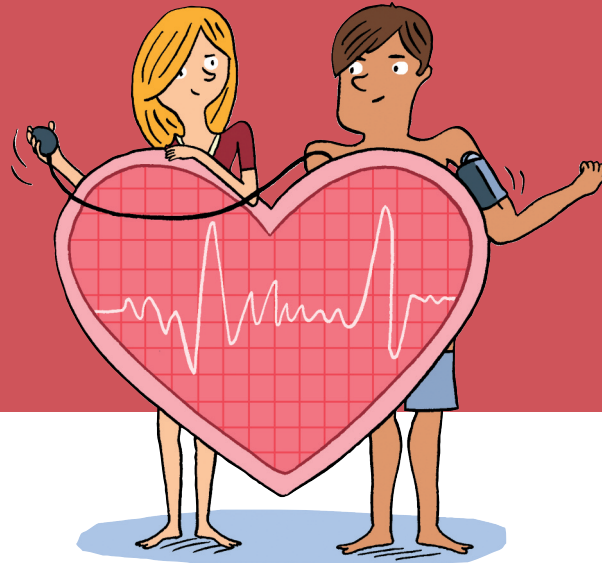


J'ai trop de tension que faire ?



9
Cool la Vie

Alliance
du Cœur

Union Nationale des Associations de Malades Cardiovasculaires et Opérés du Cœur

Environ 8 millions de Français sont soignés pour de l'hypertension. Mais des enquêtes ont montré qu'en plus de ces personnes traitées, un adulte sur trois souffre d'hypertension sans le savoir. Or, il s'agit d'une véritable maladie, qui doit être dépistée et traitée rapidement pour éviter des complications qui peuvent être graves.

Cette brochure a été réalisée par des personnes atteintes d'hypertension, souvent associée à d'autres problèmes cardiovasculaires. Nous avons souhaité vous donner des conseils pour mesurer régulièrement et diminuer, ou stabiliser, votre tension, et ainsi vous permettre de vivre de façon plus sereine, tout en préservant votre avenir.

Qu'est ce que la tension artérielle ?

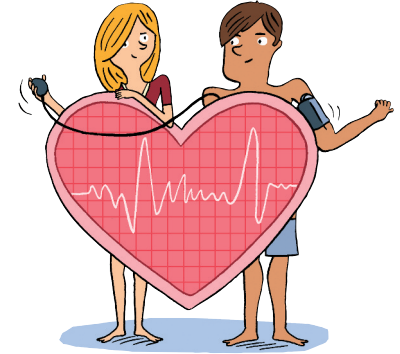
La tension artérielle est le reflet de la pression du sang dans les artères.

Lorsque nous allons chez notre médecin, celui-ci nous prend systématiquement la tension à l'aide d'un brassard passé autour du bras.

La mesure de la tension s'exprime par deux chiffres :

- Le premier chiffre, le plus élevé, correspond à la pression du sang lorsque le cœur se contracte et se vide : c'est la pression artérielle systolique. Ce chiffre doit être normalement inférieur à 14.
- Le deuxième chiffre, le plus bas, correspond à la pression du sang lorsque le cœur se relâche et se remplit. C'est la pression artérielle diastolique, qui doit être inférieure à 9.

Ces mesures sont exprimées en millimètres de mercure (140 mm Hg, qui est le symbole chimique du mercure), mais les médecins annoncent généralement le résultat sous la forme de deux chiffres accolés, par exemple 13/7.



Qu'est ce que l'hypertension ?

L'hypertension artérielle correspond à une pression trop élevée du sang dans les artères. Chez une personne en bonne santé, on diagnostique une hypertension lorsque la pression artérielle est à plusieurs reprises supérieure à 14/9.

Tension artérielle	Personnes en bonne santé, sans facteur de risque cardiovasculaire associé	Personnes avec facteurs de risque associés, ou atteintes de diabète, maladies cardiovasculaires ou d'insuffisance rénale
Optimale	12/8	12/8
Normale	Entre 12/8 et 14/9	Entre 12/8 et 13/8
Hypertension légère	Entre 14/10 et 16/9	Entre 13/9 et 14/8
Hypertension modérée : risque moyen d'accident cardiovasculaire	Entre 16/10 et 17/11	Entre 14/9 et 16/10
Hypertension sévère : risque élevé d'accident cardiovasculaire	> 18/11	> 16/10

Les facteurs de risque utilisés pour estimer le risque de maladie cardiaque et vasculaire sont :

- l'âge (plus de 50 ans chez l'homme et plus de 60 ans chez la femme) ;
- le tabagisme (tabagisme actuel ou arrêté depuis moins de 3 ans) ;
- les antécédents familiaux d'accident cardiovasculaire précoce ;
- le diabète ;
- l'excès de cholestérol

