

# Conseils aux hypertendus stressés

1. Si votre pression artérielle est élevée mais a été prise dans une période de stress, dites-le à votre médecin, et faites-la mesurer à nouveau, dans un moment de calme, ou à la maison.
2. Si vous êtes traité pour une hypertension artérielle, sachez qu'un stress peut s'accompagner d'une élévation ponctuelle de votre pression artérielle, comme chez tout le monde.
3. Les moyens utilisés pour traiter le stress ne sont pas efficaces pour soigner l'hypertension. En revanche ils permettent de mieux la vivre et de mieux la maîtriser.
4. Les médicaments de l'hypertension artérielle ne sont pas des « anti-stress ». Ils n'empêchent pas la tension de monter sous l'effet d'une émotion, d'une contrariété, d'une angoisse.
5. Il faut apprendre à gérer son stress, en particulier lorsqu'on est hypertendu. Pour autant, il ne faut pas chercher à l'éliminer totalement. Le stress peut en effet être positif. C'est un « moteur » indispensable pour s'adapter aux situations que l'on rencontre dans la vie.
6. Si vous êtes hypertendu, prenez votre traitement tous les jours, ne l'interrompez jamais de votre propre initiative. Même si vous n'êtes plus dans une situation de stress son arrêt provoque, systématiquement, le retour de l'hypertension.

Pour discuter avec d'autres hypertendus,  
pour trouver des réponses à vos questions,  
connectez-vous à :

[www.comitehta.org](http://www.comitehta.org)

le site net grand public du CFLHTA

Le CFLHTA, partenaire de la Société Française d'Hypertension Artérielle,  
est affilié à la World Hypertension League.

# Hypertension et Stress

Informations et conseils  
du Comité Français de Lutte  
contre l'Hypertension Artérielle

*Comité Français de Lutte  
contre l'Hypertension Artérielle*



*Le Comité Français de Lutte contre l'Hypertension Artérielle (CFLHTA) souhaite informer le public sur les rapports qui existent entre l'hypertension artérielle et le stress. Ce choix a été guidé par les témoignages de patients hypertendus qui nous ont indiqué leurs nombreuses interrogations sur ce sujet.*

*Pour connaître les perceptions et les croyances du public sur la relation entre le stress et l'hypertension le Comité Français de Lutte contre l'Hypertension Artérielle a réalisé avec la Sofres une vaste enquête auprès des Français.*

*Ses résultats ont permis de comprendre qu'une majorité d'hypertendus pensent que c'est le stress de leur vie qui est à l'origine de cette anomalie, et que près de 30 % des Français pensent que l'hypertension artérielle est identique à ce que l'on appelle la tension nerveuse. Mais si ces deux troubles sont souvent rencontrés chez un même individu, les relations qui les unissent sont complexes.*

*Cette brochure a pour but de répondre aux questions que peuvent se poser ceux chez qui une hypertension artérielle a été diagnostiquée et qui pensent que c'est le stress de leur vie qui est à l'origine de cette anomalie.*

*Mais ce livret pourrait aussi intéresser ceux qui sont soignés pour une hypertension artérielle et qui sont soumis aux stress du quotidien.*

*Pr Xavier Girerd  
Président du CFLHTA*

# Hypertension et Stress : ce qu'en pensent les Français

*Pour connaître les perceptions du public sur les relations qui existent entre l'hypertension artérielle et le stress, un sondage Sofres\* a été réalisé auprès de 2000 personnes âgées de plus de 35 ans :*

- 93 % pensent que le mode de vie a une importance sur l'apparition de l'hypertension
- 92 % pensent que le stress de la vie quotidienne influence les chiffres de pression artérielle
- 84 % estiment que la part du stress dans les problèmes d'hypertension est importante
- 61 % déclarent que le stress de la vie professionnelle a une forte influence sur l'hypertension
- 61 % déclarent que leur mode de vie actuel est stressant
- 53 % pensent que l'hypertension artérielle peut être une cause de stress
- 29 % pensent que l'hypertension est identique à ce que l'on appelle la tension nerveuse.

**Ce sondage met en avant les opinions et les croyances du grand public sur les relations entre le stress et l'hypertension.**

**Mais sont-elles toujours exactes ?**

## CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LE STRESS

Nous avons tendance à appeler « stress » toutes les agressions que nous subissons au cours de notre existence. Les unes sont mineures mais quotidiennes et répétées, les autres sont épisodiques mais plus éprouvantes. Ces circonstances peuvent être physiques (douleur, effort) ou psychologiques (émotion, colère, anxiété, contrariétés).

Si le stress est le plus souvent dû à une cause externe, il provoque sur l'organisme des réactions internes : c'est la « réponse au stress ». Elles se manifestent par l'activation du système nerveux « sympathique » et la libération « d'hormones de stress » qui agissent sur la plupart des organes, dont le cœur et les vaisseaux. Une élévation de la pression artérielle et une accélération de la fréquence cardiaque sont une des conséquences habituelles de la réponse au stress.

