



LIGUE CARDIOLOGIQUE BELGE

HYPERTENSION



psantik@Fotolia

DES REPONSES CLAIRES

Certains comportements de notre vie de tous les jours augmentent notre probabilité de faire un problème cardiovasculaire à plus ou moins long terme. Ces comportements constituent ce que l'on appelle des facteurs de risque cardiovasculaires modifiables.

Il est en notre pouvoir de les corriger pour diminuer notre risque cardiovasculaire. Les plus connus et les plus dangereux sont le tabagisme, **l'hypertension**, un taux de cholestérol élevé, le manque d'exercice, l'excès de poids et le diabète de type 2.

Chacun des facteurs de risque pris isolément est capable de majorer la probabilité de problèmes cardiovasculaires d'un individu. Mais il faut surtout savoir que c'est lorsque plusieurs de ces facteurs sont présents, même de façon peu prononcée, que le risque est le plus élevé.

Les maladies cardio et cérébrovasculaires restent le fléau numéro 1 en Belgique, responsables annuellement de plus du tiers des décès. Et dans 10 % des cas, ces décès frappent des sujets de moins de 65 ans. Clairement la mise en évidence des facteurs de risque et leur correction systématique est une nécessité absolue.

En Belgique, parmi les sujets de 15 ans et plus, il y a environ :

- **1.200.000 dont la pression artérielle dépasse 140/90 mmHg et probablement autant qui sont dans la même situation, mais qui ne le savent pas.**

HYPERTENSION

1. Qu'est-ce qu'une tension normale et à partir de quelles valeurs parle-t-on d'hypertension ?

Partout dans le monde, la tension artérielle est exprimée en mm Hg (millimètres de mercure). En Belgique, on utilise aussi parfois l'unité de mesure cm Hg. La tension artérielle est normale lorsque la tension systolique est inférieure à 140 mm Hg (14 cm Hg) et la tension diastolique, inférieure à 90 mm Hg (9 cm Hg). Pour les personnes atteintes de certaines maladies, comme le diabète ou une affection rénale sévère, les limites de la tension normale sont plus basses.

2. D'où vient l'hypertension ? Pourquoi suis-je hypertendu ?

La cause de l'hypertension est inconnue chez plus de 9 patients sur 10. Ce que nous savons, c'est que le manque d'activité physique, la consommation d'alcool en abondance et le surpoids augmentent le risque d'hypertension. Outre ces



facteurs découlant du style de vie des patients, l'hérédité et certains facteurs environnementaux (qui élève, par exemple, le stress psychosocial) jouent aussi un rôle important.

3. L'hypertension n'est pas dangereuse pour le système cardiovasculaire !

L'hypertension augmente le risque de maladies cardiovasculaires. Une tension trop élevée aggrave surtout le risque d'accident vasculaire cérébral et d'infarctus du myocarde.

4. Quelques règles d'or pour éviter l'hypertension.

- Adopter une alimentation saine (en limitant le sel et les graisses et en consommant suffisamment de fruits et légumes)
- Éviter l'excès de poids
- Bouger suffisamment (30 minutes de marche à pied/vélo/natation.... au moins 3 x par semaine)
- Limiter sa consommation d'alcool (pour l'homme : maximum 3 verres par jour ; pour la femme : maximum 2 verres par jour)

Il est également conseillé d'éviter de fumer, car le tabagisme - tout comme l'hypertension - aggrave le risque d'artériosclérose précoce.

5. Quand instaurer un traitement par antihypertenseurs ? Qui traiter ?

La tension artérielle varie au fil de la journée. Pour constater une hypertension, les mesures doivent être prises dans des conditions standard : en étant assis au calme depuis au moins 5 minutes et sans parler.

Le plus souvent, l'hypertension est déterminée en 2 à 3 sessions, lors desquelles la tension artérielle est mesurée au moins 2 fois par jour pendant plusieurs jours.

