

Vivre sans hypertension



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



Vivre sans hypertension

✓ LE SAVIEZ-VOUS ?

L'hypertension artérielle, ou HTA, est la cause la plus répandue des maladies cardiovasculaires dans le monde. Qui n'a pas eu dans sa famille une personne ayant souffert d'une attaque cérébrale ou d'un infarctus du myocarde ? Saviez-vous que l'HTA est aussi une des principales causes d'insuffisance rénale et d'insuffisance cardiaque ?

Pour diminuer le risque de complications tant redoutées, il est possible dans certains cas de corriger l'hypertension efficacement.

L'hypertension n'est pas une fatalité ! Et pourtant, cette maladie est encore trop fréquente : il existe un milliard d'hypertendus sur Terre ! Et près de 80 % de la population française de plus de 65 ans en souffre.

Les plus jeunes ne sont pas pour autant épargnés ! Avec l'alimentation trop riche en graisses et en sel mais aussi la sédentarité, de plus en plus de sujets jeunes vont devenir hypertendus. C'est pourquoi **la pression artérielle doit être surveillée au moins une fois par an**, par exemple à la médecine du travail ou lors d'une visite chez le médecin.

Pour faire baisser la pression artérielle, des traitements efficaces et bien tolérés existent. Encore faut-il les prendre quotidiennement... Cette contrainte n'est pas toujours bien acceptée, spécialement quand on ne ressent aucun symptôme. **La meilleure des préventions reste donc de tout faire pour ne pas devenir hypertendu.**

Le risque face à l'hypertension est-il le même pour tout le monde ? Que peut-on modifier dans nos modes de vie pour éviter cette maladie ?

Avez-vous un risque de devenir hypertendu ?

✓ L'HYPERTENSION, C'EST QUOI ?

L'hypertension artérielle permanente est définie lorsque la pression artérielle est à plusieurs reprises supérieure à 140 mmHg (systole) pour la pression maximale ou supérieure à 90 mmHg (diastole) pour la pression minimale. De nombreux facteurs contribuent à l'élévation de la pression et favorisent l'installation d'une hypertension artérielle.

✓ LES FACTEURS NON MODIFIABLES

L'âge et le sexe

La pression artérielle augmente progressivement avec l'âge. Avant 55 ans, la pression artérielle est plus élevée chez les hommes que chez les femmes. Avec la ménopause, le niveau de pression artérielle des femmes s'accroît. Étant donné l'allongement de l'espérance de vie, on pourrait imaginer que tout le monde sera hypertendu un jour ou l'autre !

L'origine ethnique

On constate que les personnes afro-antillaises ont un risque plus élevé d'être hypertendues que les populations blanches.

Les antécédents familiaux

Si vous avez un parent souffrant d'HTA ou de maladie cardiovasculaire, vous avez deux fois plus de risque d'être ou de devenir hypertendu.

✓ LES FACTEURS MODIFIABLES

Le surpoids

Le surpoids et l'obésité touchent de plus en plus de jeunes dans les pays industrialisés. C'est pourquoi ils sont davantage sujets à l'hypertension. Leur tour de taille augmente et la pression artérielle aussi !



Le manque d'activité physique ou la sédentarité

Aujourd'hui, les conditions de vie sollicitent de moins en moins d'efforts physiques, ce qui contribue à une augmentation de la pression artérielle. Pratiquer une activité physique est bénéfique à la fois pour lutter contre le surpoids et l'HTA.

Le tabagisme

La nicotine, et tous les produits toxiques contenus dans la cigarette, sont mauvais pour l'organisme. La nicotine favorise l'athérosclérose, c'est-à-dire le rétrécissement de vos artères, provoquant des infarctus du myocarde, des accidents vasculaires cérébraux et l'artérite des membres inférieurs.

La consommation excessive de sel

Trop de sel augmente chez certains individus le niveau de la pression artérielle. Réduire la consommation de sel est bénéfique, que l'on soit hypertendu ou non.

La prise de boissons alcoolisées

L'alcool est nocif au delà de 2 verres de vin par jour. Il augmente la pression artérielle, abîme le foie et le cœur. Comme le tabac, il contribue à la survenue de nombreux cancers.

