

# L'HYPERTENSION ARTERIELLE





*\* Les maladies cardiovasculaires sont responsables d'environ 17 millions de décès par an dans le monde, soit près d'un tiers de la mortalité totale. Sur ce chiffre, 9.4 millions de morts par an sont imputables aux complications de l'hypertension artérielle. L'hypertension est responsable d'au moins 45% des décès par maladies cardiaques et de 51 % des décès par accidents vasculaires cérébraux.*

*\* En Afrique subsaharienne, les statistiques de l'OMS indiquent que 20 millions de personnes sont affectées par l'HTA et qu'en 2020 les maladies cardiovasculaires seront à elles seules à la base de 50% des décès toutes causes confondues, si rien n'est fait.*

*\* En Côte d'Ivoire, selon les estimations de l'OMS pour l'année 2008, la prévalence de l'HTA chez les 25 ans et plus était de 33.4%. Il a enregistré au cours de cette même année, 101 200 décès dus aux maladies non transmissibles en Côte d'Ivoire, soit 33% de tous les décès, dont 88 500 survenus avant l'âge de 60 ans.*

*\* L'hypertension artérielle est donc un véritable problème de santé publique en Côte d'Ivoire, avec une prévalence hospitalière de 25 à 30%.*



*L'évolution silencieuse, les complications de l'hypertension artérielle font de cette maladie un véritable fléau. L'un des principaux facteurs de risque pour les maladies cardiovasculaires est l'hypertension artérielle (ou HTA) - ou l'élévation de la pression sanguine.*

*L'hypertension artérielle touche déjà un milliard de personnes à travers le monde, et favorise la survenue d'accidents cardiaques et vasculaires cérébraux. Les chercheurs ont estimé que l'hypertension artérielle tue actuellement 9 millions de personnes par an.*

*L'hypertension artérielle n'est pas une fatalité ! il est possible de la prévenir. Cela revient beaucoup moins cher et est beaucoup moins dangereux pour les patients que des traitements lourds qui peuvent devenir nécessaires lorsque l'hypertension artérielle passe inaperçue et n'est pas traitée.*

*Les plus jeunes ne sont pas épargnés ! Avec l'alimentation trop riche en graisses et en sel mais aussi la sédentarité, de plus en plus de jeunes vont devenir hypertendus.*

*Pour diminuer le risque de complications tant redoutées, il est possible de contrôler et traiter efficacement l'hypertension artérielle.*

# Qu'est-ce-que la pression (tension) artérielle ?

La pression artérielle correspond à la pression (ou poussée) exercée par le sang sur la paroi des artères. Elle se mesure en millimètre de mercure (mmHg) ou en centimètre de mercure (cm Hg). Cette pression exercée par le sang est exprimée par 2 chiffres (valeurs).

Le premier chiffre, le plus élevé, est la tension maximale ou pression systolique. Il correspond à la tension artérielle lorsque le cœur se contracte et évacue le sang. A ce moment, la pression sur les parois artérielles augmente.

Le deuxième chiffre, le plus bas, est la tension minimale ou pression diastolique. Il correspond à la tension artérielle lorsque le cœur se détend et se remplit de sang. A ce moment, la pression sur les parois artérielles diminue.

## A partir de quelles valeurs parle-t-on d'HTA ?

On considère que la valeur de la pression artérielle normale ne doit pas atteindre **140 mm Hg** pour la systolique et **90 mm Hg** pour la diastolique (140/90) lorsqu'elle est mesurée après au moins 5 minutes de repos par un professionnel de la santé. Lorsque les valeurs de la pression sanguine restent supérieures à ces valeurs de référence, on parle alors d'hypertension artérielle (HTA).

L'hypertension n'est pas à proprement parler une maladie, mais plutôt un facteur de risque majeur de maladies cardiovasculaires. Des valeurs cibles de 130/80 mmHg, voire plus basses sont dès lors recommandées pour les personnes souffrant de diabète ou de maladies rénales.

