



## SANTÉ | Dossier

# HYPERTENSION

## En forme avec les bons réflexes !

*Automesure généralisée, évaluation plus précise des risques, traitements personnalisés et hygiène de vie barrent la route aux complications de cette maladie silencieuse.*

Bénédicte Tabone et Stéphanie Lavaud

### NOTRE EXPERT



**Pr Claire Mounier-Vehier**, cardiologue, chef du service de médecine vasculaire et hypertension du CHRU de Lille (59).

Pour nourrir l'organisme humain en oxygène et en nutriments, le cœur propulse le sang dans les artères à chacune de ses contractions. C'est cette force du débit sanguin sur les parois artérielles que le médecin mesure. Quand le tensiomètre affiche une pression de 14/9 cm de mercure, la tension est normale: le chiffre le plus élevé (pression systolique) correspond à la phase de contraction du cœur; et le plus bas (pression diastolique), à sa phase de repos. En revanche, lorsqu'elle est supérieure à 14/9 (140/90 mmHg), le patient est considéré comme hypertendu. Que se passe-t-il si cette anomalie perdure? En affectant l'ensemble des artères, l'hypertension artérielle (HTA) se développe insidieusement au fil des années. Si certains se plaignent de maux de tête, bourdonnements d'oreille, mouches volantes devant

les yeux ou saignements du nez, la majorité se sent en parfaite forme jusqu'à la survenue d'une complication. Le seul moyen de savoir si l'on est hypertendu est de faire contrôler une fois par an sa pression artérielle, quel que soit son âge.

### LES CHIFFRES

- ▶ **10,8 millions** d'hypertendus en France
- ▶ **4,2 millions** non dépistés ou non soignés
- ▶ **2 malades sur 3** ont entre 65 et 74 ans

Source: enquête Flahs 2009 menée par le Comité français de lutte contre l'hypertension artérielle (CFLHTA).

## Dépister de façon fiable

"La mesure de la pression artérielle chez le médecin est essentielle mais elle a ses limites", prévient le Pr Claire Mounier-Vehier, chef du service de médecine vasculaire et hypertension du CHRU de Lille (59). Le dépistage le plus fiable est la

mesure ambulatoire de la pression artérielle (PA) pendant 24 heures à partir d'un boîtier enregistreur (holter) relié à un brassard porté par le patient. On élimine ainsi les "fausses" hypertensions avec l'effet "blouse blanche", qui



## 5 RÈGLES DE VIE À ADOPTER

- 1 RETROUVER UN POIDS IDÉAL.** Opter pour les cuisines plus légères (méditerranéenne, japonaise...) et riches en épices, plutôt qu'en sel. Manger lentement, en posant ses couverts entre deux bouchées. Augmenter la ration de légumes et d'autres aliments riches en eau qui rassient plus vite.
- 2 RÉDUIRE SA CONSOMMATION DE SEL.** Pas plus de 3 à 4 g par jour (seuls les plus de 75 ans peuvent s'alimenter normalement en sel pour éviter dénutrition et déshydratation). Fuir les aliments riches en sel (beurre demi-sel, plats cuisinés, fromage, charcuterie, biscuits apéritifs...). Supprimer la salière de la table. Traquer le sel sur les étiquettes qui indiquent le taux de sodium et non la teneur en sel; pour connaître celle-ci, il faut multiplier les quantités indiquées par 2,54.
- 3 REPRENDRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE.** Augmenter progressivement la durée et l'intensité des efforts. En pratique, il peut s'agir de promener le chien, faire ses courses à pied, prendre systématiquement les escaliers ou jardiner. Essayer d'atteindre au moins 30 minutes d'activité physique par jour en 1 seule ou plusieurs fois (2 x 15 mn ou 3 x 10 mn).
- 4 LIMITER SA CONSOMMATION D'ALCOOL.** 2 verres par jour pour une femme et 3 au maximum pour un homme.
- 5 ARRÊTER DE FUMER.** Informations et conseils sur [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr).



### Les facteurs de risques

- > **L'âge**: le risque augmente en vieillissant.
- > **Le sexe**: avant 50 ans, les hommes sont plus concernés. Les femmes le deviennent à la ménopause. À noter qu'une hypertension lors de la grossesse laisse en général apparaître un terrain évoluant vers l'hypertension permanente à plus ou moins long terme.
- > **L'hérédité**: le risque augmente de 40 % si un des deux parents est hypertendu.
- > **Le mode de vie**: surpoids ou obésité, excès de sel, d'alcool, de réglisse, sédentarité, tabac.
- > **Le stress**: il entretient des poussées de tension plus qu'il n'en est la cause.
- > **L'apnée du sommeil**: ronflements nocturnes avec arrêts respiratoires transitoires.