La nécessité de traiter votre hypertension par des médicaments dépend des effets de certaines modifications de vos habitudes (voir le point 4 : les règles d'or) sur votre tension artérielle et de votre risque cardiovasculaire global. Votre risque cardiovasculaire global est fonction de votre tension artérielle et d'autres facteurs tels que le tabagisme, le taux de cholestérol, d'autres maladies (diabète, affection rénale, ...). Votre médecin est en mesure d'évaluer votre risque global.

6. Comment traiter l'hypertension ?

En prenant des mesures qui diminueront votre risque de développer des maladies cardiovasculaires. Parmi celles-ci,

RISQUE CARDIO-VASCULAIRE GLOBAL

NE PRENEZ PLUS DE RISQUES

>>>

vous devrez prendre certaines mesures visant à faire baisser votre tension artérielle et éventuellement d'autres mesures.

Mesures visant à faire baisser la tension artérielle :

- Mesures touchant au style de vie (voir le point 4 : les règles d'or)
- Médicaments antihypertenseurs : la plupart des patients doivent prendre plusieurs antihypertenseurs pour parvenir à contrôler correctement leur tension.

Autres mesures :

Il peut s'agir de médicaments hypocholestérolémiants ou d'antiagrégants plaquettaires comme l'aspirine.

7. Seules les personnes stressées souffrent d'hypertension !

Faux. Le stress peut faire grimper la tension artérielle. Mais souvent, cette élévation n'est que temporaire. Toutefois, le stress psychosocial peut également entraîner une élévation persistante de la tension artérielle. Souvent, il est possible de distinguer une hypertension due au stress d'une hypertension permanente au moyen d'une mesure de la tension artérielle durant 24 heures.

8. Quel est l'objectif d'un traitement antihypertenseur ? Pourquoi traiter l'hypertension ?

L'hypertension artérielle augmente le risque de maladies cardiovasculaires, et surtout celui d'accident vasculaire cérébral, d'infarctus du myocarde, de vasculopathie et de néphropathie. Il est prouvé que la diminution de la tension artérielle réduit ce risque.

9. Quels sont les risques si je ne traite pas mon hypertension ?

Vous risquez de développer une maladie cardiovasculaire de manière précoce (à un âge plus jeune que la normale) et, éventuellement, de connaître un décès prématuré, des suites de cette maladie.

10. Quels sont les symptômes de l'hypertension ?

La majorité des patients hypertendus se sentent bien. Ils ne présentent pas le moindre symptôme. Mais lorsque certains patients présentent des symptômes d'hypertension, c'est le mal de tête qui est le plus fréquent.

11. Est-il conseillé de mesurer sa tension soi-même ?

L'auto-mesure de votre tension artérielle peut être une aide pour contrôler votre tension. Mais vos mesures de tension artérielle doivent être effectuées dans des conditions bien standardisées (après 5 minutes de repos, en position assise, le bras reposant sur un support fixe), et de préférence à l'aide d'un tensiomètre dont la manchette se place autour de votre bras et non autour de votre poignet. Il est recommandé de discuter des résultats de vos mesures personnelles avec votre médecin. Lui seul peut évaluer si votre traitement doit être ajusté. Il n'est pas recommandé d'ajuster vous-même votre traitement en fonction des valeurs que vous obtenez. Si vous êtes terriblement préoccupé à chaque fois que vous prenez vous-même votre tension, il vaut mieux vous abstenir de le faire. Parlez-en à votre médecin.

Dr. Ph. van den Borne

Président du Comité Belge de lutte contre l'Hypertension

AVEC LA LIGUE CARDIOLOGIQUE BELGE

Lutter contre les maladies cardiovasculaires

www.liguecardiologique.be

Plate-forme d'informations et d'échanges autour
des maladies cardiovasculaires
en Belgique au service des patients.

Notre mission prioritaire :
rendre l'information de prévention gratuite
et accessible à tous.



LIGUE CARDIOLOGIQUE BELGE
RUE DES CHAMPS ELYSÉES, 43
1050 BRUXELLES

TÉL. : 02/649 85 37 – FAX : 02/649 28 28

E-MAIL : info@liguecardiologica.be - www.liguecardiologique.be