

Hypertension artérielle

Des chiffres qui comptent



 **Fédération Française
de Cardiologie**

Musclez votre vie, prenez soin de votre cœur

REPÈRES

7 500 000 d'hypertendus (15 à 20 % des adultes en 1990).

La fréquence de l'hypertension artérielle (**HTA**) augmente avec l'âge.

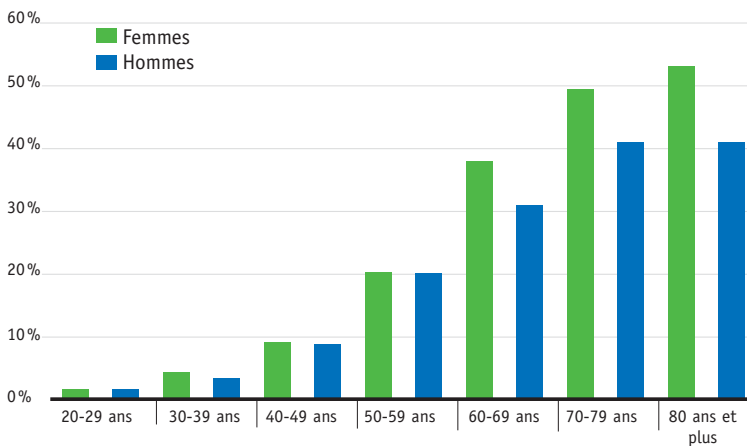
Mais sur **8** personnes hypertendues :

- 4 sont identifiées (50 %) ;
- 2 prennent un traitement (25 %) ;
- 1 seule a une pression (tension) artérielle normalisée (12,5 %).

UNE CONSÉQUENCE MAJEURE

L'hypertension artérielle est un des premiers facteurs de risque de maladies cardiovasculaires qui provoquent chaque année :

- **120 000** infarctus du myocarde (40 000 décès) ;
- **130 000** accidents vasculaires cérébraux (50 000 décès) ; handicap parfois lourd pour les survivants (première cause de handicap en France) ;
- **165 000** décès (32 % de tous les décès).



Rapport « Pour une politique nutritionnelle de santé publique en France »
CONSTAT ET ENJEUX. LES ENJEUX DE SANTÉ PUBLIQUE. Maladies cardio-vasculaires.
<http://www.sante.gouv.fr/htm/actu/nutri2000/nutri012.htm>

PROTÉGER SON CŒUR, SOIGNER SON HYPERTENSION

L'hypertension artérielle est une maladie typique des pays développés. Le stress, l'obésité, la sédentarité sont autant de maux caractéristiques de la vie de beaucoup d'entre nous, maux qui favorisent l'hypertension artérielle, qui provoque maladies cardiovasculaires et accidents vasculaires cérébraux.

Cette maladie est « silencieuse » : souvent, l'hypertendu ne se sent pas malade. Or l'hypertension artérielle doit être soignée afin de réduire le risque de maladies cardiovasculaires. Pour cela, il existe des traitements efficaces, demandez conseil à votre médecin.

Mais au-delà des traitements, vous pouvez éviter les complications de l'hypertension artérielle en adoptant un mode de vie sain : pratiquer une activité physique régulière, manger équilibré, ne pas fumer, voilà des habitudes simples à prendre pour réduire la fréquence de cette maladie et pour vous sentir mieux.

L'hypertension artérielle n'est pas une fatalité : vous pouvez agir sur la santé de votre cœur pour votre bien-être !

Pr Michel Beaufile

✦ POURQUOI LA PRESSION ARTÉRIELLE ?

- **Le sang circule sous pression dans les artères.**

Pour chasser le sang dans les artères, le cœur se contracte avec force (systole) environ 70 fois par minute.

La pression maximale, qui correspond à la perception du pouls, est la **pression systolique** que l'on mesure avec un tensiomètre.

