

JE SUIS HYPERTENDU



ET JE ME SOIGNE!



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

COMITÉ
FRANÇAIS
DE LUTTE CONTRE
L'HYPERTENSION
ARTÉRIELLE

« JE SUIS HYPERTENDU ET... JE LE SAIS »

LES CHIFFRES DE L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

Àu début des années 2000, près de 25 % de la population adulte mondiale présentait une hypertension artérielle. En France, environ 8 millions d'adultes sont soignés pour cette maladie. Si autant d'hommes que de femmes sont touchés, l'hypertension est plus fréquente avec l'âge et 70 % des hypertendus ont plus de 60 ans.

C'est en mesurant la pression artérielle que l'on peut savoir s'il existe une hypertension. Une enquête réalisée en France en 2004* indique qu'en plus des sujets traités, 1/3 de la population adulte a une hypertension qui n'a pas été dépistée ou qui n'est pas traitée.

*Source :
CFLHTA / TNS Sofres

Des traitements sont disponibles pour soigner l'hypertension, mais les enquêtes effectuées ces dernières années indiquent que seulement 1/3 des hypertendus qui suivent un traitement ont une tension correctement contrôlée.

L'AUTOMESURE DE LA PRESSION ARTÉRIELLE

Aujourd'hui, la mesure de la pression artérielle est possible en dehors d'une visite médicale par l'utilisation d'appareils dont le fonctionnement est automatisé. La surveillance de la tension par l'individu lui-même est appelée automesure.

L'enquête menée en France en 2004 indique que 4 millions d'appareils d'automesure sont utilisés en France :

- 1/4 des hypertendus traités possède un appareil pour mesurer la tension
- près de la moitié des appareils d'automesure sont utilisés par des sujets qui ne sont pas soignés pour une hypertension.



L'automesure de la tension participe à l'amélioration de la prise en charge des hypertendus.

« Comment savoir si je suis hypertendu ? »

La mesure de la tension artérielle au cours d'une visite médicale est le meilleur moyen de dépister une hypertension artérielle. La mesure de la tension est recommandée une fois par an à partir de l'âge de 40 ans. Si votre père ou votre mère a été soigné pour une hypertension avant l'âge de 50 ans, le dépistage annuel est souhaitable à partir de l'âge de 20 ans.

DE NOUVELLES FORMES D'HYPERTENSION

Par l'utilisation de l'automesure, de nouvelles formes d'hypertension ont été observées :

■ **L'hypertension blouse blanche** : pression artérielle élevée au cabinet médical mais normale à domicile. Elle est plus fréquente chez la femme.

■ **L'hypertension masquée** : pression artérielle normale au cabinet médical mais élevée à domicile. Il est particulièrement utile d'en faire le diagnostic chez l'hypertendu traité.

L'âge modifie la fréquence de ces différentes formes d'hypertension artérielle.

L'automesure de la tension, technique actuellement recommandée pour aider au diagnostic de l'hypertension et au suivi de l'efficacité du traitement, participe à l'amélioration de la prise en charge des hypertendus.

« JE SUIS HYPERTENDU..., C'EST-À-DIRE ? »

LE BON FONCTIONNEMENT DU CŒUR ET DES ARTÈRES... ET LA TENSION ARTÉRIELLE

La tension artérielle correspond à la pression que le sang exerce sur la paroi des artères. C'est grâce à cette pression que le sang circule dans les organes. Le niveau de la tension artérielle d'un individu est déterminé par la force avec laquelle le cœur se contracte et par la souplesse des artères.

La tension artérielle est définie par deux chiffres :

■ Le premier chiffre, le plus haut, correspond à la pression systolique, moment où le cœur se contracte et pousse le sang vers les artères. Il est normalement, au repos, inférieur à 14.

■ Le deuxième chiffre, le plus bas, correspond à la pression diastolique, moment où le cœur est relaxé et se remplit de sang. Il est normalement, au repos, inférieur à 9.

Pour les médecins, les chiffres de la tension artérielle s'expriment en millimètres de mercure. Ainsi, 14 correspond à 140 millimètres de mercure, alors que 9 correspond à 90 millimètres de mercure.

