

CARDIOLOGIE



# L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

Des conseils pour prévenir l'hypertension artérielle

ZENTIVA

## EDITO

L'hypertension artérielle est la maladie chronique la plus fréquente en France<sup>(1),(2)</sup>. On estime qu'un adulte sur 3 est touché<sup>(2)</sup>.

Toutefois, l'hypertension artérielle (HTA) n'est pas une fatalité et chacun peut agir pour la limiter. La première action de prise en charge passe d'ailleurs par des mesures hygiéno-diététiques avant d'envisager le traitement médicamenteux. Vous allez certes devoir changer vos habitudes de vie, mais le bon suivi des recommandations officielles et une prise en charge adaptée ont prouvé leur efficacité pour contrôler cette pathologie qui demeure longtemps silencieuse.

Il est essentiel pour chacun de prendre au sérieux cette pathologie afin d'être acteur de sa santé et d'éviter les conséquences potentiellement sévères d'une HTA.

L'objectif de cette brochure est d'aider les patients hypertendus et leurs aidants à travers une série de questions et de conseils en leur recommandant des mesures hygiéno-diététiques applicables au quotidien.



# 10 QUESTIONS SUR L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

## 1 Qu'est-ce que l'HTA exactement ?

Quand le cœur se contracte, il agit comme une pompe qui propulse le sang dans toutes les artères pour apporter énergie et oxygène à l'organisme. Le sang, ainsi mis en circulation, exerce une pression sur la paroi des artères. Cette pression ou tension artérielle peut être mesurée. Elle s'exprime principalement en millimètres de mercure (mmHg) et est définie par deux chiffres :

- ◆ Le premier, le plus élevé, correspond à la Pression Artérielle Systolique (PAS) : moment où le cœur se contracte et pousse le sang vers les artères. Elle est normalement, au repos, **inférieure à 140 mmHg** ;
- ◆ Le deuxième, le plus bas, correspond à la Pression Artérielle Diastolique (PAD) : moment où le cœur est relaxé et se remplit de sang. Elle est normalement, au repos, **inférieure à 90 mmHg**<sup>(1)</sup>.

On parle d'hypertension artérielle (HTA) quand :

- ◆ La pression dans les artères est supérieure à **140/90 mmHg**, constatée au cabinet et confirmée par une automesure tensionnelle ou une MAPA (Mesure Ambulatoire de la Pression Artérielle) supérieure à 135/85 mmHg ;
- ◆ La PAD est supérieure à **90 mmHg**.

Ces mesures sont constatées à plusieurs reprises, lors de **3 consultations successives sur une période de 3 à 6 mois**<sup>(2),(3),(4)</sup>.

Sous l'effet de l'HTA, le vieillissement artériel s'accélère. Si elle n'est pas traitée, une HTA peut donc entraîner des complications graves au niveau cardiovasculaire, cérébral ou au niveau de certains organes cibles (rein, rétine...). L'évolution vers ces complications est généralement lente, mais il convient d'être vigilant car son accélération est possible si vous présentez d'autres facteurs de risque comme l'hypercholestérolémie, un diabète ou encore si vous fumez<sup>(2),(3)</sup>.



### LES CHIFFRES CLÉS DE L'HTA EN FRANCE<sup>(1),(3)</sup>

- ◆ 11 millions d'hypertendus traités
- ◆ 1 million de nouveaux patients traités chaque année
- ◆ 1 adulte sur 3 touché en France
- ◆ Concerne plus de 65% des français après 65 ans

## 2 Comment savoir si je suis hypertendu ?



### LA BONNE IDÉE

Il est possible de contrôler sa tension artérielle en pharmacie ou auprès du médecin du travail.

Le meilleur moyen de dépister une hypertension artérielle est de mesurer la tension artérielle au cours d'une visite médicale ou lors d'une automesure ; cette mesure est recommandée une fois par an à partir de l'âge de 40 ans. Si vos parents ont été soignés pour une HTA avant l'âge de 50 ans, le dépistage annuel est alors souhaitable dès l'âge de 20 ans<sup>(4),(5)</sup>. Différents facteurs peuvent favoriser l'apparition de l'HTA. Il peut s'agir de facteurs modifiables comme ceux liés à votre mode de vie ou non modifiables comme l'âge ou l'hérédité<sup>(1)</sup>.

