

Hypertension artérielle une histoire de famille



La grande famille des hypertendus

L'hypertension : une histoire de famille

L'hypertension est souvent une maladie familiale : si un parent souffre d'hypertension artérielle (HTA), il y a deux fois plus de risques que son enfant soit, ou devienne hypertendu. L'enquête réalisée en France en 2007* indique que chez 44 % des hypertendus traités, un proche membre de leur famille est aussi soigné pour de l'HTA. L'hypertension est aussi fréquemment rencontrée lorsque les individus vivent en couple : en France, 43 % des couples de plus de 35 ans ont un des conjoints traité pour l'HTA et, dans 12 % des couples, ce sont les deux conjoints qui sont soignés pour une hypertension.

Le saviez-vous ?

Àu début des années 2000, près de 25 % de la population adulte mondiale présentait une HTA. En France, plus de 10 millions d'adultes sont soignés pour cette maladie. Si autant d'hommes que de femmes sont touchés, la fréquence de l'HTA augmente avec l'âge et 70 % des hypertendus ont plus de 60 ans. Si elle n'est pas soignée, l'hypertension favorise après quelques années des maladies graves et handicapantes : attaque cérébrale avec paralysie, angine de poitrine et infarctus, œdème pulmonaire par insuffisance cardiaque, destruction rénale conduisant à la dialyse. C'est en mesurant la

pression artérielle que l'on peut savoir s'il existe une hypertension. En France en 2007*, 1 adulte sur 4 de plus de 35 ans a une HTA qui n'a pas été dépistée ou qui n'est pas traitée.

* Source : CFLHTA/TNS Sofres

L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE (HTA), C'EST QUOI ?

La tension artérielle correspond à la pression que le sang exerce sur la paroi des artères. C'est grâce à cette pression que le sang circule dans les organes. Le niveau de la tension artérielle d'un individu est déterminé par la force avec laquelle le cœur se contracte et par la souplesse des artères. La tension artérielle est définie par deux chiffres :

- Le premier chiffre, le plus haut, correspond à la **pression systolique**, moment où le cœur se contracte et pousse le sang vers les artères. Il est normalement, au repos, inférieur à 14.
- Le deuxième chiffre, le plus bas, correspond à la **pression diastolique**, moment où le cœur est relaxé et se remplit de sang. Il est normalement, au repos, inférieur à 9.

Pour les médecins, les chiffres de la tension artérielle s'expriment en millimètres de mercure.

Ainsi, 14 correspond à 140 millimètres de mercure, alors que 9 correspond à 90 millimètres de mercure.

On parle d'hypertension artérielle lorsque la pression artérielle mesurée au cours d'une consultation au calme et au repos ne parvient pas à s'abaisser en-dessous des valeurs de 140 mmHg pour la pression systolique et de 90 mmHg pour la pression diastolique.



Pourquoi l'hypertension survient-elle dans une famille ?

Le risque de devenir hypertendu est la conséquence d'un cumul de facteurs non modifiables (génétique, âge) et de facteurs modifiables (alimentation, poids, activité physique) qui vont contribuer à l'élévation de la pression artérielle. Ces facteurs vont tout naturellement se retrouver chez les individus côtoyant un hypertendu, comme par exemple sa famille proche (conjoint et enfants).

1. Appartenir à une famille d'hypertendus

La génétique joue un rôle certain dans le niveau de la pression artérielle et les enfants de parents hypertendus sont plus à risque de développer une HTA. De même, l'appartenance à certaines populations expose à un risque plus important de devenir hypertendu. Ce sont dans les populations d'Amérique du Sud et des Caraïbes que l'hypertension est la plus fréquente alors que les populations asiatiques sont moins affectées.

2. Une alimentation familiale trop riche et trop salée

Lorsqu'un individu a un mode de vie marqué par une absence d'activité physique régulière, une alimentation trop salée et trop riche, une consommation excessive d'alcool, les chiffres de la tension sont plus élevés.

L'hypertension est fréquemment retrouvée au sein d'une même famille et concerne 4 couples sur 10.

C'est lors de l'apparition d'un surpoids ou d'une obésité, en particulier au niveau de l'abdomen, que l'hypertension peut survenir. L'enquête réalisée en France en 2007* indique que l'obésité abdominale (accumulation excessive de graisse au niveau de la taille) concerne 44 % des couples dont les membres sont âgés de plus de 35 ans.



