

HYPERTENSION ARTÉRIELLE

PREMIER FACTEUR
DE RISQUE CARDIO-VASCULAIRE



La Fédération Française de Cardiologie finance :
la prévention, la recherche, la réadaptation et les gestes qui sauvent
grâce à la générosité de ses donateurs.



Prévention + Recherche
Association reconnue d'utilité publique



UN ACTEUR INCONTOURNABLE DE LA SANTÉ EN FRANCE

Présente partout en France, la Fédération Française de Cardiologie (FFC) lutte depuis plus de 50 ans contre les maladies cardio-vasculaires.

Elle regroupe :

- 300 cardiologues bénévoles,
- 27 associations régionales rassemblant 263 clubs Cœur et Santé,
- 1 600 bénévoles,
- 18 salariés au siège de l'association,
- 18 000 cardiaques bénéficiaires de la réadaptation dite de phase III.

LES MISSIONS DE LA FFC :

1. Informer pour prévenir
2. Financer la recherche
3. Aider les cardiaques à se réadapter
4. Inciter à se former aux gestes qui sauvent

Association reconnue d'utilité publique, la FFC mène ses actions **sans subvention de l'État**. Ses moyens financiers proviennent **exclusivement de la générosité du public** (dons, legs, donations, assurance-vie...) et **des entreprises partenaires** (mécénat, dons).

VOUS AUSSI DEVEZ UN ACTEUR DE LA SANTÉ EN FAISANT UN DON À LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CARDIOLOGIE.

COMBATTRE UN TUEUR SILENCIEUX

Directement liée à 13 % des décès annuels dans le monde, l'hypertension artérielle se classe au premier rang mondial en termes de mortalité attribuable. En France, elle est aussi le premier motif de consultation en médecine générale.

L'hypertension doit donc être prise très au sérieux. Au-delà d'un simple facteur de risque, elle est une véritable maladie chronique. Sa progression constante est la conséquence de l'évolution de nos modes de vie, en particulier une alimentation trop riche en graisses et en sel, ainsi qu'une diminution de l'activité physique.

Si elle ne se guérit pas, l'hypertension se soigne très bien. Des traitements efficaces permettent aujourd'hui de vivre plus longtemps et sans complications handicapantes. À condition de savoir que l'on est hypertendu : aujourd'hui, 4 millions de Français hypertendus n'ont pas été dépistés. Pour ne pas être l'un d'entre eux, pensez à mesurer au moins une fois par an votre pression artérielle, chez vous ou chez votre médecin.

Si vous prenez déjà un traitement, efforcez-vous de le suivre attentivement : l'observance est essentielle dans le contrôle de votre hypertension. Vous devez aussi savoir qu'un traitement ne peut être efficace que si vous respectez parallèlement des règles simples d'hygiène de vie.

Votre implication dans votre prise en charge et le suivi par votre médecin vous permettront de réduire au maximum les risques liés à l'hypertension.

N'attendez plus pour agir !



Pr Alain Furber

Président de la Fédération Française de Cardiologie
Cardiologue au CHU d'Angers

REPÈRES

L'hypertension artérielle correspond à **une pression du sang** en permanence trop forte dans les artères. Elle est dangereuse, car elle fatigue le cœur, crée des lésions graves au niveau des parois des artères et provoque des accidents cardio-vasculaires.

L'hypertension artérielle est **le premier facteur de risque cardio-vasculaire**, c'est-à-dire qu'elle multiplie fortement les risques d'infarctus du myocarde, d'accident vasculaire cérébral, d'insuffisance rénale, d'artériopathie des membres inférieurs...

15 millions

de personnes sont hypertendues en France, soit 30 % des adultes. 50% des personnes âgées de plus de 65 ans sont hypertendues.

140/90

Ce sont les chiffres de pression artérielle à ne pas dépasser au cabinet médical. Ils sont de 135/85 en automesure ou en MAPA (Mesure ambulatoire de la Pression artérielle).

PEU DE SYMPTÔMES

Il faut mesurer régulièrement votre pression artérielle, au moins une fois par an à partir de 40 ans. Votre médecin le fera lors d'une visite à son cabinet.

