

Causes et conséquences de l'hypertension sur la santé

L'hypertension artérielle est le premier facteur de risque de l'accident vasculaire cérébral (AVC) et en France, 30% des adultes en souffrent. Sur les 16 millions de patients hypertendus, 12 millions sont traités, mais seule la moitié a une tension normalisée. 50% des plus de 65 ans sont hypertendus et les maladies cardiovasculaires causent 400 morts par jour.

Qu'est-ce que l'hypertension artérielle?

Elle se caractérise par une pression trop élevée du sang sur la paroi des artères qui fatigue le cœur et use les artères. C'est à la fois une maladie chronique et un facteur de risque puisqu'elle expose à de graves complications et pathologies, c'est ce que l'on appelle une comorbidité.

Quels sont les symptômes de l'hypertension artérielle ?

Ils sont très nombreux, mais nous pouvons en lister les principaux :

- troubles visuels
- saignements de nez
- bourdonnements d'oreille
- maux de tête (au réveil notamment)
- douleur thoracique
- palpitations
- essoufflement à l'effort

Cependant, très souvent, l'hypertension ne présente aucun symptôme, c'est pourquoi on l'appelle le « tueur silencieux ».

Quelles sont les causes de l'hypertension artérielle ?

Dans 90% des cas, la cause de l'hypertension est inconnue, il faut alors envisager de multiples facteurs modifiables et non modifiables.

Les facteurs modifiables correspondent à ceux qui sont liés au mode de vie et à l'environnement. Parmi eux, l'obésité, le surpoids, l'excès de sel, la sédentarité, le tabagisme, le diabète, l'excès de cholestérol, et l'alimentation déséquilibrée de manière générale.

Il est possible d'agir sur ces facteurs pour prévenir et réduire l'hypertension, contrairement à ceux qui ne sont pas modifiables.

Parmi les facteurs non modifiables, on retrouve :

- l'âge, plus on vieillit et plus on est exposé,
- l'hérédité, si un membre de la famille a été traité avant 40 ans, le sexe, car les femmes sont plus exposées au début de la contraception, à la grossesse et à la ménopause,
- et certaines maladies ou traitements médicamenteux (maladies rénales ou endocriniennes, antidépresseurs, corticoïdes).

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

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

Elles correspondent à des risques cardiovasculaires tels que :

- L'angine de poitrine : l'altération des coronaires gêne l'oxygénation du cœur, créant des douleurs à l'effort, voire au repos.
- L'infarctus : 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 : le besoin du cœur en oxygène est plus important. Il fait plus d'efforts, se fatigue, ce qui provoque des essoufflements.
- L'accident vasculaire cérébral (ou AVC) : l'obstruction d'une artère dans le cerveau par une plaque d'athérome peut créer une hémorragie et des hématomes dans le cerveau, voire une rupture de l'artère (anévrisme).
- L'artérite des membres inférieurs : se rétrécissant, les artères au niveau des jambes peuvent se boucher entraînant des douleurs permanentes et 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.

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>