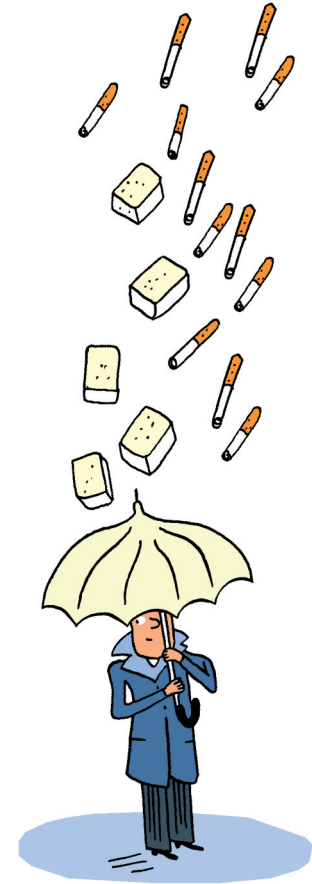


Hypertendus, attention à notre mode de vie !

Il est important de modifier certains de nos comportements pour réduire les autres facteurs de risque cardiovasculaire : hypercholestérolémie, diabète, tabac, sédentarité. Certains d'entre eux (diabète, tabagisme) ainsi que d'autres situations, comme le surpoids et la consommation excessive d'alcool, favorisent aussi l'hypertension.

Hypertension artérielle : maladie ou simple facteur de risque ? Quel remboursement espérer ?

Les pathologies reconnues comme ALD (Affection Longue Durée) par l'Assurance maladie bénéficient d'une prise en charge intégrale des médicaments et des examens médicaux liés à cette pathologie. Environ 1,1 millions de Français bénéficient d'une ALD pour l'hypertension artérielle sévère, que l'Assurance maladie a décidé de supprimer en janvier 2011, considérant que l'hypertension artérielle n'est qu'un facteur de risque cardiovasculaire et non « une pathologie avérée ». Le CISS (collectif interassociatif des associations de santé) et l'Alliance du Cœur ont déposé devant le Conseil d'Etat en juin 2011 un recours en annulation de cette décision, qui a néanmoins été refusé le 29 octobre 2012. Par conséquent, les patients concernés se verront résilier leur prise en charge à 100% dès leur prochaine demande de renouvellement d'ALD. L'alliance du Cœur poursuit sa mobilisation, au même titre que les médecins spécialistes des maladies cardiovasculaires, pour que l'hypertension artérielle soit considérée comme une véritable maladie !



Pourquoi l'hypertension est-elle dangereuse ?

Il s'agit de l'un des facteurs de risques cardiovasculaires les plus importants. Le problème, c'est que l'hypertension ne provoque souvent aucun symptôme. Sans dépistage spécifique (chez le médecin, avec un brassard), une personne peut souffrir d'hypertension pendant des années sans rien sentir, donc sans le savoir. Non traitée, l'hypertension peut provoquer de graves complications. Plus notre tension est élevée, plus le risque est important. D'une part, l'hypertension contraint le muscle cardiaque à travailler davantage : le cœur se fatigue donc plus vite. D'autre part, elle favorise le dépôt de graisses sur les parois des artères, ce qui peut entraîner, à plus ou moins long terme, une angine de poitrine ou un infarctus du myocarde. L'obstruction des artères irriguant le cerveau peut également provoquer un accident vasculaire cérébral (AVC), avec des conséquences sérieuses : paralysie, perte de la parole, cécité. L'hypertension peut aussi être responsable d'une insuffisance rénale.



« J'ai découvert que j'avais trop de tension lors d'un don du sang, il y a une vingtaine d'années. Cela ne m'empêchait de donner mon sang, mais ce signal d'alarme m'a poussé à consulter mon médecin ».
Richard, 56 ans

Quels signes ressent-on quand on souffre d'hypertension ?

Généralement, on ne ressent aucun signe particulier. L'élévation de la tension peut, parfois, provoquer certains symptômes : maux de tête matinaux, vertiges, saignements de nez, impression de voir des mouches voler devant ses yeux, bourdonnements dans les oreilles, rougeurs au visage, essoufflement anormal, besoin fréquent d'uriner la nuit. Certaines personnes hypertendues peuvent aussi se montrer irritables, nerveuses, « à cran ». Mais quand ces manifestations sont présentes, ce sont déjà des complications de l'hypertension. Cela signifie que vous souffrez d'hypertension depuis un certain temps, et qu'il est urgent de consulter !