### Quelques valeurs de référence de la pression artérielle

Catégorie	Systolique / Diastolique
Normale	<b>120-129 / 80-84</b>
Normale élevée	<b>130-139/85-89</b>
Hypertension artérielle (mesurée par le médecin)	<b>140/90 ou plus</b>
Hypertension artérielle (mesurée à la maison ou avec un moniteur personnel)	<b>135/85 ou plus</b>
Hypertension artérielle chez les personnes diabétiques ou atteintes de maladies du rein	<b>130/80 ou plus</b>

# Les symptômes de l'hypertension artérielle

On dit que l'hypertension artérielle est un « tueur silencieux » parce que la plupart du temps, elle ne se manifeste à travers aucun symptôme. C'est pourquoi il faut mesurer régulièrement sa tension artérielle (au moins trois fois par an).

Si l'hypertension ne provoque généralement pas de symptôme, certains troubles peuvent néanmoins vous alerter :



# Les causes de l'hypertension artérielle

En général, la cause de l'hypertension artérielle est inconnue. Nous parlons alors d'hypertension essentielle (dans 95% des cas).

Dans la plupart des cas, l'hypertension n'a pas une seule cause directe. Elle est liée à plusieurs facteurs, dont certains sur lesquels on ne peut pas agir :



## L'âge :

Plus on vieillit, plus la pression artérielle augmente, car nos artères ont tendance à se rigidifier avec l'âge. Plus les artères sont rigides plus la pression est élevée.



## Le sexe :

Chez la femme, l'hypertension peut se développer à trois moments clés : lors de la prise de la première pilule contraceptive, pendant la grossesse et à la ménopause.



## L'hérédité :

Si l'un de vos parents est hypertendu, le risque de le devenir à votre tour est multiplié par 2.

Pendant il y a des facteurs de risque sur lesquels l'on peut agir : ce sont « les mauvaises » habitudes de vie qui favorisent l'hypertension.



## Le surpoids :

Perdre quelques kilos peut contribuer à faire redescendre les chiffres de pression artérielle à un niveau normal.



## Le manque d'activité physique :

Lié à un mode de vie sédentaire, il joue un rôle important dans l'élévation de la pression artérielle.



### **Le sel :**

Chez 40 % des hypertendus, une consommation excessive de sel favorise l'élévation de la pression artérielle. Chez l'hypertendu, il est recommandé des apports inférieurs à 6 g par jour.



### **L'alcool :**

Sa consommation excessive (au-delà de deux doses par jour chez la femme et trois chez l'homme) fait monter les chiffres de la pression artérielle et peut rendre inefficaces certains médicaments antihypertenseurs.



### **Le tabac :**

Il produit des substances qui abîment les artères et favorisent le dépôt de plaques de cholestérol. Continuer à fumer lorsque l'on est hypertendu multiplie fortement le risque d'accident cardiovasculaire.



### **Le stress :**

Même s'il n'est pas à lui seul la cause de l'hypertension, il provoque une élévation de la pression artérielle. Attention, car la réaction de stress en consultation peut fausser ponctuellement la mesure de la pression artérielle...

Tous ces éléments contribuent au développement de l'hypertension, mais peuvent être adaptés.

Dans 5% des cas donc, la cause de l'hypertension est connue. En effet, l'hypertension peut découler d'une maladie rénale, d'une affection artérielle, d'un mauvais fonctionnement du système hormonal, d'apnées du sommeil ou de la consommation de certains médicaments. Nous parlons alors d'hypertension secondaire.

# Les conséquences de l'hypertension artérielle

Si l'hypertension artérielle n'est pas traitée, des lésions peuvent apparaître sur les artères. Les graisses et le cholestérol se déposent facilement sur les parois vasculaires, ce qui provoque l'artériosclérose. Ce rétrécissement des artères peut avoir des conséquences sur les organes vitaux :



## Le cœur :

Angine, infarctus, insuffisance cardiaque, HVG, insuffisance aortique, arythmie.



