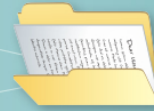




Pharmacie.be



Ce dossier vous est offert par votre pharmacien
Il ne remplace pas le conseil de votre médecin et/ou de votre pharmacien.

Hypertension: à prendre à cœur! (10/2009)

Avec plus de 2 millions de personnes touchées en Belgique, l'hypertension constitue certainement un facteur de risque qu'il faut prendre en considération. On estime qu'elle est responsable d'environ 15.000 décès par an, mais est également une grande pourvoyeuse d'handicaps ou d'arrêts de travail. Pourquoi autant ? Car le plus souvent elle passe totalement inaperçue ! Ce dossier a donc pour objet de vous sensibiliser pour vous-même mais aussi pour votre entourage. C'est d'autant plus important que cette information peut s'avérer vitale !

La tension artérielle représente en fait une partie de la force exercée par le cœur pour envoyer le sang dans nos artères. Lorsque l'on mesure la tension artérielle, on obtient deux chiffres : l'un élevé, 120 millimètres de Mercure (mmHg), par exemple, l'autre bas, 80 mmHg. Ces deux valeurs correspondent respectivement à la pression lorsque le cœur se contracte (pression systolique) et lorsqu'il se relâche (pression diastolique). Cette pression mesurée au bras n'est évidemment qu'une représentation de la pression exercée effectivement sur les artères plus proches du cœur. Par ailleurs, elle représente aussi la résistance des vaisseaux. Chacun a déjà fait l'expérience de presser un tuyau d'arrosage en fonctionnement. A débit constant, plus on en rétrécit l'ouverture, plus la pression exercée par le liquide est forte à la sortie. De même si on bouche totalement le tuyau, la pression va s'élever de manière très importante à l'intérieur du tuyau jusqu'à parfois provoquer sa rupture. Notre système sanguin étant un système fermé, tout obstacle sur le passage du sang augmentera la pression à l'intérieur des vaisseaux, jusqu'à la rupture.



Attention à la tension !

La tension artérielle normale se situe à 120/80 mmHg. Mais attention, celle-ci varie fortement au cours d'une journée chez un même individu. Des différences existent aussi selon la position adoptée : debout, assis, couché. Détecter une hypertension ne peut donc se faire qu'après plusieurs mesures prises à des moments différents. On considère alors qu'il y a hypertension si, après plusieurs évaluations, la pression systolique est supérieure ou égale à 140 mmHg et/ou la pression diastolique supérieure ou égale à 90 mmHg. La plupart du temps, il est impossible de déterminer la cause exacte de l'hypertension : elle est alors appelée « essentielle ». Si la cause est connue et la prise en charge possible, il suffira en théorie de traiter la cause pour faire disparaître l'hypertension, mais, rappelons-le, cela arrive rarement. Plus on avance en âge, plus le nombre de personnes hypertendues augmente. Pourquoi ? Ici encore, les raisons sont multiples. Pour résumer, plus on vieillit plus la résistance des vaisseaux augmente, ce qui augmente la pression ; par ailleurs, avec l'âge, les reins fonctionnent également moins bien, ce qui peut intervenir dans l'augmentation de la pression artérielle. On considère qu'une personne de plus de 60 ans sur 2 présente une hypertension. Une hypertension chez un adulte n'aura pas la même signification que chez la personne âgée, la femme enceinte ou l'enfant.

En l'absence d'autres facteurs de risque comme un diabète, une obésité, une maladie cardiovasculaire ou rénale, l'hypertension isolée ne doit pas trop inquiéter. Cependant, elle vient rarement seule et le danger est surtout dû au fait qu'elle ne donne quasiment aucun symptôme jusqu'à un stade avancé. Elle reste bien souvent méconnue : un patient sur deux ignore qu'il a développé une hypertension. Et donc, celle-ci reste non traitée. Pour la dépister, seul le médecin peut pratiquer cet examen de manière correcte. Par la suite, les autocontrôles grâce à des appareils automatiques sont possibles.



Cependant, leur qualité peut être très variable. C'est la raison pour laquelle il est préférable de demander conseil à votre médecin traitant ou votre pharmacien avant d'investir dans un tel instrument. Il est donc essentiel de (faire) prendre sa tension régulièrement.

