

Je protège mon cerveau en soignant mon hypertension



COMITE
FRANÇAIS
DE LUTTE CONTRE
L'HYPERTENSION
ARTÉRIELLE

Informations et conseils du Comité Français de Lutte contre l'Hypertension Artérielle

De très bonnes nouvelles

“ L'augmentation du nombre de patients traités pour hypertension artérielle et l'intensification des traitements et la prise en charge du risque cardiovasculaire, peuvent être mis en perspective avec la forte baisse de la mortalité cardiovasculaire constatée en France (-15 % entre 2000 et 2004). ”

Cette conclusion encourageante clôture le dernier rapport de la Caisse Nationale d'Assurance Maladie sur la prise en charge de l'hypertension artérielle.

Le message est fort et conforte celui de l'Organisation Mondiale de la Santé : par une meilleure **application** sur le terrain des connaissances de la science et par un meilleur **contrôle** des chiffres tensionnels de la population française, nous pourrons encore mieux **allonger l'espérance de vie**, tout en préservant sa **qualité**. Ce dernier point est essentiel car rien ne sert de vivre vieux si ces années gagnées sont des années de dépendance ou de handicap.

Là encore, le traitement de l'hypertension artérielle apporte de bonnes nouvelles. Les études récentes ont montré que **la pression artérielle de vos 50 ans va conditionner l'état de votre cerveau** et la qualité de son fonctionnement pour vos vieux jours. C'est donc, en particulier pour ceux qui s'interrogent sur l'intérêt de prendre un traitement quotidien, une excellente raison de le faire, afin de tirer tous les bénéfices qu'apporte une hypertension artérielle bien prise en charge.

Professeur Jean-Jacques Mourad,
Président du CFLHTA

L'hypertension artérielle : une maladie fréquente à prendre au sérieux

Vous êtes peut-être concerné...

Chaque matin, 10,5 millions de Français prennent un médicament contre l'hypertension artérielle. Pourtant, près de 20 % des plus de 50 ans souffrent d'hypertension sans le savoir. Cette pathologie ne fait que se développer puisqu'elle touchera 1,5 milliard d'individus dans le monde à l'horizon 2020.

Négligée, l'hypertension artérielle peut entraîner des maladies réduisant l'espérance de vie de plusieurs années : affections cardiaques (infarctus, angine de poitrine), artérite (obstruction des artères des jambes), insuffisance rénale qui aboutit trop souvent à la dialyse mais aussi problèmes cérébraux graves : accident vasculaire, démence.

L'allongement de la durée de vie s'accompagne d'une augmentation du nombre de personnes souffrant de troubles de la mémoire et de démences.

On estime ainsi qu'il y a actuellement 20 millions de personnes atteintes dans le monde et que ce chiffre sera multiplié par 4 dans 40 ans.

! Un nouveau cas de démence est diagnostiqué toutes les 7 secondes.

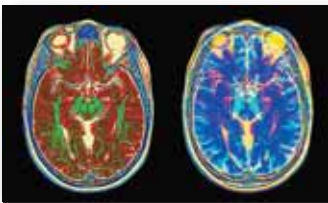


L'hypertension artérielle négligée provoque des maladies cérébrales

Le cerveau est un des organes qui souffre le plus d'un excès de pression artérielle. Cet excès peut provoquer des maladies cérébrales.

L'accident vasculaire cérébral

L'accident vasculaire cérébral (ou AVC) provient, le plus souvent, de la rupture d'une petite artère dans une zone du cerveau (accident hémorragique) ou de l'obstruction d'une artère (on parle alors d'un accident ischémique). Dans les deux cas, la zone atteinte du cerveau ne va plus fonctionner normalement et provoquer une paralysie, des difficultés à parler, voire une perte de conscience.



Les troubles de la mémoire et les démences

L'hypertension artérielle négligée rétrécit progressivement les petites artères du cerveau et produit des lacunes (infimes lésions cérébrales). Leur multiplication dégrade le bon fonctionnement du cerveau et aboutit, à terme, à une perte progressive de ses fonctions essentielles, comme la mémoire et le raisonnement.

