

Hypertension artérielle (HTA)



Les points clés

Il s'agit d'une pression trop élevée du sang dans les artères. L'hypertension artérielle est grave par ses complications. C'est un des facteurs majeurs des maladies cardiovasculaires, première cause de décès en Belgique et dans le monde.



Les symptômes

Ils sont très souvent absents.

Si la pression artérielle est très élevée, vous pouvez ressentir: maux de tête, vertiges, bourdonnements dans les oreilles, fatigue...



Les causes

L'HTA est favorisée par l'hérédité (autres cas dans la famille), certaines maladies ou médicaments et surtout par le mode de vie:

- une trop grande consommation de sel, d'alcool, de boissons à la réglisse ou à l'anis;
- la vie sédentaire;
- la surcharge pondérale.



Le diagnostic

Il faut multiplier les mesures de la tension pour poser le diagnostic (chez le médecin ou chez vous).

L'examen sera complété par des analyses de sang et d'urines, et parfois par un électrocardiogramme et une échographie du cœur.



Quels sont les risques?

A court terme: lors de poussées brutales de tension, certains organes peuvent souffrir (comme le cerveau, le cœur, les reins, les yeux).

A moyen et à long terme, le risque est important. En effet, si elle n'est pas traitée, l'hypertension abîme peu à peu les organes et entraîne: attaques cérébrale et cardiaque, démence, insuffisance rénale, baisse de la vision ...

Une HTA non soignée peut réduire la durée de vie de 10 à 20 ans.



Que faire?

Pour faire baisser la tension artérielle:

- Perdre du poids si vous en avez en excès.
- Faire de l'exercice physique (au moins 30 minutes 4 fois par semaine).
- Réduire ou arrêter l'alcool (maximum 2 verres/jour chez l'homme et 1 verre/jour chez la femme).
- Limiter le sel et les aliments riches en sel (fromage, charcuterie, plats cuisinés) à moins de 5g de sel par jour.
- Manger des fruits et des légumes.
- Limiter les aliments riches en graisses saturées.
- Faire de la relaxation.

Pour réduire votre risque de maladies cardiovasculaires:

- Arrêter le tabac.
- Manger moins de sucres et de graisses.
- Réduire le stress: par la relaxation, la modification des habitudes de vie.



Les médicaments

Ils sont nécessaires si le "régime" ne suffit pas. Leur but est de faire baisser la tension artérielle, mais aussi de réduire le risque d'avoir des complications. Ils sont **à prendre sans interruption, de préférence à la même heure.**

De nombreux médicaments sont efficaces: votre médecin cherchera celui qui vous convient le mieux. Souvent, il en faudra plus d'un.

- Si nécessaire, il faudra également traiter un diabète, un taux élevé de cholestérol.
- Si votre traitement vous donne des effets indésirables, parlez-en à votre médecin.
- Si vous avez des maux de tête, vertiges, bourdonnements dans les oreilles, contrôlez ou faites contrôler votre tension artérielle.



Appelez le 100 en cas de:

- douleur dans la poitrine;
- gêne pour respirer;
- maux de tête violents.

Rédacteur: Dr Meneau, Dr Sustersic, septembre 2011.
Sources: ESC 2007; HAS 2005; PNNs 2006; Cochrane 2004, 2008; AFSSAPS 2002
Illustration: M. Sustersic. Contact: memaurial@hotmail.com