Mais une seule prise chez votre médecin ne reflète pas toujours la réalité, car la pression artérielle varie en fonction de l'état de fatigue, de l'émotivité, du stress... Pour réduire les risques d'erreur, vous pouvez prendre votre tension vous-même, avec un appareil d'automesure tensionnelle. Parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien, il vous conseillera.

Si l'hypertension artérielle ne provoque généralement pas de symptôme, **certains troubles peuvent néanmoins vous alerter : maux de tête, difficultés de concentration, vertiges, douleurs dans la poitrine, essoufflement, troubles visuels (papillons devant les yeux), bourdonnements d'oreille, fatigue...**

La valeur normale de la pression artérielle est de 120/80*. Le chiffre le plus élevé est la pression maximale, lorsque le cœur se contracte pour se vider. C'est la pression systolique. Le chiffre le moins élevé est la pression minimale, lorsque le cœur se relâche pour se remplir. C'est la pression diastolique.

La valeur limite au-delà de laquelle on parle d'hypertension artérielle est de **140/90*** lorsque la mesure est faite au cabinet médical et **135/85*** lors d'une automesure. Plus la tension est élevée, plus le risque de maladie cardio-vasculaire est important.

* mm de mercure. C'est l'unité de mesure de la pression 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.



PLUSIEURS CAUSES

L'hypertension artérielle peut apparaître de manière parfois brutale, alors que vous avez eu des chiffres normaux pendant toute votre vie...



Dans la plupart des cas, l'hypertension n'a pas une seule cause directe. Elle est liée à plusieurs facteurs, dont certains sur lesquels on ne peut pas agir.

L'ÂGE

Plus on vieillit, plus la pression artérielle augmente, car nos artères ont tendance à se rigidifier avec l'âge. Plus les artères sont rigides, plus la tension est élevée.



LE SEXE

Chez les femmes, l'hypertension peut se développer à trois moments-clés : lors de la prise de la première pilule contraceptive, lors de la grossesse et à l'occasion de la ménopause.

L'HÉRÉDITÉ

Si l'un de vos parents est hypertendu, le risque de le devenir à votre tour est multiplié par deux.



L'hypertension entraîne des altérations importantes au niveau des artères, dont certaines sont irréversibles. C'est pourquoi il est préférable de commencer le traitement le plus tôt possible. »

Pr François Delahaye, cardiologue, CHRU de Lyon

LES CAUSES PHYSIQUES ET MÉDICAMENTEUSES

Certaines maladies rénales ou endocriniennes peuvent provoquer une élévation de la pression artérielle, de même que la prise de certains médicaments : contraception œstroprogestative, corticoïdes, anti-inflammatoires, antidépresseurs...



LA PRISE DE POIDS

Prendre du poids est souvent accompagné d'une élévation de la pression artérielle qui peut mener à une véritable hypertension. L'obésité abdominale est présente chez plus d'un hypertendu sur deux en particulier avant l'âge de 50 ans.



VÉCU

Traiter sans attendre

Paul G..., 49 ans, va voir son médecin pour une visite de routine, sans ressentir aucun symptôme. Lorsque son médecin lui prend la tension, il la trouve un peu élevée. La mesure ambulatoire de la pression artérielle (MAPA) qu'il lui prescrit pour avoir une vision plus précise révèle des chiffres qui dépassent parfois la limite de 135/85. Quelques mois plus tard, malgré davantage d'attention à son alimentation et une tentative de reprise d'activité physique, ses chiffres restent toujours un peu élevés. Son médecin lui prescrit un traitement pour l'hypertension. Il protégera les artères de Paul dès aujourd'hui et facilitera le contrôle de sa pression artérielle dans le futur.

ILS RENFORCENT L'HYPERTENSION

Plusieurs facteurs ont des effets négatifs sur la pression artérielle.

LE SURPOIDS

Perdre quelques kilos peut contribuer à faire redescendre les chiffres de pression artérielle à un niveau normal.

LE MANQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Lié à un mode de vie sédentaire, il joue un rôle important dans l'élévation de la pression artérielle.

LE SEL

Chez 40 % des hypertendus, une consommation excessive de sel favorise l'élévation de la pression artérielle. Chez l'hypertendu, il est recommandé des apports de sel inférieurs à 6 g par jour.

LE TABAC

Il produit des substances qui abîment les artères et favorisent le dépôt de plaques de cholestérol. Continuer à fumer lorsque l'on est hypertendu multiplie fortement le risque d'accident cardiovasculaire.