### Le stress : positif ou négatif ?

*Cette réponse au stress a pour but de permettre à l'organisme de se défendre contre les agressions. Le stress est donc avant tout une réaction positive qui permet d'agir et de réagir. Cependant, il devient négatif lorsque l'énergie qui a été mise en œuvre ne trouve pas à s'exprimer ou qu'elle ne résout pas la situation. Donc, être stressé n'est pas seulement être « sous tension », « anxieux ou énervé ». Cela veut dire, être dans un équilibre instable, avec le sentiment de ne pas contrôler la situation et/ou la crainte d'être dépassé par les événements.*

## SI LE STRESS PROVOQUE DES ÉLÉVATIONS TENSIONNELLES TRANSITOIRES ...

Il faut savoir que la pression artérielle n'est pas identique ou stable tout au long de la journée. Des variations importantes sont observées en fonction de l'activité physique et de l'environnement émotionnel. Lorsqu'on est calme, détendu, reposé, les chiffres tensionnels sont plus bas que lorsque l'on est sur les nerfs, en colère, surmené ou sous le coup d'une émotion !

Ainsi, chez une personne exposée à un stress, une élévation tensionnelle est habituellement observée. Cette augmentation de la pression artérielle est ponctuelle et réversible et ne persiste pas lorsque le stress disparaît.

En d'autres termes « être sous pression » peut provoquer de la « tension ». Rien de préoccupant toutefois, puisque le stress évacué, tout rentre dans l'ordre.

Pour un patient hypertendu, l'élévation tensionnelle se fait de la même manière. S'il suit son traitement quotidiennement, l'élévation tensionnelle a peu d'effets puisque les chiffres de sa tension redescendent à la normale dès que le stress aura disparu. S'il ne suit pas de traitement, dès que le stress aura disparu, il continuera à avoir des chiffres tensionnels beaucoup trop importants dus à son hypertension.

## ... LE STRESS N'EST PAS A L'ORIGINE DE L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

L'hypertension artérielle est due à une anomalie de fonctionnement des artères. Le stress n'est pas à l'origine de ce trouble. Car si, indéniablement, il déclenche des « poussées » de tension, elles sont toujours ponctuelles et réversibles. L'hypertension vraie est, elle, une maladie chronique qui apparaît et persiste, même en l'absence de stress.

En définitive, les données scientifiques actuelles ne démontrent pas que le stress qu'il soit professionnel ou familial, ponctuel ou permanent, négatif ou positif, soit la raison du déclenchement de l'anomalie de fonctionnement des artères appelée « hypertension artérielle ». Les moyens utilisés pour traiter le stress ne font en aucun cas disparaître l'hypertension artérielle. En revanche, ils permettent de mieux la stabiliser et d'améliorer la vie des hypertendus.

### Qu'est ce que l'hypertension artérielle ?

*Chez le patient jeune : la cause habituelle de l'hypertension artérielle est due à une difficulté d'ouverture des artères de petite taille, qui n'arrivent pas à se relaxer correctement pour recevoir le sang provenant du cœur.*

*Chez le patient âgé : la cause habituelle est une perte de la souplesse des artères de grosse taille, qui n'arrivent pas à se relaxer correctement pour recevoir le sang provenant du cœur. Si ces anomalies artérielles peuvent être provoquées par de nombreuses causes (stimulation du système sympathique, augmentation de la libération d'hormone, dysfonctionnement rénal, déséquilibre génétique ou alimentaire), les raisons du déclenchement de ces perturbations ne sont pas connues.*

### Comment sait-on que l'on est hypertendu ?

*Le sang qui circule dans les artères est mis sous pression grâce à la contraction du cœur. Lorsque le cœur se contracte, il repousse le sang dans les vaisseaux et la pression qui est alors maximum sur la paroi des artères est appelée pression systolique. Lorsque le cœur est au repos, la pression qui est minimum sur la paroi des artères est appelée pression diastolique. Il est habituel de mesurer au niveau du bras ou du poignet la pression artérielle systolique et la pression diastolique qui sont normalement chez un adulte après 5 minutes de repos en position assise, inférieurs à 14 (pression systolique) et 9 (pression diastolique). Si la pression artérielle est mesurée au cours d'un effort physique, d'une émotion ou d'un épisode douloureux elle est le plus souvent supérieure à 14/9.*

*On diagnostique une hypertension artérielle lorsque la pression artérielle dépasse 14/9 au repos, mais de façon permanente c'est à dire lorsque l'élévation tensionnelle est persistante sur des semaines.*

## APPRENDRE À GÉRER SON STRESS EST UTILE CHEZ UN HYPERTENDU ...

Les difficultés rencontrées dans la vie (problèmes familiaux, professionnels, angoisse liée à la maladie elle-même) peuvent perturber l'équilibre tensionnel et même être à l'origine d'une instabilité tensionnelle. Tous les moyens qui peuvent favoriser la disparition de ces situations de stress (relaxation, yoga, sophrologie, apprentissage de la gestion du stress,...) sont les bienvenus.

