



L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

On dit de l'hypertension artérielle qu'elle est un « tueur silencieux ». Parce que la plupart du temps, elle ne se manifeste à travers aucun symptôme particulier. Elle est définie par une pression artérielle > 140/90 mmHg

ÉVALUER VOS RISQUES DE DEVENIR HYPERTENDU

- | | | |
|--|------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Vous êtes un homme de plus de 45 ans ou une femme de plus de 50 ans | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non |
| <input type="checkbox"/> Votre tension est régulièrement supérieure à 130/80 | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non |
| <input type="checkbox"/> L'un de vos parents est ou a été hypertendu | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non |
| <input type="checkbox"/> Vous avez un frère ou une sœur hypertendu | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non |
| <input type="checkbox"/> Vous êtes en surpoids ou vous avez grossi récemment | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non |
| <input type="checkbox"/> Vous avez arrêté vos activités physiques ou vous les pratiquez de manière irrégulière | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non |
| <input type="checkbox"/> Vous aimez manger salé ou vous achetez souvent des plats cuisinés | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non |

Un « oui » seulement : vous avez peu de risque de devenir hypertendu.

Deux ou trois « oui » : votre risque de devenir hypertendu est modéré. Pensez à mesurer votre tension au moins une fois par an et faites le point sur votre hygiène de vie.

Plus de trois « oui » : vous avez un risque important de développer une hypertension. N'hésitez pas à mesurer votre pression artérielle au moins deux fois par an. Efforcez-vous surtout d'améliorer votre hygiène de vie.

SURVEILLER RÉGULIÈREMENT SA PRESSION ARTÉRIELLE

Au cabinet médical

Au minimum une fois par an, il est important de faire mesurer votre pression artérielle par votre médecin.

La mesure ambulatoire de la pression artérielle

Votre médecin peut vous prescrire une mesure ambulatoire de pression artérielle (MAPA) pour compléter son bilan. C'est la méthode la plus fiable : un appareil automatique relié à un brassard mesure votre tension toutes les 15 minutes pendant 24 heures, le jour, la nuit et pendant vos activités.

L'automesure tensionnelle

Cette méthode vous permet de mesurer vous-même votre pression artérielle.

5 conseils pour l'automesure

- Installez-vous confortablement à une table.
- Détendez-vous quelques minutes avant votre mesure.
- Répétez la mesure 3 fois de suite à deux minutes d'intervalle.
- Calculez la moyenne des 18 mesures des 3 jours : elle doit être < 135/85mmHg
- Notez immédiatement tous vos résultats.

À éviter absolument

- L'automesure elle-même, si vous êtes d'une nature anxieuse.
- Les mesures en milieu de journée, ou après un effort ou une contrariété.
- Les mesures trop fréquentes.

LES TRAITEMENTS POUR COMBATTRE L'HYPERTENSION

S'il n'est pas possible de guérir l'hypertension, des traitements bien tolérés et efficaces permettent de la soigner et déviter les complications. Une bonne hygiène de vie (peu de sel, peu d'alcool, une activité physique régulière...) est indispensable pour renforcer l'efficacité de votre traitement. Prendre un traitement quotidien contre l'hypertension permet de vivre plus longtemps et sans maladies handicapantes. Il repose sur 8 « familles » de médicaments, dont les mécanismes d'action ne sont pas les mêmes et peuvent être complémentaires. Votre hypertension ne ressemble pas à une autre et votre médecin devra peut-être essayer plusieurs médicaments avant de trouver le traitement qui vous convient le mieux, en termes d'efficacité et de tolérance. Il sera peut-être également nécessaire d'associer deux, voire trois médicaments de familles différentes pour contrôler votre pression artérielle. C'est le cas de plus de la moitié des personnes hypertendues.