« Guérir de l'hypertension : est-ce possible ? »

Si, le plus souvent, l'hypertension se soigne mais ne se guérit pas, certaines formes d'hypertension peuvent se guérir totalement. C'est le cas des hypertensions observées lors d'une contraception orale ou causées par un désordre hormonal ou une maladie des reins.

Si elle n'est pas soignée, l'hypertension favorise, après quelques années, des maladies graves et handicapantes.



LE MAUVAIS FONCTIONNEMENT DES ARTÈRES... ET L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE (HTA)

L'hypertension artérielle est la conséquence d'un mauvais fonctionnement des artères. Chez les sujets jeunes, la cause habituelle de l'hypertension est due à une difficulté d'ouverture des artères de petite taille, qui n'arrivent pas à se relaxer correctement pour recevoir le sang provenant du cœur. Chez le patient âgé, la cause habituelle est une perte de la souplesse des artères de grosse taille qui n'arrivent pas à se relaxer correctement pour recevoir le sang provenant du cœur.

Si ces anomalies artérielles peuvent être provoquées par de nombreuses causes (stimulation du système sympathique, augmentation de la libération d'hormones, dysfonctionnement rénal, prédisposition génétique ou mauvaise alimentation), les raisons du déclenchement de ces perturbations ne sont pas connues. Si elle n'est pas soignée, l'hypertension favorise après quelques années des maladies graves et handicapantes : attaque cérébrale avec paralysie, angine de poitrine et infarctus, œdème pulmonaire par insuffisance cardiaque, destruction rénale conduisant à la dialyse.

« JE SUIS HYPERTENDU ET... STRESSÉ »

Nous avons tendance à appeler "stress" toutes les agressions que nous subissons au cours de notre existence. Dans le langage commun, être "stressé" a comme synonyme être « sous tension ». Pourtant, pour le médecin, l'hypertension artérielle n'est le plus souvent pas liée au "stress".

Le stress provoque sur l'organisme des réactions internes : c'est la « réponse au stress ». Une élévation de la pression artérielle et une accélération de la fréquence cardiaque sont une des conséquences habituelles du stress.

LE STRESS FAVORISE LES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES ET PROVOQUE DES ÉLEVATIONS DE LA TENSION

Les maladies cardio-vasculaires, en particulier l'infarctus du myocarde, sont plus fréquentes chez les sujets soumis à un mode de vie stressant. Les modifications du mode de vie qui accompagnent une vie stressante (tabagisme, sédentarité, alimentation déséquilibrée) favorisent l'apparition des maladies cardio-vasculaires.

Chez une personne exposée à un stress, une élévation de la pression artérielle est habituellement observée mais cette augmentation ne dure pas au-delà de la période d'exposition au stress.

Chez un patient hypertendu, la survenue d'un stress va aussi s'accompagner d'une élévation de la pression artérielle. Du fait du traitement antihypertenseur, les chiffres de la tension retourneront à la normale dès la disparition du stress. Le phénomène de l'hypertension « blouse blanche » est une illustration de l'effet du stress sur la pression artérielle. En présence du médecin, la pression artérielle

« Mon hypertension vient de la vie stressante que je mène. Tout cela sera-t-il réglé si je prends des vacances ? »

Si beaucoup d'hypertendus pensent que le stress est la cause de leur maladie, les connaissances scientifiques indiquent que l'hypertension, conséquence d'un mauvais fonctionnement des artères, n'est pas guérie par la disparition des circonstances qui provoquent le stress. Lorsque la mesure de la pression artérielle est effectuée dans un contexte de stress, il est indispensable de refaire des mesures au calme et au repos pour affirmer le diagnostic d'une hypertension artérielle.

augmente, mais dans les circonstances de calme et de repos, la pression artérielle redevient normale. L'automesure permet de connaître le niveau de pression artérielle de repos qui, si elle est élevée, indique alors la nécessité de suivre un traitement pour soigner l'hypertension artérielle.