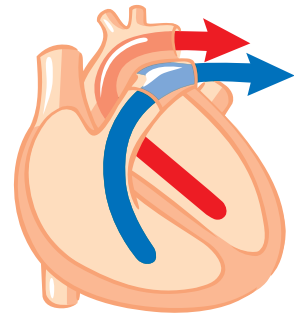
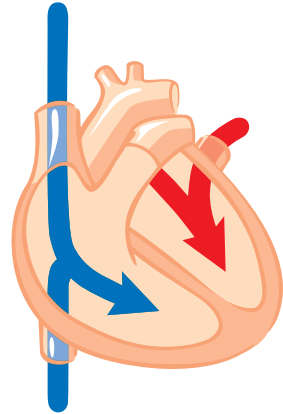
- **Entre deux systoles**

Le cœur se relâche et aspire le sang venu des veines, la pression diminue progressivement dans les artères, mais ne redescend pas à zéro.

La pression minimale, appelée **pression diastolique** est elle aussi mesurée avec un tensiomètre.

- **Le travail du cœur permet d'apporter du sang et de l'énergie aux organes et aux muscles.**

Pour fonctionner correctement, il a impérativement besoin de recevoir lui-même beaucoup de sang et d'oxygène, qui lui sont apportés par les artères coronaires. Le cœur ne pèse que 250 grammes (0,4% du poids du corps), mais consomme 10% de tout l'oxygène apporté par la respiration !



Chaque minute, au repos, le cœur éjecte près de 5 litres de sang, soit plus de 7 m³ de sang par jour et 2600 m³ par an, volume équivalent à une piscine olympique !

Imaginez le travail de titan fourni par le cœur sur toute une vie !

✚ À PARTIR DE QUELLES VALEURS EST-ON HYPERTENDU ?

14/9

- On parle d'hypertension artérielle (HTA) quand, à plusieurs reprises, à quelques semaines d'intervalle, au repos :
- la **pression systolique** est supérieure à 14 (140 millimètres de mercure) : HTA systolique ;
 - la **pression diastolique** est supérieure à 9 (90 millimètres de mercure) : HTA diastolique ;
 - les **deux chiffres tensionnels sont élevés** : HTA systolo-diastolique.



La tension optimale est de 12/8 pour tous. La sévérité de l'hypertension artérielle se définit en fonction de la valeur des chiffres tensionnels.

Définitions	Systolique	Diastolique	Risque d'accident cardiovasculaire*
Tension optimale	inférieure à 120	inférieure à 80	—
Tension normale	120-129	80-84	—
Tension normale élevée	130-139	85-89	inférieure à 15 %
Hypertension légère	140-159	90-99	15 à 20 %
Hypertension modérée	160-179	100-109	20 à 30 %
Hypertension sévère	≥ 180	≥ 110	> 30 %

Plus la tension est élevée, plus le risque de maladies cardiovasculaires est élevé.



Plus qu'une maladie, l'hypertension artérielle (HTA) est un facteur de risque de maladies cardiovasculaires. Elle favorise le développement de l'athérome**, avec formation de plaques à l'intérieur des vaisseaux, qui deviennent moins souples, diminuent

de calibre et finissent par se boucher (thrombose).

Les plus menacées sont :

- les artères coronaires qui apportent le sang au muscle cardiaque ;
- les artères du cerveau ;
- les artères des jambes.

* Risque de faire un accident cardiovasculaire (infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral, mort subite ...) dans les 10 ans (hommes de plus de 45 ans et femmes de plus de 55 ans).

** Athérome : dépôts de cholestérol qui durcissent les artères et en diminuent le calibre.

✚ POURQUOI EST-ON HYPERTENDU ?

Lors de la découverte de l'hypertension, un bilan minimum peut trouver une éventuelle cause curable (hypertension artérielle secondaire) mais, dans la majorité des cas (90 à 95 %), on ne trouve pas de cause, on parle alors d'**hypertension artérielle essentielle**. Le traitement fera baisser la tension mais, si on l'arrête, l'hypertension reviendra rapidement.

