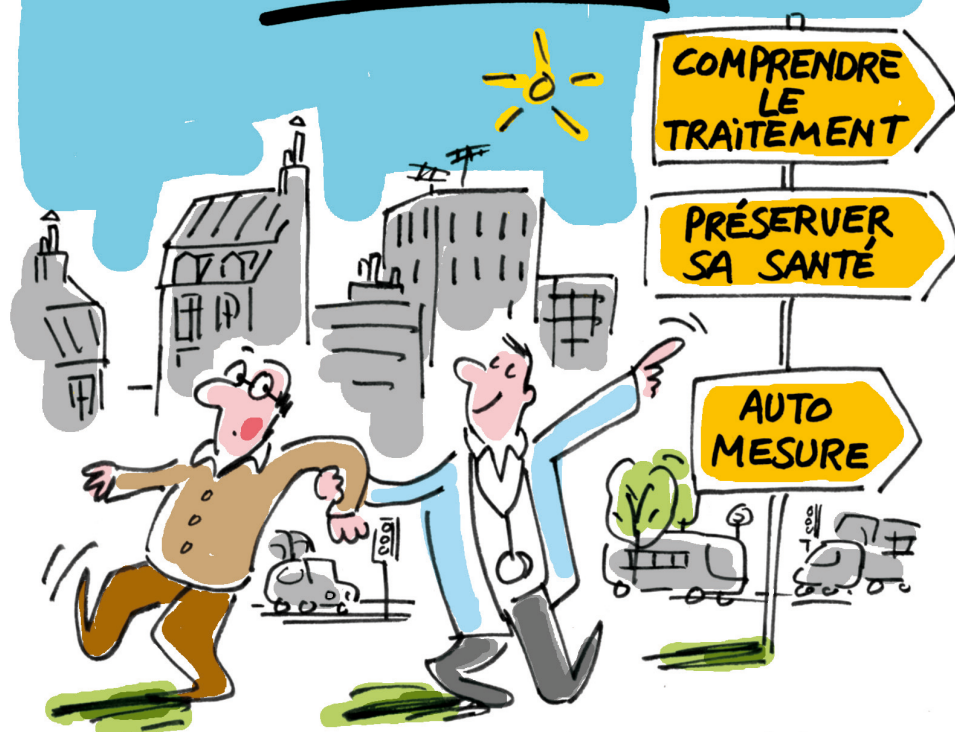


HYPERTENDUS: SUIVEZ LE GUIDE!





EDITO

« L'hypertension artérielle est une maladie silencieuse responsable de 7 millions de morts dans le monde par an, et de près de la moitié des accidents cardio-vasculaires en France. Âge, hérédité, excès de consommation de sel ou d'alcool, surcharge pondérale, maladie rénale ou métabolique comme le diabète..., les causes de la maladie sont multiples entraînant un vieillissement accéléré des organes cibles comme le cœur, le cerveau et les reins.

Chaque année, environ 120 000 infarctus du myocarde et autour de 130 000 accidents vasculaires cérébraux (AVC) sont favorisés par l'hypertension dans notre pays constituant ainsi un des premiers motifs de handicap. Pourtant, l'hypertension artérielle se traite parfaitement après dépistage, car c'est une maladie silencieuse. Chaque malade peut faire baisser sa pression artérielle en suivant son traitement médicamenteux et en adoptant des règles d'hygiène de vie. De nombreuses études effectuées ces cinquante dernières années confirment que la baisse de la pression artérielle réduit significativement les accidents cardio-vasculaires notamment les AVC, l'infarctus du myocarde, l'insuffisance cardiaque et l'insuffisance rénale.

Ce livret a donc vocation à aider les malades à diminuer leur pression artérielle en suivant les différents conseils prodigués par leurs médecins. Bien mesurer sa tension, suivre un traitement médicamenteux adapté et s'astreindre à une bonne hygiène de vie sont les clés d'une vie longue et sans hypertension ».