LE STRESS N'EST PAS À L'ORIGINE DE L'HYPERTENSION

L'hypertension est due à une anomalie de fonctionnement des artères. Le stress n'est pas à l'origine de ce trouble. Les données scientifiques actuelles ne démontrent pas que le stress, qu'il soit professionnel ou familial, ponctuel ou permanent, soit la raison du déclenchement d'une hypertension artérielle.

Les moyens connus pour traiter le stress (relaxation, yoga, apprentissage de la gestion du stress, médicament anxiolytique...) sont les bienvenus pour favoriser la disparition ou la meilleure prise en charge de ces situations de stress. Leur usage ne permet pas la guérison des formes habituelles de l'hypertension artérielle.

L'AUTOMESURE DE LA TENSION

DE LA MESURE DE LA TENSION ARTÉRIELLE... À L'HYPERTENSION

On parle d'hypertension artérielle si un patient ne parvient pas à abaisser sa tension après un repos de quelques minutes. Comme les fluctuations de la tension peuvent être importantes, une mesure unique risque de donner un résultat trompeur, faisant croire à une hypertension alors qu'il ne s'agit que d'une élévation banale.

■ Automesure, pour qui ?

La surveillance de la tension par l'individu lui-même est appelée automesure. L'automesure de la tension est actuellement recommandée pour aider au diagnostic de l'hypertension et au suivi de l'efficacité du traitement. L'automesure est déconseillée chez les patients anxieux ou stressés.

■ Quel appareil choisir ?

Les tensiomètres avec brassard adaptable au bras sont ceux recommandés par les médecins. Les tensiomètres avec brassard adaptable au poignet semblent plus pratiques, mais nécessitent une utilisation plus stricte.

La liste des appareils d'automesure de la tension validés par l'AFSSAPS, régulièrement mise à jour, est disponible sur Internet*.

AUTOMESURE : CE QUE DOIT FAIRE LE PATIENT

■ Les circonstances : mesurer au calme et au repos, en position assise

Il est suffisant d'effectuer le relevé d'automesure dans les jours qui précèdent la visite chez le médecin.

Il est déconseillé de réaliser les mesures dans un environnement bruyant, après un exercice physique intense, en fumant,

dans un moment de stress ou de contrariété, en parlant ou en marchant.

Restez assis et au calme pendant 5 mn avant de débiter l'automesure.

Si le tensiomètre est positionné sur le poignet, il est indispensable que le poignet soit à la hauteur du cœur lorsque la mesure est effectuée.

■ Le nombre de mesures : la "règle des 3"

Il est conseillé d'effectuer :

- 3 mesures le matin, entre le lever et le petit déjeuner, à quelques minutes d'intervalle,
- 3 mesures le soir, entre le dîner et le coucher, à quelques minutes d'intervalle,
- 3 jours de suite.

■ Compléter le relevé d'automesure

Tous les chiffres sont nécessaires pour permettre une interprétation par le médecin. En aucun cas, certains chiffres jugés comme trop bas ou trop élevés ne sont à éliminer par le patient. Chaque mesure doit être notée sur le relevé d'automesure, notamment si l'appareil ne comporte pas de mémoire électronique.



Si le tensiomètre est positionné sur le poignet, il est indispensable que le poignet soit à la hauteur du cœur lorsque la mesure est effectuée.

AUTOMESURE : CE QUE DOIT FAIRE LE MÉDECIN

*www.afssaps.sante.fr
www.automesure.com
www.comitehta.org

■ Effectuer la moyenne des mesures

C'est la moyenne d'au moins 12 mesures sur les 18 réalisées sur trois jours qui va permettre de juger du niveau de la tension artérielle avec l'automesure.

■ Interprétation

La tension mesurée lors d'une automesure est souvent différente de celle prise par le médecin pendant la consultation : une tension chez le médecin à 140/90 correspond en automesure à 135/85.

Le patient ne doit pas modifier son traitement sans avoir pris l'avis de son médecin.

« JE SUIS HYPERTENDU ET... JE ME DÉPENSE »

Chez l'hypertendu, l'activité physique est bénéfique à tout âge.

Dans l'hypertension débutante, l'amélioration de la nutrition et la reprise d'une activité physique ou sportive sont des mesures qui permettent de retarder le début d'un traitement par des médicaments.