« Je suis « bigleux » de naissance, mais des troubles visuels importants sont apparus vers l'âge de 35 ans. Cela se traduisait par des mouches volantes et du brouillard devant les yeux. Mon médecin traitant me confirma que c'était lié à de l'hypertension, qui pouvait survenir avec l'âge ou l'hérédité. Il allait falloir composer avec elle, ce que je fais depuis plus de vingt ans, grâce à un traitement médicamenteux adapté. »
Paul, 60 ans

« Une amie, apparemment en pleine forme, se mettait en colère pour un oui ou pour un non. Elle avait un comportement « parano », et toute discussion avec elle devenait très difficile, voire impossible. Jusqu'au jour où elle a consulté après un malaise, et elle a été traitée pour une hypertension sévère : plus de 20 ! Quelques temps après, le changement était radical : elle était calme et douce. »
Nicole, 58 ans

Quelles sont les causes de l'hypertension ?

Il existe une prédisposition génétique à l'hypertension artérielle. Celle-ci survient aussi plus fréquemment après un certain âge (à partir de 50 ans).

Mais les causes les plus répandues de l'hypertension sont liées à une mauvaise hygiène de vie : tabagisme, manque d'activité physique, consommation excessive d'alcool, alimentation déséquilibrée et surpoids.

D'autres causes physiologiques, comme un dysfonctionnement des reins ou des troubles hormonaux, sont possibles. Enfin, des médicaments (les traitements anti-rejet, la ciclosporine et certaines pilules contraceptives, fortement dosées en hormones) peuvent favoriser l'apparition d'une hypertension.



« Mon hypertension a été découverte lors des contrôles de ma greffe du cœur. Elle est due à la prise du médicament anti-rejet (la ciclosporine). Quand mon médecin m'a annoncé que j'avais 19/10 de tension, j'étais vraiment inquiète. Heureusement, le traitement a été efficace dès la première prescription. Je n'ai pas de problème avec lui, je le prends scrupuleusement et tout va bien ! »
Josette, 56 ans

« Mon hypertension a été décelée par un médecin militaire en 1949. Je fais partie d'une famille d'hypertendus. Mais à cette époque, ce n'était pas vraiment pris au sérieux. Pendant de nombreuses années, je n'ai suivi aucun traitement, et mes médecins successifs n'exprimaient aucune inquiétude particulière. Ce n'est qu'après mon infarctus, en 1994, que mon cardiologue m'a imposé un traitement efficace pour mon hypertension. »
Bob, 83 ans

Est-ce que je dois modifier mon alimentation si j'ai de l'hypertension ?

Le premier traitement de l'hypertension réside dans un changement de notre mode de vie, en particulier le retour à une alimentation équilibrée. Trop de gras, de sel, d'alcool, et des kilos qui s'accumulent : c'est le lot de beaucoup d'entre nous. Mais quand nous souffrons d'hypertension, il est indispensable de rectifier le tir au plus vite (voir brochure n°5 « A table avec ma maladie cardiovasculaire »). Nous devons introduire dans notre alimentation quotidienne au moins cinq fruits et légumes et trois produits laitiers. L'apport supplémentaire en potassium et en magnésium, que l'on trouve dans ce type d'aliments, favorise en effet la baisse de la tension. Il faut également privilégier les protéines peu grasses (viandes et poissons grillés, volailles sans la peau), et faire la chasse aux graisses saturées, qui favorisent le « mauvais » cholestérol.

« Je suis en surpoids, et hélas fin gourmet... Alors quand je m'approche de la vitrine d'un traiteur, je change de trottoir pour ne pas être tenté. »
Patrick, 45 ans

Taux de LDL-cholestérol recommandé

Avec 0 facteur de risque : < 2,2 g/l

Avec 1 facteur de risque : < 1,9 g/l

Avec 2 facteurs de risque : < 1,6 g/l

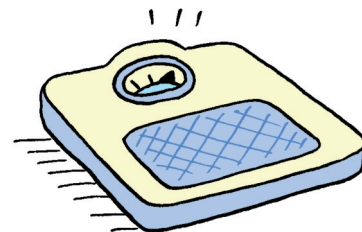
Avec 3 facteurs de risque : < 1,3 g/l

Avec antécédents de maladie cardiovasculaire : < 1 g/l

L'excès de LDL-cholestérol, ou mauvais cholestérol, peut être corrigé par des mesures diététiques, éventuellement complétées par des médicaments anti-cholestérol (voir brochure n°1, « Vivre avec du cholestérol »)

Mission à accomplir pour ceux d'entre nous qui sont en surpoids : maigrir. Inutile de se fixer des objectifs impossibles ! Pas de régime draconien ni de frustration insupportable. Peu d'entre nous le savent, mais la perte de quelques kilos peut suffire à retrouver une tension artérielle normale. En effet, pour chaque kilo perdu, la diminution de la tension artérielle est importante : 0,16 pour la pression artérielle systolique ; 0,11 pour la pression artérielle diastolique. Exemple : Béatrice, 68 kilos, a une tension artérielle « limite » de 15/9,5. Si elle perdait 5 kilos, ses chiffres de pression artérielle pourraient descendre à 14,2/9.