L'ALCOOL

Sa consommation excessive fait monter les chiffres de la pression artérielle et peut rendre inefficaces certains médicaments anti-hypertenseurs.

LE STRESS

Même s'il n'est pas à lui seul la cause de l'hypertension, il provoque une élévation de la pression artérielle. Attention, car la réaction de stress en consultation peut fausser ponctuellement la mesure de la pression artérielle...

LE MAUVAIS SOMMEIL

Un sommeil perturbé, ne permettant pas des phases de récupération suffisantes, altère le contrôle de la pression artérielle. En présence d'un trouble du sommeil associé à une sensation de fatigue au réveil, à des phases de somnolence le jour chez un patient qui ronfle, il faut dépister un éventuel syndrome d'apnée du sommeil.

L'ISOLEMENT SOCIAL

Un mode de vie précaire lié aux difficultés de la vie contribue à un renfermement sur soi. Ses conséquences négatives sur l'hygiène de vie renforcent l'hypertension.

LE DÉNI DE LA MALADIE

La contrainte de prendre un traitement permanent pour l'hypertension peut entraîner un déni de la maladie et une inobservance du traitement avec des conséquences graves. Sans accompagnement, un hypertendu sur deux risque d'être inobservant.

LE SAVEZ-VOUS ?

Le syndrome d'apnées du sommeil doit être absolument dépisté et traité, car il induit ou aggrave l'hypertension et empêche le traitement d'agir efficacement.

VÉCU

L'association des facteurs de risque multiplie le risque

Lors d'une visite à la médecine du travail, Jean-François B... découvre qu'il a trop de tension, cholestérol et triglycérides. Il explique ces mauvais chiffres par son mode de vie. Cadre supérieur, il va souvent au restaurant. Il a aussi abandonné toute activité physique, ce qui lui donne un peu d'embonpoint... Son médecin lui explique qu'il cumule plusieurs facteurs de risque, qui multiplient par près de dix son risque d'avoir un accident cardio ou cérébrovasculaire ! Il va accompagner Jean-François en mettant en place une prise en charge globale de son hypertension et des facteurs de risque associés. C'est un suivi adapté à son profil de patient, véritable travail d'équipe entre Jean-François et son médecin.

DES CONSÉQUENCES LOURDES

Il est impératif de traiter l'hypertension, car elle favorise les accidents cardio et cérébrovasculaires. Elle contribue aussi au développement de maladies graves, sources de handicap.

«



L'hypertension, qui n'est au départ qu'un facteur de risque, peut devenir au fil des années une véritable maladie multiples : un cœur fatigué, des artères encrassées, des reins qui marchent moins bien, un cerveau moins réactif... »

Pr Jean-Philippe Baguet, cardiologue, CHRU de Grenoble

L'hypertension altère les artères d'une manière qui peut être irréversible. Pour résister à la pression du sang, les artères se rigidifient et leur paroi s'épaissit. L'espace disponible pour laisser passer le flux sanguin se rétrécit. C'est d'autant plus grave que l'hypertension favorise parallèlement le développement de plaques d'athérome, dépôts gras qui rétrécissent encore cet espace. Lorsqu'une plaque d'athérome se détache, l'artère peut se boucher, ce qui provoque un accident cardio-vasculaire.

L'ANGINE DE POITRINE ET L'INFARCTUS DU MYOCARDE

Comme il fait davantage d'efforts, le cœur a davantage de besoins en oxygène. Mais l'altération des artères coronaires ne le permet pas et il n'est pas suffisamment irrigué. Cela peut provoquer des douleurs dues à un essoufflement d'effort ou de repos. Lorsqu'une artère coronaire se bouche complètement, c'est l'infarctus. Il faut agir très vite.

L'ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL

L'hypertension artérielle en est la première cause. L'obstruction d'une artère cérébrale par une plaque d'athérome peut être fatale ou laisser de graves séquelles, comme l'hémiplégie. L'hypertension peut aussi être responsable d'hématomes dans le cerveau, avec d'importantes séquelles handicapantes. **Elle a une responsabilité directe dans 40 % des AVC.**



L'ARTÉRITE DES MEMBRES INFÉRIEURS

Le rétrécissement des artères 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.