## 3 Quelles sont les différentes causes possibles d'HTA ?

Dans l'immense majorité des cas, soit 90% à 95% des cas, l'hypertension artérielle est dite "essentielle", c'est-à-dire qu'aucune cause connue ne peut expliquer son apparition. Le trouble apparaît insidieusement et de façon silencieuse. Les mesures hygiéno-diététiques peuvent être inefficaces ou insuffisantes. Dans ce cas, les traitements antihypertenseurs initiés devront être poursuivis tout au long de la vie, en complément de ces mesures.



Dans 5 à 10% des cas, l'HTA est secondaire à une maladie spécifique (des glandes surrénales, rénale, vasculaire endocrinienne) ou à cause de certains traitements. Si la cause peut être éliminée, sa disparition entraîne un retour des pressions artérielles à des valeurs normales et aboutit à la disparition de l'HTA<sup>(2)</sup>.

## 4 Quelles sont les conséquences de l'HTA ?

En cas d'hypertension artérielle, les parois des artères subissent de façon continue une pression anormalement élevée qui les endommage et qui soumet le cœur à rude épreuve en le contraignant à un travail plus soutenu<sup>(2),(6)</sup>.

Les conséquences se mesurent sur le long terme, l'HTA est une maladie insidieuse, sans véritable symptôme à court terme. Sur une longue période, elle peut engendrer l'apparition d'autres maladies (Accident Vasculaire Cérébral, infarctus du myocarde, défaillance cardiaque, insuffisance rénale...)<sup>(3),(6)</sup>. Le risque de développer ces pathologies est augmenté si par ailleurs vous présentez des facteurs de risque spécifiques comme :

- ◆ L'âge ;
- ◆ La sédentarité ;
- ◆ Un diabète ;
- ◆ Le tabagisme ;
- ◆ Une hypercholestérolémie (taux de cholestérol élevé) ;
- ◆ Des antécédents familiaux<sup>(1),(2)</sup>.
- ◆ L'abus d'alcool ;
- ◆ Le surpoids ou l'obésité ;



## 5 Peut-on guérir de l'HTA ?

Il n'existe pas de traitement qui puisse faire disparaître définitivement l'hypertension artérielle. Cette maladie se soigne, mais ne se guérit pas. Toutefois, une bonne prise en charge pourra modifier son évolution. Le traitement a donc pour but de normaliser la tension artérielle de manière à réduire les risques d'altération des vaisseaux et en particulier ceux des organes les plus sensibles comme le cerveau, le cœur ou les reins<sup>(2),(7)</sup>.

## 6 Comment se passe la prise en charge de l'HTA ?

Votre médecin va l'évoquer : la toute première chose est de mettre en place des mesures hygiéno-diététiques. Dès qu'une hypertension artérielle est diagnostiquée, la mise en place de ces mesures apporte un bénéfice sur le contrôle de la maladie car elles contribuent à l'amélioration des chiffres tensionnels<sup>(2),(7)</sup>.

Le médecin peut également mettre en place un bilan pour rechercher une HTA secondaire à une maladie des reins ou des glandes surrénales, à la prise de certains médicaments ou à la consommation de toxiques (comme le cannabis)<sup>(1),(5)</sup>.

Votre médecin pourra vous demander tout d'abord de suivre quelques conseils d'hygiène de vie pour :

- ◆ Régulariser votre poids en cas de surpoids ;
- ◆ Mieux équilibrer votre régime alimentaire et limiter votre consommation de sel ;
- ◆ Augmenter vos dépenses physiques et pratiquer une activité physique régulière et adaptée ;
- ◆ Arrêter de fumer ;
- ◆ Limiter votre consommation d'alcool.

Si cette hygiène de vie ne suffit pas à produire une baisse conséquente de la tension artérielle, des médicaments antihypertenseurs sont prescrits<sup>(2),(7)</sup>.



## 7 Quels sont les traitements médicamenteux ?



### POURQUOI EST-CE PARFOIS DIFFICILE DE TROUVER LE BON TRAITEMENT ?<sup>(7)</sup>

Les causes de l'hypertension ne sont pas les mêmes chez tous les patients. Un seul médicament ne peut donc pas soigner toutes les formes d'hypertension.

Votre médecin peut alors prendre plusieurs semaines pour trouver le traitement qui vous convient : celui qui agira efficacement sur votre hypertension et qui provoquera le moins d'effets secondaires chez vous.