Plusieurs études ont récemment mis en évidence que **!** l'hypertension artérielle créait un terrain favorable à la maladie d'Alzheimer et pouvait entraîner diverses formes de démence.



Le traitement de l'hypertension artérielle protège le cerveau

Aujourd'hui, de nombreux traitements soignent efficacement l'hypertension artérielle. Ils ont démontré leur efficacité depuis plus de 40 ans. Le fait de traiter l'hypertension permet d'éviter l'accident vasculaire cérébral mais aussi l'infarctus du myocarde. Ainsi, la baisse de la pression obtenue avec le traitement de l'hypertension permet de diminuer

le risque d'accident vasculaire cérébral de 50 % environ. C'est également grâce à ces médicaments qu'en France, l'espérance de vie des hypertendus traités est identique à celle de la population non touchée. Les découvertes récentes prouvent que **le traitement de l'hypertension artérielle est aujourd'hui le seul traitement reconnu pour prévenir le risque de démence.**

Une méconnaissance des conséquences de l'hypertension par les Français

Les bonnes questions à se poser

1 Comment savoir si je suis hypertendu ?

Dans la plupart des cas, c'est le médecin généraliste qui assure le dépistage et le traitement de l'hypertension. Votre médecin référent sera à même de vous soigner efficacement et de vous orienter, si besoin est, vers des spécialistes. Prendre l'avis d'un spécialiste (cardiologue, néphrologue, hypertensiologue) pourra s'avérer nécessaire si le traitement n'est pas efficace ou que des complications surviennent.

95 % des Français déclarent connaître les chiffres de leur tension

34 % sont traités pour l'hypertension

89 % estiment que ce n'est pas un problème sérieux*

*Source : World Hypertension League, enquête téléphonique chez les adultes âgés de plus de 40 ans, mai 2008



2 Puis-je mesurer moi-même ma pression artérielle ?

On a constaté que les patients pratiquant l'automesure (en utilisant, chez eux, des appareils disponibles en pharmacie) se soignent mieux et ont une pression mieux contrôlée. L'automesure est utile avant de prendre la décision de débuter un traitement médicamenteux, en particulier chez les personnes dont la tension est très variable. En effet, les chiffres de la pression artérielle varient au cours d'une même journée, selon les contraintes physiques ou psychologiques (ils sont souvent influencés par la seule présence du médecin !). L'automesure n'est pas conseillée aux patients anxieux ou d'un tempérament stressé.



“ Les patients pratiquant l'automesure se soignent mieux et ont une pression mieux contrôlée. ”

3 Quel appareil choisir pour mesurer ma tension ?

Deux types d'appareils d'automesure sont à votre disposition :

- **les tensiomètres positionnés sur le bras :** ce sont les plus fiables et ils sont préconisés par la plupart des médecins,
- **les tensiomètres positionnés sur le poignet :** apparemment plus faciles à utiliser, ils sont d'une manipulation plus délicate. ●●●

●●● Les chiffres obtenus peuvent être influencés par le degré de fléchissement du poignet et la position de la main par rapport au cœur. Mesurer sa tension en se croisant les bras est un bon moyen pour éviter les erreurs.

4 Qui peut me conseiller ?

Votre pharmacien vous donnera tous les conseils nécessaires à une bonne utilisation. Le recours à l'automesure ne vous dispense pas de prendre très régulièrement l'avis de votre médecin qui, lui seul, pourra modifier le traitement en fonction des chiffres que vous aurez mesurés.

“ Le recours à l'automesure ne dispense pas de prendre régulièrement l'avis d'un médecin. ”



5 Puis-je interrompre mon traitement ?

Pour être efficaces, les traitements contre l'hypertension doivent être scrupuleusement suivis, tous les jours et sans interruption.

Pour éviter de vous trouver à court de médicaments, organisez suffisamment tôt vos rendez-vous chez le médecin afin de renouveler l'ordonnance et achetez vos médicaments avant de prendre le dernier comprimé.

