

Présentation des problèmes liés à l'hypertension artérielle



**Blood Pressure
Association**

the blood pressure charity

L'hypertension artérielle représente la plus importante cause connue de handicap et de décès prématuré au Royaume-Uni, par suite d'accidents vasculaires cérébraux, de crises cardiaques et de cardiopathie. Au Royaume-Uni, un adulte sur trois souffre d'hypertension artérielle et chaque jour, 350 personnes sont victimes d'un accident vasculaire cérébral ou d'une crise cardiaque évitable et imputable à leur état.

Qu'entend-on par tension artérielle ?

Les battements de votre cœur ont pour fonction de pomper le sang au travers de votre corps afin de lui apporter l'énergie et l'oxygène dont il a besoin. Cette circulation du sang engendre une pression contre les parois des vaisseaux sanguins. L'intensité de cette pression représente votre tension artérielle ou pression artérielle.

La tension artérielle est une chose qui passe habituellement inaperçue. Le seul moyen de connaître votre tension artérielle est de la mesurer.

La tension artérielle se mesure en « millimètres de mercure » (mmHg). La mesure de votre tension artérielle renvoie deux nombres. Par exemple, si la mesure renvoyée est 120 / 80 mmHg, votre tension artérielle est de « 12 / 8 ».

Le tableau ci-dessous indique la signification de différentes mesures.



Tension artérielle mesurée	Signification	Que faire ?
< 120 / 80 mmHg (en-dessous de « douze huit »)	Votre tension artérielle est normale et saine	Adoptez un style de vie sain afin de maintenir votre tension artérielle à ce niveau
Entre 121 / 81 et 139 / 89 mmHg (entre « douze huit » et « quatorze neuf »)	Votre tension artérielle est un peu trop élevée et vous devriez essayer de la faire baisser	Adoptez un style de vie plus sain
>= 140 / 90 mmHg (« quatorze neuf » ou plus) (sur plusieurs semaines)	Vous souffrez d'hypertension artérielle	Modifiez votre style de vie, consultez votre médecin généraliste et suivez tout traitement prescrit par celui-ci

Qu'entend-on par hypertension artérielle ?

Si votre tension artérielle reste en permanence supérieure ou égale à 140 / 90 mmHg (« quatorze neuf ») sur une période de plusieurs semaines, vous souffrez probablement d'hypertension artérielle. Si seul l'un des deux nombres est plus élevé qu'il ne le devrait, votre tension artérielle sera également considérée comme élevée.

Une tension artérielle élevée n'engendre habituellement aucun signe ou symptôme, de sorte que la seule manière de savoir si vous souffrez d'hypertension artérielle est de la faire mesurer. Néanmoins, la mesure ponctuelle d'une tension artérielle élevée ne signifie pas nécessairement que vous avez des problèmes de tension artérielle. De nombreux éléments peuvent influencer votre tension artérielle au cours d'une journée. Il convient donc de vérifier si la mesure se maintient au fil du temps.

♥ Pourquoi faut-il prendre les problèmes de tension artérielle au sérieux ?

Si votre tension artérielle est trop élevée, elle inflige des contraintes excessives à votre cœur et à vos vaisseaux sanguins. Au fil du temps, ces contraintes excessives peuvent endommager les organes de votre corps, et accroître les risques de problèmes de santé.

Si vous souffrez d'hypertension artérielle et que vous ne faites rien pour la contrôler, cela augmente les risques de crise cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral. Une tension artérielle élevée peut également provoquer des maladies cardiaques et des problèmes rénaux. Elle est également étroitement liée à certaines formes de démence.



Quelles sont les causes de l'hypertension artérielle ?

Dans la plupart des cas, il n'y a probablement aucune cause identifiable aux problèmes de tension artérielle. L'origine de l'hypertension artérielle demeure encore mal connue. Il est néanmoins établi que le style de vie joue un rôle dans son développement. Vous présentez des risques plus élevés si :

- ♥ Vous ne mangez pas suffisamment de fruits et de légumes ;
- ♥ Vous mangez trop salé ;
- ♥ Vous menez une vie trop sédentaire ;
- ♥ Vous avez des problèmes de poids ; ou
- ♥ Vous consommez trop d'alcool.

Chez certaines personnes, l'hypertension artérielle peut être liée à d'autres problèmes médicaux, par exemple rénaux. Pour ces personnes, le traitement de ce problème médical peut ramener leur tension artérielle à la normale.



Autres éléments susceptibles d'influencer votre tension artérielle

Âge : en vieillissant, les effets d'un style de vie peu sain peuvent s'accumuler et votre tension artérielle peut augmenter.

Origine ethnique : les personnes originaires d'Afrique et des Caraïbes ainsi que du sud asiatique présentent des risques plus importants de souffrir d'hypertension artérielle.

Antécédents familiaux : vous présentez des risques plus importants si d'autres membres de votre famille souffrent ou ont souffert d'hypertension artérielle.

