



**Auteur**  
Pierre-François  
Berteloot



**Pharmacie de la Fontaine**  
62340 Guines



# L'hypertension artérielle



L'hypertension est une maladie fréquente : quasiment un français adulte sur trois est hypertendu. Première cause de mortalité dans le monde, devant le tabac, l'hypertension est aussi le premier facteur de risque de maladie cardiovasculaire et doit donc être prise au sérieux.

Si elle ne se guérit pas, elle se soigne très bien grâce à des traitements efficaces qui permettent d'éviter les complications et de vivre plus longtemps.

## Qu'est ce que la tension artérielle ?

Le cœur est une pompe qui envoie le sang dans le corps. La tension est la pression du sang dans les artères. On mesure la pression «systolique», le chiffre le plus élevé, lorsque le cœur se contracte et se vide. Le chiffre le moins élevé correspond à la pression «diastolique», lorsque le cœur se relâche et se remplit de nouveau. Ainsi, si vous avez «13/8», cela signifie que vos tensions systolique et diastolique sont respectivement équivalentes à 130 et 80 mm de mercure. La valeur normale se situe

aux alentours de 120/80. La tension artérielle varie en fonction des émotions, des efforts physiques, de la consommation d'alcool, de tabac, de caféine ou de la prise de certains médicaments.

## Quels sont les symptômes de l'hypertension artérielle ?

On a l'habitude de dire que l'hypertension artérielle est un mal silencieux, c'est-à-dire que très souvent le patient hypertendu ne ressent aucune douleur ni aucun symptôme. Toutefois, certains troubles peuvent parfois vous alerter : maux de tête, vertiges, essoufflement, troubles visuels, bourdonnements d'oreille ou fatigue. Même en l'absence de

symptôme spécifique, plus la tension est élevée et sur une période étendue, plus le risque à long terme d'accident cardiovasculaire, notamment d'infarctus du myocarde et d'accident vasculaire cérébral, augmente. D'autres organes sont également touchés, en particulier les reins et les yeux.

## Quelles sont les causes de l'hypertension artérielle ?

L'apparition d'une hypertension résulte de facteurs liés à l'individu tels que l'âge et l'hérédité (si l'un de vos parents est hypertendu, le risque de le devenir est multiplié par 2) et de facteurs liés au mode de vie comme le manque d'activité physique, le

surpoids, l'excès de sel, la consommation d'alcool et de tabac, le stress ou les troubles du sommeil. La réglisse ingérée en grande quantité, du fait de la présence d'acide glycyrrhizique, cause parfois des hypertensions artérielles. Par ailleurs, de nombreux médicaments augmentent la pression artérielle, comme les anti-inflammatoires. L'association de ces facteurs multiplie le risque.

### Comment savoir si je souffre d'hypertension artérielle ?

Il faut mesurer régulièrement votre pression artérielle, au moins une fois par an après

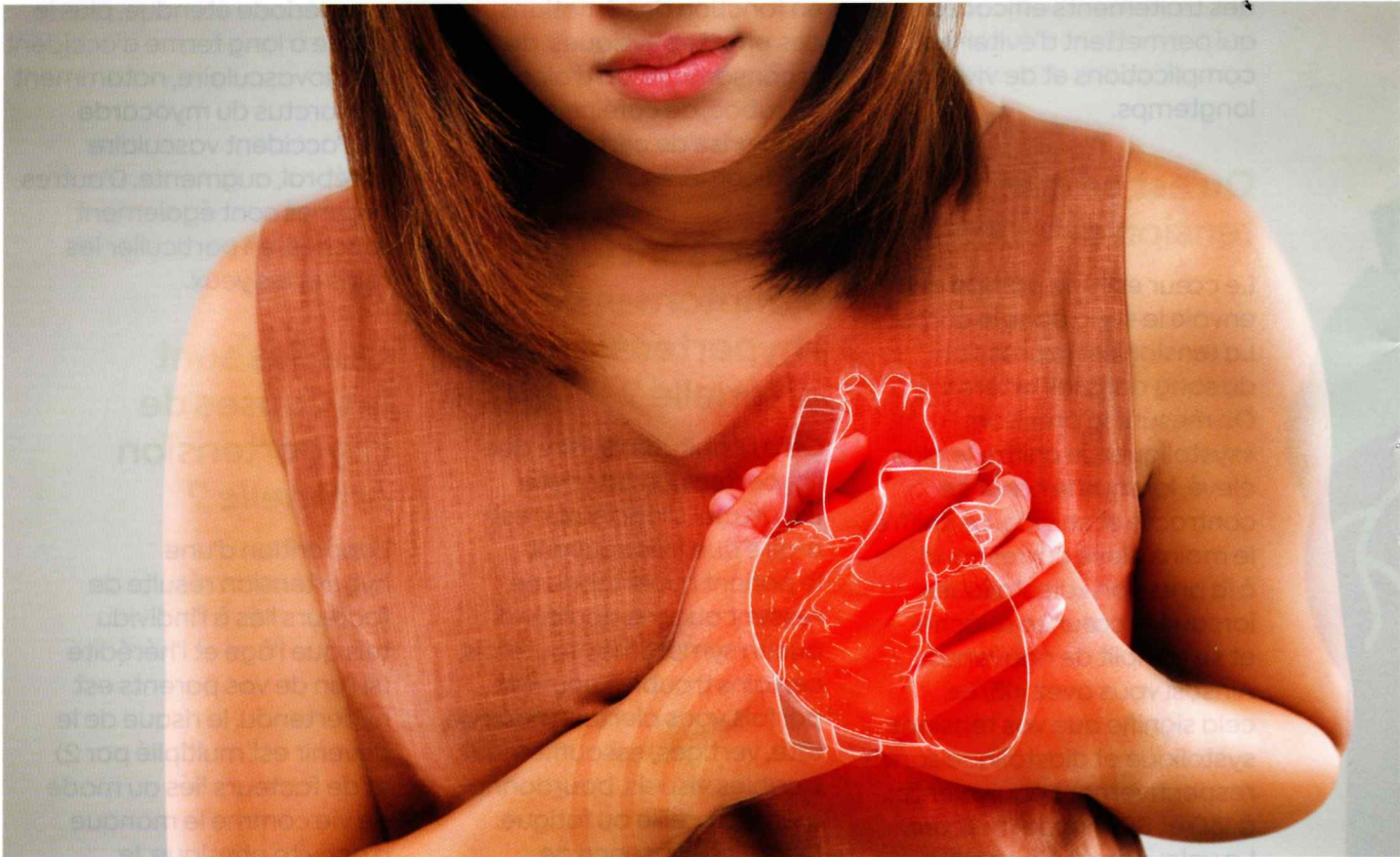
40 ans, ou même avant en présence d'autres facteurs de risques cardiovasculaires. Votre médecin le fera lors d'une visite au cabinet. Cependant, la mesure peut être faussée par votre stress (on parle de l'effet «blouse blanche»).