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 dilate. C'est l'insuffisance cardiaque, avec un essoufflement et une rétention d'eau et de sel dans tout le corps.

LA MALADIE D'ALZHEIMER

Une hypertension négligée provoque des lésions des petits vaisseaux sanguins qui irriguent le cerveau. Elles aboutissent à une perte progressive de la mémoire et favorisent le développement de la maladie d'Alzheimer ou d'autres démences.

LA DISSECTION AORTIQUE

Une pression artérielle trop élevée fragilise l'aorte, dont l'enveloppe peut se déchirer brutalement, accident très grave pouvant être mortel.

L'INSUFFISANCE RÉNALE

Elle s'installe au bout de plusieurs années d'hypertension et peut aller jusqu'à la dialyse.

LES LÉSIONS DES YEUX

L'hypertension entraîne des lésions au niveau de la rétine, qui peuvent aboutir à la cécité.

VÉCU

Ne pas attendre qu'il soit trop tard

Pendant quelques années, Philippe C..., 65 ans, néglige sa tension un peu élevée. Il ne se sent pas malade et n'a pas envie de prendre des médicaments tous les jours. Il se dit que cela peut bien attendre ! Un jour, il a des douleurs dans la poitrine, qui se propagent dans le bras, et du mal à respirer. C'est un infarctus du myocarde. Heureusement, sa femme est là. Elle appelle le Samu, qui arrive très vite. Philippe ressort de l'hôpital quelques jours plus tard avec beaucoup de chance... et un traitement, en particulier pour l'hypertension. Il est désormais très motivé dans sa prise en charge, en lien avec son médecin.

SURVEILLER RÉGULIÈREMENT SA PRESSION ARTÉRIELLE

L'automesure tensionnelle permet un contrôle régulier de la pression artérielle. Mais sans excès...

VÉCU

Automesure, mais pas automédication...

Jeanine F..., 64 ans, achète un appareil d'automesure sur les conseils d'amis. Elle commence à mesurer sa pression artérielle en suivant la « règle des 3 » dont son médecin lui a parlé. Mais après quelques mois, elle devient anxieuse et commence à faire des mesures tous les jours, parfois plusieurs fois par jour. Lorsque sa tension se stabilise en dessous de 135/85, elle décide d'espacer ses prises de médicaments. Son médecin lui en expliquera les risques et lui demandera de n'utiliser son appareil que les 3 jours précédant sa consultation.

AU CABINET MÉDICAL

Au minimum une fois par an, il est important de faire mesurer votre pression artérielle par votre médecin. Il utilisera de préférence un appareil de mesure électronique. Cependant, la mesure peut être faussée par votre propre émotion (effet blouse blanche) ou le moment de la journée (hypertension masquée, dans le cas d'une remontée tensionnelle en soirée).

LA MESURE AMBULATOIRE DE LA PRESSION ARTÉRIELLE

Votre médecin peut vous prescrire une 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. Vous choisirez de préférence un appareil avec un brassard au bras, plus facile d'utilisation que les appareils au poignet. Utilisez un appareil validé, dont la liste figure sur le site www.automesure.com.

La règle des 3

Avant chaque visite chez le médecin pour le renouvellement des médicaments de l'hypertension, vous effectuez les mesures au calme 3 jours de suite, 3 fois de suite le matin, 3 fois de suite le soir. Soit 18 mesures, toutes réalisées au même bras. Vous les notez sur un papier ou les reportez sur une fiche d'automesure, que vous pouvez télécharger sur Internet (www.comitehta.org) ou sur votre carnet de suivi de la Fédération Française de Cardiologie (www.fedecardio.org).

Des mesures au calme

- Le matin, avant ou après le petit-déjeuner.
- Le soir juste après le dîner.
- Répétez la mesure 3 fois de suite à deux minutes d'intervalle.

À éviter absolument

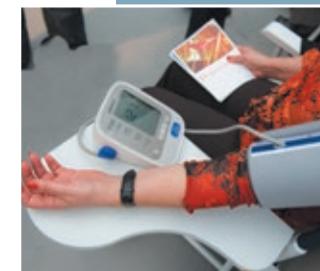
- L'automesure elle-même, si vous êtes d'une nature anxieuse.
- Les mesures en milieu de journée, ou après un effort ou une contrariété.
- Les mesures trop fréquentes.

