

Hypotension orthostatique



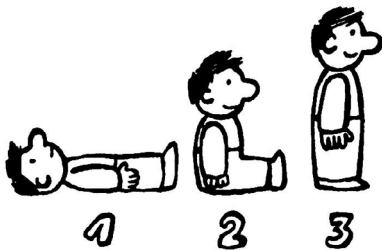
Les points clés

Elle est définie comme une baisse de la tension artérielle trop importante (> 20 mmHg) lors du passage à la position debout, ou lors de la station debout prolongée. Elle est fréquente et augmente avec l'âge. Il s'agit de la première cause de chute chez la personne âgée.

VOUS POUVEZ RESSENTIR

- Une sensation d'étourdissements ("vertiges");
- Un voile noir ou scintillement devant les yeux;
- Les oreilles qui bourdonnent;
- Une faiblesse des muscles;
- Des douleurs dans le cou ou des épaules.

L'hypotension orthostatique provoque parfois une brève perte de connaissance, y compris indépendamment du changement de position.



LES CAUSES

Normalement, lors du passage à la position debout, de nombreux mécanismes se mettent en place pour permettre au sang de bien arriver aux organes comme le cœur et le cerveau.

L'hypotension orthostatique survient lorsque ces mécanismes font défaut.

Elle est favorisée par:

- L'âge;
- Certains médicaments;
- La fatigue et le stress;
- Le diabète, la maladie de Parkinson; l'insuffisance veineuse;
- La déshydratation,
- La chaleur.

QUELS SONT LES RISQUES?

Aucun, à part les conséquences des chutes éventuelles.

L'ÉVOLUTION SPONTANÉE

La guérison est possible si l'on trouve une cause à traiter (comme une déshydratation par exemple).



La prise en charge

> LE DIAGNOSTIC

Il se fait par la mesure de la tension artérielle. Celle-ci chute fortement quelques secondes à quelques minutes après être passé de la position couchée à la position debout.

> LE TRAITEMENT

Souvent, il suffira de modifier les médicaments que vous avez l'habitude de prendre. Parfois, votre médecin vous prescrira des médicaments pour lutter contre la chute de tension.



La prévention

Les mesures qui soulagent

- **Prendre du temps pour vous lever**, en restant plusieurs minutes assis, surtout si vous êtes resté longtemps allongé.
- Porter des **bas de contention** en cas d'insuffisance veineuse,
- **Surélever la tête du lit**,
- **Boire suffisamment**, surtout en période de fortes chaleurs (au moins 1,5 litre par jour),
- **Éviter les repas trop copieux**,
- **Éviter de trop chauffer les pièces**,
- **Éviter de vous exposer aux températures extérieures élevées**,
- **Éviter de prendre des médicaments** sans l'avis de votre médecin,
- **Faire régulièrement des exercices** des jambes et de l'abdomen (natation), décroiser les jambes, piétiner sur place,
- Prendre un peu plus de sel (10 gr/j) sur avis de votre médecin.
- Boire rapidement de l'eau froide.

NB. Avant de vous lever, mobiliser vos jambes, contracter votre abdomen.



Quand reconsulter?

- Si vous vous blessez lors d'une chute.
- Si le malaise ne passe pas au bout de 10 minutes.
- Si vous avez perdu connaissance plus de quelques secondes.
- Si votre pouls est irrégulier.

Rédaction: Dr Meneau, Dr Sustersic, sept 2011. **Réécriture, mise en page, mise à jour:** mars 2016. **Sources:** ESC 2013, HAS 2008, Harrison 13^{ème} édition, CNEG, 2000 **Illustration:** O. Roux. **Relecture, validation:** Pr Bague, Dr Ennezat, Comité de lecture de la SSMG, avril 2016. **Contact:** melaniesustersic@yahoo.fr