

Le point sur l'hypertension en 6 questions

Actualité scientifique



Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), **plus d'un adulte sur trois souffre d'hypertension artérielle**, ce qui en fait la **pathologie chronique** la plus fréquente dans le monde.

1) Qu'est-ce que l'hypertension ?

L'**hypertension artérielle** se définit par une pression sanguine trop importante dans les **artères** (vaisseaux sanguins conduisant le sang du cœur aux organes). Cette pression fragilise les artères et provoque leur rigidification voire leur obstruction par des dépôts lipidiques (on parlera d'athérosclérose).

Le diagnostic de l'hypertension repose sur la mesure de la pression artérielle le plus souvent en cabinet médical par un brassard tensiomètre qui va donner deux chiffres : la Pression Artérielle Systolique (PAS, *pression lors de la contraction du cœur*) et la Pression Artérielle Diastolique (PAD, *pression lors de la décontraction du cœur*). **Le diagnostic d'une hypertension est établi si PAS \geq 140mmHg et PAD \geq 90mmHg, les médecins parleront aussi d'une tension supérieure à 14/9.** Ceci doit être confirmé par des mesures répétées au cours de trois consultations successives, sur une période de 3 à 6 mois.

2) Quels sont les risques associés à l'hypertension ?

L'hypertension, en fragilisant les artères qui irriguent le cerveau, le cœur, les reins ou encore les membres inférieurs, augmente le risque d'**accident vasculaire cérébral (AVC)**, d'**infarctus du myocarde**, d'insuffisance rénale chronique... mais aussi un épuisement du muscle cardiaque.

3) Qui est concerné ?

Selon l'OMS, **50 % des femmes et 30 % des hommes âgés de 65 à 75 ans** souffrent d'hypertension artérielle. L'hypertension est, après le tabagisme, la deuxième

cause de mortalité avec 13% des décès annuels dans le monde.

4) Comment reconnaître l'hypertension ?

L'hypertension est souvent **diagnostiquée tardivement** en raison de l'absence de symptômes. L'étude française ENNS (*Etude Nationale Nutrition Santé, 2006*) a révélé que la moitié des adultes ignoraient leur hypertension. Néanmoins, **certains troubles peuvent alerter** comme par exemple des **forts maux de tête** le matin au réveil ou tout au long de la journée, des **vertiges**, des **troubles de la vue**, des **palpitations cardiaques**, des **suées**, ou encore des saignements de nez.

5) Quelles sont les causes de l'hypertension ?

L'âge est le principal facteur en cause car le vieillissement est associé à une **perte d'élasticité des artères**. D'autres facteurs de risque comme le **surpoids**, la **sédentarité** ou encore **l'alimentation (excès en sel, forte consommation d'alcool...)** contribuent à augmenter la pression artérielle soit en augmentant le volume sanguin (le sel favorisant l'attraction de liquide dans les vaisseaux), soit en augmentant la rigidité des artères.

6) Quels traitements ?

Il existe plusieurs **traitements médicamenteux** qui visent à baisser la pression artérielle sous la barre des 140/90 mmHg : **les diurétiques thiazidiques**, **les bêta-bloquants**, et **les inhibiteurs calciques**.

Plusieurs facteurs favorisant l'hypertension sont modifiables par de **simples mesures hygiéno-diététiques**, en particulier la **pratique d'une activité physique modérée pendant au moins 30 minutes par jour**, une alimentation équilibrée avec une modération des apports en sel et de la consommation d'alcool. Néanmoins, en l'absence d'amélioration après trois mois, **un traitement hypotenseur** s'impose.

Source : Hypertension artérielle. Dossier de l'INSERM réalisé en collaboration avec Alain Tedgui, Directeur du Paris-Centre de recherche Cardiovasculaire (PARCC) à l'hôpital européen Georges-Pompidou (HEGP) et Directeur de Recherche Inserm U970 - Janvier 2014. Disponible sur :

<http://www.inserm.fr/thematiques/physiopathologie-metabolisme-nutrition/dossiers-d-information/hypertension-arterielle>

[Image : Mise à disposition selon la licence Torange.fr](#)