Pour les maladies chroniques, les pharmaciens ont désormais l'autorisation de renouveler une ordonnance arrivée à son terme, dans l'attente d'une visite chez le médecin : cette disposition concerne les médicaments contre l'hypertension.

“ Pour être efficace, un traitement contre l'hypertension doit être suivi tous les jours, sans interruption. ”

! **Tout savoir sur l'auto-mesure :**
www.comitehta.org
www.automesure.com



Le témoignage de Jean-Claude M.



J'ai 50 ans et je me sens en pleine forme. J'aimerais pleinement profiter de ma famille et de mes loisirs lorsque je serai à la retraite. On vient de me trouver un peu de tension, 16/10. Je ne ressens rien pourtant. Vieillir ne me fait pas peur, tant que ma tête suit. Ce qui m'angoisse, c'est la perspective de finir en chaise roulante, comme mon père.

La réponse du spécialiste



Les accidents cardiovasculaires comme l'attaque cérébrale ne sont pas une fatalité. Il existe aujourd'hui des moyens efficaces de les prévenir. Garder une activité physique après 50 ans est favorable pour prévenir de nombreuses maladies cardiovasculaires, mais dans votre cas en plus, prendre un traitement pour faire baisser la pression artérielle est la meilleure garantie pour prévenir les maladies que vous redoutez. Votre médecin traitant saura trouver la prescription la plus adaptée pour que les chiffres se normalisent. Pour vous, ce sera moins de 14/9. Attention, les deux chiffres sont importants !



Les 7 conseils pour bien vivre son hypertension

1 Traitez votre HTA

L'objectif est de revenir à une tension aussi proche que possible de la normale. Pour cela, il faut corriger des erreurs éventuelles au niveau du mode de vie, et souvent prendre un médicament contre la tension que l'on appelle un antihypertenseur.

2 Comprenez l'importance de traiter votre tension quotidiennement

On ne sait pas encore guérir l'HTA. Il n'est actuellement possible que de faire baisser temporairement les chiffres tensionnels grâce à des médicaments antihypertenseurs dont l'action est de courte durée.

3 N'oubliez jamais de prendre vos médicaments pour la tension

Dans la vie courante, il est bon de prendre des habitudes liant la prise du ou des comprimés à des activités quotidiennes systématiques survenant toujours à la même heure : brossage des dents, repas, lecture du journal. C'est très efficace pour éviter les oublis.

4 Prenez-les à heure fixe

D'une part pour créer l'habitude, mais aussi pour éviter une baisse du taux du médicament dans le sang en cas d'intervalle trop important entre deux prises.

5 Parlez à votre médecin des éventuels effets secondaires

Tout médicament actif, c'est-à-dire efficace, a un ou des effets secondaires. Il est important d'en parler à votre médecin plutôt que d'interrompre le traitement de vous-même. En effet, il pourra peut-être diminuer les doses ou changer le médicament.

6 Si votre médecin vous le prescrit, acceptez de prendre plusieurs médicaments antihypertenseurs, ou de changer de traitement

Une association de plusieurs médicaments peut être nécessaire si la tension ne baisse pas suffisamment avec un seul antihypertenseur.

7 Adaptez votre mode de vie à votre pathologie

Mangez peu salé, faites régulièrement un peu d'exercice physique, essayez de garder votre calme en toute situation et arrêtez de fumer !

Ces comportements sont bénéfiques pour obtenir un meilleur contrôle de l'HTA.



Test Avez-vous une bonne mémoire ?

Lisez attentivement ces cinq mots.
Cachez-les et répétez-les de mémoire deux fois :
tout de suite puis dans une demi-heure, sans les avoir relus.

LIVRE - AMBASSADE - CHIFFON - OREILLE - BALLON

Évaluez votre mémoire en comptant le nombre total de mots dont vous avez le souvenir.

Le score de 10 indique que votre mémoire est très performante. Si votre mémoire est moins performante, amusez-vous à refaire ce test après avoir fait travailler votre mémoire au cours de votre vie quotidienne.

Pour obtenir des informations sur l'hypertension artérielle ou télécharger le livret,
visiter le site Internet www.comitehta.org