DR. BERNARD VAÏSSE
PRÉSIDENT

du Comité Français de
Lutte Contre l'Hypertension
Artérielle (CFLHTA)

1 MIEUX



QU'EST-CE QUE L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE (HTA) ?

Au cours d'une consultation, lorsque la pression artérielle (PA) mesurée à plusieurs reprises, au repos, ne descend pas au-dessous de 14/9, soit des valeurs de 140 millimètres de mercure (mmHg) pour la pression systolique et 90 millimètres de mercure pour la pression diastolique, le médecin parle d'une hypertension artérielle. Près de 15 millions de Français seraient hypertendus mais 4 millions d'entre eux ne seraient pas diagnostiqués ou encore traités. C'est la maladie la plus fréquentée dans notre pays et dans le monde.



< MESURER SA PRESSION ARTÉRIELLE



► POURQUOI FAUT-IL EFFECTUER UN RELEVÉ D'AUTOMESURE ?

Pour affirmer le diagnostic d'une hypertension artérielle et pour mettre en place un traitement adapté et efficace, le médecin propose la réalisation d'un relevé d'automesure par le patient lui-même. Les informations obtenues sont plus précises qu'une mesure occasionnelle chez le médecin ou en pharmacie.

En effet, la tension artérielle d'une personne en bonne santé n'est pas stable. Elle fluctue en fonction de l'environnement. Emotion, stress, activité physique... influent directement sur la PA.

- Par exemple, elle peut s'élever lors d'une consultation médicale sous le coup de l'émotion, du stress ou de l'effort ; c'est le fameux effet blouse blanche. À son domicile, le patient retrouve une PA normale confirmée par l'automesure. Cet effet blouse blanche est fréquent, il s'observe chez 25 à 30% des hypertendus et augmente avec l'âge.

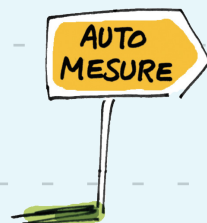
- À l'inverse, la PA peut être normale en consultation au repos et être plus élevée chez soi. Cette situation est appelée « hypertension artérielle masquée », sa fréquence est de 10 à 15% chez les hypertendus sous traitement.

PRESSIION SYSTOLIQUE :

pression artérielle mesurée dans les artères lorsque le cœur se contracte et y éjecte le sang. Elle est normalement inférieure à 140 mm de mercure au repos.

PRESSIION DIASTOLIQUE :

pression mesurée dans les artères lorsque le cœur ne se contracte pas. Elle est normalement inférieure à 90 mm de mercure au repos.



La pression artérielle normale en automesure doit être inférieure à 135 mmHg pour la pression systolique et à 85 mmHg pour la pression diastolique.

ATTENTION

Les chiffres de tension donnés par un relevé d'automesure sont plus bas que ceux réalisés chez le médecin ou chez le pharmacien.





► COMMENT ÇA MARCHE ?

L'automesure ne se réalise nullement tous les jours. Il est suffisant de faire le relevé quelques jours avant une consultation chez le médecin. Afin d'obtenir des résultats précis non fluctuants, le relevé de tension doit s'effectuer au calme, au repos et en position assise.

- La Haute Autorité de Santé (HAS) et le Comité Français de la Lutte contre l'Hypertension Artérielle (CFLHTA)

préconisent d'appliquer « **la règle de 3** », à savoir d'effectuer les prises de tension :

- **3 fois le matin** avant le petit-déjeuner
- **3 fois le soir** avant le coucher
- **3 jours consécutifs**

Les données du relevé d'automesure aideront le médecin pour décider de débiter un traitement contre l'hypertension. Chez les hypertendus traités, l'automesure est souvent utile pour apprécier l'efficacité du traitement et devra être réalisée avant chaque visite chez le médecin.

► QUEL APPAREIL FAUT-IL CHOISIR ?

Il en existe plusieurs types :

- Le tensiomètre positionné au poignet semble plus facile d'utilisation, mais la position de la main par rapport au niveau du cœur influence la valeur de la tension. Pour une bonne utilisation, la mesure de la tension doit s'effectuer « les bras croisés » sur la poitrine.
- Le tensiomètre avec brassard positionné sur le bras, est recommandé par les médecins car la mesure est de réalisation plus simple et donc plus fiable.

