soi-même une hypertension est alors augmenté.

▶ **L'âge** : le risque de développer une hypertension augmente avec l'âge.

▶ **Le sexe** : avant 50 ans, les hypertendus sont principalement des hommes. Les femmes sont plus concernées à partir de la ménopause.



Pourquoi suis-je hypertendu ?



▶ **Le mode de vie** : le surpoids ou l'obésité, une alimentation trop salée, l'abus d'alcool, de réglisse, la sédentarité, le manque d'entraînement physique sont des facteurs qui facilitent le développement d'une hypertension.

▶ **Le stress** entretient des poussées de tension plus qu'il n'en est la cause.

J'ai de l'hypertension, suis-je malade ?



L'hypertension artérielle à ses débuts ne s'accompagne pas toujours de symptômes apparents.

En revanche, vous pouvez être malade si vous ne la corrigez pas.

Les complications de l'hypertension sont rarement immédiates. Ainsi la plupart du temps l'hypertension artérielle est une maladie sans symptôme. Le terme de "maladie" est donc parfois délicat à employer. Certaines personnes peuvent se plaindre de **maux de tête**, de **bourdonnements d'oreille**, ou de **saignements de nez**⁽¹⁾.

Mais la majorité se sent en parfaite forme jusqu'à la survenue d'une complication.

Le seul moyen de savoir si l'on est hypertendu est de faire contrôler une fois par an sa pression artérielle.

- (1) Williams GH. Hypertension artérielle. In: Harrison TR. Médecine interne. 13^{ème} édition. Paris : Arnette ; 1995 : 1116-31.
- (2) Prise en charge des patients adultes atteints d'hypertension artérielle essentielle. Recommandations cliniques et données économiques ANAES. Avril 2000 : 1-130.
- (3) 2003 European Society of Hypertension-European Society of cardiology guidelines for the management of arterial hypertension. Journal of Hypertension, 2003 ; 21 :1011-53.



Pourquoi est-il important de soigner mon hypertension ?

L'hypertension artérielle touche toutes les artères de l'organisme et donc tous les organes vitaux ⁽¹⁾.

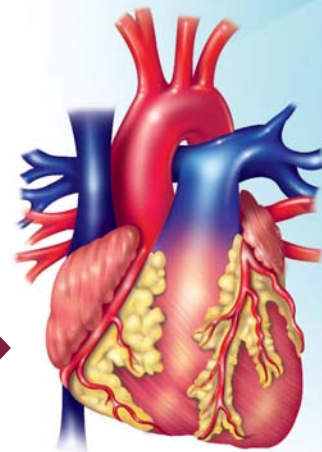
Une hypertension non traitée augmente les risques de maladies cardiovasculaires.



L'hypertension artérielle accélère le vieillissement des artères et augmente le travail cardiaque. Plus une artère est vieille, plus elle risque d'être endommagée ou de se boucher : **c'est l'artériosclérose.**

