Le traitement de l'hypertension artérielle

La meilleure façon de prévenir l'hypertension artérielle est, comme pour le diabète, de modifier ses habitudes de vie et de suivre certaines règles hygiéno-diététiques. Ces mesures constituent la base nécessaire du traitement et permettent de retarder la prise de médicaments, voire même parfois de l'éviter. Cependant, un traitement médicamenteux peut parfois être indispensable.

Traiter l'hypertension sans médicaments : modifier ses habitudes de vie

1/ Commencez par le sel

Diminuez au maximum votre consommation de sel, responsable d'environ 25 000 décès par an en France. Consommé en excès, il est néfaste pour le système cardiovasculaire et le diabète car il augmente la pression artérielle.
La consommation moyenne de sel des français est estimée à 10 g/j, alors que les autorités sanitaires recommandent d'en ingérer un maximum de 5 à 6 g/j. Le fait de diminuer sa consommation journalière de 1 g pourrait réduire la tension artérielle jusqu'à 1 cm de Hg*. Cet excès de sel est dû en majorité à son utilisation trop importante par l'industrie agro-alimentaire. En effet, les plats cuisinés, les biscuits, les céréales, les soupes et même le pain du boulanger, en contiennent bien plus que nécessaire (on en trouve jusqu'à 10 g dans certaines soupes préparées, 2,6 g dans une baguette). Il est donc également nécessaire décrypter les allégations nutritionnelles ("à teneur réduite en sel/sodium", pauvre en sel/sodium","sans sel"...), les quantités de sel et de sodium sur les étiquettes alimentaires, mais également de repérer "le sel caché" y compris dans les aliments qui en contiennent naturellement.
Pour en savoir plus, consultez notre article sur comment bien lire les étiquettes.

2/ Manger équilibré :

En France, les personnes hypertendues sont davantage en surpoids comparativement aux Francais normaux tendus. Une diminution de 5 kg permet déjà de baisser sa pression artérielle.
L'équilibre alimentaire et la lutte contre l'obésité sont alors au cœur du traitement.
Il est préférable de limiter votre consommation de mauvaises graisses (comme les graisses animales ou l'huile de palme), de sel et de café (4 cafés caféinés/jour maximum), au profit d'une consommation de 5 fruits et légumes par jour minimum. Tentez de manger du poisson gras 2 à 3 fois par semaine (comme le maquereau, la sardine, ou le saumon).

Au-delà de l'alimentation, il faut également effectuer quelques changements dans votre mode de vie. La pratique d'une activité physique régulière est très importante, tout comme l'arrêt du tabac et de l'alcool. Il est important d'éviter également le stress en pratiquant des activités telles que la méditation, le yoga, et/ou la sophrologie.

Traiter l'hypertension par les médicaments

S'il n'est pas possible de guérir l'hypertension artérielle, des traitements bien tolérés et efficaces permettent de la soigner, en complément des mesures hygiénodiététiques, si la tension artérielle n'est toujours pas contrôlée.

L'objectif est faire baisser la tension artérielle en dessous de 140/90 mmHg

(pas de valeur cible de pression artérielle mais sur une fourchette de pressions entre 120 et 130 mmHg. pression diastolique recommandée est de 80 mmHg) ; Concernant les plus âgés, à partir de 80 ans, il est

recommandé de considérer un traitement antihypertenseur, à partir de 140 mmHg comme pour les patients entre 65 et 79 ans et on recommande d'obtenir un objectif tensionnel entre 130 et 140 mmHg pour la PAS)

On distingue 8 familles de médicaments contre l'hypertension, que l'on appelle hypotenseurs ou antihypertenseurs. Leurs mécanismes d'action étant différents, ils peuvent être complémentaires.

- Les diurétiques thiazidiques qui stimulent l'élimination de l'eau et du sel par le rein, et qui sont souvent associés à un autre médicament.
-Les bêta-bloquants qui agissent au niveau du stress et de l'adrénaline (qui diminue la puissance et la fréquence des battements cardiaques).
- Les inhibiteurs ou antagonistes calciques qui agissent comme des vasodilatateurs, en assouplissant et dilatant les artères pour limiter la pression.
- Les inhibiteurs des alpha récepteurs ou alpha-bloquants qui interviennent directement sur les artères.
- Les anti-hypertenseurs centraux qui agissent au niveau des commandes cérébrales du cerveau. Mais ils sont moins utilisés en raison d'effets indésirables plus fréquents.
- Les inhibiteurs de la rénine (IDR) qui bloquent une substance sécrétée par les reins qui favorise la contraction des artères.
- Les inhibiteurs de l'enzyme de conversion (IEC) qui agissent sur une enzyme au niveau des reins, et qui ont une action favorable sur le cœur et les artères.
- Les antagonistes des récepteurs de l'angiotensine (ARA II) qui agissent contre une substance très active qui provoque la contraction des artères et l'hypertension.

Le choix du traitement se fait, en fonction du stade de la maladie, de son évolution et du profil du patient, en alliant efficacité et bonne tolérance. Il est souvent nécessaire d'associer deux médicaments de familles différentes, mais parfois un seul suffit. Le patient est au centre du diagnostic et du traitement, c'est son ressenti qui prime. D'où la nécessité de réajuster régulièrement le traitement selon les objectifs individuels fixés avec son médecin.
Les traitements ne seront efficaces que s'ils sont pris quotidiennement . Votre propre motivation est l'une des cle?s essentielles de la re?ussite de votre traitement contre l'hypertension.

L'absence de traitement de l'hypertension médicamenteux, lorsqu'il est nécessaire, multiplie par 3 la mortalité par maladies cardiovasculaires et par 4 la mortalité par maladies coronariennes.

*Note : * Selon le Dr Ronan Roussel, cité dans Equilibre N° 265, Septembre-Octobre 2008*

Sources :
Magazine Equilibre N° 265, sept-oct. 2008, art. "Hypertension artérielle des diabétiques. Quel traitement ?"
Fédération Française de Cardiologie