Un style de vie sain peut faire baisser votre tension artérielle

Si votre tension artérielle est trop élevée, vous pouvez adopter un style de vie plus sain afin de contribuer à la faire baisser. Les modifications suivantes dans votre régime alimentaire et votre niveau d'activité peuvent avoir un réel effet sur votre tension artérielle.

1 Manger moins salé

Trop de sel augmente la tension artérielle et il importe donc d'en manger le moins possible. La majeure partie du sel que vous absorbez ne se trouve pas dans les assaisonnements mais dans les aliments préparés tels que le pain, les céréales pour petit-déjeuner et les plats cuisinés.

N'ajoutez pas de sel à vos aliments lorsque vous cuisinez ou lorsque vous êtes à table. Lorsque vous faites votre marché, vérifiez les étiquettes et choisissez autant que possible des produits pauvres en sel.

2 Manger plus de fruits et de légumes

Manger des fruits et des légumes contribue à faire baisser votre tension artérielle. Un adulte doit chaque jour consommer au moins cinq portions de fruits et de légumes. Une portion représente 80 g ou approximativement la taille de votre poing.

Essayez de varier au maximum les fruits et légumes consommés. Vous pouvez consommer des fruits séchés, surgelés ou en conserve, mais soyez attentifs aux adjonctions de sel, de sucre ou de graisses.



3 Réduire votre consommation d'alcool

Si vous consommez trop d'alcool, cela augmentera votre tension artérielle au fil du temps. La limite actuellement recommandée est de 21 unités d'alcool par semaine pour un homme et de 14 unités par semaine pour une femme. Une unité correspond plus ou moins à une demi-chope de bière ou de cidre, à un petit verre de vin ou à une dose d'alcool.

Le respect des limites de consommation d'alcool recommandées devrait contribuer à maintenir votre tension artérielle à un niveau acceptable.

4 Surveiller votre poids

Perdre du poids si nécessaire contribuera à faire baisser votre tension artérielle et réduira vos risques de rencontrer des problèmes de santé. Le meilleur moyen de perdre du poids est de sélectionner des aliments plus pauvres en graisses et moins caloriques, et de faire plus d'exercice physique. Cela est possible sans nécessairement « faire régime ».

Fixez-vous des objectifs réalistes. Apportez de petites modifications à votre régime alimentaire et à votre niveau d'activité, de manière à pouvoir vous y tenir pour la vie.

5 Faites plus d'exercice

30 minutes d'exercice modéré cinq fois par semaine peuvent contribuer à maintenir la santé de votre cœur et peuvent réduire votre tension artérielle. Si vous ne disposez pas de 30 minutes par jour, toute augmentation de votre niveau d'activité, même réduite, peut avoir des effets bénéfiques.

Réfléchissez aux différents moyens d'être plus actif dans votre vie quotidienne. Toute activité qui augmente la chaleur de votre corps et vous laisse légèrement essoufflé est idéale.



Médicaments contre l'hypertension artérielle

La modification de votre régime alimentaire et la pratique d'un exercice régulier peuvent véritablement contribuer à contrôler votre tension artérielle mais il se peut que cela ne suffise pas. Des médicaments peuvent s'avérer nécessaires.

Un large éventail de médicaments est disponible contre l'hypertension artérielle. Ceux-ci appartiennent pour la plupart à quatre catégories principales de médicaments :

- ♥ Les inhibiteurs de l'ECA
- ♥ Les antagonistes des récepteurs de l'angiotensine
- ♥ Les antagonistes du calcium
- ♥ Les diurétiques thiazidiques

D'autres types de médicaments sont disponibles mais ces quatre catégories sont actuellement les plus couramment utilisées.

Les médecins suivent certaines règles afin de les aider dans le choix du médicament à utiliser. Déterminer les médicaments qui conviennent à chaque cas particulier peut néanmoins prendre un certain temps.

♥ Trouver le médicament qui vous convient

Chaque personne est différente et certains types de médicaments seront plus efficaces que d'autres selon le cas. Ce qui fonctionne bien pour un ami ou un parent peut ne pas vous convenir.

Dans de nombreux cas, un médicament isolé ne permet pas une diminution suffisante de la tension artérielle. Chaque type de médicament agit sur un système différent du corps : en prendre plusieurs renforce l'effet obtenu sur votre tension artérielle.





Intégrez votre traitement à vos habitudes quotidiennes. Prenez vos médicaments à heure fixe et faites-en une habitude. Cela vous aidera à en tirer le meilleur parti.

♥ Tirer le meilleur parti de vos médicaments

L'hypertension artérielle ne peut être guérie. Si vous devez prendre des médicaments, vous devrez probablement continuer à les prendre à vie. Si vous interrompez le traitement, votre tension artérielle augmentera à nouveau.

Il est très important de ne pas interrompre le traitement, même si vous vous sentez parfaitement bien. En maintenant une faible tension artérielle, vous protégez votre cœur et vos vaisseaux sanguins contre une altération trop rapide et contre les maladies.

♥ Faites-vous suivre par votre médecin

Votre médecin souhaitera vous rencontrer peu après le début d'un nouveau traitement. L'objectif est de s'assurer que le traitement vous convient et n'engendre aucun effet secondaire.