ON CONNAÎT DES SITUATIONS QUI FAVORISENT L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

- Héritéité (il existe des familles d'hypertendus).
- Alimentation trop riche en graisses et/ou en sel.
- Excès de poids.
- Activité physique insuffisante (sédentarité).
- Consommation excessive d'alcool.
- Tabac.
- Vie stressante.
- Certains médicaments (pilule...), certaines substances (consommation de réglisse...).



D'une manière générale, le traitement doit être suivi pendant toute la vie.

Par sécurité, on recommande de contrôler la pression artérielle au moins une fois par an, à tout âge.

✚ QUE RESENTENT LES HYPERTENDUS ?

L'hypertension artérielle provoque peu ou pas de symptômes, elle est généralement découverte lors d'une mesure systématique au cabinet du médecin, lors d'une visite de médecine du travail ou d'un bilan de santé.

Quand l'hypertension artérielle a été diagnostiquée, il est nécessaire de suivre un traitement, même si l'on ne se sent pas malade. Elle se manifeste encore trop souvent par ses complications (maux de tête, impressions de mouches volantes), qu'elle n'ait pas été connue ou malheureusement négligée.



S'INFORMER POUR PRÉVENIR

La Fédération Française de Cardiologie met gratuitement à votre disposition un large éventail de brochures que vous soyez cardiaques ou que vous souhaitiez prendre soin de votre cœur.

Cochez les documents qui vous intéressent (5 maximum) et retournez ce bon à :

*Fédération Française de Cardiologie
Pôle commande de documentation
5, rue des colonnes du Trône • 75012 PARIS*

Mme Melle M. Date de naissance : / /

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> BR73 : Objectif Santé
<i>(Prenez votre cœur en main)</i> | <input type="checkbox"/> BX20B : Cœur de femmes* |
| <input type="checkbox"/> BR71 : Tabac
<i>(Laissez votre cœur respirer)</i> | <input type="checkbox"/> BX64 : Mieux soigner son hypertension par l'automesure* |
| <input type="checkbox"/> BR43B : Hypertension artérielle
<i>(Des chiffres qui comptent)</i> | <input type="checkbox"/> BX61 : Je suis hypertendu et je me soigne* |
| <input type="checkbox"/> BR57B : Cholestérol
<i>(Devenez acteur de votre santé)</i> | <input type="checkbox"/> PFMCV : Les maladies cardiovasculaires : ce que l'on croit savoir* |
| <input type="checkbox"/> BR56B : Diabète
<i>(Changez son évolution)</i> | <input type="checkbox"/> BR76 : Les maladies des artères |
| <input type="checkbox"/> BR70 : Activité physique
<i>(bougez, muscliez votre cœur)</i> | <input type="checkbox"/> BR75 : Les maladies des valves |
| <input type="checkbox"/> BR72 : Alimentation
<i>(Mangez équilibré)</i> | <input type="checkbox"/> BR77 : L'insuffisance cardiaque |
| <input type="checkbox"/> BR66 : Génération sans tabac
<i>(Pour les jeunes)</i> | <input type="checkbox"/> BR74 : Les troubles du rythme |
| <input type="checkbox"/> BR37b : Fédération Française de Cardiologie
<i>(Qui sommes-nous?)</i> | <input type="checkbox"/> BR78 : Les principaux examens en cardiologie |
| <input type="checkbox"/> DE39E : Carte de poche de l'urgence cardiaque + autocollant | <input type="checkbox"/> BR04 : Après l'accident coronaire... redémarrez! |
| <input type="checkbox"/> BR42 : Cœur et stress | <input type="checkbox"/> BR13 : Prévenir l'endocardite infectieuse |
| | <input type="checkbox"/> BR40 : Vous et votre traitement anti-coagulant |
| | <input type="checkbox"/> BR03 : Les malformations cardiaques |

*Brochures validées par la FFC mais réalisées par d'autres organismes.