✓ CONNAISSEZ-VOUS VOTRE NIVEAU DE PRESSION ARTÉRIELLE ?

Vous l'avez compris, la mesure de votre pression artérielle est cruciale, car elle va déterminer si vous êtes hypertendu ou non, et si vous avez besoin d'un traitement. Chez un hypertendu déjà traité, c'est cette mesure qui va permettre de s'assurer de l'efficacité des traitements. Saviez-vous que la technique de mesure de la pression artérielle qu'utilise votre médecin est

presque centenaire ? Depuis une vingtaine d'années, des appareils électroniques automatisés sont apparus et ont permis d'améliorer la fiabilité de la mesure. Leur développement a surtout permis de mesurer la pression artérielle ailleurs qu'au cabinet, car les médecins ont assez vite remarqué que certains patients avaient des chiffres différents de pression artérielle essentiellement plus élevés lors d'une consultation.



On sait aujourd'hui que le niveau réel de la pression artérielle est celui mesuré en dehors du cabinet médical et, en particulier, celui du domicile. **C'est l'automotensionnelle.**

Plus de 6 millions de sujets, hypertendus ou non, possèdent un appareil de mesure de la pression artérielle et surveillent plus ou moins régulièrement leurs chiffres. Pour être fiable, la mesure de la pression artérielle au domicile doit être réalisée selon des règles strictes mais simples à appliquer. C'est la règle des 3.

Pour préserver sa santé et retarder au maximum la survenue d'une HTA, il est essentiel de corriger dès à présent tout ce qui peut l'être !

✓ L'AUTOMESURE DE LA TENSION

Les circonstances : mesurer au calme et au repos, en position assise

Le but de l'automotension est d'effectuer des mesures de la tension dans les meilleures conditions de repos du système cardio-vasculaire.

Il est déconseillé de réaliser des mesures dans un environnement bruyant, après un exercice physique intense, en fumant, dans un moment de stress ou de contrariété, en parlant ou en marchant. Il est recommandé d'effectuer les mesures de tension en position assise, dans un environnement calme, après quelques minutes de repos.

Il est inutile de mesurer sa tension tous les jours, il est suffisant d'effectuer le relevé d'automotension dans les jours qui précèdent la visite chez le médecin.



Attention : si le tensiomètre est placé sur le poignet, effectuez les mesures en position assise, avec la main qui porte l'appareil posée sur le coude du bras opposé. La mesure est ainsi réalisée "bras croisés".

Le nombre de mesures : la "règle des 3"

La tension peut beaucoup varier, même au cours d'une automotension.

Il est nécessaire de multiplier les mesures pour mieux évaluer le niveau de tension au repos.

Il est conseillé d'effectuer :

- 3 mesures consécutives, le matin entre le lever et le petit-déjeuner, à quelques minutes d'intervalle
- 3 mesures consécutives, le soir entre le dîner et le coucher, à quelques minutes d'intervalle
- 3 jours de suite.

À la maison, la moyenne des pressions artérielles mesurées selon la règle des 3 doit être inférieure à 135 mmHg pour la maximale et 85 mmHg pour la minimale.

✓ ÊTES-VOUS SÉDENTAIRE ? BOUGEZ-VOUS SUFFISAMMENT ?

Il n'est pas toujours facile de répondre à cette question ! Certains pensent à tort qu'ils sont sportifs et, à ce titre, protégés des accidents cardiovasculaires, et d'autres pensent que l'exercice physique est incompatible avec leur âge ou leur état de santé.

Ainsi, **il est possible d'améliorer son état de santé sans aller dans une salle de sport.** La marche quotidienne, à pas soutenus, le vélo d'appartement, la natation, certaines activités de loisirs comme le jardinage sont d'excellents exercices dont le bénéfice est reconnu.

Une activité physique bénéfique pour la pression artérielle se définit par la pratique d'un exercice régulier d'une durée minimale de 20 minutes, 1 jour sur 2 (ou 3 fois par semaine).

Évaluez votre activité sur une semaine normale et vous saurez dans quelle catégorie vous vous situez et quels efforts vous avez à faire.