« Après la découverte de mon hypertension, mon médecin m'a prescrit des médicaments et un régime, car j'étais beaucoup trop ronde. Avec le traitement, ma tension a bien baissé et s'est stabilisée à 14/9. J'ai ensuite perdu 12 kilos, et ma tension est descendue à 13/7. Je continue bien sûr mon traitement à vie, mais ma perte de poids m'a aidée à retrouver une meilleure tension. »
Claudine, 62 ans



Dois-je supprimer totalement le sel ?

Autrefois, les médecins prescrivaient aux hypertendus un régime strictement sans sel. Ce n'est plus le cas aujourd'hui, sauf si l'hypertension s'accompagne d'insuffisance cardiaque ou rénale grave. Mais il nous est toujours recommandé de diminuer notre consommation de sel. Traquons surtout le sel caché dans les aliments : évitons les produits industriels (plats cuisinés, biscuits), souvent beaucoup trop salés, et les eaux minérales gazeuses riches en sodium ; limitons le pain blanc, le fromage (pas plus d'une portion par jour), la charcuterie (pas plus de deux fois par semaine) et les conserves.

Trucs et astuces

- Lorsque vous achetez des eaux minérales, conserves, plats préparés, biscuits industriels, sachez décrypter les étiquettes ! Regardez bien la teneur en sel, appelé aussi chlorure de sodium (sigle Na⁺ ou NaCl) : la quantité maximale par jour pour un hypertendu est d'une cuillère à café répartie sur les trois repas, ce qui équivaut à 6 g de sel ou 2,4 g de sodium.
- Salière sur la table ou sel dans l'eau de cuisson, il faut choisir. Optez pour l'un ou l'autre, mais pas les deux ! Pour compenser, n'hésitez pas à utiliser généreusement épices, herbes aromatiques, ail, échalotes, oignons, pour rehausser le goût de vos plats. (suite p.12)

« J'ai décidé de réduire ma consommation de sel et j'ai commencé à saler de moins en moins les plats. Mon organisme s'est tellement bien habitué, en douceur, que lorsque je dois manger un plat normalement salé, par exemple au restaurant, je trouve cela presque immangeable ! »
Hélène, 42 ans

- Apprenez à mieux doser le sel : ne secouez pas la salière au-dessus de vos préparations, vous ne pouvez pas voir la quantité que vous versez ; remplacez le sel fin par du sel en grains, et mettez-en un peu dans la main avant de saler le plat.
- A l'apéritif, fini chips et cacahuètes, aliments archi-salés. Remplacez-les par des crudités (radis, tomates-cerises, carottes) à tremper dans du fromage blanc agrémenté d'herbes et d'épices (ciboulette, poivre, paprika).

« J'essaie de veiller à avoir une alimentation peu salée. Mais ce n'est pas toujours facile, surtout en vacances, chez des amis et même dans sa propre famille. L'éducation, les rituels familiaux et la culture gastronomique ont un certain poids dans les habitudes alimentaires. Nul n'est prophète en son pays ! »
Greta, 67 ans

Quelques aliments riches en sel, à consommer avec modération

	Teneur en sodium (en mg, pour 100 g consommés)
Viandes et poissons fumés	2 à 4 g/100 g
Olives	2 à 3 g/100 g
Charcuterie	0,8 à 2,5 g/100 g
Crevettes	1,6 g/100 g
Eau de Vichy	1,3 à 1,7 g/100 g
Cornichons, câpres	1,2 à 1,6 g/100 g
Sardines à l'huile	0,7 g/100 g
Saucisses	0,6 à 1 g/100 g
Fromages	0,4 à 1 g/100 g
Crustacés	0,3 à 0,4 g/100 g



Existe-il d'autres interdits alimentaires ?

Les alcools forts ne sont pas recommandés, mais nous pouvons boire un verre de vin rouge au cours d'un repas. Il ne faut jamais dépasser 3 verres par jour chez l'homme et 2 verres chez la femme. Une consommation excessive d'alcool réduit l'efficacité des médicaments antihypertenseurs. De plus, on oublie souvent que l'alcool est calorique : 3 verres de vin par jour représentent environ 200 kcal, soit à peu près 10 % des besoins quotidiens d'un homme sédentaire.