En effet, les conséquences d'une hypertension non traitée sont dramatiques. Ainsi, environ 90% des patients avec une hypertension non contrôlée sont à risque de développer un trouble cardiovasculaire sérieux. En revanche, une prise en charge adéquate réduit jusqu'à 40% le risque d'accident vasculaire cérébral (hémorragie, thrombose), jusqu'à 25% le risque d'infarctus et jusqu'à 50% celui d'insuffisance cardiaque.

Ne mégotez pas !

La prévention est possible en adoptant un mode de vie sain : pas de tabac, activité physique régulière, alimentation équilibrée, pas de surpoids. Evidemment, tout ceci n'est pas très difficile à mettre en œuvre, mais qu'en est-il si l'hypertension est déjà présente ? Ces mêmes conseils sont également valables et apporteront une chance supplémentaire à la réussite du traitement médicamenteux si celui-ci s'avère indiqué. Le tableau suivant résume ce que l'on peut attendre de mesures hygiéno-diététiques sur la baisse tensionnelle.

Impact attendu des mesures hygiéno-diététiques sur la tension artérielle chez un adulte hypertendu.

Intervention	Changement visé	Diminution des pressions systolique/diastolique (en mm Hg)
Réduction en sel	≤ 100 mmol/j (≤ 6 g sel/j)	-5.8/-2.5
Perte de masse corporelle	4,5 kg	-7.2/-5.9
Réduction consommation Alcool	2,7 conso/j	-4.6/-2.3
Activité physique	3 fois/sem	-10.3/-7.5
Habitudes alimentaires	DASH*	-11.4/-5.5

* *DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension, approche diététique pour arrêter l'hypertension) : Le régime DASH est une mesure simple et relativement facile à mettre en œuvre. Il est riche en fruits frais ou secs, en légumes frais, en légumineuses et en produits laitiers maigres et pauvres en graisses saturées, en viandes, en sel et en sucreries.*



On a, par ailleurs, longtemps ignoré l'effet de la fumée du tabac sur la tension artérielle. Pourtant, celle-ci est réelle, car elle agit en provoquant le rétrécissement des vaisseaux sanguins et augmente ainsi la résistance de ceux-ci. Une étude a pourtant montré depuis longtemps que la première cigarette de la journée chez des personnes ne souffrant pas d'hypertension, augmente la tension artérielle d'environ 20 mmHg environ, et ceci pendant plus de 15 minutes.

Bon suivi !

Les traitements médicamenteux sont nécessaires lorsque les mesures hygiéno-diététiques ne suffisent pas. Il en existe de différents types qui agissent sur des cibles différentes. C'est la raison pour laquelle le médecin peut prescrire au besoin, et c'est souvent nécessaire, deux antihypertenseurs en même temps. Si certaines de ces molécules sont anciennes, de nouvelles apparaissent dans l'arsenal thérapeutique. De plus, certains médicaments comportent déjà deux ou plusieurs molécules actives. Ceci présente l'avantage de réduire le nombre de pilules à prendre par jour. En effet, la non-observance du traitement médical est certainement l'une des causes principales de l'échec thérapeutique.

On peut alors se demander pourquoi les patients hypertendus ne prennent pas leur(s) médicament(s). Tout d'abord, parce que l'hypertension ne provoque pas de symptôme, rappelons-le ; ensuite, certains de ces médicaments peuvent provoquer des effets secondaires désagréables comme de la toux. Il est indispensable d'en parler à son médecin traitant avant d'arrêter tout traitement. En effet, un traitement antihypertenseur doit être pris tous les jours et le plus souvent toute la vie. S'il n'est pas possible

d'éviter tous les effets secondaires, le choix thérapeutique est assez vaste que pour trouver le traitement qui conviendra le mieux à chaque patient.

Il est donc indispensable de faire contrôler sa tension régulièrement au cours d'une visite chez son médecin traitant. Bien souvent, c'est d'ailleurs ce dernier qui le proposera systématiquement. On ne s'en étonnera donc pas. L'adulte en bonne santé ne fréquente, bien entendu, pas souvent les cabinets médicaux. Cependant, une petite vérification chaque année ne causera pas de tort. Même si vous n'êtes pas hypertendu, a fortiori si vous l'êtes, adoptez un mode de vie sain et équilibré alliant une bonne alimentation et des activités physiques régulières.



Ce dossier vous est offert par votre pharmacien.

Il ne remplace pas le conseil de votre médecin et/ou de votre pharmacien.

©Ce document ne peut pas être reproduit sans accord écrit préalable de M.W.S. : info@pharmaplanet.be