Chez l'hypertendu traité par des médicaments, l'activité physique est toujours bénéfique. Ses avantages ne dépendent pas uniquement de la perte de poids, car le maintien d'une bonne musculature est favorable sur la stabilisation du taux de sucre dans le sang et du bon cholestérol.

LES CONSÉQUENCES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LA PRESSION ARTÉRIELLE

Lors d'un effort dynamique qui permet une respiration régulière (jogging, vélo, natation), la pression artérielle augmente en début d'effort et se stabilise après quinze minutes environ.

Lors d'un effort statique qui impose une contraction musculaire soutenue (pousser une voiture, haltérophilie, planche à voile), la pression artérielle augmente de façon continue, et d'autant plus rapidement que l'effort est intense et que la respiration est bloquée.

Les limites à l'effort sont donc propres à chacun et dépendent des capacités physiques, du niveau d'entraînement, de la qualité de l'échauffement et de l'hygiène de vie.

L'essoufflement est un bon reflet de l'atteinte des limites maximum d'un sujet. Il est recommandé de ralentir ou de s'arrêter quand il n'est plus possible de parler pendant l'effort.

CONSEILS À CEUX QUI SOUHAITENT SE DÉPENSER POUR SOIGNER LEUR HYPERTENSION

■ L'activité physique est bénéfique pour la santé d'un hypertendu lorsque la dépense en calories est supérieure à celle des dépenses habituelles de plus de 2 000 Kcalories par semaine.

■ Si l'activité physique est regroupée en une seule séance par semaine, le bénéfice est moins important que si la "dépense" se fait en plusieurs fois par semaine.

■ Les activités d'endurance : natation, cyclisme, marche rapide, jogging, golf devraient avoir la préférence des hypertendus qui souhaitent se dépenser.

■ Un hypertendu qui reprend une activité sportive après 40 ans doit en parler à son médecin.

■ Une activité physique qui permet de parler pendant l'effort respecte les limites et ne fait pas courir de risque.

Chez l'hypertendu, l'activité physique est bénéfique à tout âge.



REPRISE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ UN HYPERTENDU : COMMENT FAIRE ?

La reprise d'une activité physique ou sportive, doit se faire de façon progressive, sur plusieurs semaines.

■ Les activités d'intensité légère seront débutées dans un premier temps.

■ Après une quinzaine de jours, 60 minutes d'activités d'intensité légère tous les jours seront associées à 45 minutes

d'activités d'intensité moyenne deux fois par semaine.

■ Les activités d'intensité élevée, si elles sont réalisables, devront avoir une durée minimum de 30 minutes et devront être pratiquées au moins trois fois par semaine, pour permettre un bénéfice optimal.

Activités d'intensité légère 60 minutes	Activités d'intensité moyenne 45 minutes	Activités d'intensité élevée 30 minutes
<ul style="list-style-type: none">• Marcher sans se presser• Effectuer des travaux légers de jardinage ou de ménage• Faire des exercices d'étirement	<ul style="list-style-type: none">• Marcher d'un bon pas• Se promener en vélo• Effectuer des travaux de jardinage ou de ménage qui nécessitent des efforts• Nager ou danser sans forcer• Faire de la gymnastique à son domicile	<ul style="list-style-type: none">• Faire de la gymnastique dans une salle de sport• Faire du jogging• Nager ou danser à un rythme soutenu• Faire du vélo d'appartement• Pratiquer le golf

Vous pouvez calculer les dépenses liées à vos activités physiques en allant sur le site : www.comitehta.org

« JE SUIS HYPERTENDU ET... J'ADAPTE MON MODE DE VIE »

Adapter son mode de vie est toujours favorable pour soigner une hypertension artérielle.

LA LUTTE CONTRE LES HABITUDES NÉFASTES : TABAGISME, SÉDENTARITÉ, SURPOIDS

Le **tabagisme** produit des substances toxiques qui favorisent le cancer mais aussi perturbent très gravement le fonctionnement normal des artères. Lorsqu'une hypertension débute, la poursuite du tabagisme accélère la survenue de nombreuses maladies cardiaques (infarctus), mais aussi vasculaires (artérite). L'arrêt total et définitif d'une intoxication tabagique ne va pas guérir l'hypertension mais va permettre d'éloigner le risque de survenue d'une complication de l'hypertension.