DONNEZ À LA FFC



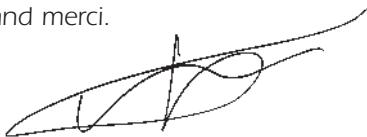
La Fédération Française de Cardiologie est une association Loi 1901 indépendante du Ministère de la Santé, dirigée par des cardiologues bénévoles engagés au quotidien dans la lutte contre les maladies du cœur. La FFC est active depuis plus de 40 ans sur tout le territoire grâce à 27 associations de cardiologie et plus de 180 clubs Cœur et Santé.

Ce sont des personnes comme vous, cardiaques ou simplement soucieuses de leur santé, qui nous permettent de mener à bien nos missions grâce à leurs dons.

La FFC c'est environ 2 millions de brochures gratuites distribuées chaque année, plus de 100 000 participants aux *Parcours du Cœur*, près de 1000 collègues inscrits à *Jamais la première cigarette*. C'est aussi le second financeur de la recherche cardiologique clinique en France (29 projets en 2005).

Nous espérons vous compter très prochainement parmi nos fidèles donateurs pour pouvoir faire plus pour la cause.

D'avance, un très grand merci.



Professeur Alec Vahanian
Président

 **Fédération Française
de Cardiologie**

Musclez votre vie, prenez soin de votre cœur

Maison du Cœur: 5, rue des Colonnes du Trône - 75012 Paris
Tél. : 01 44 90 83 83 - Fax: 01 43 87 98 12

www.fedecardio.com

BON DE SOUTIEN

 **OUI, JE SOUTIENS LA CAUSE
DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE
DE CARDIOLOGIE PAR UN DON DE :**

- 25 € 45 € autre €
 35 € 60 €

VOTRE DON

J'envoie par courrier un chèque libellé à l'ordre de la
Fédération Française de Cardiologie accompagné de ce bon
à l'adresse suivante: *Fédération Française de Cardiologie*
5, rue des colonnes du Trône • 75012 PARIS

VOS COORDONNÉES

- Mme Melle M.

Date de naissance: / /

Nom:

Prénom:

Adresse:

Code postal:

Ville:

Téléphone:

E-mail:

**Vous recevrez un reçu fiscal, vous permettant
de déduire du montant de vos impôts 66 % du
montant de votre don dans la limite de 20 % de
votre revenu imposable.**

Pour l'exercice du droit d'accès, de rectification
et de confidentialité, s'adresser à la
Fédération Française de Cardiologie
5, rue des colonnes du Trône • 75012 PARIS



CŒUR & SANTÉ : SOUTENIR LA FFC TOUT EN S'INFORMANT

CŒUR & SANTE EN BREF

- **Tous les 2 mois**, dans votre boîte aux lettres
- **Des dossiers très documentés** traitant 1 sujet répondant à vos préoccupations
- **Des articles de fond** écrits par des cardiologues et des spécialistes
- **Des informations pratiques** pour votre vie de tous les jours

VOTRE ABONNEMENT

OUI, je m'abonne pour 1 an :

6 numéros bimestriels au prix de 25€

OUI, je m'abonne pour 2 ans :

12 numéros bimestriels au prix de 45€

*Prix au 01/01/2006 et prix unité : 5€

À NOUS RETOURNER

J'envoie par courrier un chèque libellé à l'ordre de C3P Services accompagné de ce bulletin à l'adresse suivante :

C3P Services • 19, rue Vivienne • 75002 Paris

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

Code postal :

Ville :

✚ POURQUOI TRAITER L'HYPERTENSION ?

UN SURCROÎT DE TRAVAIL POUR LE CŒUR

Imaginez que vous ayez à monter un fardeau sur 7 étages au lieu de 5 ! Soumis à d'importantes contraintes, le cœur grossit.