Face à une hypertension récente et modérée, l'activité physique régulière peut différer la prise de médicament.

© UNCLE SAM/FOTOLIA, CORBISE/HELO

## En cas d'absence de traitement

L'hypertension artérielle favorise le développement de dépôts de cholestérol (plaques d'athérome) qui durcissent les artères et diminuent leur diamètre. Si elle ne se guérit pas, un traitement adapté a pour objectif de protéger contre les principales complications cardiaques, cérébrales et rénales.

### Zoom sur

#### LE CERVEAU

Si les artères se bouchent au niveau du cerveau, un accident vasculaire cérébral (AVC) peut survenir, provoquant une paralysie.

#### LES YEUX

L'hypertension provoque des lésions au niveau de la rétine, ce qui peut conduire à la cécité.

#### LE CŒUR

Quand la paroi des artères s'épaissit au niveau du cœur, celui-ci se fatigue. Cela augmente le risque d'infarctus du myocarde.

#### LES REINS

En perturbant le mécanisme de filtration des reins, l'hypertension artérielle peut entraîner une insuffisance rénale, pouvant conduire à la dialyse.

#### LES JAMBES

Conséquence de la perte d'élasticité des artères et de leur épaississement, l'artérite limite la mobilité, cause des douleurs et des crampes, et peut même conduire à l'amputation.



© PHANIEVOUSIN

induit une élévation transitoire des chiffres face au médecin alors qu'ils sont normaux au domicile – ce qui n'est pas grave –, et on mesure la PA la nuit. On peut aussi dépister l'hypertension artérielle "masquée", qui s'exprime par des chiffres élevés à la maison alors qu'ils sont "normaux" chez le médecin. Autre solution, l'automesure, qui permet d'évaluer soi-même sa tension aux mêmes heures sur plusieurs jours à l'aide d'un appareil.

Elle élimine aussi les fausses hypertensions et dépiste la HTA masquée. L'étude française SHEAF (elle a porté sur plus de 5000 hypertendus de plus de 60 ans réalisant un relevé d'automesure matin et soir 3 jours de suite) a montré que les risques cardiovasculaires sont ainsi mieux décelés. "Cependant, la technique est déconseillée aux personnes particulièrement anxieuses ou souffrant d'une arythmie", précise le Pr Mounier-Vehier.

## Une cause de troubles érectiles

Les médicaments antihypertenseurs sont souvent accusés d'avoir un impact négatif sur la sexualité du patient, mais ce n'est pas si évident. "Souvent, il existe déjà une dysfonction érectile (DE) du fait de l'hypertension – 55 % des patients participant à un essai sur des antihypertenseurs présentaient des troubles de l'érection à l'entrée dans l'étude. Il n'est pas rare que le patient se serve du traitement de son hypertension comme d'un prétexte vis-à-vis d'un trouble sexuel", considère le Pr Mounier-Vehier. Le plus simple est d'en parler avec son médecin. Et contrairement aux idées reçues, la prescription d'un inducteur de l'érection, si l'on respecte les contre-indications, ne pose pas, sauf exception, de problèmes d'interaction avec le traitement antihypertenseur. Mais, là encore, l'avis du médecin traitant est indispensable.

## Surveiller sa tension soi-même

- ▶ Acheter un autotensiomètre homologué Afssaps (Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé), de préférence un brassard (de taille adaptée), dont l'utilisation est plus fiable. Prendre conseil auprès de son médecin ou de son pharmacien.
- ▶ Utiliser l'appareil en position assise, en condition de relaxation, 2 fois par jour. Le matin avant la prise des médicaments et avant de se lever; le soir avant le coucher, au moins 1 heure après la prise du traitement. Réaliser une série de 3 mesures espacées de 1 minute.
- ▶ Effectuer le relevé d'automesure 3 jours de suite (soit 18 mesures au total) sur le même bras, quelques jours avant la consultation médicale.

## Une prise en charge au cas par cas

La prise en charge de l'hypertension dépend du stade de la maladie (on en dénombre trois) et des facteurs de risques. "Le chiffre de la pression artérielle n'est qu'un des éléments à prendre en compte lors de l'évaluation du risque cardiovasculaire. Pour un même chiffre tensionnel de 14/9, un patient ayant un antécédent d'infarctus se verra prescrire d'emblée un traitement antihypertenseur alors que, chez un patient jeune, présentant peu de facteurs de risque, le traitement pourra être différé après une période de 3 à 6 mois consacrée aux modifications de l'hygiène de vie (voir 5 règles de vie à adopter)", explique la cardiologue.