Il existe cinq classes de médicaments qui ont des mécanismes d'action spécifiques et qui pourront être choisis par votre médecin pour débiter un traitement antihypertenseur :

- ◆ Les médicaments qui favorisent l'élimination de l'eau et du sel par les reins, les **diurétiques thiazidiques** ;
- ◆ Les médicaments qui diminuent la fréquence cardiaque, les **bêtabloquants** ;
- ◆ Les médicaments qui facilitent le relâchement des artères, les **inhibiteurs calciques** ;
- ◆ Les médicaments qui agissent sur certaines hormones de régulation de la pression artérielle en diminuant la contraction des vaisseaux, les **Inhibiteurs de l'Enzyme de Conversion (IEC)**, et les **Antagonistes des Récepteurs de l'Angiotensine II (ARAI)**.

Le choix du traitement est fait selon chaque cas particulier et ces médicaments peuvent être utilisés seuls ou en association si la pression artérielle n'est pas contrôlée<sup>(2),(7)</sup>.

## 8 Quelles sont les règles à respecter avec le traitement antihypertenseur ?

Lorsque votre médecin vous prescrit un ou des **médicaments antihypertenseurs**, il vous explique quand et comment les prendre. N'hésitez pas à en parler avec lui si vous avez un doute ou si votre traitement vous pose des difficultés. Votre pharmacien peut aussi vous aider.

L'HTA évolue silencieusement et il est facile d'oublier son existence. Pourtant, elle est à l'origine de graves complications. Il est donc indispensable de penser à prendre ses médicaments tous les jours<sup>(8)</sup>.

## 9 Dois-je prendre ma tension moi-même de façon régulière ?



### L'AUTOMESURE : POINTS CLÉS<sup>(10)</sup>

- ◆ Utilisez un appareil validé dont vous trouverez la liste sur les sites : [www.ansm.sante.fr](http://www.ansm.sante.fr) ou [www.automesure.com](http://www.automesure.com)
- ◆ Notez toutes vos mesures
- ◆ Une valeur normale de pression artérielle est inférieure à 140/90 mmHg au cabinet et inférieure à 135/85 mmHg en auto-mesure

### L'AUTOMESURE : "LA RÈGLE DES 3"<sup>(2)</sup>

Il est conseillé de l'effectuer après 5 minutes de repos en position assise :

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

Dans certains cas votre médecin vous proposera de prendre vous-même votre tension afin d'aider au diagnostic, de détecter des hypertensions artérielles masquées (comme l'HTA "blouse blanche", qui est une mesure faussée par vos propres émotions au cabinet) et surveiller l'efficacité du traitement<sup>(8),(9)</sup>.

Pour une mesure fiable de la tension, votre médecin peut vous proposer de mettre en place une MAPA ou une automesure tensionnelle :

- ◆ Pour la MAPA : utilisation d'un appareil automatique relié à un brassard et qui mesure votre tension toutes les 15 minutes pendant 24 heures, le jour, la nuit et pendant vos activités ;
- ◆ Pour l'automesure : vous le ferez vous-même en respectant la "règle des 3" avec un tensiomètre électronique de bras que votre médecin pourra vous prêter<sup>(10)</sup>.

Les mesures se réalisent au calme (voir encadré) et doivent être présentées au médecin lors de votre prochaine consultation.

La surveillance de votre tension par vos propres mesures réalisée au domicile est extrêmement utile pour l'aider à confirmer son diagnostic, puis pour mesurer l'efficacité de votre traitement et vérifier que votre tension est suffisamment contrôlée.

## 10 L'HTA peut-elle m'empêcher d'avoir une sexualité normale ?

L'hypertension artérielle contrôlée **n'empêche pas d'avoir une activité sexuelle normale**. Toutefois, une baisse de la performance peut apparaître chez un patient hypertendu. Elle peut avoir différentes causes, comme l'âge, la nature des médicaments prescrits, l'impact psychologique que le traitement peut avoir sur vous ou d'autres maladies (exemples : le diabète, l'obésité, le tabagisme)<sup>(11)</sup>.

Si ces symptômes surviennent, il faut en parler avec votre médecin ou votre pharmacien. Ces professionnels de santé sont à même d'en discerner l'origine et de proposer des solutions adaptées.



# 10 CONSEILS SUR L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

## 1 Surveillez votre poids

Le surpoids et l'obésité s'accompagnent très fréquemment de problèmes de santé. Viser son poids de forme est un objectif que tous les hypertendus doivent chercher à atteindre. Chez le sujet hypertendu en surpoids, **la perte de poids complète l'action des médicaments antihypertenseurs** et peut parfois permettre de diminuer la posologie ou le nombre de médicaments<sup>(8)</sup>.

