

L'hypertension artérielle



Hypertension artérielle (HTA)

- L'hypertension artérielle prédispose aux maladies cardiovasculaires comme l'infarctus du myocarde ou l'accident vasculaire cérébral. Ensemble, ils constituent les premières causes de décès dans notre pays.
- Dans les pays industrialisés, la fréquence de l'hypertension avoisine 20 % de la population, ce qui représente au niveau de la France près de douze millions de personnes.
 - 7 à 8 millions d'hypertendus traités
 - 1 homme actif sur 4 est concerné, 1 personne sur 2 au-delà de 70 ans
 - 1^{er} motif de consultation en médecine générale (11 à 12 % des consultations)
 - Chez 2 patients traités sur 3, l'HTA n'est pas suffisamment contrôlée
 - 19 % des hypertendus sont fumeurs et 16 % sont diabétiques
- La fréquence de l'hypertension augmente avec l'âge pour atteindre 60% des personnes âgées.
- L'hypertension artérielle est une affection qui, dans la majorité des cas et pendant longtemps évolue à bas bruit. Cette maladie est "silencieuse" et l'hypertendu ne se sent pas malade. Or l'hypertension doit être soignée afin de réduire le risque de maladies cardiovasculaires. Seule la mesure systématique de la pression artérielle lors de chaque contact médical permet de détecter l'hypertension artérielle.

De la tension artérielle normale à l'hypertension artérielle

La tension artérielle correspond à la pression exercée par le sang sur la paroi des vaisseaux lorsqu'il y circule. Cette pression se mesure à l'aide d'un brassard pneumatique qui comprime le bras et que le médecin dégonfle progressivement. Il existe également des appareils destinés à la prise de la tension artérielle par le patient.

La tension artérielle se mesure en millimètres de mercure (mm Hg) et s'exprime par deux chiffres qui correspondent d'une part à la pression maximale exercée par le sang sur la paroi des vaisseaux au moment où le sang est éjecté du ventricule gauche lors de sa contraction (tension systolique) et d'autre part à la pression minimale lorsque le ventricule gauche est au repos, complètement relâché (tension diastolique).

La tension artérielle est extrêmement variable au cours des 24 heures. Elle est habituellement basse la nuit et lors des périodes de repos au cours de la journée. Elle s'élève avant même le réveil et présente des pics plus ou moins importants lors des activités journalières.

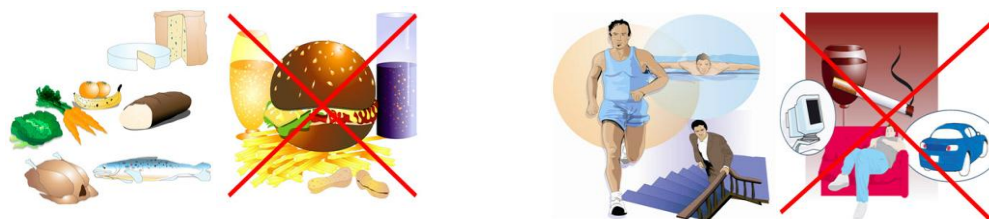
De nombreux travaux ont permis de montrer que le niveau de la tension artérielle était en rapport avec la survenue d'événements cardiovasculaires. Globalement plus la tension artérielle est élevée, plus la probabilité de problèmes cardiovasculaires est importante. La tension artérielle est considérée comme acceptable tant qu'elle ne dépasse pas 140/90 mm Hg. Mais il est optimal d'avoir une tension plus basse ne dépassant pas 120/80 mm Hg au repos pendant la journée.

- Les 3 grades d'hypertension artérielle selon l'OMS (Organisation mondiale de la santé)
 - HTA légère : 140 / 90 à 159 / 99
 - HTA modérée : 160 / 100 à 179 / 109
 - HTA sévère : plus de 180 / 110

Comme l'hypertension artérielle n'entraîne en général peu de symptômes, elle a été qualifiée de "tueur silencieux".

L'existence d'une HTA, surtout lorsqu'elle s'accompagne d'autres facteurs de risque, peut multiplier par 2 ou 3 la probabilité d'accident cardiaque ou cérébrovasculaire. L'HTA est également un facteur favorisant l'insuffisance rénale.

Des règles simples hygiéno-diététiques sont indispensables pour ne pas augmenter les risques : une vie saine et équilibrée



Il n'existe qu'un moyen de savoir si un individu est hypertendu, c'est la mesure de sa tension artérielle.

La mesure de la tension

Des appareils d'auto mesure de la tension artérielle permettent de pouvoir contrôler sa tension. Les produits vendus en officine bénéficient de l'agrément de l'Agence Française de Sécurité Sanitaire pour les Produits de Santé, gage de sérieux et de qualité.

2 types d'appareils sont couramment disponibles en officine. Simple d'utilisation, ils permettent de surveiller tout au long de l'année sa tension.

Tensiomètre brassard



Tensiomètre poignet



Demandez conseil à votre pharmacien qui vous conseillera sur les différents types d'appareils disponibles, et l'importance de bien respecter la marche à suivre et les protocoles à respecter pour obtenir des mesures fiables.