Si nous sommes hypertendus et en surpoids, la diminution de notre consommation d'alcool favorisera donc une perte de poids et une baisse de la pression artérielle. Il n'est pas nécessaire de supprimer le café. A forte dose, celui-ci peut provoquer une augmentation de la tension artérielle et des battements cardiaques, mais cette action est transitoire. Mieux vaut cependant éviter de consommer plus de trois tasses de café par jour.

La réglisse est l'un des rares aliments interdits aux hypertendus. Elle agit sur des hormones qui favorisent l'hypertension. Les consommateurs réguliers de réglisse risquent donc d'augmenter leur pression artérielle, et l'effet hypertenseur de la réglisse ne disparaît qu'au bout de plusieurs semaines. Soyez vigilants sur la composition des tisanes, qui peuvent contenir de la réglisse : lisez les étiquettes avant d'acheter.



Je suis fumeur : faut-il vraiment que j'arrête ?

Le fait de fumer perturbe le fonctionnement normal des artères. Pour les hypertendus, continuer à fumer augmente le risque d'apparition de maladies cardiovasculaires graves (infarctus, AVC). D'autre part, lorsque vous fumez une cigarette, les substances toxiques contenues dans le tabac augmentent immédiatement la pression artérielle de 5 à 10 mmHg. Il faut donc se fixer comme objectif d'arrêter de fumer ou, si c'est trop difficile dans un premier temps, diminuer fortement sa consommation de cigarettes. L'arrêt du tabac ne va pas guérir l'hypertension, mais va permettre d'éloigner le danger de complications sérieuses.

Trucs et astuces

Faites vous aider par un spécialiste, et n'hésitez pas à prendre un traitement pour faciliter le sevrage : vous pouvez prendre des substituts nicotiques (gommes, patchs, etc) même si vous souffrez d'hypertension artérielle.

Renseignez vous auprès de Tabac Info Service au 0825 309 310 ou sur le site internet www.tabac-info-service.fr

Est-ce que je dois me mettre au sport ?

De nombreuses études ont montré qu'une activité physique régulière (30 minutes par jour) permettait de faire baisser la pression artérielle. Préférez les activités d'endurance : natation, vélo, marche rapide, golf... (voir brochure n°8 « Bouger plus avec ma maladie cardiovasculaire »).

Trucs et astuces

Ne forcez pas trop et ne brûlez pas les étapes si vous reprenez une activité physique après 40 ans ! Demandez conseil à votre médecin, et recommencez progressivement. Il faut être capable de parler pendant l'effort ; si ce n'est pas le cas, cela signifie que votre rythme est trop soutenu.



Le stress peut-il provoquer de l'hypertension ou l'aggraver ?

Il faut faire le tri entre le bon sens populaire et les connaissances scientifiques. Le stress n'est pas à l'origine de l'hypertension, qui est due à un mauvais fonctionnement des artères. En revanche, les événements stressants de la vie (problèmes familiaux, rythme de travail effréné, conflits professionnels) provoquent des réactions de notre organisme, comme une élévation de la pression artérielle et/ou une accélération de la fréquence cardiaque.

Mais une fois le calme retrouvé, la pression artérielle redevient normale. Les maladies cardiovasculaires, en particulier l'infarctus du myocarde, sont plus fréquentes chez les personnes soumises au stress. Et inversement, les personnes atteintes de maladies cardiovasculaires sont souvent anxieuses, ce qui peut augmenter le stress. Mais ce sont plutôt les comportements associés à une vie stressante (tabagisme, sédentarité, alimentation déséquilibrée) qui favorisent l'apparition de nos maladies cardiovasculaires.

Pour les hypertendus, les méthodes de relaxation peuvent être bénéfiques pour apprendre à mieux gérer les situations de stress. Mais elles ne permettent pas, hélas, de faire disparaître l'hypertension artérielle. S'il est donc conseillé de fuir le stress autant que possible, simplement pour notre bien-être, il ne faut surtout pas penser que cela nous permettra d'arrêter notre traitement contre l'hypertension.

L'effet stressant du milieu médical

L'hypertension « blouse blanche » est très connue. De nombreuses personnes ont une tension artérielle élevée dans le cabinet de leur médecin ou à l'hôpital : c'est l'effet du stress. « Que va me dire mon médecin ? Et si j'avais quelque chose de grave ? » Les médecins connaissent bien ce phénomène et s'alarment rarement au vu de chiffres inhabituels.

C'est pourquoi il est parfois conseillé de mesurer sa tension chez soi au calme : voir le paragraphe sur l'automesure page XXX.