## Le cerveau :

Accident vasculaire cérébral (AVC), AIT, encéphalopathie hypertensive, etc.



## Les reins :

Insuffisance rénale terminale, etc.



## Les vaisseaux sanguins :

Anévrisme, maladie vasculaire périphérique, dissection aortique.



## Les yeux :

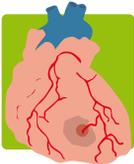
Hémorragie rétinienne, exsudats, œdème du fond d'œil, vasoconstriction artériolaire, etc.

Il est impératif de traiter l'hypertension, car elle favorise les accidents cardio et cérébraux vasculaires. Elle contribue aussi au développement de maladies graves, sources de handicap :



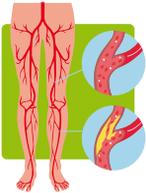
#### **L'accident vasculaire cérébral (AVC) :**

L'hypertension artérielle en est la première cause. L'obstruction d'une artère cérébrale par une plaque d'athérome peut être fatale ou laisser de graves séquelles, comme l'hémiplégie. L'hypertension peut aussi être responsable d'hématomes dans le cerveau, avec d'importantes séquelles handicapantes.



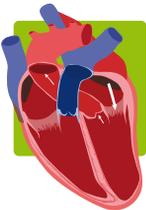
#### **L'infarctus du myocarde :**

Lorsqu'une artère coronaire se bouche complètement, c'est l'infarctus. Il faut agir très vite.



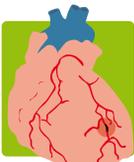
#### **L'artérite des membres inférieurs :**

Le rétrécissement des artères des jambes limite la distance de marche. Si elles se bouchent, les douleurs dans les jambes deviennent permanentes et il y a un risque d'amputation.



#### **L'insuffisance cardiaque :**

En présence d'une hypertension, le cœur travaille davantage pour envoyer le sang dans toutes les artères du corps. Au bout d'un certain temps, il devient moins performant et se dilate. C'est l'insuffisance cardiaque, avec essoufflement et une rétention d'eau et de sel dans tout le corps.



#### **L'angine de poitrine :**

Comme il fait davantage d'efforts, le cœur a davantage de besoins en oxygène. Mais l'altération des artères coronaires ne le permet pas et il n'est pas suffisamment irrigué. Cela peut provoquer des douleurs dues à un essoufflement d'effort ou de repos.

# La surveillance régulière de sa pression artérielle

## Au cabinet médical

Au minimum une fois par an, il est important de faire mesurer votre pression artérielle par votre médecin. Il utilisera de préférence un appareil de mesure électronique. Cependant, la mesure peut être faussée par votre propre émotion (effet blouse blanche) ou le moment de la journée (hypertension masquée, dans le cas d'une remontée tensionnelle en soirée).

## La mesure ambulatoire de la pression artérielle

Votre médecin peut vous prescrire une MAPA pour compléter son bilan. C'est la méthode la plus fiable : un appareil automatique relié à un brassard mesure votre tension toutes les 15 minutes pendant 24 heures, le jour, la nuit et pendant vos activités.

## L'automesure tensionnelle

Cette méthode vous permet de mesurer vous-même votre pression artérielle. Vous choisirez de préférence un appareil avec un brassard au bras, plus facile d'utilisation que les appareils au poignet. Utilisez un appareil validé.

### 4 conseils pour l'automesure

- Installez-vous confortablement à une table,
- Détendez-vous quelques minutes avant votre mesure,
- Répétez la mesure 3 fois de suite à deux minutes d'intervalle,
- Notez immédiatement tous vos résultats.

### La règle des 3

Avant chaque visite chez le médecin pour le renouvellement des médicaments de l'hypertension, vous effectuez les mesures au calme 3 jours de suite, 3 fois de suite le matin, 3 fois de suite le soir. Soit 18 mesures, toutes réalisées au même bras. Vous les notez sur un papier.

