

## Mieux connaître l'hypertension artérielle et ses traitements



**Le traitement de l'hypertension artérielle n'est généralement utile que s'il est régulier et prolongé. Il s'accompagne de mesures d'hygiène de vie et d'un suivi attentif.**

### Une définition précise

● La pression artérielle (souvent appelée « tension ») est la pression du sang dans les artères. On mesure la pression dite systolique (la plus élevée) et la pression dite diastolique (la moins élevée), en millimètres de mercure (mm Hg) – par exemple 142/64, simplifié en 14/6.

● Pour obtenir des mesures fiables, mieux vaut prendre la pression plusieurs fois, espacées de plusieurs jours, chez une personne au repos et dans des conditions bien précises.

● En général, chez les adultes qui ont à plusieurs reprises une pression artérielle supérieure ou égale à 160/90 mm Hg (140/80 mm Hg chez les personnes atteintes de diabète ou ayant eu un accident vasculaire cérébral), un traitement est justifié.

● Sauf en cas de poussée brutale et sévère, l'hypertension artérielle n'entraîne pas de symptôme et n'a pas de conséquence à court terme. À plus long terme, elle augmente notamment le risque d'accident vasculaire cérébral (attaque cérébrale) ou d'infarctus du myocarde (crise cardiaque).

### Les traitements de l'hypertension artérielle

● Le but du traitement de l'hypertension artérielle n'est pas simplement de faire baisser la pression artérielle mais surtout d'éviter les complications cardiovasculaires (notamment celles qui sont mortelles), au prix d'un minimum d'effets indésirables.

● Il suffit parfois de diminuer le sel dans l'alimentation, de limiter la consommation d'alcool, d'avoir une activité physique régulière, et de perdre du poids en cas d'obésité.

● Pour la majorité des personnes hypertendues, certains diurétiques (médicaments qui font uriner) sont le meilleur choix pour commencer un traitement médicamenteux : notamment l'*hydrochlorothiazide* (Esidrex<sup>o</sup>). Quand un diurétique n'est pas souhaitable, ou que l'hypertension artérielle est associée à une autre affection cardiovasculaire, on commence parfois aussi le traitement avec un médicament d'une autre famille, parmi ceux dont l'efficacité préventive est établie.

### Un suivi régulier

● Les médicaments antihypertenseurs ne sont pas destinés à être pris occasionnellement, lorsque la tension semble élevée, mais de manière régulière, en évitant les interruptions.

● Au début, des consultations relativement rapprochées sont utiles, à la fois pour vérifier l'efficacité du traitement, et pour repérer ses éventuels effets indésirables. Une fois que le traitement est bien établi, les consultations peuvent s'espacer. La surveillance comporte parfois des analyses sanguines.

● Certains médicaments augmentent la pression artérielle, en particulier les anti-inflammatoires et ceux riches en sodium (comprimés effervescents par exemple). D'autres médicaments, pris en même temps que les antihypertenseurs, augmentent le risque d'effets indésirables parfois graves. Il est prudent de signaler précisément son traitement aux médecins consultés et aux pharmaciens.

©Prescrire - mai 2016

#### Sources :

- "Hypertension artérielle essentielle chez un adulte : premiers traitements" Premiers Choix Prescrire, actualisation janvier 2016 : 4 pages.