Il faut demander conseil à un médecin ou à un pharmacien pour choisir l'appareil le plus adapté et connaître les moyens de sa bonne utilisation. Vous pouvez retrouver la liste des appareils recommandés sur le site du Comité Français de Lutte contre l'HTA :

<http://www.comitehta.org/automesure/liste-des-appareils-valides-par-lagence-francaise-de-securite-sanitaire-des-produits-de-sante-afssaps/>

En cas de trop grandes variations tensionnelles, un appareil de Mesure Ambulatoire de la Pression Artérielle (MAPA) est préconisé. Il effectue en 24 heures entre 50 et 100 mesures de la PA.

Trouvez la bonne réponse en image pour effectuer un bon relevé d'automesure



1. Quelle position faut-il adopter pour prendre sa tension artérielle correctement ?



2. Combien de jours faut-il pour réaliser le « relevé d'automesure » avant un rendez-vous chez le médecin ?



3. Quel tensiomètre est d'un usage plus fiable ?



Réponses : 1/ position assise ; 2/ 3/ 3/ le tensiomètre huméral avec un brassard au bras



2 ADOPTER UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE

Vous pouvez vous-même aider à mieux régulariser votre pression artérielle avec des règles d'hygiène de vie et une alimentation équilibrée.



► UNE ALIMENTATION MOINS RICHE EN SEL

L'excès de consommation de sel contribue à rendre plus difficile le traitement de l'hypertension chez certains hypertendus.

Une consommation est excessive si elle dépasse 12 grammes par jour. En réduisant de moitié cet apport, il est possible d'abaisser la pression artérielle et/ou de rendre plus efficace le traitement. Un résultat qui peut permettre de diminuer le nombre des médicaments pour soigner sa tension, ce qui est encourageant !

Question : comment réduire sa consommation de sel ?

- Diminuer la quantité d'aliments riches en « sel caché » : pain, fromage, charcuterie, biscuits apéritif, et certaines préparations culinaires industrielles.
- Enlever la salière de votre table mais vous pouvez conserver le sel dans la préparation des aliments.
- Évitez la consommation des eaux minérales les plus salées (lire les étiquettes).

► UNE ALIMENTATION SAIN ET ÉQUILIBRÉE

L'excès de poids est un des ennemis de l'hypertendu. En perdant quelques kilos, vous vous sentez mieux et cela peut contribuer à faire baisser votre PA. Quelques conseils simples pour y parvenir :



- Prenez trois repas par jour
- Manger équilibré en évitant la surconsommation de sucre, de féculents (pain, pâtes, riz...) et de viande rouge riche en graisses
- Privilégiez les fruits, les légumes, la viande blanche (volaille) et le poisson
- Réduisez votre consommation d'alcool
- Limitez la consommation des sodas.

* Enquête FLAHS 2012 réalisée par Kantar Health pour le CFLHTA qui est réalisée sur la forme de questionnaire posé à une population de 3 462 personnes âgée de 35 ans et plus, représentative de la population française.



▶ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE

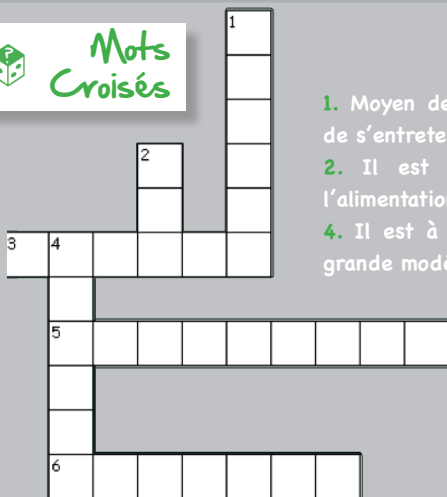
Le sport est aussi bon pour le moral que pour le corps. Pratiquer une activité physique privilégiant les efforts d'endurance telle que la marche rapide, la natation, le vélo d'intérieur ou d'extérieur, le golf mais aussi le jardinage... Cette activité qui entraîne votre cœur et assouplit vos artères est bénéfique si elle est réalisée pendant au moins 20 minutes plusieurs fois par semaine. Après l'effort, votre tension s'abaisse de façon naturelle. Attention ! Il faut toujours débiter une activité sportive par un échauffement et éviter de la commencer de façon brutale. A partir du tableau, vous pouvez calculer la dépense en énergie (calories) que procurent différentes activités (en fonction de votre poids actuel).

