

Bien contrôler sa tension

L'hypertension s'installe la plupart du temps sans bruit : 25 % des personnes concernées ignorent leur maladie ! D'où l'importance de s'en occuper avant.

Oriane Dioux

Notre expert



Dr Nicolas Postel-Vinay
Unité d'hypertension artérielle, Hôpital européen Georges-Pompidou, AP-HP, Paris, fondateur du site automesure.com

Le 18 décembre, c'est la Journée nationale de l'hypertension artérielle. Les infos du Comité français de lutte contre l'hypertension artérielle sur comitehta.org

1/3

de la population adulte est touchée par cette affection, première cause d'accidents cardiovasculaires.

Quand faut-il la faire vérifier ?

Plus on vieillit, plus on a de risque d'être touché par l'hypertension. Comme elle s'installe le plus souvent sans symptôme, il est recommandé, à partir de 40 à 50 ans, de vérifier tous les ans sa tension, lors d'une visite médicale ou chez le pharmacien. Néanmoins, quelques signes d'une hypertension artérielle sévère peuvent alerter comme des maux de tête dont on remarque que la fréquence augmente. Dans ce cas, mieux vaut consulter son médecin traitant.

Que se passe-t-il si les chiffres sont anormaux ?

« Chez le médecin comme chez le pharmacien, il existe un risque d'effet "blouse blanche", c'est-à-dire que la tension est plus élevée

La tension varie selon les jours et les moments de la journée

que la normale du fait de l'anxiété générée par la consultation, explique le Dr Nicolas Postel-Vinay. C'est pourquoi, lorsqu'il relève une tension qui dépasse la normale, le médecin demande au patient de la mesurer au calme à son domicile. » Deux options sont alors proposées : l'automesure à l'aide d'un tensiomètre, plus faciles à utiliser, ou l'enregistrement à l'aide d'un holter tensionnel qui mesure la pression artérielle toutes les 15 ou 30 minutes pendant 24 heures.

44%

des hypertendus traités disposent d'un appareil d'automesure pour la pression artérielle.

(Étude FLASH, 2015)

Comment bien prendre sa tension ?

La tension varie en fonction des jours et des moments de la journée. C'est pourquoi les médecins demandent de la mesurer pendant cinq à sept jours consécutifs, le matin, avant le petit déjeuner et le soir, avant le coucher. « Pour bien s'y prendre, on s'installe sur une chaise, le bras posé sur la table si l'on dispose d'un autotensiomètre avec un brassard, ou positionné au niveau du cœur si l'autotensiomètre se place autour du poignet ». Pour plus de fiabilité, il est demandé de prendre à chaque fois trois mesures de suite, espacées chacune de 2 minutes, et de les noter. Si le diagnostic d'hypertension est confirmé, le médecin décidera de la fréquence à laquelle surveiller sa tension, qui peut varier entre tous les six mois à tous les mois.

Quel appareil acheter ?

La Société européenne d'hypertension conseille les autotensiomètres qui se posent sur le bras. Ceux qui s'attachent sur le poignet sont plus difficiles à placer et entraînent des erreurs de mesures plus fréquentes. Choisissez des appareils portant le marquage CE et validés (liste sur automesure.com/Pages/tensiometre.htm).

Notre sélection

► Pour sa simplicité d'utilisation.



Omron a gagné la confiance des médecins, notamment parce que l'entreprise

fabrique aussi du matériel pour les professionnels.

Omron M2 Basic. 39,90 €.

► Pour une utilisation en couple.



Pratique, il dispose d'une fonction permettant de conserver en mémoire les valeurs (30 mesures) de deux utilisateurs différents.

Tensoval Comfort. 44,50 €.

► Connecté et intelligent.



Grâce à l'application Withings Health Mate (4,99 €) qui intègre le système de calcul Hy-Result, créé par les médecins de

l'Hôpital européen Georges-Pompidou, il donne une première interprétation des mesures, ajustée

C'EST DE L'HYPERTENSION SI...

► **Au cabinet médical**, les valeurs dépassent 14,0 pour le premier chiffre (la pression artérielle systolique exprimée en cm de mercure ou cmHg), et 9,0 pour le second chiffre (la pression artérielle diastolique).

► **En automesure**, les valeurs sont plus basses que ceux mesurés chez le médecin car il n'y a pas d'effet "blouse blanche" : le seuil est de 13,5/8,5.

en fonction de ses caractéristiques personnelles (âge, sexe, poids, prise de pilule...). Withings, brassard sans fil connecté au smartphone. Compatible iOS et Android. 99,95 €.

Peut-on inverser la tendance ?

Oui ! On peut faire descendre la tension artérielle jusqu'à environ un point en suivant quelques règles. Les études montrent les bénéfices d'une activité physique de 20 minutes par jour, trois fois par semaine, d'une perte de kilos en cas de surpoids, de l'arrêt du tabac et d'une consommation d'alcool raisonnable. « Quand l'hypertension est légère (le premier chiffre compris entre 14,0 et 15,0, et le second, entre 9,0 et 9,9), cela permet d'éviter ou de retarder la prise de médicaments, dit le Dr Postel-Vinay. D'ailleurs, ces règles sont préconisées chez les personnes de moins de 40 ans pour qui l'intérêt d'une mise sous traitement n'est pas prouvé ». ■

ATTENTION AU SEL !

MANGER SALÉ FAVORISE L'HYPERTENSION

« Il est recommandé de ne pas consommer plus de 6 g de sel par jour, explique le Dr Postel-Vinay. Mais ce seuil est facilement dépassé puisque le sel se retrouve partout dans les aliments : le pain, la charcuterie – 100 g de saucisson sec contiennent entre 5 à 6 g de sel ! –, le fromage, les bouillons de cube, les conserves, les plats préparés... » Une récente étude a néanmoins suggéré

que l'excès de sel augmenterait le risque d'accidents cardiovasculaires uniquement chez les personnes hypertendues. « Il serait nécessaire de vérifier ces résultats sur une plus longue période, tempère le spécialiste. Et comme la majorité des personnes deviennent hypertendues après 65 ans, autant prendre de bonnes habitudes avant d'être concerné. »

Le test

Pour savoir si vous mangez trop de sel, faites le test, réalisé par le Comité français de lutte contre l'hypertension : comitehta.org/testez-vous/consommez-vous-du-sel-en-exces-test-exsel/