Autre solution, la mesure ambulatoire de la pression artérielle («MAPA») : un appareil relié à un brassard mesure votre tension toutes les 15 minutes pendant 24 heures, le jour, la nuit et pendant vos activités. Enfin, l'automesure tensionnelle vous permet de mesurer vous-même votre pression artérielle, à l'aide d'un tensiomètre au poignet ou avec un brassard. Vous

### Bon à savoir

Réévaluer le traitement en cas de fortes chaleurs ou de troubles digestifs.

En cas de fortes chaleurs, de fièvre, de diarrhées ou de vomissements, certains médicaments comme les diurétiques sont des facteurs d'insuffisance rénale liée à la déshydratation. Dans ce contexte, il importe de **réévaluer votre traitement en relation avec votre médecin.**





**“Enceinte,  
l’hypertension  
augmente le risque  
de pré-éclampsie”**

effectuez les mesures au calme 3 jours consécutifs, 3 fois de suite, le matin et le soir, soit 18 mesures, toutes réalisées au même bras. Vous pouvez demander un relevé d’automesure à votre pharmacien Calipharma afin de reporter vos valeurs et calculer la moyenne des 18 mesures.

On parle d’hypertension artérielle au-delà de 140/90 quand la mesure se fait au cabinet médical ou 135/85 en automesure.

### Comment soigner l’hypertension artérielle ?

L’objectif du traitement n’est pas simplement d’abaisser les valeurs tensionnelles mais surtout de réduire les complications cardiovasculaires parfois mortelles (infarctus ou AVC). Il est d’autant plus important de contrôler votre hypertension quand vous présentez d’autres facteurs de risques comme un diabète, une dyslipidémie (par exemple un excès de cholestérol), un tabagisme ou un surpoids.



### ET SI ON EST ENCEINTE ?

Pendant la grossesse, quand la tension dépasse 140/90 sur plusieurs mesures, il s’agit d’hypertension artérielle gravidique. Celle-ci augmente le risque de pré-éclampsie, une maladie du placenta parfois grave pour la mère et pour l’enfant. On conseille aux patientes du repos. Le régime sans sel n’est pas recommandé dans cette situation, et on traite parfois avec un médicament antihypertenseur compatible avec la grossesse.

Le traitement s'articule autour de 2 axes que sont les mesures hygiéno-diététiques et les médicaments anti-hypertenseurs.

D'une part, il est utile de diminuer le sel dans l'alimentation, de limiter la consommation d'alcool, d'arrêter le tabac, d'avoir une activité physique régulière et de perdre du poids en cas de surpoids ou d'obésité.

D'autre part, on associe à ces mesures un traitement médicamenteux hypotenseur. Il est parfois nécessaire d'associer plusieurs molécules afin d'atteindre la pression artérielle souhaitée. Les médicaments hypotenseurs ne sont pas destinés à être pris occasionnellement, lorsque la tension semble élevée, mais de manière quotidienne en évitant les interruptions. Votre médecin contrôlera régulièrement l'efficacité de votre traitement, surtout au début. Ces médicaments nécessitent une surveillance, en particulier des analyses sanguines pour vérifier la fonction rénale. Vous pourrez parfois ressentir certains effets indésirables comme des vertiges, une toux, de la fatigue dont il faut faire part à votre médecin afin qu'il puisse adapter votre traitement.

**Votre pharmacien Calipharma a toute sa place pour vous accompagner dans la prise en charge de votre hypertension artérielle.**



## QUELQUES CONSEILS D'HYGIÈNE DE VIE

- Pratiquez **30 minutes d'activité physique** au moins 3 fois par semaine.
- Mangez **5 fruits et légumes par jour**, du poisson 2 ou 3 fois par semaine, et évitez les matières grasses d'origine animale.
- **Limitez le sel** : évitez les plats préparés, ne mettez pas de salière à table, cuisinez avec des aromates.
- **Arrêtez le tabac.**
- **Réduisez votre consommation d'alcool** : pas plus de 2 verres par jour, sans boire tous les jours (maximum 10 verres par semaine).
- **Diminuez le stress** grâce à des techniques de relaxation, respiration, méditation, sophrologie ...
- Couchez-vous à heures régulières pour **bien dormir**.