Des mesures au calme

- le matin, avant ou après le petit-déjeuner,
- le soir juste après le dîner,
- répétez la mesure 3 fois de suite à deux minutes d'intervalle.

### Les appareils validés et recommandés



Appareils A&D® ou LifeSource®, modèles : 767\*, 767PAC\*, 774AC\*, 779, 787AC\*

Appareils Omron®, modèles : HEM-705 PC\*, HEM-711\*, HEM-741CINT\*

Appareil Microlife®, modèle : BP 3BTO-A

# Les traitements pour combattre l'hypertension

S'il n'est pas possible de guérir l'hypertension, des traitements bien tolérés et efficaces permettent de la soigner.

Prendre un médicament quotidien contre l'hypertension permet de vivre plus longtemps et sans maladies handicapantes. Le traitement repose sur 8 familles de médicaments, dont les mécanismes d'action ne sont pas les mêmes et peuvent être complémentaire.

Bien qu'il existe des différences dans l'efficacité des médicaments de l'hypertension, l'usage des traitements s'est grandement simplifié au cours des dernières années. Si le choix du traitement est bien conduit, un ou deux comprimés suffisent pour permettre de normaliser la tension. La difficulté pour les patients est d'admettre que le traitement doit être poursuivi sans arrêt car seule la prise régulière du traitement permet d'éviter l'apparition des complications de l'hypertension.

Un traitement permanent ne signifie pas forcément le même traitement. La maladie évolue avec le temps et avec la personne. Il est nécessaire de rajuster régulièrement votre traitement, par un suivi régulier chez votre médecin traitant, environ tous les 3 mois.

Dans la plupart des cas, l'hypertension artérielle peut être évitée en menant une vie saine. Les conseils pour un mode de vie équilibré exposés dans les pages qui suivent sont les ingrédients qui permettent d'éviter une augmentation de la tension artérielle.

## Les effets indésirables des traitements

Pour aider votre médecin à adapter votre traitement pour l'hypertension, faites-lui part des éventuelles manifestations désagréables que vous ressentez. Cela peut être une toux, des œdèmes des chevilles, des vertiges...

### Sexualité et hypertension

Certains types de médicaments à forte dose peuvent avoir un effet négatif sur la sexualité (troubles de l'érection et de la libido). Cependant, la dysfonction érectile n'est pas toujours un effet secondaire d'un médicament et elle est souvent liée à un problème vasculaire.

N'hésitez pas à en parler à votre médecin, il s'efforcera à adapter votre traitement.

# Des conseils pour une hygiène de vie



## Évitez l'excès de poids

Voilà déjà une manière de vous protéger de l'hypertension. Une légère perte de poids peut en effet influencer positivement sur la tension artérielle.



## Consommez moins de sel

Le sel est fortement présent dans notre alimentation quotidienne. Il est partout : dans les céréales du petit-déjeuner, le jambon, le fromage, les biscuits, les pizzas, les repas préparés, les sauces, etc. Mais trop de sel peuvent provoquer de l'hypertension. Il est dès lors recommandé de consommer au maximum 6 g de sel par jour.



## Bougez une demi-heure par jour

Une activité physique régulière fait baisser la tension artérielle. Cela ne signifie pas nécessairement que vous devez faire du sport de manière intensive. En effet, les activités physiques modérées influent déjà favorablement sur votre tension artérielle.



## Optez pour une vie sans tabac

Bien que l'arrêt du tabac ne fasse pas baisser considérablement votre tension artérielle, il est tout de même fortement recommandé de ne pas fumer. En effet, le tabac a une influence néfaste sur les vaisseaux sanguins et est la principale cause de maladies cardiovasculaires.

Arrêter de fumer n'est pas évident. N'hésitez pas à demander de l'aide, vos chances de réussite en seront augmentées.