Activité au travail	Activité de loisirs (bricolage, jardinage, promenades)	Activité sportive
Mon métier n'est pas du tout physique. Je me rends à mon travail en voiture et je suis assis(e) toute la journée. ●	Ce type d'activité est occasionnel. ●	Je pratique un sport occasionnellement. ●
Mon métier est parfois physique OU j'effectue 30 minutes de marche par jour sur mon lieu de travail ou pour m'y rendre. ●	Je consacre à mes loisirs plus de 60 minutes entre une et trois fois par semaine. ●	Je pratique un sport toute l'année au moins une fois par semaine OU je pratique un sport uniquement pendant mes vacances. ●
Mon métier s'accompagne d'efforts physiques réguliers OU j'effectue plus d'une heure de marche par jour sur mon lieu de travail. ●	Je consacre à mes loisirs plus de 60 minutes par jour. ●	Je pratique un sport toute l'année au moins deux fois par semaine. ●

- et plus ou ●●●●● Votre dépense physique est insuffisante, visez directement le vert !
- ou ●●●●● Votre dépense physique est déjà bénéfique pour votre santé. Un peu plus et ce sera parfait !
- ou ●●●●● Ne changez rien, persévérez !

À présent, vous savez si votre activité physique est suffisante.



✓ CONSEILS POUR ÉVITER L'HYPERTENSION

■ Une perte de poids de 3 à 4 kilos sur 18 mois fait baisser la pression artérielle systolique de 6 mm de mercure en moyenne et réduit de près de 46 % le risque de devenir hypertendu.

■ Pratiquer une activité physique régulière – 20 minutes et 3 fois par semaine – réduit en moyenne de 4 mm de mercure la pression artérielle systolique.

■ Réduire une consommation d'alcool à des niveaux raisonnables – 2 verres de vin par jour maximum – fait baisser la pression artérielle systolique de 4 mm de mercure en moyenne.



Chez certaines personnes, le gain peut être encore plus important.

Faire baisser de quelques millimètres de mercure votre pression artérielle grâce à quelques modifications de votre mode de vie seront bénéfiques pour vous.

Dans la loi de santé publique de 2004, le ministère de la Santé s'est fixé comme objectif une baisse de 2 à 3 mmHg de la pression artérielle systolique dans la population française d'ici à 2008. 20 000 décès pourraient être évités ainsi que de nombreux infarctus du myocarde et accidents vasculaires cérébraux.



7 QUESTIONS POUR CONNAÎTRE VOTRE RISQUE DE DEVENIR HYPERTENDU

■ Vous êtes un homme de plus de 45 ans ou vous êtes une femme de plus de 50 ans

Oui Non

■ Votre tension est habituellement supérieure à 130 mmHg pour la maximale ou à 80 mmHg pour la minimale (tension à plus de 13 ou 8)

Oui Non

■ Votre père ou votre mère est – ou a été – soigné(e) pour une hypertension artérielle

Oui Non

■ Vous avez un frère ou une sœur qui est – ou a été – soigné(e) pour une hypertension artérielle

Oui Non

■ Vous avez récemment pris plus de 3 kg ou vous êtes en surpoids

Oui Non

■ Vous ne pratiquez pas d'activité physique ou sportive de façon régulière

Oui Non

■ Vous aimez les aliments qui sont bien salés

Oui Non

Vous avez répondu "oui" moins de 2 fois : votre risque de devenir hypertendu est faible. Il est toutefois nécessaire de mesurer votre tension au moins une fois tous les 3 ans.

Vous avez répondu "oui" 2 ou 3 fois : votre risque de devenir hypertendu est modéré. Il est souhaitable de mesurer votre tension au moins une fois par an. En modifiant votre mode de vie, vous pouvez éviter de devenir hypertendu.

Vous avez répondu "oui" plus de 3 fois : votre risque de devenir hypertendu est important. Il est nécessaire de mesurer votre tension au moins 2 fois par an. En modifiant votre mode de vie, vous pouvez éviter de devenir hypertendu.

Pour obtenir plus d'informations sur l'hypertension artérielle, visitez le site Internet www.comitehta.org ou écrivez à la Maison du Cœur - Fédération de cardiologie - 5, rue des Colonnes du Trône - 75012 Paris