

L'HYPERTENSION ARTERIELLE



Qu'est-ce que la tension artérielle ?

La [tension artérielle](#) est la pression sanguine qui s'exerce à l'intérieur des artères. Elle est indispensable à la circulation du sang, poussé dans les artères et les veines par la pompe cardiaque.

Elle se mesure par deux valeurs :

- la maximale, ou [pression systolique](#) qui reflète le moment où le cœur se contracte : c'est le premier chiffre ;
- la minimale, ou [pression diastolique](#), qui correspond au moment où le cœur se relâche : c'est le second chiffre.

La tension optimale est de 120/80 mm de mercure (*12/8 en terme usuel*).

Ces valeurs fluctuent d'un moment à l'autre au cours de la journée pour s'adapter aux besoins du corps.

Quand parle-t-on d'hypertension artérielle ?



L'[hypertension artérielle](#) est évoquée dès que la pression dépasse à plusieurs reprises 140/90 ou l'un seulement de ces chiffres. Dans certaines maladies, des valeurs maximales sont fixées chez le médecin (*pour le [diabète](#), par exemple, 130/80*).

Quelles sont les causes d'hypertension artérielle ?

Dans 95% des cas, l'[hypertension](#) n'a pas de cause connue, elle est alors dite «essentielle».

Certains facteurs environnementaux peuvent expliquer l'apparition de l'hypertension. Il s'agit de :

- [l'âge et le sexe](#) : la pression artérielle augmente progressivement au fil des années. Si l'hypertension est plus fréquente chez les hommes avant 55 ans, cette tendance s'efface ensuite, en raison des bouleversements hormonaux que connaissent les femmes à partir de la ménopause,
- [l'hérédité](#) : les risques de souffrir d'hypertension sont deux fois plus élevés chez les personnes qui ont un parent sujet à l'hypertension.

Certains facteurs liés au mode de vie occidental, [sur lesquels le patient peut agir directement](#), la favorisent ou la majorent :

- le [surpoids](#) : plus le tour de taille de l'individu augmente, plus la pression artérielle est forte. Il y a donc un lien direct entre [surpoids](#) et hypertension,

- la sédentarité : outre les effets bénéfiques sur la perte de poids, pratiquer une activité physique régulière, même modérée, a un effet bénéfique sur la tension artérielle. Ainsi, 20 minutes d'activité physique 3 fois par semaine réduirait en moyenne de 4 mm de mercure la pression artérielle systolique,

- le tabagisme : la nicotine contenue dans les cigarettes favorise l'apparition de l'athérosclérose, qui a pour conséquence des infarctus du myocarde, des accidents vasculaires cérébraux et l'artérite des membres inférieurs,

- la consommation excessive de sel a également un impact sur la pression artérielle,

- la consommation excessive d'alcool a également des effets néfastes sur la pression artérielle. 2 verres de vin par jour est la consommation maximum recommandée.

-Le stress : chez certaines personnes, des préoccupations majeures peuvent s'accompagner d'une élévation permanente ou non de la tension.

D'autres facteurs peuvent également agir sur une augmentation de la tension artérielle :

-Certains médicaments, comme les corticoïdes, la contraception orale...

-Certaines maladies (*le diabète par exemple...*).

Quels sont les risques ?

Maux de tête, bourdonnements d'oreilles, «mouches» dans les yeux... L'hypertension se manifeste seulement lorsqu'elle est déjà sévère, que la pression artérielle dépasse largement la normale, soit 140/90 mmHg.

L'hypertension méconnue ou négligée s'aggrave inexorablement. Elle provoque un vieillissement accéléré et irréversible des artères, endommage aussi certains organes cibles -cerveau, cœur, reins et yeux- et expose à des complications: accident vasculaire cérébral, infarctus du myocarde, insuffisance cardiaque ou rénale, artérite.

Comment détecter une hypertension artérielle ?

Par un contrôle régulier de la tension artérielle, notamment à partir de 40 ans, ou plus tôt, s'il existe des antécédents familiaux particuliers ou certains facteurs de risque.

Depuis 2005, la HAS recommande qu'avant tout traitement, l'automesure à domicile ou l'enregistrement ambulatoire confirme l'hypertension mesurée au cabinet médical afin d'éliminer un «effet blouse blanche» perturbateur.

Mesurer sa tension artérielle chez soi



Vous pouvez mesurer votre tension, chez vous, à l'aide d'un appareil d'automesure : l'autotensiomètre.

Cette mesure est un examen rapide, facile et indolore, qui vous permettra de surveiller l'efficacité de votre traitement ou de détecter une hypertension masquée non révélée chez le médecin.

Il existe des tensiomètres brassard ou poignet :



Les modèles au poignet sont de taille réduite ; ils sont faciles à transporter et pratiques à mettre en place. En revanche ils nécessitent plus de rigueur lors de la prise de mesure car il faut veiller à bien les positionner au niveau du cœur pour ne pas fausser les résultats. Un tensiomètre placé trop haut indiquera des valeurs plus basses que la normale ; un tensiomètre placé trop bas donnera des valeurs plus élevées.



Les **modèles au bras** restent la **référence au niveau médical** : Le tensiomètre brassard est beaucoup plus fiable que celui du poignet et est recommandé par les cardiologues.

Ils sont idéaux dans certaines pathologies provoquant des mouvements du corps ([maladie de Parkinson...](#)).

Il faut veiller à choisir un brassard adapté à votre morphologie: un brassard trop étroit surestimera la pression artérielle et un brassard trop large la sous-estimera. Pour les personnes obèses, il existe des brassards XXL.

Demandez nous conseil, nous saurons vous guider dans votre choix.

Les circonstances de la mesure : au calme et au repos, en position assise

La mesure doit être réalisée après au moins 5 minutes de repos en position assise ou allongée.

Installez-vous confortablement, dos bien calé, jambes décroisées, le brassard à hauteur du cœur, votre bras légèrement fléchi.

Ne consommez pas de café, ne fumez pas dans les 5 minutes qui précèdent la prise de mesure.

Il faut éviter de parler, et rester détendu.

Il n'est pas utile de prendre votre tension tous les jours, mais seulement la semaine précédant la consultation médicale.

Comment bien prendre sa tension :

Utilisez la règle des 3 :

- 3 mesures le matin avant de prendre vos médicaments.
- 3 mesures le soir avant le coucher.
- 3 jours de suite.

Chaque mesure doit être réalisée 3 fois de suite à 2 ou 3 minutes d'intervalle.

Notez soigneusement les valeurs obtenues avec la date et l'heure ou enregistrez-les dans votre appareil.

N'oubliez pas de les rapporter lors de la consultation médicale.



Prendre sa tension toujours à la même heure, car notre tension artérielle varie environ 100 000 fois dans une journée



Ne pas fumer ou boire de café dans l'heure précédant la mesure



Prendre sa tension après deux ou trois minutes de repos en position assise et détendue



Ne pas prendre sa tension en ayant une forte envie d'uriner



Lire attentivement le mode d'emploi avant d'effectuer une mesure



Maintenir le brassard à hauteur du cœur pendant la mesure pour les modèles "poignet"



Ne pas bouger et ne pas parler pendant la mesure



Attendre au moins une minute entre deux mesures consécutives



Inscrire les résultats dans un carnet de mesures



Prendre régulièrement sa tension

C