4 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
- Notez immédiatement tous vos résultats



Lorsque la pression artérielle est trop élevée en consultation, il est indispensable de la mesurer en automesure en dehors du cabinet médical, avant de mettre en place un traitement pour l'hypertension. La **mesure ambulatoire de la pression artérielle** (MAPA) pourra également être utile en cas de discordance entre la mesure au cabinet médical et en automesure. Et aussi pour mesurer la pression artérielle la nuit ou au travail. »
Dr Bruno Schnebert, cardiologue à Orléans



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.

VÉCU

Un traitement sur-mesure

Il y a trois ans, Evelyne R..., 67 ans, débute un traitement pour l'hypertension. Au bout de quelques mois, ses chiffres n'ont pas beaucoup évolué. Son médecin remplace son médicament par un autre. Mais, les résultats ne sont toujours pas satisfaisants. Il ajoute alors un autre médicament. Depuis, sa tension est redevenue normale.

Prendre un traitement quotidien contre l'hypertension permet de vivre plus longtemps et sans maladies handicapantes. Il repose sur 7 « 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.

LES ANTAGONISTES DES RÉCEPTEURS DE L'ANGIOTENSINE (ARA II)

Ils agissent contre une substance très active pour provoquer la contraction des artères et l'hypertension. Ils ont très peu d'effets indésirables.

LES INHIBITEURS DE L'ENZYME DE CONVERSION (IEC)

Ils agissent en ayant une action favorable sur les artères et sur le cœur et sont donc aussi utilisés pour soigner l'insuffisance cardiaque. Ils peuvent provoquer une toux qui disparaît à l'arrêt de ce traitement.

LES BÊTA-BLOQUANTS

En diminuant l'activité du système nerveux, ils réduisent la fréquence et la force des battements cardiaques.

LES DIURÉTIQUES THIAZIDIQUES ET APPARENTÉS

Ils agissent sur le rein et sont habituellement associés aux autres médicaments dont ils augmentent l'action sur la tension.

LES ANTAGONISTES CALCIQUES

Ils assouplissent les artères et sont actifs dans l'angine de poitrine. Ils peuvent provoquer des œdèmes des chevilles.

LES ANTI-HYPERTENSEURS CENTRAUX

Ils agissent sur les commandes cérébrales de l'hypertension. Ils sont moins utilisés car ils ont plus d'effets indésirables que les autres médicaments.

LES ALPHA-BLOQUANTS

Ils agissent directement sur les artères mais peuvent provoquer des baisses de tension en position debout.

Attention ! Un traitement permanent ne signifie pas forcément toujours le même traitement ! La maladie évolue avec le temps et avec la personne. D'où la nécessité de réajuster régulièrement votre traitement, par un suivi régulier chez votre médecin traitant, environ tous les trois mois. C'est à vous de signaler à votre médecin si votre traitement vous convient dans votre vie quotidienne. Vous avez un rôle important à jouer dans votre maladie : **vous êtes un acteur essentiel de votre santé, partenaire de votre médecin.**

Bien qu'il existe des différences dans l'efficacité des médicaments de l'hypertension, l'usage des traitements s'est grandement simplifié au cours des dernières années. Si le choix du traitement est bien conduit, un ou deux comprimés suffisent pour permettre un retour à la normale de la tension. Une difficulté pour les patients est d'admettre que le traitement doit être poursuivi sans arrêt car seule la prise régulière du traitement permet d'éviter l'apparition des complications de l'hypertension.

Sur les 15 millions de personnes hypertendues en France, 11 millions prennent un traitement. Et parmi celles-ci, moins de 6 millions ont une hypertension contrôlée à la cible, 140/90. N'hésitez pas à demander à votre médecin de vérifier votre pression artérielle et d'adapter votre traitement s'il ne vous permet pas d'atteindre la cible.

LES EFFETS INDÉSIRABLES DES TRAITEMENTS

Pour aider votre médecin à adapter votre traitement pour l'hypertension, faites-lui part des éventuelles manifestations désagréables que vous ressentez.

Tous les médicaments peuvent avoir des effets indésirables, qu'il est très difficile de prévoir. Si vous ressentez un symptôme nouveau, il faut en parler à votre médecin. Cela peut être une toux, des œdèmes des chevilles, des vertiges...