Pour 13 % des couples, ce sont les deux conjoints qui présentent ce type d'obésité qui est très fréquemment associée à l'hypertension. Ainsi, l'équilibre de l'alimentation dans une famille joue un rôle essentiel pour éviter la survenue d'une obésité.

3. Un vieillissement accéléré des artères

Avec les années, le fonctionnement des artères se modifie et il est reconnu qu'une altération de leur souplesse contribue à l'élévation de la pression artérielle systolique. Ce vieillissement des vaisseaux, aussi appelé artériosclérose, survient d'autant plus tôt au cours de la vie que les artères ont subi des agressions comme le tabagisme, l'excès de cholestérol (hypercholestérolémie) ou de sucre (diabète). L'avancée en âge est donc une raison importante de voir survenir une hypertension dans une famille. En France en 2007*, 6 % des individus âgés de 35 à 44 ans, 20 % des 45 à 54 ans et 59 % des sujets de

plus de 75 ans sont traités pour l'HTA. Ainsi, dans une famille, l'hypertension est une maladie dont la fréquence augmente pour chaque génération, avec 10 fois plus d'hypertension chez les grands-parents que chez les petits-enfants.

Le déséquilibre de l'alimentation dans une famille peut favoriser l'apparition d'une HTA

Pour autant, ce sont des bonnes résolutions appliquées précocement qui vont permettre de diminuer le risque de devenir hypertendu en vieillissant.

OÙ ET COMMENT MESURER SA TENSION

La mesure de la pression artérielle peut se faire chez le médecin généraliste, à la médecine du travail ou encore à la maison en "automesure". À la maison, il est nécessaire de multiplier les mesures pour mieux évaluer le niveau de tension au repos. Il est conseillé d'effectuer :

- 3 mesures consécutives, le matin entre le lever et le petit-déjeuner, à quelques minutes d'intervalle
- 3 mesures consécutives, le soir entre le dîner et le coucher, à quelques minutes d'intervalle
- 3 jours de suite.

Dans tous les cas, la mesure de la tension artérielle doit être faite au calme et en position assise.

À la maison, la pression normale est inférieure à 135/85 mmHg (ou 13,5/8,5).

* Source : CFLHTA/TNS Sofres

Je suis hypertendu : que dire à ma famille ?

Le traitement de votre hypertension va associer un traitement médicamenteux et des règles d'hygiène de vie.

Celles-ci sont tout aussi importantes que le médicament. Votre médecin vous incitera à manger moins salé, à perdre quelques kilos si vous avez un surpoids, et à vous dépenser physiquement un peu plus.

Ces conseils seront aussi bénéfiques pour les membres de votre famille.

Informez vos proches de votre état de santé, mais cela doit rester une décision individuelle, et dans le cadre de l'hypertension, cette information peut s'avérer utile pour vous et pour eux.

Soigner l'hypertension en famille

- il n'est pas question que vous ayez un repas particulier ou un mode de vie qui vous isolerait de vos proches dans la vie de tous les jours
- décider en famille, ou avec votre conjoint, d'une promenade quotidienne à pas rapide
- éviter les excès alimentaires lors des repas pris en commun
- décider d'arrêter de fumer en informant votre entourage aide à la réussite de l'objectif
- aider votre famille à adopter une

meilleure hygiène de vie, cela permettra d'éviter pour eux l'apparition d'une hypertension

- pour ne pas oublier la prise quotidienne du traitement, le conjoint peut aider à la préparation et à la prise des médicaments
- l'hypertension, bien soignée, permet de mener une vie privée et professionnelle tout à fait normale
- parler à votre entourage proche de votre hypertension permet de les sensibiliser au dépistage d'une hypertension (en particulier chez vos enfants et vos frères et sœurs).



Mon conjoint est hypertendu : que faire pour l'aider ?

Le diagnostic d'hypertension ne doit pas être une source d'angoisse, ou d'inquiétude excessive. Des études ont montré que la psychologie du conjoint pouvait influencer, en bien ou en mal, le contrôle des chiffres tensionnels du patient hypertendu. Si vous partagez un grand nombre de repas avec votre conjoint, il faudra probablement l'aider à adopter une meilleure hygiène alimentaire. Bien souvent, après quelques années de vie commune, les goûts et habitudes alimentaires se rejoignent dans un couple, et influencent aussi les enfants. Si votre conjoint est hypertendu, vous tirerez ensemble un bénéfice à suivre les mêmes conseils que lui. Il est plus facile et moins contraignant de manger mieux à

