

Hypertension artérielle –

Que faire pour la traiter ?

En cas d'hypertension artérielle, la tension dans les vaisseaux sanguins est trop élevée. Une tension artérielle trop élevée de manière continue peut endommager les vaisseaux, le cœur et d'autres organes. En adoptant un style de vie actif, vous pouvez vous-même faire baisser votre tension et prévenir aussi d'autres maladies. Les médicaments constituent une aide supplémentaire.

Découvrez ici comment l'hypertension artérielle apparaît et comment elle est décelée. De plus, lisez les possibilités de traitement que les spécialistes recommandent.

Qu'est-ce que l'hypertension artérielle ?

En cas d'hypertension artérielle, la pression dans les artères qui transportent le sang à partir du cœur est trop élevée. Les personnes concernées ne remarquent rien en général. Parmi les symptômes possibles figurent entre autres des maux de tête ou des vertiges.

Quelles sont les causes et les facteurs de risque ?

De nombreux facteurs peuvent favoriser l'hypertension. Dans certains cas tels qu'une prédisposition héréditaire, vous ne pouvez pas les modifier. De plus, le risque augmente avec l'âge. Votre style de vie joue aussi un rôle. Vous pouvez donc avoir un impact à ce niveau. Parmi les facteurs de risque figurent le surpoids (*obésité*), une alimentation trop salée et trop d'alcool. Le manque d'exercice et le stress en font aussi partie. L'influence de votre style de vie sur le traitement est expliquée en page deux. Certaines maladies peuvent également augmenter le risque d'hypertension artérielle.

Comment l'hypertension est-elle décelée ?

L'examen le plus important est la mesure de la tension artérielle. Il existe des appareils qui mesurent la tension au niveau du bras. Les résultats sont indiqués en millimètres de mercure (mmHg). L'appareil indique deux valeurs :

- Valeur supérieure : il s'agit de la pression *systolique*. Elle se forme lorsque le cœur se contracte et pompe le sang à travers le corps. C'est à ce moment-là que la pression est la plus élevée dans les vaisseaux.
- Valeur inférieure : c'est la pression *diastolique*. Il s'agit de la pression au moment où le cœur se relâche et le sang afflue de nouveau dans le cœur.

Chez le médecin, la tension fait souvent partie des examens de routine, par exemple lors d'un (*bilan de santé*), d'un don de sang ou d'une consultation de médecine du sport. Il est recommandé aux personnes de plus de 18 ans de faire contrôler leur tension au moins une fois. L'hypertension est rare chez les personnes jeunes, mais souvent, elle passe inaperçue. Plus elle reste non identifiée longtemps, plus elle peut causer des dommages. Mesurer la tension artérielle est très important chez les personnes qui présentent déjà des signes d'hypertension.



Si la tension est anormale, les spécialistes recommandent une *mesure de la tension sur 24 heures*. Pour ce faire, votre médecin vous donne un appareil qui enregistre votre tension pendant 24 heures. Vous le portez pendant la journée et pendant la nuit. Si cela n'est pas possible, vous pouvez aussi mesurer vous-même votre tension à la maison pendant 7 jours 4 fois par jour. Si la mesure de longue durée confirme que les valeurs sont trop élevées, le médecin vous pose une série de questions plus approfondies et vous examine. Un *ECG* ainsi que des analyses de sang et d'urine permettent de savoir si l'hypertension a déjà causé des dommages sur votre organisme.

Comment la tension doit-elle être rééquilibrée ?

Si vous souffrez d'hypertension artérielle, la question à se poser est la suivante : quelle valeur souhaitez-vous atteindre grâce au traitement ? Il n'y a pas d'objectif applicable à tout le monde. En effet, des valeurs trop élevées mais aussi trop faibles peuvent avoir des inconvénients. Une tension trop basse peut donner des vertiges, de la fatigue ou entraîner des chutes. Par conséquent, vous devez définir votre valeur cible en fonction de votre situation personnelle. À titre d'information, la valeur doit être inférieure à 140/90 mmHg. Selon votre situation, par exemple votre état physique, d'autres valeurs peuvent aussi être prises en compte.

En bref



- L'hypertension est une maladie cardio-vasculaire fréquente.
- Il existe plusieurs facteurs de risque, par exemple l'âge, une prédisposition, une mauvaise hygiène de vie ou certaines maladies.
- Grâce aux prises de tension et autres examens, il est possible de diagnostiquer l'hypertension artérielle et les dommages consécutifs.
- Sans traitement, elle peut causer des dommages au niveau des vaisseaux et des organes.
- Modifier son style de vie peut aider à réduire la tension artérielle. Cela signifie : plus d'exercice physique, moins de stress, une alimentation saine avec peu de sel, pas de tabac, pas ou peu d'alcool et si nécessaire, perdre du poids.
- Si les modifications de comportement ne suffisent pas, il est recommandé de prendre des médicaments hypotenseurs.

Quel traitement recommandent les spécialistes ?

Si l'hypertension n'est pas traitée sur une longue durée, elle peut endommager de nombreux organes et ainsi entraîner l'apparition d'autres maladies. Une crise cardiaque, un accident vasculaire cérébral ou une insuffisance rénale sont possibles.