ACTIVITÉ	DÉPENSES EN CALORIES			
	Poids 50 kg	Poids 70 kg	Poids 80 kg	Poids 90 kg
Monter les escaliers à pieds 4 étages	13	19	22	24
Promenade de son chien 15 minutes	44	60	69	78
Gymnastique à son domicile 15 minutes	75	105	120	135
Laver le sol 30 minutes	82	115	132	148
jardinage 60 minutes	215	301	344	387
Marche d'un bon pas 60 minutes	233	320	369	416
Natation 30 minutes	300	420	480	540
Jogging 45 minutes	375	525	600	675
Tennis en simple 60 minutes	400	420	640	720
Promenade en vélo 60 minutes	500	700	800	900
Golf 120 minutes	500	700	800	900

Pour améliorer sa santé cardio-vasculaire, il est recommandé de dépenser au moins 2 000 calories par semaine.



Mots Croisés



Vertical

1. Moyen de se déplacer et de s'entretenir au quotidien
2. Il est à réduire dans l'alimentation
4. Il est à consommer avec grande modération

Réponses
au dos
du livret

Horizontal

3. Son tour ne doit pas dépasser 102 cm chez les hommes
5. Vous pouvez l'écraser définitivement
6. Rouges et verts, ils sont à privilégier dans l'alimentation

▶ ARRÊTEZ DÉFINITIVEMENT LE TABAC

Le tabac majore le risque de maladies cardio-vasculaires particulièrement chez l'hypertendu !

Pour vous aider à stopper le tabac, parlez-en avec votre médecin. Il vous conseillera et vous aidera à arrêter complètement grâce à une prise en charge adaptée, à l'utilisation de substituts nicotiniques ou de médicaments qui aideront au sevrage.





3 BIEN SUIVRE SON TRAITEMENT

Les mesures diététiques et l'activité physique sont des traitements « non médicamenteux » de l'hypertension. Malheureusement, chez une majorité de patients, leur efficacité ne suffit pas à obtenir la normalisation des chiffres de tension. Un traitement par des médicaments est alors nécessaire ce qui va permettre d'assurer une bonne protection du cœur, du cerveau, des reins et des vaisseaux.

Le but du traitement par les médicaments est de normaliser votre PA à moins de 140/90 mmHg (mesure en cabinet médical) ou à moins de 135/85 mmHg lors d'une surveillance en automesure.

► LES MÉDICAMENTS ANTIHYPERTENSEURS AGISSENT DE FAÇON DIFFÉRENTE SUR LA PRESSION ARTÉRIELLE

Depuis plus de 40 ans, les médicaments antihypertenseurs sont utilisés pour soigner les hypertendus. Il existe de nombreux médicaments mais ils sont regroupés selon des catégories qui dépendent de leurs modalités d'action pharmacologique :

- Les diurétiques qui agissent sur les reins éliminent le sel en excès.
- Les bêta-bloquants ont une action sur le cœur et les vaisseaux.
- Les inhibiteurs de l'enzyme de conversion diminuent la production d'une substance appelée angiotensine qui favorise la contraction des vaisseaux.
- Les antagonistes de l'angiotensine II s'opposent directement à l'action d'une substance appelée angiotensine qui favorise la contraction des vaisseaux.
- Les antagonistes du calcium ont une action sur les vaisseaux.