plusieurs, que de faire des plats séparés au prétexte que l'un est hypertendu et l'autre pas. Bannir le tabagisme devrait être une évidence pour tous, mais c'est encore plus important chez l'hypertendu. Si vous êtes tous les deux des fumeurs, il sera plus difficile pour l'un de réussir le sevrage du tabac si l'autre persiste à fumer. Arrêter de fumer ensemble est un objectif plus motivant et moins difficile à atteindre en couple. On le sait, le conjoint d'un hypertendu est souvent hypertendu lui aussi, et parfois il l'ignore. Le diagnostic d'hypertension chez votre conjoint doit vous inciter à vérifier, au moins une fois par an, votre tension artérielle. Cette mesure peut se faire chez votre médecin traitant, à la médecine du travail, ou chez vous, si votre conjoint a un appareil de mesure tensionnelle.

AIDER À LA PRISE DES MÉDICAMENTS

S'il le désire, ou si son état l'exige, vous pourrez aider votre conjoint à organiser la prise des médicaments : faire en sorte d'éviter les oublis, les ruptures d'ordonnances, l'aider à planifier les rendez-vous réguliers chez le médecin, tenir un relevé de mesures tensionnelles à la maison sont autant de possibilités. Il y en a bien d'autres ! Attention toutefois à ne jamais forcer l'hypertendu à être aidé. Certains patients, et c'est normal, préfèrent gérer leur maladie tous seuls, et le font le plus souvent très bien.

Mon père ou ma mère est hypertendu



Que dois-je craindre ?

Cette affection est très banale et, avec l'allongement de la durée de vie, nous aurons de plus en plus de parents hypertendus. Néanmoins, et surtout si l'HTA survient avant 50 ans, ce diagnostic doit vous sensibiliser au fait que vous avez une prédisposition à devenir plus tard hypertendu. Ceci n'est pas une fatalité, bien au contraire. Il faudra simplement que vous contrebalanciez cette prédisposition par une hygiène de vie meilleure : lutter contre le surpoids et la sédentarité qui s'installent souvent avec l'entrée dans la vie professionnelle ou avec le mariage, limiter les excès de sel et éduquer vos enfants à cela.

Que puis-je faire pour moi ?

Ces règles d'hygiène de vie, bénéfiques pour tous, le seront tout particulièrement chez vous car votre risque

de devenir hypertendu est un peu plus important à cause de cette hérédité. Pour ces raisons, vous devrez être attentifs à la surveillance de vos chiffres tensionnels. Une fois par an suffit si les chiffres sont normaux. S'ils approchent la limite supérieure de la normale (140 ou 90 mmHg), il faudra les surveiller de plus près.

Que puis-je faire pour mes parents ?

Pour votre parent, l'annonce de cette affection peut parfois être mal vécue. Ce diagnostic véhicule encore trop souvent des images négatives. Il faut l'aider à dépasser cela, et l'encourager à suivre les conseils donnés par son médecin.

Retrouvez dans vos souvenirs communs une activité physique, même anodine, que vous aviez plaisir de faire avec votre père ou votre mère, et reprenez la ensemble !

Décidez d'arrêter de fumer avec votre parent ne pourrait que l'aider à réussir ce sevrage. Vous y gagnerez aussi en motivation. Montrez de l'intérêt pour ce diagnostic et pour les informations que votre père ou mère vont avoir, car l'hypertension, ça peut devenir une histoire de famille !

10 conseils aux hypertendus et à leur famille

1. Informer son entourage proche de son hypertension peut s'avérer bénéfique pour vous et pour eux. L'hypertension artérielle n'est pas une maladie honteuse.

2. Motiver les membres de la famille à faire tous les ans une visite de contrôle

3. Adopter des habitudes alimentaires plus saines avec votre conjoint et vos enfants

4. Décider de commencer une nouvelle activité sportive en couple ou en famille



5. Écraser la dernière cigarette en famille

6. Demander, si nécessaire, à son conjoint une aide pour l'organisation des rendez-vous de consultation et l'achat des traitements en pharmacie

7. Solliciter, si besoin, l'aide de sa famille pour ne pas oublier la prise de médicaments

8. Impliquer, en cas de difficulté, un membre de la famille dans la mesure de la pression au domicile et la tenue du relevé de mesures

9. Aller parfois en couple à la consultation de suivi

10. S'intéresser aux progrès scientifiques dans l'hypertension et en parler avec son médecin.

Pour obtenir plus d'informations sur l'hypertension artérielle, visitez le site Internet

www.comitehta.org

ou écrivez à la Maison du Cœur - 5, rue des Colonnes du Trône - 75012 Paris