## 2 Limitez votre consommation de sel

Une alimentation trop riche en sel a des effets négatifs sur la santé, car elle favorise l'HTA et à terme entraîne des risques de maladies cardiovasculaires<sup>(2)</sup>. En moyenne, nous consommons trop de sel, de 9 à 12 g par jour, soit deux fois l'apport maximal conseillé. Il est recommandé de limiter sa consommation en sel à moins de 6 g par jour<sup>(12),(13)</sup>.

On distingue deux sources de sel :

- ◆ **Le sel visible** : celui que vous ajoutez vous-même en cuisinant ou à table (10 à 20 % de notre consommation) ;
- ◆ **Le sel caché** : présent naturellement dans les produits ou ajouté lors de leur fabrication (80 à 90 % de notre consommation).



### POUR CONTRÔLER VOTRE CONSOMMATION DE SEL<sup>(12),(13)</sup>

- ◆ Sur les étiquettes, sachez que :  
1 g de sodium = 2,5 g de sel
- ◆ On trouve 1 g de sel dans :
  - Une rondelle de saucisson
  - Une poignée de biscuits apéritifs, chips ou 5 olives
  - Le tiers d'une baguette
  - Un bol de soupe
  - Ou une part de pizza
- ◆ Ne resalez donc pas avant de goûter
- ◆ Réduisez l'ajout de sel dans l'eau de cuisson
- ◆ Et limitez les produits les plus salés (fromages, charcuteries, produits apéritifs)

### 3 Limitez votre consommation d'alcool

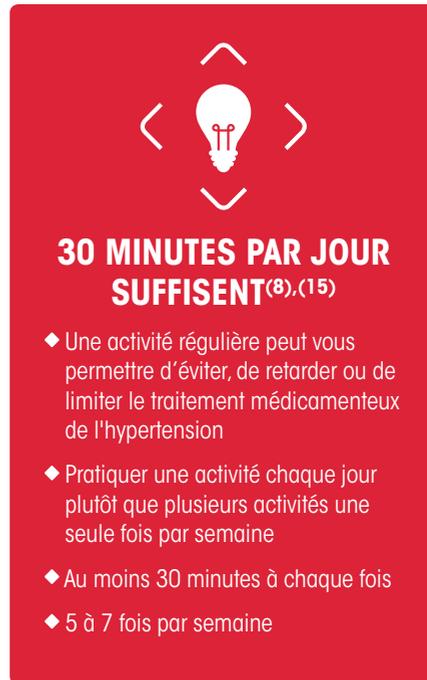
Avec le temps, une consommation excessive d'alcool peut entraîner une augmentation de la tension artérielle et favoriser la prise de poids<sup>(13)</sup>.

Il est essentiel de limiter sa consommation d'alcool. Un des premiers traitements de l'hypertension peut donc être de limiter sa consommation journalière à un verre maximum<sup>(14)</sup>.

### 4 Pratiquez une activité physique régulière

L'activité physique fait partie des moyens essentiels à la prise en charge de l'hypertension artérielle. En effet, il est admis qu'une pratique sportive, à tout âge et quels que soient son type et son intensité, permet une diminution de la pression artérielle<sup>(6)</sup>.

En cas d'HTA, on préconise les activités qui ont un impact sur le cœur et les artères : la marche, le jogging ou la natation sont donc particulièrement recommandés<sup>(15)</sup>. Le choix du sport doit tenir compte de votre état de santé global et doit être discuté avec votre médecin.



**30 MINUTES PAR JOUR SUFFISENT<sup>(8),(15)</sup>**

- ◆ Une activité régulière peut vous permettre d'éviter, de retarder ou de limiter le traitement médicamenteux de l'hypertension
- ◆ Pratiquer une activité chaque jour plutôt que plusieurs activités une seule fois par semaine
- ◆ Au moins 30 minutes à chaque fois
- ◆ 5 à 7 fois par semaine