## Consommez plus de fruits et légumes

Augmenter votre dose quotidienne de potassium aide à réduire votre tension artérielle. Les fruits et légumes sont la source de potassium par excellence. Mangez donc sans faute 2 portions de fruits et 300 g de légumes par jour. Les poivrons, les bananes, les kiwis, les carottes, les légumes secs et les choux sont particulièrement riches en potassium.



## Consommez moins d'alcool

La tension artérielle systolique augmente en fonction du nombre de verres d'alcool consommés quotidiennement. Dès lors, les experts recommandent de ne pas boire plus d'un à deux verres d'alcool par jour. Il est également important de ne pas consommer d'alcool chaque jour de la semaine. Ces conseils sont d'autant plus indiqués pour les personnes hypertendues.



## Prenez le temps de vous détendre

Il nous arrive à tous de subir des tensions ou du stress. Certaines personnes le supportent mieux que d'autres. Mais si vous avez du mal à vivre les situations tendues ou les fortes pressions, votre santé peut en pâtir et l'exprimer par de l'hypertension, même si le stress n'est pas à l'origine de l'hypertension durable.



Essayez dès lors de prendre du temps pour vous : chercher de la distraction via un loisir ou un sport, pratiquez des exercices de relaxation ou ne faites ... rien, tout simplement.

## Contrôle régulier de la tension artérielle

L'hypertension est souvent appelée « **tueur silencieux** ». En effet, la plupart des personnes hypertendues ne présentent pas de symptômes ou de douleurs spécifiques. Même si vous ne ressentez rien, la seule manière de déceler l'hypertension à temps est de (faire) prendre votre tension artérielle de façon régulière.



# Évaluez vos risques de devenir hypertendu

Vous êtes un homme de plus de 45 ans  
ou une femme de plus de 50 ans.

oui  non

Votre tension est régulièrement  
supérieure à 130/80.

oui  non

L'un de vos parents est  
ou a été hypertendu.

oui  non

Vous avez un frère ou une sœur hypertendu.

oui  non

Vous êtes en surpoids ou vous  
avez grossi récemment.

oui  non

Vous avez arrêté vos activités physiques  
ou vous les pratiquez de manière irrégulière.

oui  non

Vous aimez manger salé ou vous achetez  
souvent des plats cuisinés.

oui  non

## Résultat

**Un « oui » seulement.** Vous avez peu de risque de devenir hypertendu.

**Deux ou trois « oui ».** Votre risque de devenir hypertendu est modéré. Pensez à mesurer votre tension au moins une fois par an et faites le point sur votre hygiène de vie.

**Plus de trois « oui ».** Vous avez un risque important de développer une hypertension. N'hésitez pas à mesurer votre pression artérielle au moins trois fois par an. Efforcez-vous surtout d'améliorer votre hygiène de vie.

# Présentation de la Fondation Cœur de Grâce

## Objet

Association à but non lucratif, la Fondation Cœur de Grâce a pour objet de promouvoir la santé du cœur et des vaisseaux en Côte d'Ivoire.

## Missions

- Communiquer pour un changement de comportement.
- Dépister très tôt l'hypertension artérielle et l'obésité.
- Lutter contre les complications de l'hypertension artérielle : l'AVC, l'infarctus du myocarde et l'insuffisance rénale.
- Financer et diffuser les projets de recherches scientifiques.

## Faites-nous un don...

La Fondation Cœur de Grâce mène des actions d'utilité publique. Ses moyens financiers proviennent des entreprises citoyennes et des personnes physiques.

Vous aussi devenez un acteur de la santé du cœur en faisant un don à la Fondation Cœur de Grâce !



« Un Cœur sain, une Vie... »

Cocody II Plateaux-ENA  
Tél. : +225 22 41 20 05 • Fax : +225 22 41 20 03  
Site web : [www.fondationcoeurdegrace.com](http://www.fondationcoeurdegrace.com)

Nous contribuons au bien-être  
de la société ivoirienne



orange

**Fondation**