Au bout d'un certain temps, il devient moins performant et s'épuise (insuffisance cardiaque).

Ses besoins en oxygène augmentent, mais les artères coronaires sont altérées et ne peuvent satisfaire la demande. Le cœur souffre d'ischémie* (angine de poitrine).

UN FACTEUR DE RISQUE CARDIOVASCULAIRE

L'hypertension favorise le développement de plaques d'athérome au niveau des artères.

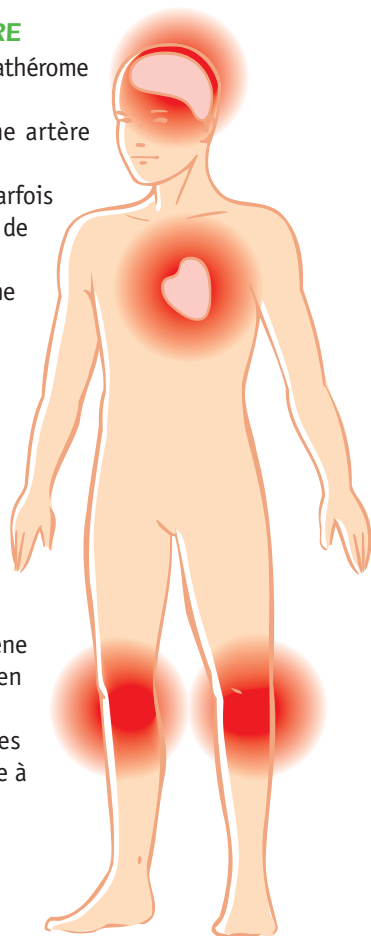
- **Cœur** : angine de poitrine et infarctus quand une artère coronaire se bouche complètement.
- **Cerveau** : accident vasculaire cérébral, qui peut parfois régresser en quelques heures mais laisse souvent de graves séquelles (hémiplégie...).
- **Jambes** : artérite, qui limite le périmètre de marche et peut imposer une amputation.

UN RISQUE CARDIOVASCULAIRE AMPLIFIÉ PAR D'AUTRES FACTEURS DE RISQUE

Diabète, excès de cholestérol, surpoids et tabagisme contribuent aussi au développement de plaques d'athérome. Veillez-y.

UN DANGER POUR LES ORGANES

- **Les reins** : au bout de quelques années d'hypertension, l'insuffisance rénale s'installe. Ce phénomène est en constante augmentation car on vit de plus en plus vieux.
- **Les yeux** : l'hypertension artérielle provoque des lésions au niveau de la rétine qui peuvent conduire à la cécité.



* Phénomène selon lequel un organe ne reçoit pas assez d'oxygène pour fonctionner : en l'absence totale d'oxygène, il se nécrose (infarctus).

COMMENT TRAITER L'HYPERTENSION ?

QUAND L'HYPERTENSION EST LÀ, IL N'EST JAMAIS TROP TARD

Aujourd'hui, on sait traiter l'hypertension, mais le succès implique deux acteurs clés.

- Le médecin, qui donne des conseils, prescrit des médicaments quand ils sont nécessaires et suit le patient hypertendu ;
- L'hypertendu, qui doit adopter un mode de vie plus sain (et en faire ainsi profiter son entourage avant que l'hypertension ne se manifeste aussi chez eux), et prendre régulièrement les médicaments en respectant les doses prescrites.

LES GRANDS PRINCIPES DU TRAITEMENT

Des mesures simples peuvent suffire pour différer la prise de médicaments, en réduire les doses nécessaires, ou même les rendre inutiles.

- Diminuer la consommation de sel.
- Retrouver un poids idéal : le risque

d'hypertension augmente en cas de surpoids ; il est multiplié par 5 ou 6 chez les personnes obèses de 20 à 45 ans.

