

L' hypertension artérielle : une maladie très fréquente

L'hypertension artérielle (HTA) est l'un des principaux facteurs de risque cardiovasculaire, c'est-à-dire qu'elle augmente fortement les risques de développer complications cardiovasculaires (AVC, infarctus du myocarde, insuffisance rénale, artériopathie des membres inférieurs...). Elle est le premier facteur de risque de l'accident vasculaire cérébral (AVC) et est responsable de 51% des AVC dans le monde.

Près de 11 millions d'individus sont traités quotidiennement contre l'hypertension artérielle, dont plus d'1 personne sur 2 de plus de 65 ans. De plus, 3 à 4 millions d'hypertendus ignorent leur pathologie ; soit un total représentant plus de 20% de la population française.

Or, l'hypertension artérielle constitue également l'un des facteurs de risque important dans l'apparition d'un diabète de type 2, bien souvent détecté tardivement. 80% des personnes diabétiques sont aussi hypertendues et 20% des hypertendus sont aussi atteints de diabète. Par ailleurs, l'HTA est la première cause de mortalité des personnes diabétiques, devant le cancer.

Qu'est-ce que l'hypertension artérielle ?

Le coeur se contracte, comme une pompe, pour propulser le sang dans toutes les artères de l'organisme. Le sang, en circulation, exerce alors une pression ou tension sur la paroi des artères. Avec l'âge et d'autres facteurs de risque (tabagisme, surpoids...) la paroi des artères devient plus rigide et s'épaissit, ce qui conduit à une augmentation de la pression artérielle. Lorsque la pression artérielle est trop élevée et persistante sur la paroi des artères, on parle d'hypertension artérielle.

La valeur normale est de 120/80 mmHg (mm de mercure. C'est l'unité de mesure de la pression)

La mesure de deux valeurs permet de caractériser l'hypertension artérielle : la pression artérielle systolique (PAS) et la pression artérielle diastolique (PAD)

On parle d'hypertension artérielle lorsque l'une et/ou l'autre de ces valeurs, mesurée au repos, à plusieurs reprises, lors de 3 consultations successives sur une période de 3 à 6 mois, est supérieure ou égale à : 140 mmHg (millimètres de mercure) ou 14 cmHg pour la pression systolique et/ ou 90mmHg ou 9 cm Hg pour la pression diastolique.

En cas de diabète, le seuil est abaissé à 135 mmHg et 85 mmHg.

A terme, cette hypertension fatigue le coeur et fragilise les artères.

L'HTA est donc une maladie chronique et un facteur de risque puisqu'elle expose à de graves complications et pathologies. C'est un facteur majeur de risque cardiovasculaire mais évitable or une personne sur 2 n'est pas traitée car elle est souvent méconnue. Très fréquente et insidieuse, elle nécessite un dépistage régulier et une prise en charge précoce.

Quels symptômes de l'hypertension artérielle doivent nous alerter ?

Très souvent, l'hypertension ne présente aucun symptôme, c'est pourquoi on l'appelle le « tueur silencieux ». Les principaux symptômes qui peuvent vous alerter :

- troubles visuels (papillons devant les yeux)
- saignements de nez
- bourdonnements d'oreille

- maux de tête (au réveil notamment), difficultés de concentration
- douleur dans la poitrine
- palpitations
- essoufflement

Quelles sont les causes de l'hypertension artérielle ?

Dans 90% des cas, l'origine de l'hypertension est inconnue et n'a pas une seule cause directe.

Elle est liée à de multiples facteurs sur lesquels il est possible d'agir ou pas (facteurs modifiables et non modifiables). On parle d'hypertension essentielle.

Certains facteurs liés à notre hygiène de vie ont des effets négatifs sur la pression artérielle.

Parmi eux :

- L'alimentation déséquilibrée et notamment trop riche en sel. Une consommation excessive de sel favorise l'élévation de la pression artérielle. Chez une personne hypertendue, il est recommandé des apports inférieurs à 6 g par jour.
- Le surpoids et l'obésité : perdre quelques kilos peut contribuer à faire redescendre les chiffres de pression artérielle à un niveau normal
- L'alcool : sa consommation excessive (au-delà de deux verres par jour chez la femme et trois chez l'homme) augmente la pression artérielle et peut rendre inefficaces certains médicaments anti-hypertenseurs.
- Le manque d'activité physique (ou sédentarité) : le temps passé quotidiennement devant l'ordinateur, la télévision, les jeux vidéo, activité professionnelle, peut être néfaste pour la santé quand il dépasse 7 à 8 heures par jour.
- Le tabac : le tabagisme augmente la pression artérielle, use prématurément le cœur et les artères
- L'excès de cholestérol : l'augmentation néfaste du mauvais cholestérol (LDL-cholestérol), et un faible taux de bon cholestérol
- Le sommeil de mauvaise qualité (un sommeil perturbé, ne permettant pas des phases de récupération suffisantes), altère le contrôle de la pression artérielle. Par ailleurs, un syndrome d'apnée du sommeil peut induire et aggraver une hypertension artérielle.