Mode de vie :

Les spécialistes sont unanimes sur le fait qu'une bonne hygiène de vie peut faire baisser la tension. Ceci comprend :

- **Moins de sel** : vous devez manger du sel avec parcimonie. Les aliments salés favorisent la rétention d'eau dans le corps si bien que la quantité de sang est accrue et la tension augmente.
- **Poids corporel sain** : si vous êtes en surpoids, il peut être utile de perdre du poids. Ceci vous évitera peut-être de prendre des médicaments.
- **Activité physique** : la pratique régulière d'une activité physique peut faire baisser votre tension. Il est important qu'elle vous procure du plaisir. Les promenades, le vélo, la natation ou le yoga sont des activités adaptées.
- **Limiter l'alcool** : la consommation d'alcool peut favoriser l'hypertension. De plus, l'alcool contient beaucoup de calories. Buvez le moins d'alcool possible. En tant que femme, ne dépassez pas 100 ml de vin par jour, et pas plus de 200 ml par jour si vous êtes un homme.
- **Arrêt du tabac** : renoncer à la nicotine ne fait pas baisser votre tension. Mais si vous arrêtez de fumer, vous éliminez un autre facteur de risque majeur d'endommagement de vos vaisseaux. De ce fait, les spécialistes recommandent d'arrêter complètement et définitivement le tabac. Ceci s'applique aussi au tabagisme passif.

Médicaments :

En général, la prise de médicaments vient compléter le traitement. Pour quatre groupes de médicaments, il existe des données fiables issues d'études et de longues années d'expérience. Vous pouvez réduire votre tension et vous protéger efficacement contre des maladies secondaires. Par conséquent, les médicaments constituent le premier choix :

- **Inhibiteurs de l'ECA** : ils influencent les hormones dans le corps qui régulent la tension. Ils entraînent un élargissement des vaisseaux et la tension baisse. Actuellement, il est impossible de dire si une substance active est meilleure que l'autre.
- **Sartans** : on les appelle aussi antagonistes des récepteurs de l'angiotensine (ARA). Ils agissent de manière similaire aux inhibiteurs de l'ECA.
- **Inhibiteurs calciques** : ils inhibent des canaux spéciaux dans les vaisseaux qui se relâchent et se dilatent.
- **Diurétiques thiazidiques/tiazides** : ils permettent l'élimination de plus de sels et donc de plus d'eau.

Le bon médicament pour vous dépend surtout de la manière dont vous le tolérez. Selon la gravité de l'hypertension, les médicaments peuvent être pris seuls ou associés. Si vous souffrez de maladies concomitantes, d'autres médicaments entrent en ligne de compte, par exemple des bêtabloquants pour les maladies cardiaques.

Il se peut que malgré un changement de style de vie et plusieurs médicaments, votre tension soit toujours trop élevée. Dans certains cas, une *dénervation rénale*, c'est-à-dire une intervention à l'aide d'un cathéter au niveau des reins, peut être envisagée. Son efficacité n'est pas encore entièrement confirmée.

Pour les femmes désirant un enfant ou pendant la grossesse, d'autres médicaments antihypertenseurs peuvent être utilisés. N'hésitez pas à demander à votre équipe médicale. Pour en savoir plus, consultez aussi : www.embryotox.de.

Que pouvez-vous faire par vous-même ?

- Convenez avec votre médecin de la valeur que vous souhaitez atteindre grâce à votre traitement.
- Environ une semaine avant le contrôle médical, des prises de tension quotidiennes (2 fois le matin et le soir) sont recommandées.
- Prenez vos médicaments régulièrement et conformément à la prescription du médecin.
- Des consultations concernant la perte de poids ou l'arrêt du tabac peuvent vous aider.
- Il est conseillé de participer à une formation. Vous y apprendrez des choses importantes sur votre maladie et sur la manière de mieux gérer votre stress.
- Des organisations d'entraide proposent leur soutien.

Pour plus d'informations



I. Sources, méthodologie et liens

Cette information repose sur la directive nationale de traitement de l'hypertension artérielle. Le programme de directives nationales est mis en œuvre par l'Ordre fédéral des médecins (BÄK), l'Association fédérale des médecins conventionnés (KBV) et l'Association des sociétés scientifiques médicales (AWMF).

Méthodologie et sources

→ www.patienten-information.de/kurzinformationen/bluthochdruck#methodik

Autres informations sur l'hypertension artérielle :

→ www.patienten-information.de/uebersicht/bluthochdruck

II. Entraide

Pour trouver une organisation d'entraide près de chez vous, informez-vous auprès de NAKOS (agence nationale d'information et de contact pour le soutien des groupes d'entraide) :

→ www.nakos.de, téléphone : +49 (0)30 3101 8960

Mentions légales

Responsable du contenu :

Centre médical de la qualité en médecine (ÄZQ)

Sur mandat de :

Ordre fédéral des médecins (BÄK) et Association fédérale des médecins conventionnés (KBV)

e-mail patienteninformation@azq.de

Web www.patienten-information.de
www.azq.de

Avec nos sincères salutations



KBV