### Première étape de la prescription

Chez un hypertendu, le traitement consiste à bloquer, grâce à un médicament adapté à chaque patient, le système hormonal (dit rénine-angiotensine) qui est le principal acteur de l'hypertension. Selon les cas, le médecin prescrit :

- ▶ des inhibiteurs du système rénine-angiotensine (IEC) ou des antagonistes de récepteurs de l'angiotensine II (ARAII) qui agissent sur les hormones régulant la pression artérielle;
- ▶ des diurétiques, pour éliminer le sel et l'eau en excès;
- ▶ des bêtabloquants, qui ralentissent la fréquence cardiaque;
- ▶ des inhibiteurs calciques, qui dilatent les artères.



Adopter une bonne hygiène alimentaire à deux est plus motivant.

© CORBIS/PHOTONESTOP/FR. PARIS. FOTOUA/N. BARRONE

### Lorsque la maladie fait de la résistance

Parmi les patients sous monothérapie, environ 50 % n'obtiennent pas, après un mois de traitement, la baisse de tension recherchée. Dans ce cas, le médecin peut juger nécessaire d'ajouter un antihypertenseur d'une famille différente, souvent plus efficace pour réguler la pression artérielle en raison des effets synergiques et additifs des deux molécules. Mais là encore, 15 à 20 % en moyenne de ces patients résistent au traitement. Ils peuvent alors passer à un traitement associant trois médicaments. Heureusement, depuis quelques années, une nouvelle classe de médicaments combine deux principes actifs dans un même comprimé; ce qui évite la multiplication des cachets. "Cette quête de la bonne «recette de cuisine» prend parfois du temps. Elle nécessite un dialogue permanent des patients avec leur médecin à qui ils doivent pouvoir exprimer ouvertement leurs craintes, les ef-

fets secondaires, tels des troubles sexuels (voir encadré p. 116), la toux, les vertiges... Mais le challenge en vaut la peine: chaque diminution de la pression de 2 mmHg réduit le risque cardiovasculaire de 10%", conclut la cardiologue.

### Pour une efficacité maximale du traitement

- ▶ Ne pas oublier de prendre son traitement. Si cela arrive, ne surtout pas doubler la dose le jour suivant.
- ▶ Prendre le médicament prescrit par son médecin (et non celui d'un autre membre de la famille).
- ▶ Ne pas suspendre son traitement, même lorsqu'on est détendu (en vacances notamment).
- ▶ S'informer sur le contenu de son traitement (surtout s'il s'agit d'une association "fixe" de deux composés) pour connaître les interactions possibles avec d'autres médicaments et substances (par exemple, les anti-inflammatoires pour les inhibiteurs du système rénine-angiotensine ou le jus de pamplemousse pour les inhibiteurs calciques).
- ▶ Consulter son médecin si un antihypertenseur - y compris un générique - s'avère inefficace ou provoque trop d'effets secondaires.

### BONNE

### NOUVELLE

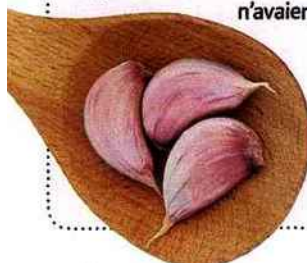
## L'ail : un remède naturel efficace

Si cet aromate est un aliment santé en raison de ses vertus vasodilatatrices, ses effets chez des patients ayant une hypertension soignée mais non contrôlée n'avaient

pas été évalués. C'est désormais chose faite grâce à une équipe australienne\* ! 50 patients ont participé à cet essai : pendant 12 semaines, la moitié a reçu 4 gélules d'extrait d'ail vieilli par jour, et l'autre moitié un placebo. Résultat : la pression systolique a été réduite de 10,2 mmHg chez les personnes supplémentées. Si ces résultats ne doivent

pas conduire à stopper pour autant son traitement hypertenseur, ils encouragent à glisser plus systématiquement quelques gousses d'ail dans la cuisine!

\*Aged Garlic Extract Lowers Blood Pressure in Patients With Treated but Uncontrolled Hypertension: A randomized controlled trial, 18 juin 2010, Karin Ried, Oliver R. Frank, Nigel P. Stocks, in Maturitas, octobre 2010 (vol. 67, issue 2, pages 144-150).



### • Pour en savoir plus

- Fédération française de cardiologie (FFC) : 5, rue des Colannes-du-Trône, 75012 Paris, Tél. 01 44 90 83 83, [www.fedecardio.com](http://www.fedecardio.com).
- Association du Nord-Pas-de-Calais dédiée à l'hypertension : [www.htavasc.fr](http://www.htavasc.fr).
- Comité français de lutte contre l'hypertension artérielle (CFLHTA) : [www.comitehta.org](http://www.comitehta.org).