Si vous constatez un quelconque changement après avoir débuté un nouveau traitement, vous pouvez vérifier la liste de ses effets secondaires potentiels sur la notice qui l'accompagne. Il peut toutefois s'avérer plus utile d'en parler à votre médecin ou à votre pharmacien. Ces derniers connaissent parfaitement les médicaments et pourront vous conseiller.

Si vous constatez des effets secondaires lors de l'utilisation d'un médicament, votre médecin pourra modifier la dose ou essayer un autre médicament susceptible de mieux vous convenir.



Mesure de la tension artérielle à domicile

Il peut s'avérer utile de mesurer vous-même votre tension artérielle à domicile, entre les entretiens avec votre médecin. Cela peut véritablement vous aider à déterminer l'évolution de votre tension artérielle dans le cadre de votre vie quotidienne.

Parlez-donc à votre médecin de la mesure à domicile de la tension artérielle. La connaissance de votre tension artérielle en-dehors de la clinique peut en effet s'avérer intéressante.

♥ Tensiomètres artériels

Si vous envisagez de mesurer votre tension artérielle à domicile, il importe de choisir un tensiomètre adapté. Les tensiomètres qui prennent leurs mesures au niveau de la partie supérieure du bras sont habituellement plus précis et constants.



Quel que soit l'appareil choisi, assurez-vous que celui-ci a été validé cliniquement. Cela signifie qu'il a été testé et que vous pouvez vous fier aux résultats renvoyés.

♥ Quand et comment mesurer votre tension artérielle ?

Demandez conseil à votre médecin afin de savoir à quelle fréquence contrôler votre tension artérielle. Un contrôle régulier peut être utile au début. La fréquence pourra ensuite progressivement diminuer.

Essayez de mesurer votre tension artérielle à heure fixe, lorsque vous êtes détendu. Essayez de vous assurer de comparer ce qui est comparable.

La mesure à domicile ne convient pas à tout le monde. Si vous constatez que cela vous rend plus anxieux concernant votre tension artérielle, parlez-en à votre médecin.

L'HISTOIRE DE THOMAS : « JE N'EN REVIENS PAS »

Cela aurait dû être un contrôle de routine de ma tension artérielle. Nous étions sur le point d'organiser un événement de sensibilisation aux problèmes de tension artérielle et je devais être le premier à me faire contrôler.

Une fois ma tension artérielle mesurée, l'infirmière m'a regardé d'un air très préoccupé. « Je pense que vous devriez immédiatement consulter votre généraliste », a-t-elle déclaré.



Jusqu'à cet examen, je n'avais pas la moindre idée que quelque chose n'allait pas. J'avais 62 ans, je me sentais parfaitement bien et j'essayais de faire les choses que je faisais 30 ans plus tôt. J'avais bien pris un peu de poids... comme tout le monde.

« Mais je me sens très bien », lui ai-je dit.
« Oui », a-t-elle expliqué, « c'est pour cette raison qu'on l'appelle le tueur silencieux. »

À propos de ce fascicule

Si vous souffrez d'hypertension artérielle, ce fascicule s'adresse à vous. Il a été rédigé afin de vous fournir les informations essentielles concernant la tension artérielle et ce que signifie vivre avec de l'hypertension artérielle. Il explique :

- ♥ **Ce que signifie réellement l'hypertension artérielle ;**
- ♥ **Qui est susceptible de souffrir d'hypertension artérielle et pourquoi ;**
- ♥ **Les modifications de votre style de vie qui permettent de réduire la tension artérielle ;**
- ♥ **Quels sont les médicaments qui permettent de réguler l'hypertension artérielle.**

Ce fascicule a été rédigé avec l'aide de personnes souffrant d'hypertension artérielle ainsi que de professionnels spécialisés dans ce domaine. Il a été conçu pour vous fournir les informations qui vous permettront de prendre les décisions adaptées à votre cas.

À propos de la BPA

La BPA (Blood Pressure Association, ou association de lutte contre l'hypertension artérielle) est une organisation caritative britannique qui travaille à la réduction de la tension artérielle de la population afin de prévenir les handicaps et les décès prématurés dus à des accidents vasculaires cérébraux, des crises cardiaques et des cardiopathies. Elle sensibilise le grand public, les personnes à risque et les professionnels de la santé concernant l'importance de la prise en compte de l'hypertension artérielle. Elle aide les personnes qui souffrent d'hypertension artérielle et leur apporte son soutien, de même que les personnes à risque. Au travers de ses campagnes, elle se fait le porte-parole des personnes souffrant d'hypertension artérielle afin de s'assurer que celles-ci bénéficient des meilleurs soins possibles.

La BPA est enregistrée en tant qu'organisation caritative et le financement de son action est assuré par des dons. Toute contribution de votre part permettant de prendre en charge le coût de la production du présent fascicule serait très appréciée.

Blood Pressure Association
www.bpassoc.org.uk

60 Cranmer Terrace, London SW17 0QS
Tél.: 020 8772 4994



Blood Pressure Association
the blood pressure charity