



www.rtbf.be

17.05.2010

Circulation: 0

23481b

Page:

0

Liège » Environnement » article

Méfions-nous du "Tueur silencieux"

17.05.10 - 09:39 **Journée Mondiale de l'Hypertension Artérielle ce 17 mai 2010. N'oublions pas que, actuellement le seul moyen de détecter l'augmentation de pression artérielle est de la faire mesurer.**



Pour mieux combattre l'ennemi, mieux vaut bien le connaître. Laissons le prof. **Jean-Marie Krzesinski et Annie Saint-Remy** du Service de Néphrologie – Hypertension artérielle du CHU de Liège nous en dresser le portrait.

L'hypertension artérielle (définie par une pression artérielle supérieure ou égale à 140/90 mm Hg) voit sa prévalence augmenter en raison du vieillissement de la population et de l'épidémie d'obésité. Le pourcentage de personnes affectées par une tension trop élevée augmente en effet avec l'âge. Remarquons en passant que l'hypertension n'est pas uniquement la maladie des « vieux » puisque plusieurs études menées (dont une au CHU de Liège) chez des jeunes adultes (de 18 à 20 ans) montrent que 15% de ces jeunes peuvent déjà avoir une élévation de leur tension artérielle !

L'hypertension est cependant retrouvée plus souvent chez les plus âgés, soit chez plus de 30% des personnes de 30 à 70 ans et, au-delà de 75 ans, ce problème concerne plus de 50% des sujets.

Ce lien entre pression artérielle et âge est à mettre en relation avec l'évolution des modes de vie dans les pays industrialisés : trop de sel dans l'alimentation, une vie de plus en plus sédentaire avec gain de poids, une consommation excessive de graisses saturées ou d'alcool au détriment de fruits et de légumes frais.

Tous ces facteurs interviennent pour favoriser l'expression d'une élévation de pression artérielle.

Le terrain génétique joue également un rôle, ainsi les enfants de parents hypertendus ont un risque accru de développer une hypertension artérielle au cours de leur vie. Mais la génétique est loin d'expliquer tout. Les facteurs d'environnement prennent de plus en plus le pas avec l'âge.

La débusquer dès son apparition

L'hypertension artérielle constitue un facteur de risque particulièrement important de maladies cardio-vasculaires, de maladies rénales et aussi de démence.

La prise en charge est d'autant plus difficile que le diagnostic est tardif à un moment où l'hypertension a déjà considérablement détérioré les artères. Il faut détecter l'augmentation de pression artérielle à son début, c'est-à-dire dès qu'elle approche, voire dépasse légèrement, les valeurs de 140/90 mmHg. A ce niveau de tension il est possible par des moyens hygiéno-diététiques, la stimulation de l'activité physique, la perte de quelques kilos pris rapidement les derniers mois, la limitation du sel dans l'alimentation, une consommation plus importante de fruits et de légumes, de ramener la pression artérielle dans des fourchettes de valeurs tout à fait normales.

La **prévention** est bien meilleure que la guérison d'une affection telle que

l'hypertension qui souvent est associée à d'autres facteurs de risque d'athérosclérose évidents comme le tabagisme ou cachés comme l'hyperlipémie ou l'intolérance au glucose.

Actuellement le seul moyen de détecter l'augmentation de pression artérielle est de la faire mesurer.

Acquérir un tensiomètre

En cas de valeurs élevées, une confirmation de cette élévation est nécessaire à plusieurs reprises. En cas de doute il est conseillé de mesurer soi-même sa pression artérielle avec un appareil validé utilisant un brassard adapté à la dimension du bras. Des mesures en dehors de la présence du médecin sont nécessaires pour éviter ce que l'on appelle le diagnostic d'hypertension « de la blouse blanche » : pression artérielle élevée en présence du médecin et pression normale en dehors du milieu médical.

Il est de plus en plus conseillé actuellement d'acquérir un appareil validé d'automesure de pression pour pouvoir surveiller soi-même, à domicile, sa pression artérielle. Cette automesure reflète beaucoup mieux le niveau réel de la pression artérielle habituelle ce qui permet de mieux apprécier le risque de développer une complication cardio-vasculaire, cérébrale ou rénale.

Journée Mondiale de l'Hypertension Artérielle 17 mai 2010

Profitons de la journée du 17 mai pour être sensibilisé à nouveau à la problématique de ce tueur silencieux. Lors de chaque contact médical demandons à ce que notre pression artérielle soit mesurée.

L'hypertension artérielle reste longtemps asymptomatique, n'attendons pas que les premiers signes de complication se manifestent. Le dépistage est applicable à tout le monde, mais particulièrement chez les personnes qui ont dans leur famille des sujets hypertendus, après 40 ans nous sommes tous concernés sans distinction. La détection de cette pathologie doit nous inciter à changer de style de vie et d'alimentation pour en réduire le risque.

Voilà quelques réalités et conseils qu'il était judicieux de rappeler pour faire parler le "tueur silencieux".

PJ