Parfois, en cas de stress majeur, il est même illusoire d'arriver à maîtriser une véritable hypertension artérielle, avant que la situation ne se soit dénouée. La gestion du stress doit faire partie, chez certains patients, du traitement de leur hypertension artérielle.

## ... MAIS IL FAUT DE TOUTE FAÇON TRAITER SON HYPERTENSION

Si lutter contre son stress et apprendre à mieux le vivre est bénéfique, cette prise en charge n'est pas suffisante pour traiter ceux qui présentent une réelle hypertension artérielle. Chez eux, seule une prise en charge par des moyens diététiques et par des médicaments anti-hypertenseurs sera capable de faire baisser des niveaux de pression artérielle trop élevés et, du coup d'éliminer les risques de maladies (attaque cérébrale, infarctus, insuffisance cardiaque) qui y sont liés.

Même en cas de stress, leur rôle protecteur est primordial. Etre « relaxe » n'enlève rien à leur utilité, puisqu'ils agissent sur l'anomalie artérielle qui est à l'origine de l'hypertension artérielle. Dès lors, même si l'on parvient à mener une vie « anti-stress », un hypertendu doit poursuivre son traitement antihypertenseur.

### L' « effet blouse blanche »

*C'est une illustration de l'effet du stress sur la pression artérielle. Les médecins connaissent bien ce phénomène. Leur seule présence peut faire grimper la pression artérielle pendant une bonne vingtaine de minutes. Dès la sortie du cabinet médical, les chiffres redescendent. Chez certains patients, la possibilité de réaliser des mesures au domicile par une automesure ou un holter tensionnel permet d'éliminer la présence « stressante » du médecin.*

## ATTENTION AUX IDÉES FAUSSES

*Si beaucoup de Français présentent que l'hypertension et le stress sont en partie liés, il existe des fausses notions dans l'interprétation d'une relation qui, même pour les médecins, se révèle complexe. Voici 5 idées fausses à combattre de toute urgence.*

• *Si on est hypertendu mais qu'on fait du yoga ou de la relaxation on peut se passer de traitement.*

**FAUX.** Les méthodes anti-stress, pas plus que les médicaments du type anxiolytiques ou antidépresseurs ne peuvent remplacer les médicaments de l'hypertension. Eux seuls arrivent à ramener et à maintenir des chiffres trop élevés à la normale. En revanche tout ce qui peut permettre de mieux gérer sa vie est un « plus ». On évite ainsi de surajouter des poussées de stress (chez tout le monde il fait monter, provisoirement, la tension) à son hypertension.

• *En vacances, lorsqu'on est détendu, on peut arrêter de prendre ses médicaments*

**FAUX.** Il est primordial de les prendre chaque jour à la même heure, quoiqu'il arrive. Une simple pause peut déséquilibrer l'hypertension et, du coup, favoriser l'apparition de complications. Dès lors, sauf avis médical, la prise de ses médicaments ne doit jamais être modifiée ou interrompue, que l'on se sente en forme ou pas, détendu ou non.

• *Plus on a de responsabilités, plus on est soumis à des pressions professionnelles, plus le risque d'être hypertendu augmente.*

**FAUX.** Le stress professionnel ne rend pas hypertendu. Les données scientifiques actuelles ne démontrent pas que le stress qu'il soit professionnel ou familial, ponctuel ou permanent, négatif ou positif, soit la raison du déclenchement de l'anomalie de fonctionnement des artères, appelée « hypertension artérielle ». Lorsqu'on est hypertendu et soumis à une vie particulièrement stressante, équilibrer ses chiffres est souvent plus difficile.

• *L'hypertension c'est la même chose que la tension nerveuse*

**FAUX.** Être hypertendu ne signifie pas que l'on est tendu, et l'hypertension artérielle n'est en aucun cas une maladie des nerfs. L'hypertension artérielle est due à une anomalie de fonctionnement des artères qui n'arrivent pas à se relaxer correctement. Bref, un tempérament parfaitement calme et serein peut cacher un hypertendu.

• *Il suffit de prendre sa tension lors d'une consultation pour savoir si on est ou non hypertendu.*

**FAUX.** On diagnostique une hypertension artérielle lorsque la pression artérielle dépasse 14/9 au repos, mais de façon permanente c'est à dire lorsque l'élévation tensionnelle est persistante sur des semaines. Parce que la tension fluctue naturellement et qu'elle peut varier considérablement en fonction de l'activité menée ou de l'état psychologique du moment, un enregistrement à domicile peut être utile pour éliminer l'« effet blouse blanche » et avoir une vision exacte des fluctuations de la tension.