La **sédentarité** est une caractéristique du mode de vie moderne. Lorsqu'une hypertension apparaît, il est très fréquent de constater une absence parfois presque totale d'activité physique ou sportive. Pourtant l'activité physique est bénéfique pour la santé d'un hypertendu et l'aug-

Le tabac perturbe très gravement le fonctionnement normal des artères.



La réglisse : danger d'hypertension

La réglisse possède une action sur les hormones libérées par les glandes surrénales. Lors d'une consommation quotidienne ou excessive, les consommateurs de réglisse augmentent leur pression artérielle pour devenir hypertendus. La perte de potassium dans le sang permet de suspecter le diagnostic. Il faut attendre plusieurs semaines pour voir disparaître l'effet hypertenseur de la réglisse.

mentation des dépenses caloriques par la réalisation de nouvelles activités physiques ou sportives participe à la diminution durable de la pression artérielle.

Le **surpoids et l'obésité** s'accompagnent très fréquemment de problèmes de santé. Éviter de prendre du poids est un moyen efficace de se protéger contre l'apparition d'une hypertension, mais lorsque l'anomalie tensionnelle est modeste, la perte de quelques kilos suffit parfois au retour à la normale des chiffres de la tension. Viser son poids de forme est un objectif que tous les hypertendus devraient chercher à atteindre.

Café et hypertension

Si, à forte dose, le café possède un effet sur l'augmentation de la tension artérielle, cette action ne peut pas être l'unique cause d'une hypertension de repos. Le café provoque d'autres effets sur le cœur, en particulier une augmentation des battements cardiaques. Par précaution, il est déconseillé aux hypertendus de consommer plus de 3 tasses de café par jour.

SEL ET ALCOOL : À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

Le **sel**. Il a été observé une relation entre le niveau de la tension et la consommation de sel. Parce qu'un régime modérément sodé peut s'accompagner d'une baisse de la pression artérielle chez environ un tiers des hypertendus, et que la diminution de la consommation de sel est sans danger chez la plupart des sujets, il est toujours recommandé aux hypertendus de diminuer leur consommation de sel.

Le sel caché dans les aliments est la source principale des apports sodés dans l'alimentation moderne. Chez l'hypertendu, il est conseillé d'enlever la salière de la table afin d'éviter de resaler les plats, et de limiter les aliments riches en sel caché qui en France sont : le fromage (pas plus d'une part par jour), la charcuterie (pas plus de deux fois par semaine) et certains plats cuisinés industriels (regarder l'étiquetage).

L'**alcool**. Une consommation excessive d'alcool peut s'accompagner d'une hypertension artérielle et peut être à l'origine d'une inefficacité des médicaments anti-hypertenseurs. Chez un hypertendu en surpoids, la diminution de la consommation d'alcool favorise une perte de poids et le contrôle de la pression artérielle. Il est conseillé de limiter la consumma-

Quand suivre un régime sans sel ?

Avant l'apparition des médicaments contre l'hypertension, le régime sans sel était l'unique moyen de traitement. Aujourd'hui, le régime sans sel est uniquement recommandé dans certaines formes d'hypertension qui sont accompagnées de maladies cardiaques sévères (insuffisance cardiaque) ou de maladies rénales graves (insuffisances rénales sévères).

L'ail et l'hypertension

Bien que les croyances populaires attribuent à l'ail des actions favorables pour le traitement des maladies vasculaires, des études scientifiques ont montré que l'ail ne provoquait pas plus d'effet que le placebo sur la baisse de la tension artérielle.



Attention à l'alcool et aux aliments riches en sel caché tels que la charcuterie.

FRUITS, LÉGUMES ET PRODUITS LAITIERS ALLÉGÉS : DES BÉNÉFICES DÉMONTRÉS

tion de vin à 3 verres par jour chez l'homme et à 2 verres chez la femme. La consommation d'apéritifs doit rester occasionnelle.

