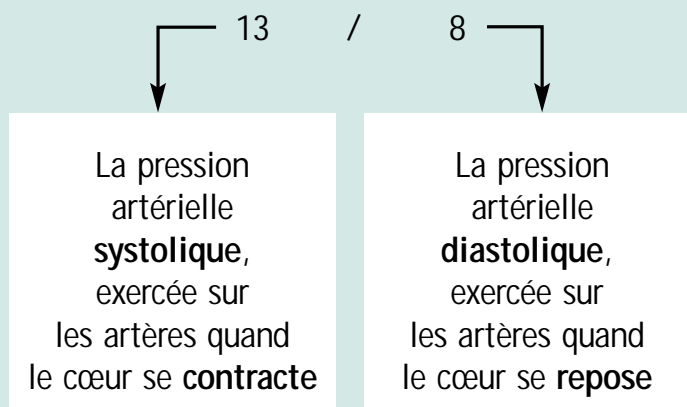


Pression et hypertension artérielles

La pression artérielle

→ C'est la force qui pousse le sang dans tout le corps.
Mesurée par le médecin, elle est exprimée par **deux chiffres**.

Exemple



Plus ces chiffres sont élevés, plus les artères sont mises sous tension à chaque battement du cœur.

→ Chiffres « normaux » de pression artérielle

- Elle doit être inférieure à 14/9 pour un sujet d'âge moyen. Au delà, il y a **hypertension artérielle** selon l'OMS.
- Chez les personnes âgées, il n'y a pas de réel consensus sur la définition de l'hypertension artérielle.

