

# 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 dans le monde.



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

## > 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 FACTEURS FAVORISANTS

- L'hérédité (autres cas dans la famille),
- Certaines maladies ou médicaments,
- Le mode de vie,
- La surcharge pondérale,
- Une trop grande consommation de sel, d'alcool, de boissons à la réglisse ou à l'anis,
- La vie sédentaire,
- L'apnée du sommeil.

## > LE DIAGNOSTIC

L'examen sera complété par des analyses de sang et d'urines, et par un électrocardiogramme, d'autres examens pouvant être faits (échographie du cœur, radiographie pulmonaire...).

## > 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, les artères, l'aorte).

- **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. Elle entraîne: des attaques cérébrale et cardiaque, une démence, une insuffisance rénale, une baisse de la vision, une dissection (déchirure) de l'aorte ...

- **Une HTA non soignée réduit la durée de vie.**



## La prévention

**Pour faire baisser la tension artérielle:**

- Perdez du poids si vous en avez en excès.
- Faites de l'exercice physique (au moins 30 minutes 3 fois par semaine).
- Réduisez ou arrêtez l'alcool (maximum 3 verres/jour chez l'homme et 2 verres/jour chez la femme).
- Limitez le sel et les aliments riches en sel (fromage, charcuterie, plats cuisinés) à moins de 6 à 8 grammes de sel par jour.
- Mangez des fruits et des légumes.
- Faites de la relaxation.

**Pour réduire votre risque de maladies cardiovasculaires:**

- Arrêtez le tabac.
- Mangez moins de sucres et de graisses (surtout les graisses saturées).
- Réduisez le stress: par la relaxation, la modification des habitudes de vie.



## La prise en charge

Les médicaments sont nécessaires si la prévention 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 vous prescrira 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 15 si

- Vous présentez une douleur dans la poitrine,
- Une gêne pour respirer,
- Des maux de tête violents,
- Des difficultés à bouger un bras ou une jambe.

**Rédaction:** Dr Meneau, Dr Sustersic, sept 2011. **Réécriture, mise en page, mise à jour:** Dr Sustersic, mars 2016. **Relecture et validation:** Pr Baguet, Dr Ennezat, comité de lecture de la SSMG avril 2016. **Mise à jour:** fév 2016  
**Sources:** ESC 2007; HAS 2005; PNNs 2006; Cochrane 2004, 2008; AFSSAPS 2002  
**Illustration:** M. Sustersic. **Contact:** melaniesustersic@yahoo.fr