► UN TRAITEMENT ADAPTÉ À CHAQUE HYPERTENDU



Le traitement de l'hypertension peut comporter : un, deux, trois ou plus de médicaments. Certains comprimés contiennent en fait deux médicaments ce qui permet de rendre le traitement plus efficace mais aussi plus facile à prendre. Dans l'hypertension, le traitement est adapté à chaque patient et son ordonnance personnelle est rarement celle de son voisin. Le médecin fait le choix des traitements selon le niveau de la tension mais aussi de la présence d'effets indésirables qui, s'ils surviennent, imposent de changer de médicaments.

La prise régulière de vos médicaments est nécessaire pour garder au traitement son efficacité. Le traitement régulier et prolongé de la tension par les médicaments a montré qu'il permettait d'éviter la survenue des complications : AVC, infarctus, insuffisance cardiaque, maladie rénale et même démence vasculaire. Les médicaments antihypertenseurs sont des « prolongateurs » d'un bon état de santé, sans maladie cardio-vasculaire.





Absence de motivation ?
Manque d'informations ?
Trop de médicaments à prendre ?
Craintes des effets secondaires des traitements ?

N'hésitez pas à en parler à votre médecin afin d'obtenir les explications concernant les obligations et les avantages liés

Pour que votre traitement soit une réussite sa prise doit être régulière :

- Le traitement pris le matin est moins souvent oublié.
- En voyage, attention à votre traitement car vos habitudes changent.

La normalisation de ma tension artérielle signifie-t-elle la fin de mon traitement ?

Vrai ou faux ?



Le traitement de l'hypertension, c'est toujours un comprimé par jour.

Vrai ou faux ?

Quizz

Soigner avec régularité son hypertension, c'est gagner des années de vie.

Vrai ou faux ?

Réponses en bas du livret

RÉPONSES AUX JEUX



Quizz

Qu'est-ce que le CFLHTA ?

Créé en 1972, le Comité Français de Lutte contre l'Hypertension Artérielle (CFLHTA) est une association régie par la loi de 1901. Ses missions :

- mieux faire connaître les problèmes de l'hypertension artérielle au grand public et plus particulièrement au corps médical et au corps pharmaceutique,
- entreprendre toutes les actions de formation et d'information pour atteindre cet objectif.

Les actions de formation menées par le CFLHTA reposent sur les travaux de la Société Française d'Hypertension Artérielle, filiale de la Société de Cardiologie, ainsi que sur les travaux de la Ligue Mondiale contre l'Hypertension.

La normalisation de ma tension artérielle signifie-t-elle la fin de mon traitement ? **Faux** : Les médicaments de la tension soignent mais ne guérissent pas ! Une tension qui est revenue à la normale est la preuve qu'il est efficace et qu'il doit être poursuivi sans changement.

Le traitement de l'hypertension, c'est toujours un comprimé par jour.

Vrai & Faux : C'est la forme de la tension qui détermine le nombre de traitement médicamenteux adéquat. Il peut être nécessaire d'associer jusqu'à trois comprimés pour stabiliser l'hypertension. Néanmoins et pour simplifier la prise le traitement, un comprimé peut combiner deux médicaments.

Soigner avec régularité son hypertension, c'est gagner des années de vie. **Vrai** : Vos médicaments contre l'hypertension sont comme des prolongateurs de vie. Le traitement permet d'éviter la survenue des complications : AVC, infarctus, insuffisance cardiaque, maladie rénale et même démence vasculaire !

Mots croisés

1. **Marche** Moyen de se déplacer et de s'entretenir au quotidien
2. **Sel** Il est à réduire dans l'alimentation
3. **Taille** Son tour ne doit pas dépasser 102 cm chez les hommes
4. **Alcool** Il est à consommer avec grande modération
5. **Cigarette** Vous pouvez l'écraser définitivement
6. **Légumes** Rouges et verts, ils sont à privilégier dans l'alimentation

Pour obtenir des informations sur l'hypertension artérielle et télécharger les livrets, visitez le site Internet www.comitehta.org