« Les médicaments contre l'hypertension traitent mon problème médical, mais j'ai également l'impression qu'ils me calment. Je me sens plus zen, plus détendu. »

Yves, 52 ans



Trucs et astuces

Nous devons trouver notre propre manière de nous défouler et d'évacuer notre stress. Pour certains, rien de tel que marcher dans la nature. Pour d'autres, faire la vaisselle ou passer l'aspirateur permet de faire le vide et de se calmer. Les méthodes classiques de relaxation (yoga, sophrologie) peuvent aussi être adoptées. Chacun son truc, du moment que ça marche !

Quels sont les traitements de l'hypertension ?

L'hypertension peut être régulée par des médicaments, mais elle ne se guérit pas : elle se contrôle.

Il existe sept grandes catégories de médicaments, qui ont un mode d'action différent. Certains agissent directement au niveau de la paroi des artères, d'autres au niveau des reins, d'autres encore sur le cerveau.

Il est souvent nécessaire d'en associer plusieurs pour obtenir un résultat optimal. Il existe des médicaments combinant deux classes de molécules, ce qui permet de limiter le nombre de cachets ou gélules.

- Les diurétiques favorisent l'élimination du sel dans les urines. Ils aident à dilater les artères.

« Lors d'une consultation chez ma gynécologue, ma tension dépassait 18. Elle m'a dit que c'était trop élevé et m'a envoyée chez mon médecin traitant. Dans le cabinet du généraliste, je n'avais plus que 15, mais il m'a quand même prescrit un médicament. Aujourd'hui, j'aimerais bien arrêter ce traitement, car j'ai désormais une tension normale (13/8). »

- Les bêta-bloquants ralentissent la fréquence des battements cardiaques et empêchent les artères de trop se contracter.
- Les antagonistes calciques bloquent l'entrée du calcium dans les cellules des artères. Ils provoquent ainsi un relâchement des artères et un meilleur passage du sang.
- Les inhibiteurs de l'enzyme de conversion inhibent l'action d'hormones impliquées dans la contraction des artères.
- Les antagonistes de l'angiotensine réduisent l'action de cette substance, qui favorise la contraction des artères.
- Les antihypertenseurs centraux agissent sur une partie du système nerveux central impliquée 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.

Pour savoir dans quelle catégorie se trouvent vos médicaments, lisez leurs notices : la classe du médicament est indiquée dans la rubrique « Qu'est-ce que... ? »

A chacun son traitement ! Le médicament de Paul ne sera pas forcément adapté à Pierre, car les causes de l'hypertension sont diverses. Il existe une palette de traitements pour les différentes formes d'hypertension. De plus, pas d'affolement si notre médecin essaie plusieurs médicaments au début. Plusieurs semaines sont parfois nécessaires pour trouver le « bon traitement », qui va permettre de parvenir à une tension normale sans effet indésirable.

Trucs et astuces

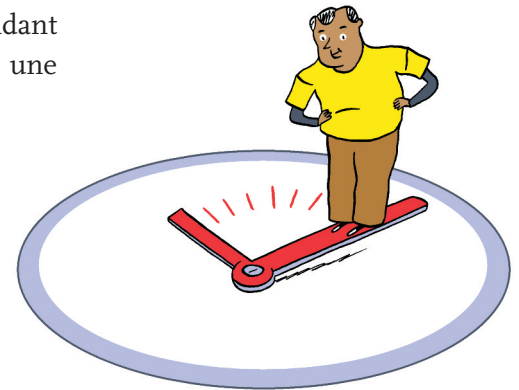
Attention, certains médicaments (anti-inflammatoires, cortisone) peuvent diminuer l'efficacité des traitements antihypertenseurs. Informez bien tous vos médecins de la prise d'un traitement contre l'hypertension, pour qu'ils vous prescrivent des médicaments compatibles.

Un traitement à vie

Le traitement de l'hypertension doit être pris à vie. Cette idée est parfois difficile à accepter, surtout pour une maladie qui ne se manifeste par aucun symptôme. Quand notre tension se normalise grâce aux médicaments, certains d'entre nous arrêtent le traitement, par lassitude ou insouciance. Nous devons parvenir à nous convaincre que ce sont les médicaments qui permettent de réguler notre tension, même si nous n'en ressentons pas directement les effets. Un arrêt n'est pas sans conséquence.

Comment bien prendre mon traitement ?

- Programmer la prise de son traitement tous les jours à la même heure. Certains sont à prendre deux fois par jour. Exceptionnellement, on peut décaler la prise de quelques heures.
- En cas d'oubli d'une prise, réfléchir sur les raisons de l'oubli, pour éviter que cela ne se reproduise.
- En cas d'oubli sur une journée, ne pas doubler la dose le lendemain : cela pourrait provoquer une chute excessive de tension.
- Ne pas arrêter son traitement pendant plusieurs jours d'affilée, même pendant les vacances, car cela peut provoquer un effet "rebond", c'est-à-dire une augmentation brutale de la tension.