### 5 Arrêtez de fumer

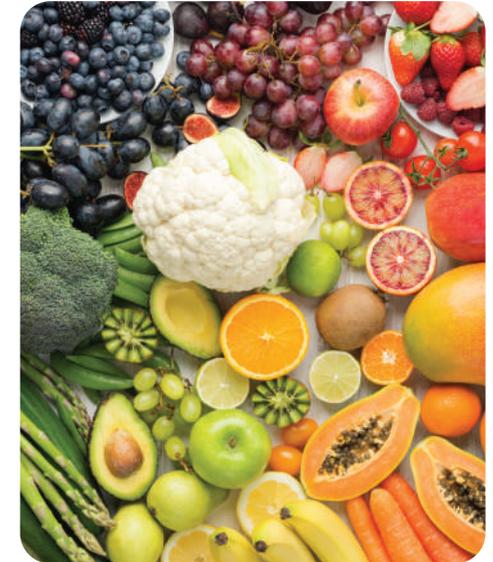
La nicotine, comme tous les produits toxiques contenus dans le tabac, est mauvaise pour l'organisme. Déjà responsable de la dépendance physique à la cigarette, elle perturbe très gravement le fonctionnement des artères et accélère la survenue de nombreuses maladies cardiovasculaires<sup>(16)</sup>.

Il est fortement conseillé d'entamer, avec l'aide de votre médecin et de votre pharmacien, un sevrage tabagique. L'arrêt total et définitif du tabac ne guérira pas votre hypertension, mais diminuera les risques de survenue d'une complication.

### 6 Adoptez un régime alimentaire équilibré

Une alimentation riche en légumes, en fruits, et pauvre en sucres, féculents, viande rouge et graisses saturées (graisse d'origine animale) est conseillée pour les hypertendus.

Incorporer davantage de fruits et légumes dans votre alimentation peut aider à maintenir une tension artérielle à des valeurs basses. Il faut consommer au moins 5 portions de fruits et légumes par jour (1 portion équivaut à 80 g<sup>(13)</sup>). Ce régime alimentaire est essentiel chez les patients hypertendus et qui présentent un taux élevé de cholestérol. La consommation régulière de fruits et légumes peut contribuer à faire baisser ce taux de cholestérol<sup>(9)</sup>.



### 7 Apprenez à gérer votre stress

L'hypertension est due à une anomalie de fonctionnement des artères et le stress n'est pas connu pour être à l'origine de ce trouble. Néanmoins, il provoque de façon ponctuelle dans l'organisme une élévation de la pression artérielle ainsi qu'une accélération de la fréquence cardiaque.

Pour une meilleure gestion du stress, vous pouvez vous tourner vers des méthodes apaisantes telles que la relaxation, la méditation, la sophrologie<sup>(17)</sup>...

### 8 Bien suivre votre traitement

Afin de bien suivre le traitement, vous devez comprendre qu'il n'existe aucun traitement qui puisse faire disparaître définitivement l'HTA.

Les mesures hygiéno-diététiques proposées par votre médecin peuvent suffire à traiter une HTA. Si le médecin doit néanmoins vous faire suivre un traitement médicamenteux, vous devrez garder à l'esprit quelques règles importantes :

- ◆ Vous devez vous astreindre à prendre votre traitement sur le long terme ;

- ◆ Prenez toujours le ou les médicaments antihypertenseurs à la même heure ;
- ◆ En cas d'oubli d'une prise à l'heure précise, n'attendez pas 24 heures pour la suivante. Prenez aussitôt le médicament oublié et décalez éventuellement la prise suivante ;
- ◆ En cas d'oubli un jour, ne doublez surtout pas la dose le jour suivant ;
- ◆ Si vous avez l'impression de mal supporter un médicament, ne l'arrêtez pas brutalement, mais parlez-en immédiatement à votre médecin et/ou votre pharmacien ;
- ◆ Respectez les règles de bonne hygiène de vie indispensables au traitement de l'HTA<sup>(8)</sup>.

## 9 Veillez à un sommeil de bonne qualité



Le sommeil permet de mettre l'organisme au repos, en baissant la fréquence cardiaque et la pression artérielle. Très longtemps méconnus, les liens entre le sommeil et l'hypertension artérielle ont révélé que les désordres susceptibles de perturber le repos peuvent avoir une influence sur le système cardiovasculaire tout au long de la vie. Le manque de sommeil ou sa mauvaise qualité favorise l'hypertension artérielle.

Si vous constatez des troubles du sommeil : nuits courtes, levers fréquents, ronflements, somnolence nocturne ou encore des apnées du sommeil... Parlez-en à votre médecin, car une fois diagnostiqués, ces troubles peuvent être pris en charge<sup>(18)</sup>.