- L'exercice physique modéré et régulier (30 minutes de marche par jour) peut abaisser la tension de 5 à 10 mmHg !
- La consommation chronique d'alcool élève le niveau de la tension.
- Fumer une cigarette augmente la tension de 5 à 10 mmHg dans les 15 à 30 minutes.

30 min
par
jour

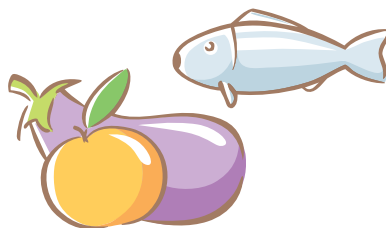
LUTTER CONTRE L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE : UNE PHILOSOPHIE

Plutôt que de traiter l'hypertension, il est important de la prévenir en adoptant une bonne hygiène de vie, source de mieux-être. Une alimentation équilibrée, une activité physique régulière, sans tabac et avec une consommation raisonnable d'alcool, c'est essentiel !



L'hypertension est une maladie de la civilisation moderne.

Exceptionnelle dans les populations non industrialisées, elle se manifeste dès que des individus émigrent vers des sociétés industrielles.



Notre cœur vaut bien que l'on en prenne soin dès le plus jeune âge. Et il n'est jamais trop tard !

+ QUELS MÉDICAMENTS ?

La décision de prescrire un médicament sera prise après quelques mois de modification du style de vie, si la tension ne s'est pas normalisée.

CORRIGER LES CHIFFRES TENSIONNELS ET SURTOUT DIMINUER LE RISQUE CARDIOVASCULAIRE

Un traitement bien suivi réduit de moitié le risque de faire un accident vasculaire cérébral et de plus d'un tiers celui de faire un infarctus.

14/9 Objectif pour tous les hypertendus

QUELS MÉDICAMENTS ?

Plusieurs classes :

- diurétiques : favorisent l'élimination du sel ;
- bêta-bloquants : ralentissent la fréquence cardiaque et diminuent la force de contraction du cœur ;
- inhibiteurs calciques : dilatent les artères ;
- inhibiteurs de l'enzyme de conversion (et antagonistes des récepteurs de l'angiotensine II) : contrôlent l'activité de la rénine qui est un puissant hypertenseur ;
- antihypertenseurs centraux : agissent sur le cerveau qui contrôle le niveau de la pression artérielle ;
- alpha-bloquants : dilatent les artères.

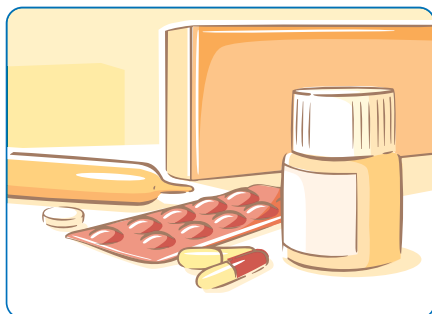
Le médicament de ma voisine n'est pas efficace chez moi...

Il faut parfois en tester plusieurs avant de trouver le bon. Il peut être nécessaire de prendre deux voire trois médicaments de classes différentes pour contrôler la tension.

ET SI LE TRAITEMENT NE MARCHE PAS ?

L'objectif de 14/9 n'est pas atteint :

- première cause d'échec : l'hypertendu oublie souvent de prendre son traitement ou le refuse ;
- hypertension secondaire (hypertension curable) : hypertension liée à une lésion particulière d'un organe (glande surrénale par exemple) ou d'une artère (comme l'artère rénale) ;
- hypertension « blouse blanche » : la tension est élevée en présence d'un médecin mais normale en son absence. L'automesure tensionnelle permet de la détecter et d'éviter des traitements inutiles.



✚ BIEN SUIVRE LE TRAITEMENT

ÊTRE ASSIDU

Il faut le répéter : le traitement de l'hypertension artérielle ne peut être efficace que s'il est bien suivi.