Quels sont les effets secondaires des médicaments contre l'hypertension ?

Certains médicaments peuvent provoquer des étourdissements : cela signifie que ce médicament ne vous convient pas, et votre médecin pourra le remplacer par un autre.

Parmi les autres effets indésirables les plus fréquents, on peut citer des allergies cutanées, des bouffées de chaleur, une sécheresse de la bouche, et une envie plus fréquente d'uriner.

Si vous avez l'impression de mal supporter le traitement, ne l'arrêtez pas brusquement, mais prenez rapidement rendez-vous avec votre médecin. La recherche du bon traitement, c'est-à-dire celui qui vous convient à vous, nécessite parfois plusieurs tentatives et quelques tâtonnements. Soyez patient, mais également attentif à ce que vous ressentez en début de traitement, car nous ne relierons pas forcément certains effets secondaires à la prise d'un médicament. Le dialogue avec votre médecin est important. Décrivez-lui ces manifestations. Si elles sont dues à un médicament, il pourra facilement le remplacer par un autre.



« Les médicaments contre l'hypertension peuvent provoquer, paradoxalement, des chutes anormales de tension. Cela m'est déjà arrivé, au début de traitement, d'être pris pour un ivrogne parce que je titubais dans la rue. Lors d'une visite chez mon cardiologue, j'ai même perdu connaissance : le dosage de mes médicaments était trop fort ! Maintenant je connais bien ma maladie, les réactions de mon corps, et mon cardiologue m'a proposé un autre médicament pour ne plus être confronté à cet effet indésirable gênant. »

Moïse, 51 ans

L'automesure de ma tension à domicile est-elle nécessaire ?

Ce n'est pas obligatoire, mais cette pratique se popularise, et elle peut permettre à votre médecin d'assurer un meilleur suivi. Cela peut être intéressant pour les hypertensions sévères. Prendre sa tension à domicile est à la portée de tout le monde, grâce à des appareils très simples d'utilisation, d'un prix de 50 à 80 euros, non remboursés. Certains appareils ont un brassard à poser sur le bras (ce sont les plus fiables), d'autres permettent de mesurer la tension au poignet ou au doigt. N'achetez pas votre tensiomètre n'importe où : les ventes fleurissent sur internet, mais mieux vaut l'acheter en pharmacie. L'Agence Française de Sécurité Sanitaire des Produits de Santé (AFSSAPS) donne également des informations sur les appareils électroniques d'automesure tensionnelle sur son site : <http://agmed.sante.gouv.fr/hm/5/tensio.htm>

« Pour le traitement de mon hypertension, je prends trois médicaments. L'un d'eux a la particularité de me faire uriner plusieurs fois, environ 2 heures après sa prise. Je dois donc être sûr de me trouver à ce moment-là dans un endroit où je pourrai aller aux toilettes à plusieurs reprises. Il m'arrive parfois de décaler la prise de ce médicament en fonction de mes activités, par exemple si j'ai une réunion ou un rendez-vous professionnel qui doit me bloquer pendant une période assez longue. »
Christophe, 34 ans

Trucs et astuces

La mesure de la tension doit se faire au calme, après quelques minutes de repos en position assise ou allongée, sans parler. Notez bien les chiffres de votre pression artérielle systolique (PAS) et diastolique (PAD), et communiquez-les à votre médecin à la prochaine consultation. Il n'est pas nécessaire de prendre votre tension tous les jours, sauf indication de votre médecin. Une fois par semaine suffit. Respectez la règle des 3 : trois mesures le matin, entre le lever et le petit déjeuner, à quelques minutes d'intervalle ; trois mesures le soir, entre le dîner et le coucher, à quelques minutes d'intervalle, et cela pendant trois jours.

Que faire pour le suivi de mon hypertension ?

Comme toute maladie chronique, l'hypertension nécessite un suivi médical régulier : une visite chez notre médecin traitant tous les trois à six mois, une prise de sang tous les six mois à un an, une visite chez l'ophtalmologue tous les ans pour un contrôle de la vision.

Pour ceux qui ne possèdent pas d'appareil d'automesure de la tension, vous pouvez vérifier votre tension gratuitement chez votre pharmacien.

Veillez à avoir une ordonnance à jour, pour ne pas vous trouver à cours de médicaments, surtout lorsque vous êtes en déplacement.

Pour en savoir plus

www.automesure.com

www.comitehta.org

Créée en 1993, la Fnamoc devenu Alliance du Cœur est une Union qui regroupe 16 associations et/ou fédérations.