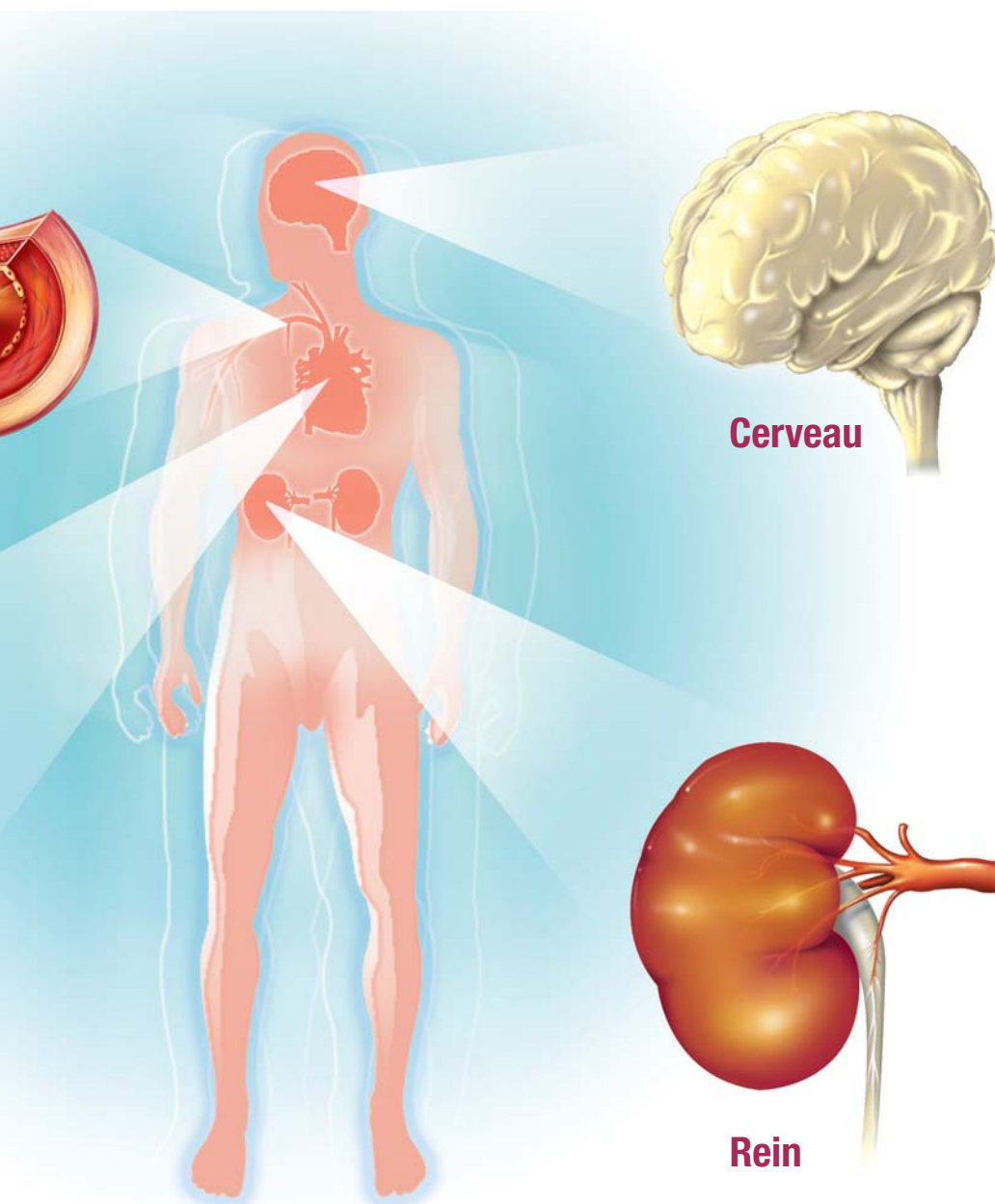


Lorsque la paroi des artères s'épaissit au niveau du cœur, celui-ci se fatigue. Cela augmente le risque d'**infarctus du myocarde.**



(1) Questions d'économie de la santé. Bulletin d'information en économie de la santé. CREDES 1999 ; n° 22 : 1-6.

(2) Nutter DO. La mesure de la pression artérielle. In: Hurst JW. Le cœur. 5^{ème} édition. Paris : Masson ; 1985 : 175-80.



Cerveau

3

Lorsque les artères se bouchent, au niveau du cerveau, il peut se produire ce que l'on appelle un **AVC** ou **accident vasculaire cérébral** qui provoque une **paralysie**.

4

En perturbant le mécanisme de filtration des reins, l'hypertension artérielle peut entraîner une **insuffisance rénale** qui peut mener à la **dialyse**.

LES CONSEILS DU COMITÉ FRANÇAIS DE LUTTE CONTRE L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE



L'application des conseils suivants vous permettra de maintenir votre pression artérielle sous contrôle :

- ▶ Surveiller l'efficacité du traitement pour la mesure régulière de votre pression artérielle.
- ▶ Se maintenir à son poids de forme.
- ▶ Lutter contre la sédentarité.
- ▶ Limiter les aliments riches en sel caché (fromage, charcuterie).
- ▶ Prendre avec régularité ses médicaments contre l'hypertension.
- ▶ Ne pas modifier son traitement sans l'avis de son médecin.

L'apprentissage



PHARAON

UN PROJET THÉRAPEUTIQUE
POUR L'HYPERTENSION

 IPSEN

COMITE
FRANÇAIS
DE LUTTE CONTRE
L'HYPERTENSION
ARTÉRIELLE



Vous pouvez obtenir plus d'informations en consultant le site internet :
www.comiteHTA.org