Les études récentes indiquent que l'hypertendu qui s'assure d'une consommation quotidienne en fruits, légumes et laitages allégés peut s'attendre à voir diminuer sa pression artérielle. C'est l'apport supplémentaire de potassium et de magnésium qui favorise la baisse de la tension. Les apports de calcium ne sont bénéfiques sur la tension que s'ils sont contenus dans les laitages. Au total, ce sont cinq fruits et légumes et trois produits laitiers allégés qui devraient participer à l'alimentation quotidienne de l'hypertendu.

« JE SUIS HYPERTENDU ET... JE ME SOIGNE »

LES TRAITEMENTS MÉDICAMENTEUX

Les médicaments utilisés pour soigner l'hypertension artérielle possèdent la propriété de permettre un meilleur fonctionnement des artères, du cœur et des reins.

Il existe 7 grandes "familles" de médicaments ayant un mode d'action différent et parfois complémentaire. Dans certains cas, il est nécessaire d'associer plusieurs médicaments.

L'action des médicaments est habituellement plus importante lorsque les modifications du mode de vie sont appliquées.

■ **Les diurétiques** agissent en augmentant l'élimination du sel dans les urines. Ils exercent une action vasodilatatrice sur les artères.

■ **Les bêta-bloquants** ont la propriété de diminuer la constriction artérielle. Ils favorisent la baisse de l'activité du système nerveux qui se traduit par un ralentissement de la fréquence des battements cardiaques et une diminution de la force de contraction du cœur.

■ **Les antagonistes calciques** bloquent l'entrée de calcium dans les cellules musculaires des artères. Ils provoquent un relâchement des artères, qui opposent moins de résistance au passage du sang. La pression artérielle diminue.

■ **Les inhibiteurs de l'enzyme de conversion** inhibent l'action d'hormones impliqués dans la contraction des artères. En les inhibant, ils induisent un relâchement des artères. La pression artérielle diminue.

■ **Les antagonistes de l'angiotensine** s'opposent directement à l'action d'une substance appelée angiotensine qui favorise la contraction des artères. En pré-

sence d'un antagoniste, l'angiotensine ne peut plus exercer son action et la pression artérielle diminue.

■ **Les antihypertenseurs centraux** diminuent une partie de l'activité du système nerveux central impliqué dans la régulation de la pression artérielle.

■ **Les alpha-bloquants** font baisser la pression artérielle par un mécanisme de dilatation des artères. Ils ne modifient pas la fréquence des battements cardiaques.

« Pourquoi ai-je dû essayer autant de médicaments avant d'en trouver un qui marche ? »

Les causes de l'hypertension ne sont pas les mêmes chez tous les sujets. Il n'est donc pas possible qu'un seul médicament soigne toutes les formes d'hypertension. Plusieurs semaines sont parfois nécessaires pour trouver le « bon traitement », c'est-à-dire celui qui va permettre d'observer une normalisation de la tension (moins de 14/9 en consultation) avec une parfaite tolérance (aucun effet indésirable). L'essai de plusieurs médicaments de façon consécutive est parfois nécessaire. Dans près de deux cas sur trois, la tension ne sera équilibrée que grâce à l'usage de plusieurs médicaments.

JE PRÉPARE MA CONSULTATION

Votre médecin vous connaît et connaît l'hypertension, c'est à lui que vous devez demander conseil. Préparer les questions à lui poser va enrichir votre consultation :

■ Quelle est la cause de mon hypertension ?

■ Le traitement a bien soigné ma tension, est-il possible de le stopper ?

■ Faut-il faire des examens spécialisés pour surveiller mon hypertension ?

■ Pourquoi ma tension varie autant ?

■ Faut-il que j'achète un appareil pour mesurer la tension ?

■ À la longue, le traitement n'est-il pas mauvais pour ma santé ?

■ Pourquoi dois-je prendre autant de médicaments pour soigner ma tension ?

■ Quels signes doivent m'alerter de l'apparition d'une maladie cardiaque ?