## 10 Pour résumer, agir au quotidien

- ◆ **Mémorisez bien les objectifs fixés avec votre médecin traitant :** tension artérielle, lipides, poids etc. Bien vivre avec son HTA, c'est avant tout bien la connaître. Si vous avez des questions, des incertitudes, n'hésitez pas à en parler à votre médecin ;
- ◆ **Respectez le rythme des consultations, des contrôles biologiques (prises de sang) ou des examens demandés par votre médecin traitant.** Cela permet de vérifier que la prescription est toujours adaptée à vos besoins ;

- ◆ **Surveillez votre tension artérielle à domicile** (automesure tensionnelle) selon les recommandations de votre médecin et notez les chiffres trouvés pour les lui communiquer lors de votre prochaine consultation ;
- ◆ **Mettez en pratique les conseils d'hygiène de vie** que votre médecin traitant vous donne, en particulier si vous devez perdre du poids ;
- ◆ **Suivez attentivement votre prescription médicale** même lors de vos déplacements et ne la modifiez pas car elle est adaptée à votre cas ;
- ◆ **Ne prenez aucun autre médicament sans en référer à votre médecin** ou à votre pharmacien : un risque d'interaction avec votre traitement quotidien antihypertenseur est possible ;
- ◆ **Si vous devez subir des soins**, signalez au professionnel de santé la nature de votre traitement antihypertenseur ;
- ◆ **Consultez sans attendre votre médecin traitant devant l'apparition de symptômes anormaux** qui vous inquiètent : douleurs au niveau du thorax, faiblesse d'un membre<sup>(8)</sup>...

### BIBLIOGRAPHIE

<sup>1</sup>Ameli. Définition et causes de l'hypertension artérielle (HTA). Mise à jour 11 juin 2018.

<sup>2</sup>INSERM. Hypertension artérielle (HTA). Une affection cardiovasculaire fréquente aux conséquences sévères. Dernière mise à jour : 02.11.18.

<sup>3</sup>INVS. L'hypertension artérielle en France : prévalence, traitement et contrôle en 2015 et évolutions en 2016. BEH n°10/2018

<sup>4</sup>CFLHTA. Comité français de lutte contre l'hypertension artérielle. Comment savoir que l'on est hypertendu ? 4 décembre 2012.

<sup>5</sup>Ameli. Les symptômes et le diagnostic de l'hypertension artérielle. Mise à jour 11 février 2019.

<sup>6</sup>Ameli. L'évolution de l'hypertension artérielle. Mise à jour 11 juin 2018.

<sup>7</sup>Ameli. Le traitement de l'hypertension artérielle. Mise à jour 27 juillet 2018.

<sup>8</sup>Ameli. Suivi médical et hygiène de vie en cas d'hypertension artérielle (HTA). Mise à jour 27 juillet 2018.

<sup>9</sup>ESC. 2018 ESC/ESH guidelines for the management of arterial hypertension. Eur Heart J. 2018 ;39(33) :3021-3104

<sup>10</sup>Ameli. Comment prendre sa tension artérielle à domicile ? Mise à jour 11 février 2019

<sup>11</sup>Persu A. Sexualité et médicaments antihypertenseurs. Louvain Med. 2016 ;135(8) :493-496

<sup>12</sup>OMS. Réduire la consommation de sel. 30 juin 2016. <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction>. Date de dernière consultation : 07.05.19.

<sup>13</sup>Ameli. Une alimentation adaptée en cas d'hypertension artérielle. Mise à jour 11 juin 2018.

<sup>14</sup>OMS. Questions-réponses l'hypertension artérielle. Septembre 2015. <https://www.who.int/features/qa/82/fr/> Date de dernière consultation : 07.05.19.

<sup>15</sup>Gojanovic B. Activité physique, sport et hypertension artérielle. Rev Med Suisse 2015 ;11 :1426-1433

<sup>16</sup>Ameli. Tabac : quels sont les risques ? Mise à jour 20 février 2019

<sup>17</sup>Fédération française de cardiologie. Hypertension artérielle. Premier facteur de risque cardio-vasculaire.

<sup>18</sup>CFLHTA. Comité français de lutte contre l'hypertension artérielle. Chercher des troubles du sommeil chez l'hypertendu. 04 août 2011

# MIEUX SE SOIGNER, C'EST AUSSI MIEUX COMPRENDRE SA MALADIE.

Nous avons souhaité vous accompagner dans cette démarche au travers de la collection de brochures Zentiva en vous donnant les informations principales sur les pathologies, les traitements mais également pour vous apporter des conseils de prévention, et des règles hygiéno-diététiques à appliquer au quotidien.

— Demandez-les à votre pharmacien  
ou téléchargez-les sur [www.zentiva.fr](http://www.zentiva.fr) —



Informations Médicales :

Services et appels  
gratuits

0 800 089 219