

L'hypertension

L'hypertension artérielle correspond à une pression trop élevée du sang dans les artères. Elle peut être permanente. Suivant les critères de l'O.M.S. (Organisation Mondiale de la Santé), c'est à partir de 16/9,5 que l'on devient hypertendu. Mais des correctifs sont à apporter en fonction de l'âge : à partir de 70 ans, la tension artérielle a tendance à s'élever de façon " normale " .

Les chiffres de la tension (en cm Hg) :

Normale : < 14/9

Limite : entre 14/9 et 16/9,5

Elevée: > 16/9

UNE MENACE POUR VOTRE COEUR ET VOS ARTERES :

L'hypertension contraint la pompe cardiaque à une surcharge de travail, la fatigue prématurément et provoque sa défaillance. Elle favorise le dépôt de graisses sur et dans la paroi des artères (athérosclérose), notamment des coronaires, entraînant à plus ou moins long terme angine de poitrine et infarctus du myocarde. Le même processus peut atteindre les artères des jambes : c'est l'artérite des membres inférieurs.

POUR VOS REINS :

L'obstruction des artères rénales par athérosclérose provoque la destruction progressive des reins et à terme l'élévation de l'urée sanguine : c'est l'insuffisance rénale.

POUR VOTRE CERVEAU ET VOS YEUX :

L'obstruction des artères à destinée cérébrale provoque la destruction progressive des cellules nerveuses du cerveau, aux conséquences graves: paralysie, perte de la parole, baisse intellectuelle, démence, éventuellement la mort. L'état des artères du cerveau est aisément apprécié par l'analyse de l'état artériel au fond d'oeil.

SYMPTOMES FREQUENTS DE L'HYPERTENSION :

- essoufflement anormal surtout après l'effort,
- douleurs dans la poitrine à l'effort,
- maux de tête matinaux, vertiges
- bourdonnements d'oreilles,
- "mouches volantes"
- besoin fréquent d'uriner la nuit.

Mais il n'y a souvent aucun symptôme, seuls des examens systématiques (scolaires, médecine du travail, au cours d'une maladie...) permettent de dépister des chiffres tensionnels trop élevés avant qu'apparaissent certains signes de gravité (hypertension méconnue ou traitement négligé) :

BON A SAVOIR

Pour qu'un diagnostic d'hypertension puisse être posé, encore faut-il que des chiffres élevés apparaissent au cours de plusieurs consultations. En effet, ils varient suivant les individus : âge, tempérament ou chez un même individu, selon qu'il est debout,

couché, fatigué, s'il fait un effort physique, s'il est calme, détendu, sous l'effet d'un chagrin, d'une colère, de la joie, d'anxiété ...

LA PREVENTION

Efforcez-vous de corriger vos erreurs d'hygiène de vie :

1. évitez les excès alimentaires de tous ordres,
2. combattez l'excès de sel pour vous-même et pour vos enfants, connaissez les aliments qui contiennent le plus de sel : pain, pâtisseries, charcuteries, fromages, conserves, boissons gazeuses,
3. renoncez au tabac. Pour les fumeurs femmes, l'association tabac-pilule accroît encore le risque d'hypertension,
4. réduisez votre poids,
5. faites du sport, de la marche, du fitness
6. consultez votre médecin en cas de signes précurseurs (essoufflements, maux de tête, bourdonnements d'oreilles, "mouches volantes"...)

LE TRAITEMENT

Il a pour but de normaliser votre tension au repos et à l'effort, le plus souvent sans grande contrainte mais en sachant que ce traitement doit être entrepris le plus tôt possible dès l'apparition des premiers symptômes.

Il s'appliquera à :

1. corriger les erreurs diététiques les plus grossières, diminuer les apports de sel en fonction de l'avis de votre médecin,
2. éliminer les facteurs de risque (stress, tabac, excès de poids, sédentarité ...)

En fait, de très nombreux médecins ont longuement travaillé sur ce sujet et ont mis en évidence qu'à partir de cette valeur de 14/9, le risque pour le système cardiovasculaire est important. Ces études ont nécessité plusieurs milliers de patients, dont l'âge était compris entre 18 et 85 ans, leur durée étant en règle générale entre 5 et 20 ans.

Nous savons actuellement que plus le chiffre de pression artérielle est élevé et plus le risque cardiovasculaire est important.

Vous pouvez déjà vérifier votre tension avec les petits appareils que l'on trouve dans le commerce, si votre tension est trop élevée, il faut aller chez votre médecin, mais vous pouvez déjà commencer par un traitement sans médicament, en respectant certaines règles.

Il a été démontré que la réduction de la consommation d'alcool, de sel, et de la surcharge pondérale entraînait une diminution de la pression artérielle. Il paraît donc indispensable de prendre en compte ces éléments de manière à retarder le plus possible le traitement médicamenteux ou d'en diminuer les doses lorsque le traitement est indispensable.

Ainsi, il est recommandé de réduire les apports de sel à environ 5 grammes par jour (la moyenne des apports de sel est de 8 à 10 grammes par jour), de diminuer les boissons alcoolisées à moins de trois verres de vin (ou équivalent en alcool) par jour

et de favoriser l'activité physique et le régime diététique visant à diminuer la surcharge pondérale.

Par ailleurs, le médecin devra également contrôler et éventuellement traiter les autres facteurs de risque cardiovasculaire que sont le diabète, le taux de cholestérol élevé, le tabac et le surpoids.

En cas de sérieuse hypertension, nous vous demandons de l'annoncer à votre moniteur qui établira votre programme d'entraînement en fonction de ce problème.

L'hypertension est un problème sérieux qu'il convient de surveiller et de ne pas prendre à la légère.

A bientôt
Nelly