QUELQUES CONSEILS POUR AIDER AU RESPECT DE SON TRAITEMENT

■ Faites-vous expliquer les risques de l'HTA.

■ Comprenez bien l'importance du traitement.

■ Voyez s'il est possible de prendre votre traitement en une seule prise.

■ Programmez la prise des médicaments à la même heure pour en faire une habitude.

■ Prenez vos médicaments le matin : les médicaments pris le matin sont moins souvent oubliés que ceux pris le soir.

■ En cas d'oubli d'une prise à l'heure

précise, n'attendez pas 24 heures pour la suivante. Prenez vos médicaments au moment où vous y pensez et décalez la prise suivante d'autant d'heures oubliées.

■ En déplacement, en week-end, en vacances, redoublez de vigilance car les médicaments sont plus souvent oubliés.

■ En cas d'oubli un jour, ne doublez pas la dose le lendemain.

■ En voyage, répartissez les médicaments dans deux valises.

■ En cas de décalage horaire, fixez-vous sur l'heure du réveil pour prendre les médicaments.

■ Rendez-vous chez le pharmacien, avant la fin de la boîte de médicaments qui en contient le moins (28 comprimés).

■ Consultez le médecin à temps pour le renouvellement de l'ordonnance.

■ Si le traitement est mal supporté, parlez-en à votre médecin, avant toute interruption.

■ Adoptez l'automesure : la surveillance par automesure améliore souvent le respect de son traitement.

Respectez-vous votre traitement ? Réalisez ce test :

Ce matin, avez-vous oublié de prendre votre médicament ?

Oui Non

Depuis la dernière consultation, avez-vous manqué de médicaments ?

Oui Non

Vous est-il arrivé de prendre votre traitement avec retard par rapport à l'heure habituelle ?

Oui Non

Total des "Oui" = 0 Bravo ! Le respect de votre traitement est très satisfaisant.

Total des "Oui" = 1 ou 2 Vous avez rencontré quelques problèmes minimes pour respecter votre traitement. Attention, il faut vous organiser et vous motiver pour respecter votre traitement pour l'hypertension.

Total des "Oui" ≥ 3 Vous avez rencontré des difficultés pour respecter votre traitement. Vous devez en parler à votre médecin afin de trouver des solutions pour améliorer cette situation.

Vous est-il arrivé de ne pas prendre votre traitement parce que, certains jours, votre mémoire vous fait défaut ?

Oui Non

Vous est-il arrivé de ne pas prendre votre traitement parce que certains jours, vous avez l'impression que votre traitement vous fait plus de mal que de bien ?

Oui Non

Pensez-vous que vous avez trop de comprimés à prendre ?

Oui Non

CONSEILS AUX HYPERTENDUS

■ Pour dépister une hypertension artérielle, la mesure de la tension est recommandée une fois par an à partir de l'âge de 40 ans.

■ L'hypertension artérielle est la conséquence d'un dysfonctionnement des artères. Si elle n'est pas soignée, l'hypertension favorise après quelques années des maladies graves et handicapantes.

■ Si votre pression artérielle est élevée mais a été prise dans une période de stress, faites-la mesurer à nouveau dans un moment de calme et de repos ou à la maison.

■ Dans l'hypertension débutante, l'amélioration de la nutrition et la reprise d'une activité physique sont des mesures qui permettent de retarder le début d'un traitement par des médicaments.

■ Une activité physique qui permet de parler pendant l'effort respecte les limites et ne fait pas courir de risque.

■ L'hypertendu doit lutter contre les habitudes néfastes : tabagisme, sédentarité, surpoids.



■ La consommation de sel et d'alcool doit se faire avec modération.

■ Les fruits, les légumes et les produits laitiers allégés ont des bénéfices démontrés chez l'hypertendu.

■ Dans près d'un cas sur deux, la tension ne sera équilibrée que grâce à l'usage de plusieurs médicaments.

■ Prenez votre traitement tous les jours, ne l'interrompez jamais de votre propre initiative, laissez votre médecin ajuster votre traitement antihypertenseur.

■ Effectuez le relevé d'automesure pendant trois jours, quelques jours avant la consultation médicale.

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