Hypertension artérielle

Dès l'âge de 40 ans, la tension artérielle devrait être vérifiée à l'occasion d'une consultation chez le médecin, par exemple une fois par an.

L'essentiel
♦ Généralement, on ne sent pas qu'on a trop de tension artérielle. C'est pourquoi le médecin généraliste doit mesurer la pression artérielle régulièrement
♦ Avoir en permanence trop de tension dans ses artères est dangereux: pour le coeur, le cerveau, les reins
♦ Une activité physique régulière et une alimentation saine sont toujours conseillées.
♦ Le traitement d'une hypertension ne doit jamais être arrêté (sauf si le médecin le conseille)



C'est quoi l'hypertension artérielle?

A chaque battement, notre cœur expulse du sang qui circule dans nos artères. Ainsi il est distribué dans tout le corps.
Le sang circule dans les artères sous pression.
Chez un adulte, une pression artérielle idéale est égale ou inférieure à 12/8.
Parfois, la pression est anormalement haute, on a « trop de tension ». **Au-delà de 14/9, on parle d'hypertension artérielle (HTA)**.

Quelles sont les conséquences de l’hypertension artérielle ?

L’hypertension artérielle « use » de manière précoce les vaisseaux sanguins et le cœur. Les dommages causés entraîne une menace plus élevée de certaines maladies cardiovasculaires, notamment des insuffisances cardiaques, des accidents vasculaires cérébraux ou, encore, de troubles rénaux.

Attention : certains facteurs aggravent les conséquences de la maladie : notamment la consommation de tabac, l’excès d’alcool, la présence d’un diabète et d’un taux trop élevé de cholestérol dans le sang.

Faut-il surveiller régulièrement sa tension artérielle?

Dès l’âge de 40 ans, la tension artérielle devrait être vérifiée à l’occasion d’une consultation chez le médecin, par exemple une fois par an.

Réalisée grâce à un tensiomètre, la mesure révèle deux chiffres.

- Le premier (la pression systolique) indique la pression maximum lorsque le cœur se contracte pour pousser le sang vers les artères.
- Le second (la pression diastolique) fournit la force de pression du sang lorsque le cœur se relâche pour se remplir.

La mesure de la tension est exprimée soit en centimètres de mercure (par exemple 12/8), soit en mm de mercure (par exemple 120/80).

Bon à savoir : afin de poser un diagnostic d’hypertension

artérielle, la pression artérielle doit être mesurée à plusieurs reprises, à plusieurs jours d'intervalle, chez une personne au repos.

L'hypertension artérielle: un ennemi souvent méconnu

Quels sont les signes lorsqu'on a une tension artérielle trop haute?

Dans une très grande majorité des cas, l'hypertension artérielle ne donne aucun symptôme. C'est bien là son principal problème et c'est pour cette raison qu'on l'appelle parfois le « tueur silencieux ». Sa présence est généralement détectée par le médecin traitant lors d'une consultation pour un autre motif.

Parfois, quand la tension artérielle est très haute ou s'élève brutalement, il arrive que les personnes concernées ressentent des signes comme des maux de tête, des étourdissements, des troubles visuels (apparition de mouches ou de brouillard devant les yeux), des saignements de nez, une gêne respiratoire, une hémorragie conjonctivale (dans l'œil).
En présence de tels signes, il est recommandé de consulter sans tarder son médecin de famille.

Quelles sont les causes de l'hypertension artérielle?

Dans une très grande majorité de cas, l'origine reste inconnue.
En effet, la plupart des hypertensions sont dites « essentielles ». Il n'y a pas une cause unique et de nombreuses influences sont évoquées:

- les facteurs héréditaires. Souvent, les hypertendus font

état d’autres personnes hypertendues dans leur famille
- une forte consommation de sel de cuisine
- une forte consommation d’alcool
- la présence d’un excès de poids (surpoids et obésité)
- la sédentarité
- le manque de sommeil
- le stress
- La prise de certaines médicaments/substances : pilule contraceptive, anti-inflammatoire, corticoïdes, cocaïne, amphétamines.

Plus rarement, l’hypertension est liée à la présence d’une autre maladie.

Attention : la consommation de tabac et le manque d’exercice physique multiplient considérablement le risque cardiovasculaire lié à l’hypertension artérielle. Ce risque augmente également avec l’âge, un taux élevé de cholestérol, un diabète ou un surpoids.

Pourquoi soigner l’hypertension artérielle?