- Respecter les règles d'hygiène de vie.
- Prendre régulièrement le ou les médicaments, sans oublier.

5 RÈGLES D'OBSERVANCE À RESPECTER :

- Toujours prendre le ou les médicaments à la même heure.
- En cas d'oubli d'une prise à l'heure précise, ne pas attendre 24 heures pour la suivante. La prendre aussitôt et décaler d'autant la prise suivante.
- En cas d'oubli un jour, ne surtout pas doubler la dose le jour suivant.
- Si l'on a l'impression de mal tolérer un médicament, ne pas l'arrêter brutalement, en parler sans délai au médecin. L'arrêt intempestif peut provoquer un rebond dangereux d'hypertension.
- Le traitement ne se conçoit pas sans respecter les règles d'hygiène de vie.

VOIR RÉGULIÈREMENT SON MÉDECIN TRAITANT

Il est recommandé de prendre un rendez-vous avec le médecin tous les 3 à 4 mois afin de contrôler la tension.

S'AIDER DE L'AUTOMESURE DE LA PRESSION ARTÉRIELLE

Il existe des tensiomètres automatiques qui permettent de contrôler soi-même sa tension à domicile.



Ces tensiomètres sont vendus dans les pharmacies mais aussi dans certaines grandes surfaces ou par correspondance. Assurez-vous que l'appareil est homologué par les autorités sanitaires avant d'en faire l'acquisition.

Demandez conseil à votre médecin, à votre pharmacien ou consultez le site Internet : www.comitehta.org

COMMENT BIEN PRATIQUER L'AUTOMESURE TENSIONNELLE ?

- 1** Disposer d'un appareil homologué.
- 2** S'asseoir devant une table et se reposer plusieurs minutes avant la prise de tension.
- 3** Poser le bras sur la table pour que le brassard soit à hauteur du cœur.
- 4** Pratiquer les mesures à horaires réguliers en appliquant la règle des 3 :
 - 3** mesures successives à quelques minutes d'intervalle (la première est souvent aberrante, il faut alors l'éliminer);
 - 3** fois par jour;
 - 3** jours de suite : noter les résultats pendant les 3 jours qui précèdent la consultation de contrôle.La mesure du matin doit être faite avant la prise des médicaments afin d'évaluer la durée d'action du traitement.
- 5** Noter les résultats sur une fiche pour pouvoir faire une moyenne globale que le médecin interprétera lors de la consultation suivante. Il décidera alors de l'éventuelle modification du traitement.

EN SAVOIR PLUS

www.fedecardio.com : le site de la Fédération Française de Cardiologie.

www.doctissimo.fr : des dossiers très documentés sur tous les facteurs de risque cardiovasculaire.

www.comitehta.org : le site du Comité Français de Lutte contre l'hypertension artérielle.

www.automesure.com : site médical avec une mine de renseignements sur l'hypertension artérielle et les facteurs de risque cardiovasculaire.

La Fédération Française de Cardiologie : qui sommes-nous ?

La **Fédération Française de Cardiologie (FFC)** est une association loi de 1901 créée en 1964 et reconnue d'utilité publique en 1977.

Dirigée et animée par des cardiologues bénévoles, elle compte 27 associations de cardiologie régionales et plus de 180 Clubs Cœur et Santé qui développent localement ses actions.

Elle ne reçoit aucune subvention de l'État ni des collectivités locales. Seule la générosité du public, à travers des dons et des legs, lui permet de mener ses actions.

Quatre missions principales :

- informer pour prévenir les maladies cardiovasculaires ;
- aider les cardiaques à se réadapter ;
- financer la recherche en cardiologie ;
- informer sur les gestes qui sauvent.



5, rue des Colonnes du Trône 75012 Paris ■ Tél. : 01 44 90 83 83 ■ Fax : 01 43 87 98 12

www.fedecardio.com