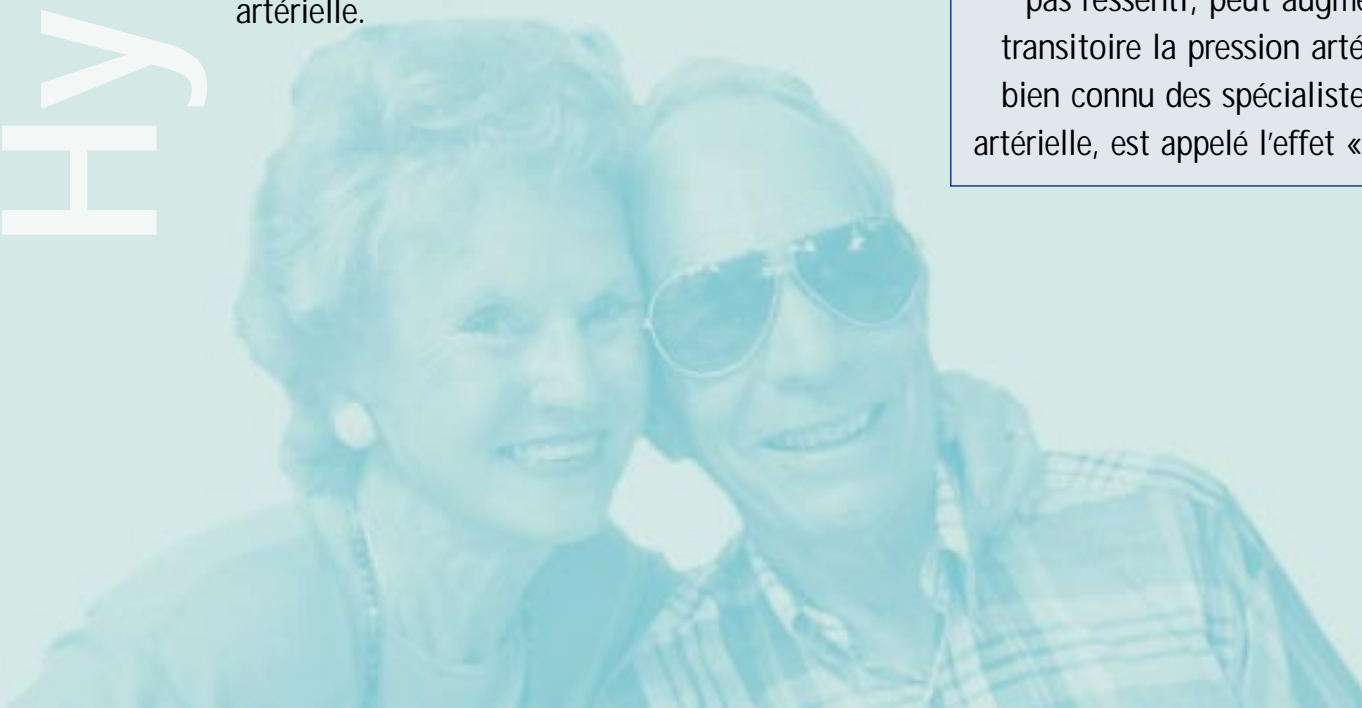


→ La pression artérielle est très variable

- D'un individu à l'autre mais également d'un moment à l'autre chez une même personne.
- En visitant cette exposition, vous pouvez mesurer votre pression artérielle et constater qu'elle varie, en particulier après un effort physique.

L'effet blouse blanche

Une bonne illustration de la variabilité de la pression artérielle est l'augmentation de celle-ci lors d'une visite à l'hôpital. Le léger stress de cette visite, même s'il n'est pas ressenti, peut augmenter de façon transitoire la pression artérielle. Cet effet, bien connu des spécialistes de la pression artérielle, est appelé l'effet « blouse blanche ».



Hypertension artérielle

Une maladie silencieuse mais dangereuse...

- Vous pouvez faire de l'hypertension sans vous sentir malade.



- À long terme, l'hypertension peut abîmer la paroi des artères et causer leur rétrécissement entraînant une mauvaise circulation du sang.
- Les organes cibles de l'hypertension : l'œil, le cerveau, le rein, le cœur. Leur atteinte peut entraîner des maladies invalidantes comme les accidents vasculaires cérébraux, l'infarctus du myocarde et l'insuffisance rénale.

L'effet de l'hypertension sur les capacités cognitives : un objectif de 3C

L'hypertension et d'autres facteurs de risque vasculaire auraient un rôle nocif sur les capacités du cerveau. Cette hypothèse, si elle était vérifiée par l'étude 3C, permettrait d'envisager de nouvelles mesures pour éviter le déclin des capacités cognitives.

Une maladie très fréquente...

- Sa fréquence augmente nettement à partir de 50 ans. Sa cause est le plus souvent inconnue.

L'hypertension est-elle fréquente dans l'étude 3C ?

Oui, comme dans d'autres études en population. Dans 3C, deux personnes sur trois ont une pression artérielle élevée. Cependant la proportion de personnes traitées est plus élevée dans 3C que dans la population générale, les participants étant mieux suivis pour leurs problèmes de santé.

... favorisée par certains facteurs.

- Facteurs non modifiables
 - Âge
 - Hérité
- modifiables
 - Consommation de sel
 - Consommation d'alcool
 - Obésité
 - Sédentarité



Vigilance

- Faire **prendre régulièrement sa pression artérielle** par son médecin traitant.
- La prendre soi-même (appareils d'auto-mesure comme dans l'étude 3C).

Mesures d'hygiène de vie

- **Prévenir l'excès de poids** : une réduction du poids de 5 kg est déjà efficace.
- **Maintenir une activité physique régulière** : 20 minutes de marche à pied 2 à 3 fois par semaine.
- **Limiter la consommation de vin** : moins de 3 verres/jour pour un homme et moins de 2 verres/jour pour une femme.
- **Réduire l'apport en sel** : 6 g suffisent pour nos besoins quotidiens (consommation moyenne de sel des Français : 8 à 10 g par jour).

Le sel dans les aliments

Aliments riches en sel : le pain, les biscottes, la charcuterie, les soupes, les plats cuisinés industriels et les conserves, les fromages.

- 1/4 de baguette = 40 g de fromage = 1 tranche fine de jambon = 1 g de sel
- 1 cuillère à café de sel rase = 5 g de sel

Traitements

- Traiter l'hypertension, même à des âges élevés, **réduit le risque d'accident vasculaire cérébral**.
- Il existe de nombreux **médicaments efficaces**.
- La mise en route d'un traitement doit se faire par **le médecin traitant** qui vous en expliquera les éventuels effets indésirables.
- Le traitement ne doit être **ni interrompu ni modifié**, même quelques jours, sans l'accord du médecin traitant.

