

L'hypertension artérielle

◆ Lorsque les artères vont mal...

Le sang qui circule exerce une pression sur les artères : la tension artérielle. Elle se mesure avec deux chiffres, correspondant aux deux temps des battements cardiaques :

- la systole, quand le cœur se contracte et se vide en poussant le sang dans les artères,
- la diastole, quand le cœur se relâche et se remplit en aspirant le sang venu des veines.

La tension optimale est de 120/80 mm de mercure (« 12/8 » en langage commun). **On pose le diagnostic d'hypertension lorsque la pression artérielle excède 140/90 mm de mercure¹ lors de plusieurs consultations consécutives chez le médecin.²**

Dans plus de 9 cas sur 10, l'hypertension artérielle est une pathologie chronique qui n'est pas imputable à une origine précise. Il est alors nécessaire de la prendre en charge en adoptant une hygiène de vie adéquate et, dans de nombreux cas, en prenant un traitement à long terme pour faire baisser la tension.

◆ Des conséquences graves

L'hypertension artérielle chronique constitue un facteur de risque de maladies graves. Risque augmenté en cas de diabète, de tabagisme ou d'absence d'activité physique. En effet, l'hypertension artérielle traduit une perte de souplesse des artères, qui vieillissent ainsi plus vite et ont tendance à se boucher.

L'altération de l'ensemble des artères du corps favorise :

- **l'infarctus du myocarde** (ou crise cardiaque), lorsqu'une artère du cœur se bouche totalement ;
- **l'infarctus cérébral** (ou attaque cérébrale, ou accident vasculaire cérébral), lorsqu'une artère du cerveau est bouchée ;
- **l'artérite des membres inférieurs**, avec risque d'amputation, lorsqu'une artère des jambes se bouche ;
- la néphropathie hypertensive et **l'insuffisance rénale**, lorsque les artères des reins sont abîmées ;
- l'infarctus mésentérique lorsqu'une artère est bouchée au niveau de l'intestin ;
- des lésions de la rétine.

Une tension trop élevée a également des effets négatifs directs sur...

- le cœur : elle augmente son travail de pompe, ce qui provoque un épaississement de ses parois ;
- le cerveau : elle interfère sur le débit sanguin, ce qui peut se traduire par des troubles de l'équilibre ou des maux de tête ;
- les reins : elle perturbe leur fonctionnement, d'où une épuration insuffisante des déchets du corps.

¹ Avec les appareils d'automesure utilisés à domicile, on parle d'hypertension dès 135/85.

² Recommandations de la Haute Autorité de Santé sur la prise en charge de l'HTA essentielle, octobre 2005 - www.has-sante.fr



PRENEZ VOTRE TENSION À CŒUR

◆ Le contrôle régulier de la tension dès 40 ans

La mesure de la tension artérielle au cabinet médical est incontournable pour dépister une hypertension. Il est nécessaire de faire prendre sa tension au moins une fois par an à partir de l'âge de 40 ans. Et si l'un de ses parents est ou a été soigné pour une hypertension avant l'âge de 50 ans, un dépistage annuel est même recommandé dès 30 ans.

Attention : la mesure de la tension peut être ponctuellement excessive sans qu'il y ait pour autant hypertension, sous l'influence d'un stress par exemple. Ainsi, **en cas de « tension élevée », le médecin confirmera le diagnostic d'hypertension par plusieurs mesures à quelques jours d'intervalle.**

Pour confirmer le diagnostic d'hypertension, le médecin pourra recommander à son patient de pratiquer lui-même la mesure de sa tension. Réalisée à domicile avec un appareil adapté, l'automesure est reconnue comme un élément important d'aide au diagnostic de l'hypertension chez certains profils de patients.



PRENEZ VOTRE TENSION À CŒUR