VÉCU

Une toux sèche indésirable

Quelques semaines après le début de son nouveau traitement contre l'hypertension, Jean-Philippe E..., 73 ans, commence à tousser régulièrement. Il en parle à son médecin, qui lui prescrit un autre anti-hypertenseur. Sa toux disparaît en quelques jours.

ATTENTION À L'HYPOTENSION

Si vous avez des vertiges ou que vous ressentez une fatigue anormale, faites vérifier votre pression artérielle par votre médecin ou réalisez vous-même une automesure. Vous avez peut-être une hypotension, liée à un traitement trop fort pour votre hypertension.

SEXUALITÉ ET HYPERTENSION

Certains types de médicaments comme les anti-hypertenseurs centraux ou les diurétiques à forte dose peuvent avoir un effet négatif sur la sexualité (troubles de l'érection, de la libido). Ce ne sont pas forcément les bêta-bloquants : contrairement à des idées reçues, ils ne causent des troubles de l'érection qu'à 0,2 % des patients. Cependant, la dysfonction érectile n'est pas toujours un effet secondaire d'un médicament et elle est souvent liée à un problème vasculaire. N'hésitez pas à en parler à votre médecin, car elle est un indicateur précoce de l'évolution d'une maladie cardio-vasculaire. Dans tous les cas, celui-ci s'efforcera d'adapter votre traitement.

ÉVALUEZ VOS RISQUES DE DEVENIR HYPERTENDU

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

DIX CONSEILS D'HYGIÈNE DE VIE

Un traitement contre l'hypertension ne peut être efficace que si vous respectez de votre côté quelques règles d'hygiène de vie.



01

Je mange 5 fruits et légumes par jour, du poisson deux ou trois fois par semaine, et j'évite les matières grasses d'origine animale.

02

Je pratique au moins 30 minutes d'activité physique, au mieux chaque jour, sinon au moins trois fois par semaine.



03

Je limite le sel : je ne mets pas de salière à table ; j'évite les plats préparés ; je réduis le pain, les céréales, la charcuterie et le fromage ; je cuisine avec des herbes, des aromates et des épices...

04

Je ne fume pas.



05

Je réduis ma consommation d'alcool à deux unités par jour si je suis une femme, trois si je suis un homme, en privilégiant le vin rouge.

06

Je réduis le stress, grâce aux techniques de relaxation, respiration, méditation, sophrologie, psychothérapie...

07

Je dors bien, en me couchant à heures régulières.

08

Je ris et je cherche un moment heureux au moins une fois par jour !

09

Je mange un carré de chocolat noir par jour.

10

Je ne me renferme pas sur moi et je communique avec mon entourage social.

«



Notre programme d'éducation thérapeutique pour les patients

hypertendus les aide à acquérir et à respecter les règles essentielles d'hygiène de vie. Il regroupe la participation à des ateliers collectifs (Mon dossier de suivi, Mes repas, Mon hygiène de vie, Ma tension, Mon traitement) et un suivi individuel en diététique. »

Aurore Noël, éducatrice à la santé, association HTA Vasc



VÉCU

La reprise progressive d'une activité physique

Isabelle F... a fait du tennis à un bon niveau, mais elle a arrêté avec l'arrivée de ses enfants et n'a pas repris ensuite. A 54 ans, sa pression artérielle est trop élevée et elle débute un traitement contre l'hypertension. Son médecin lui conseille de reprendre progressivement une activité physique. Après lui avoir prescrit un bilan cardiologique, il lui recommande 60 minutes quotidiennes d'activités légères dans un premier temps (marche, jardinage, étirements). Après deux semaines, elles seront complétées par 45 minutes d'activités d'intensité moyenne (marche rapide, vélo, jardinage plus intense, natation sans forcer, gymnastique douce). Si elles sont réalisables, des activités d'intensité plus élevée pourront être ensuite pratiquées au moins trois fois par semaine pendant 30 minutes pour un bénéfice optimal (gymnastique, jogging, natation, danse, golf, vélo d'appartement...).

DIX CONSEILS D'OBSERVANCE

Votre propre motivation est l'une des clés essentielles de la réussite de votre traitement contre l'hypertension.