Il est possible d'agir sur ces facteurs pour prévenir et réduire l'hypertension en changeant ses habitudes de vie et/ou par des traitements médicamenteux adaptés.

Le diabète, l'excès de cholestérol, le tabagisme, autres facteurs de risque cardiovasculaires souvent associés à l'hypertension artérielle, doivent être également recherchés et traités.

D'autres facteurs sont impliqués dans l'apparition de l'hypertension artérielle, sur lesquels on ne peut pas agir.

Parmi les facteurs non modifiables, on trouve :

- l'âge, plus on vieillit et plus on est exposé (40% des personnes âgées de 65 ans sont hypertendues, 90 % à 85 ans)
- les antécédents familiaux, avoir des membres de sa famille atteints d'hypertension augmente les risques
- le sexe, car les femmes sont plus exposées lors de la prise de la première pilule contraceptive, à la

grossesse et à la ménopause

- plus rarement certaines maladies ou traitements médicamenteux (maladies rénales ou endocriniennes, antidépresseurs, corticoïdes). Il s'agit d'une hypertension dite secondaire.

Quelles sont les conséquences de l'hypertension sur la santé ?

Ces conséquences peuvent être très graves, surtout quand elles sont associées au diabète.

Heureusement le traitement de l'hypertension est particulièrement efficace pour réduire voire éviter le risque de survenue des complications tant redoutées.

- L'accident vasculaire cérébral (ou AVC) peut avoir deux origines,
 - ischémique : l'obstruction d'une artère cérébrale par une plaque d'athérome peut être fatale ou laisser de graves séquelles, comme l'hémiplégie. Les AVC d'origine ischémique sont plus fréquents chez les personnes diabétiques.
 - hémorragique : l'hypertension peut aussi créer une hémorragie et des hématomes dans le cerveau, voire une rupture de l'artère (anévrisme) avec d'importantes séquelles handicapantes. L'hypertension artérielle a une responsabilité directe dans 40 % des AVC .
- L'angine de poitrine : l'altération des artères coronaires gêne l'oxygénation du cœur, créant des douleurs à l'effort, voire au repos.
- L'infarctus du myocarde : si l'artère coronaire se bouche, elle empêche le cœur de fonctionner, et entraîne l'infarctus du myocarde (ou crise cardiaque). Sans intervention médicale rapide, le patient risque la mort ou de graves séquelles.
- L'insuffisance cardiaque : en présence d'une hypertension, le cœur travaille davantage pour envoyer le sang dans toutes les artères du corps. Au bout d'un certain temps, il devient moins performant et se fatigue. Le besoin du cœur en oxygène devient plus important. Il fournit plus d'efforts, se fatigue, ce qui provoque des essoufflements.
- L'artérite des membres inférieurs : le rétrécissement des artères au niveau des jambes limite la distance de marche. Si elles se bouchent, les douleurs dans les jambes deviennent permanentes et il y a un risque d'amputation.
- Les atteintes visuelles : des lésions au niveau des petits vaisseaux des yeux peuvent conduire à la cécité.
- Les atteintes rénales : des lésions au niveau des petits vaisseaux des reins au premier stade, situées au niveau du filtre rénal. Si les reins sont touchés, il y a un risque de maladie rénale chronique et d'insuffisance rénale.
- La dissection aortique : une pression artérielle trop élevée fragilise l'aorte, dont l'enveloppe peut se déchirer brutalement, accident très grave pouvant être mortel.

Sources :

Organisation Mondiale de la santé

<http://www.who.int/features/qa/82/fr/index.html>

Magazine Equilibre N° 265, sept-oct. 2008, art. " Hypertension artérielle des diabétiques. Quel traitement ? "

Fédération Française de Cardiologie

<http://www.fedecardio.org/rester-en-bonne-sante/les-deux-formes-de-diabete>

Prévention, dépistage et prise en charge de l'HTA en France, le point de vue des médecins généralistes, France, 2019. Santé Publique France, BEH n°5, 25 février 2020

Site du Ministère des solidarités et de la santé

<https://solidarites-sante.gouv.fr/soins-et-maladies/maladies/maladies-cardiovasculaires/article/maladies->

cardiovasculaires

Site de l'Assurance Maladie : <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/hypertension-arterielle-hta/definition-facteurs-favorisants>