- **ACEPTA 33** - 33600 Pessac - E-mail : accepta33@gmail.com
- **AFMOC Bretagne** - 29200 Brest - E-mail : afmoc.bretagne@orange.fr
- **AFMOC Franche-Comté** - 25200 Montbéliard - E-mail : afmocfc@numericable.fr
- **ALLIANCE DU CŒUR Ile de France** - 75014 Paris - E-mail : milotclaud@gmail.com
- **ALSACE CARDIO** - 68140 Munster - E-mail : daniel.emmen@orange.fr
- **ANCC Association Nationale des Cardiaques Congénitaux** - 78350 Les Loges en Josas - Site : www.ancc.asso.fr
- **APODEC** - 78220 Viroflay - E-mail : contact@apodec.fr - Site : www.apodec.fr
- **APVOC 23** - 23130 Saint Dizier la Tour - E-mail : apvoc23@live.fr
- **Association AMC** - 13014 Marseille - E-mail : chgen@free.fr
- **ATOUT CŒUR** - 44123 Vertou Cedex - E-mail : jacques.jourdain@orange.fr
- **BOURGOGNE CARDIO** - 71200 Saint Sernin du bois - E-mail : jean.desmerger@wanadoo.fr
- **CŒUR ET VIE DRÔME** - 26100 Valence - E-mail : coeuretvie@gmail.com
- **COTRAL (COORDINATION des TRANSPLANTES D'ALSACE-LORRAINE)** - 67220 Villé - E-mail : don.organe@orange.fr
- **FFAGCP** - 75012 Paris - E-mail : ffagcp@numericable.fr
- **Ligue contre la Cardiomyopathie** - 28800 Montboissier - E-mail : ligue-cardiomyopathie@orange.fr
- **OCMCS** - 73000 Chambéry - E-mail : operesducoeurdesavoie@laposte.net



INFORMATION ET SOUTIEN
ALLIANCE DU CŒUR
10 rue Lebourg
75 014 Paris
01 75 43 11 61
www.alliancecoeur.fr

Brochures « Cool la vie » disponibles auprès de l'Alliance du Cœur

- Cool la vie n°1 : Vivre avec du cholestérol
- Cool la vie n°2 : Ma vie au quotidien avec une maladie cardiovasculaire
- Cool la vie n°3 : Ma vie affective et sociale avec une maladie cardiovasculaire
- Cool la vie n°4 : Dépistage et suivi de ma maladie cardiovasculaire
- Cool la vie n°5 : À table ! avec ma maladie cardiovasculaire
- Cool la vie n°6 : Apprivoiser le traitement de ma maladie cardiovasculaire
- Cool la vie n°7 : L'infarctus et après ? (vivre après un infarctus)
- Cool la vie n°8 : Bouger avec ma maladie cardiovasculaire (activité physique)
- Cool la vie n°9 : J'ai trop de tension, que faire ?
- D'autres brochures sont en cours de réalisation :
- Cool la vie n°10 : Diabète et maladies cardio-vasculaires
- Cool la vie n°11 : Prévenir et vivre après un AVC

Le comité de rédaction « Cool la vie » :

est composée de membres des associations d'Alliance du Cœur.

Rédaction : Marianne Bernède

Validation scientifique : part des administrateurs de la Fédération Française de Cardiologie (FFC) et du Syndicat National des Spécialistes des Maladies du Cœur et des Vaisseaux (SNSMCV) et Sylvie BERNASCONI.

Conception et réalisation graphique : Christian Scheibling.

Illustration : Laurent Audouin.

Impression : Prestoprint.fr.

Les conseils présents dans les brochures « Cool la vie » sont d'ordre général. Ils ne sont pas destinés à se substituer aux conseils de votre médecin. N'hésitez pas à lui faire part de vos questions!



Cool la Vie

Une collection de brochures d'information imaginée par un collectif de personnes directement concernées par une maladie cardiovasculaire, toutes membres de l'Union Nationale des Associations de Malades cardiovasculaires et Opérés du Cœur. Le titre de cette collection reflète avant tout notre état d'esprit et notre volonté de créer des brochures originales avec des explications claires et des conseils pour réussir notre vie malgré nos problèmes cardiovasculaires.



Flashez le QR Code !

Ce code QR vous permet de télécharger l'application de l'Alliance du Cœur sur votre Smartphone ou votre tablette. Il vous suffit de le flasher avec un lecteur de QR Code (ex: i-nigma).
Ou en vous rendant à cette adresse internet :

<http://webap.mobi/alliancecoeur>

Alliance du cœur
Ligne "Écoute Santé Cœur"

 **N°Azur 0 811 099 098**

PRIX APPEL LOCAL

www.alliancecoeur.fr

Les brochures « Cool la vie » sont réalisées grâce au soutien financier de la Direction Générale de la Santé (DGS)