L’hypertension artérielle est une maladie dont les risques sont réversibles. Une fois détectée par le médecin traitant, elle doit être traitée, même si la personne « ne se sent pas malade ». Lorsque la tension redevient normale, le risque de complications s’amenuise.

Le traitement est adapté selon le risque cardiovasculaire global et le niveau de l’HTA.

Les mesures efficaces pour lutter contre l’hypertension

Changer son mode de vie est-il utile pour soigner l'hypertension?

Lorsque la tension est légère ou modérée et en présence d'un faible risque cardiovasculaire, un changement de mode de vie est souvent le premier et parfois le seul traitement nécessaire.

En effet, dans notre vie quotidienne, il y a de nombreux éléments qui favorisent l'hypertension artérielle ou ses complications:

- un régime trop salé.
  Une personne hypertendue devrait amener sa consommation à 5 grammes par jour maximum (lire notre article « Sel: juste un grain… » et éviter les plats préparés.
- la consommation de boissons alcoolisées.
  L'ingestion de plus de 2 unités par jour (20 grammes) augmente la tension artérielle. La consommation devrait plutôt être occasionnelle et/ou se limiter à un verre standard maximum par jour. Lire notre dossier consacré à l'alcool.
- le surpoids.
  Une perte de 5 kg réduit la tension artérielle de manière significative.
  Lire notre dossier « Vivre en paix avec son poids« .
- les stress répétés.
  Lire notre article « Stress: pour le meilleur et le pire« .
- la prise de contraceptifs oraux.
  Chez une femme hypertendue, une contraception par stérilet par exemple, est plus indiquée.
  Lire notre dossier consacré à la contraception.
- la prise de médicaments comme les anti-inflammatoires, la cortisone, les amphétamines, les vasoconstricteurs (gouttes pour le nez), les médicaments contre la migraine (triptans, ergotamine).

- la prise de médicaments effervescents car ils contiennent des quantités de sel importantes.
- la consommation de réglisse.
- la grossesse.
  L'hypertension artérielle nécessite un suivi spécifique chez une femme enceinte.
  Lire notre article « Grossesse: avant, pendant« .

Bon à savoir : Un mode de vie favorable au traitement de l'hypertension artérielle comporte :
– une pratique régulière d'activités physiques de loisirs (marche soutenue, vélo) et d'activités de gestion du stress (Tai Chi, etc)
– l'adoption d'un régime alimentaire de type méditerranéen, c'est-à-dire augmenter sa consommation de fruits et de légumes, de poissons et de volaille, tout en diminuant la consommation de viande et de produits préparés.
Vous pouvez lire sur ce site nos articles « Bouger, c'est bon pour la santé » et « Régime méditerranéen« .

Bon à savoir : En présence d'une hypertension artérielle, l'autosurveillance de la tension artérielle à domicile est utile.

Quand faut-il prendre des médicaments pour soigner l'HTA?

Le médecin de famille évaluera si un traitement médicamenteux est justifié.
Ce sera par exemple le cas

- lorsque la tension artérielle atteint ou dépasse d'emblée, à plusieurs reprises, 140/90
- le contrôle de la tension sera encore plus stricte chez les patients atteints de diabète ou ayant d'importants facteurs de risque cardio-vasculaires
- lorsque l'hypertension artérielle reste présente malgré les modifications du mode de vie.

Traitement : il est actuellement souvent recommandé d'associer 2 molécules ayant des modes d'action différents mais à faibles doses pour un bon contrôle des valeurs tensionnelles.

Le traitement médicamenteux de l'HTA doit être suivi régulièrement, en évitant toute interruption.
Il ne faut jamais arrêter un traitement antihypertenseur de sa propre initiative, sans demander avis à son médecin.

Attention : l'hypertension artérielle est une maladie chronique et son traitement ne peut pas être interrompu sans précautions.

Photos © Chris – Fotolia.com & © AntonioDiaz – Fotolia.com

Mis à jour le 31/08/2021

Références

– Hypertension artérielle essentielle chez un adulte: premiers traitements. Premiers choix Prescrire. Actualisation: février 2017.

– Mieux connaître l'hypertension artérielle et ses traitements. Info-Patients Prescrire. Juillet 2017. www.prescrire.org

– Valeurs cibles de pression artérielle pour les patients atteints de diabète. Rev Prescrire . 2017: 37 (400) 112-113.

– Hypertension (révision). Recommandations de bonne pratique médicale. Validé par le CEBAM en octobre 2009. De Cort P, Christiaens T, Philips H, Goossens M, Van Royen P. Huisarts Nu 2009;38:340-61.