Le succès d'un traitement contre l'hypertension

est étroitement lié à l'observance du patient. Elle passe par l'acceptation d'avoir une maladie chronique sans symptôme apparent, mais nécessitant quand même un traitement quotidien. Le principal piège à éviter est d'arrêter son traitement lorsque la tension redevient contrôlée. Car l'hypertension se soigne très bien, mais ne se guérit pas. »

Dr Bernard Vaisse, cardiologue, Hôpital de la Timone Marseille

01

Mon traitement ne remplace pas les règles d'hygiène de vie, il ne fait que les compléter.

02

Je suis convaincu de la nécessité de prendre mon traitement.

03

Je prends toujours mes médicaments à la même heure, pour éviter une trop forte baisse du taux de médicament dans mon sang.

04

Je lie la prise de mes médicaments à une habitude de vie : repas, brossage des dents... pour créer des habitudes qui m'aident à éviter d'oublier.

05

S'il m'arrive d'oublier une prise, je n'attends pas 24 heures. Je prends mon médicament et je décale d'autant la prise suivante.

06

En cas d'oubli d'un jour, je ne double pas la dose le lendemain.

07

Je n'arrête jamais brutalement un traitement, même lorsque j'ai l'impression de mal le tolérer. J'en parle toujours à mon médecin avant.

08

Je ne crains pas les effets secondaires des médicaments, je signale systématiquement à mon médecin ce que je ressens.

09

Je compare le nombre de médicaments qu'il me reste par rapport à mon prochain rendez-vous médical, pour ne pas prendre le risque d'en manquer.

10

Je vois mon médecin tous les trois mois, avec un bilan d'automesure.

LES FEMMES PLUS OBSERVANTES QUE LES HOMMES ?

58 % des femmes ayant un traitement contre l'hypertension ont leur pression artérielle contrôlée. Contre 42 % des hommes...



LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CARDIOLOGIE, PREMIÈRE ASSOCIATION DE LUTTE CONTRE LES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES S'INVESTIT DANS QUATRE MISSIONS ESSENTIELLES :

INFORMER POUR PRÉVENIR

La FFC sensibilise les Français aux dangers des maladies cardio-vasculaires et aux moyens de s'en prémunir en diffusant gratuitement, chaque année, plus de 3 millions de documents de prévention. Elle organise également les Parcours du Cœur, plus grand événement de prévention santé de France, qui mobilisent plus de 730 000 participants dans plus de 1 156 villes de France et 2 850 établissements scolaires.

FINANCER LA RECHERCHE CARDIO-VASCULAIRE

Elle a rendu possible des progrès technologiques spectaculaires ces vingt dernières années, permettant de sauver de nombreuses vies. Mise au point de nouveaux médicaments et de procédures plus performantes, meilleure connaissance des facteurs de risques, formation des chercheurs, la FFC consacre chaque année plus de 3 M€ au financement de projets de recherche.

AIDER LES CARDIAQUES À SE RÉADAPTER

Parrainés par des cardiologues et animés par des bénévoles, nos 263 clubs Cœur & Santé accueillent plus de 18 000 malades cardiaques. La prévention secondaire des maladies cardio-vasculaires est encore très perfectible en France, seule une minorité de malades qui en relève étant adressée aujourd'hui dans les structures spécialisées.

APPRENDRE LES GESTES QUI SAUVENT

50 000 personnes décèdent chaque année de mort subite. Chaque minute qui passe avant l'arrivée des secours, c'est 10% de chances de survie en moins, sauf si un témoin sait pratiquer « les gestes qui sauvent ». La FFC sensibilise les Français à accomplir l'acte citoyen de se former et participe au développement du registre national de l'arrêt cardiaque RéAC.

DONNEZ À LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CARDIOLOGIE

Envoyez par courrier un chèque libellé à l'ordre de la Fédération Française de Cardiologie à l'adresse suivante : 5 rue des Colonnes du Trône - 75012 Paris ou par carte bancaire sur notre site sécurisé www.fedecardio.org

Vous pouvez aussi soutenir la Fédération Française de Cardiologie grâce à un don par prélèvement automatique, un don *in memoriam*, un legs et/ou une assurance-vie.

Retrouvez toutes les informations sur www.fedecardio.org
ou appelez-nous au + 33 (0)1 44 90 83 83.

