

L'HYPERTENSION EN EUROPE

Q: Qu'est-ce que l'hypertension et en quoi est-ce un problème de santé majeur ?

L'hypertension, également connue sous le nom d'hypertension artérielle, est un problème de santé important qui touche plus de 150 millions de citoyens européens, et ce chiffre ne cesse d'augmenter.¹ L'hypertension se caractérise par une pression artérielle constamment élevée, ce qui peut entraîner de graves complications si elle n'est pas traitée.

L'hypertension est définie par les professionnels de santé sur la base d'une mesure spécifique de la pression artérielle qui combine la pression systolique (le chiffre supérieur) et la pression diastolique (le chiffre inférieur), telles qu'affichées sur un tensiomètre. En Europe, l'hypertension est définie par une pression artérielle supérieure

à 140/90 mmHg. Cependant, chez les personnes présentant un risque élevé de maladie cardiovasculaire ou rénale, il peut être nécessaire d'instaurer un traitement avec une pression artérielle plus faible.

Q: Quel est l'impact de l'hypertension sur la santé cardiaque et le métabolisme ?

L'hypertension est souvent appelée le « tueur silencieux », car elle ne s'accompagne d'aucun symptôme perceptible. Toutefois, si elle n'est pas détectée et contrôlée, elle accroît le risque de graves problèmes de santé comme les maladies cardiaques, les crises cardiaques, les maladies rénales et les accidents vasculaires cérébraux. Au fil du temps, l'hypertension peut également endommager des organes majeurs, notamment les yeux.



Q: Quelles sont les causes de l'hypertension ?

Divers facteurs peuvent augmenter le risque d'hypertension d'une personne. Il s'agit notamment de :



La génétique et les antécédents familiaux

Le fait d'avoir des parents proches qui présentent une pression artérielle élevée augmente le risque de développer une hypertension en raison de facteurs génétiques et environnementaux communs.



Le mode de vie

Alimentation

Consommer en excès des aliments riches en sodium, en graisses saturées ou en cholestérol, ou encore des aliments transformés, peut accroître la tension artérielle.

Sédentarité

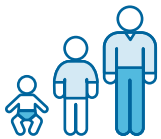
Le manque d'activité physique régulière peut entraîner une prise de poids et s'avérer délétère pour la santé cardiovasculaire.

Obésité

Le surpoids ou l'obésité obligent le cœur à pomper une plus grande quantité de sang, ce qui exerce une pression sur les vaisseaux sanguins.

Consommation de tabac et d'alcool

La consommation d'alcool et le tabagisme réguliers peuvent augmenter la pression artérielle.



Âge

Avec le vieillissement, les vaisseaux sanguins perdent leur élasticité et le risque d'hypertension augmente.²



Stress chronique

Le stress prolongé peut libérer des hormones qui conduisent à une élévation de la pression artérielle. Les personnes qui éprouvent du stress peuvent recourir à des mécanismes d'adaptation nocifs, comme les excès alimentaires, le tabagisme ou la consommation excessive d'alcool.³



Q: Comment prendre en charge efficacement l'hypertension ?

Une prise en charge efficace est essentielle pour réduire les effets de l'hypertension sur le système cardiovasculaire et le risque de complications connexes. Une prise en charge appropriée peut combiner diverses approches : surveillance régulière, modifications du mode de vie, médicaments et interventions.

Surveillance et modification du mode de vie

Il est essentiel de contrôler régulièrement la tension artérielle, à domicile ou lors de consultations chez un professionnel de santé, pour suivre l'évolution de l'hypertension et s'assurer que les valeurs demeurent dans la plage cible. La surveillance de la pression artérielle aide également les patients et les médecins à repérer les fluctuations ou éventuelles complications qui pourraient nécessiter des ajustements de la prise en charge. En complément de la surveillance, les patients peuvent modifier leur mode de vie afin d'améliorer le contrôle de l'hypertension. Faire de l'exercice régulièrement, limiter sa consommation d'alcool et de tabac et modifier son alimentation, en limitant les apports en sodium et graisses saturées, sont des actions que les patients peuvent mettre en place pour contrôler leur pression artérielle.

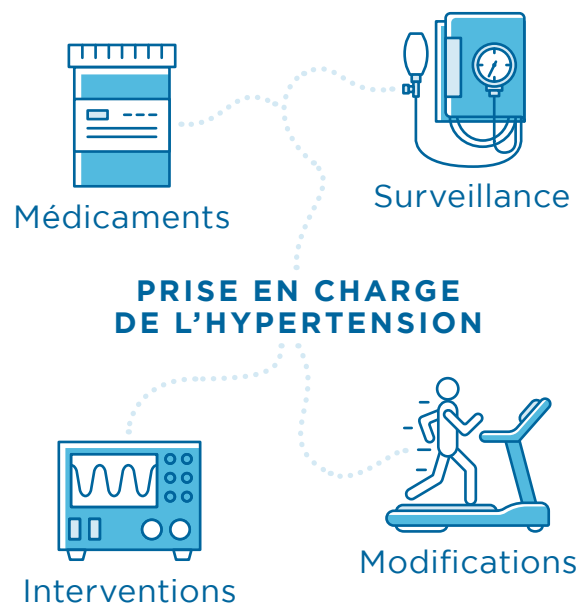
Médicaments

Si des modifications du mode de vie ne suffisent pas à elles seules, les professionnels de santé peuvent prescrire des médicaments

afin de faire baisser la tension artérielle. Il existe plusieurs classes de médicaments antihypertenseurs, dont les diurétiques, les bêta-bloquants, les inhibiteurs de l'enzyme de conversion de l'angiotensine, les inhibiteurs des récepteurs de l'angiotensine et les inhibiteurs calciques. Le choix du médicament dépend de l'état de santé de chaque patient et des éventuelles comorbidités.

Interventions médicales

La European Society of Hypertension a récemment actualisé ses lignes directrices de traitement, et cite désormais la dénervation rénale comme une option thérapeutique recommandée lorsqu'il est nécessaire de réduire la pression artérielle. L'intervention représente une autre option thérapeutique, particulièrement utile chez les patients qui ont du mal à réduire leur tension artérielle en modifiant leur mode de vie ou en prenant un médicament sur ordonnance.





Q: Comment fonctionne la procédure de dénervation rénale ?

La dénervation rénale est une intervention médicale qui consiste à traiter l'hypertension artérielle en interrompant la communication « hyperactive » entre les reins et le cerveau. À l'aide d'un dispositif conçu pour délivrer des radiofréquences, on interrompt l'activité électrique de certains nerfs entourant les artères qui alimentent les reins. Il a été démontré que cette procédure permet de réduire la pression artérielle, que le patient reçoive ou non un traitement de fond par antihypertenseurs.⁴

Q: Quels sont les bénéfices liés au contrôle de l'hypertension ?

L'amélioration du contrôle de l'hypertension offre de nombreux bénéfices pour la santé individuelle comme pour la santé publique en général. Une prise en charge efficace diminue le risque de crise cardiaque, d'accident vasculaire cérébral et de maladie rénale chronique, et les patients peuvent profiter d'une vie plus longue et plus saine. Plus généralement, au niveau de la société, le fait de donner priorité à la prise en charge de l'hypertension permet de réduire les dépenses de santé et d'alléger le fardeau pour les systèmes de soins.

RÉFÉRENCES

1. Ramzy, I. (2019, August 14). Definition of hypertension and pressure goals during treatment (ESC-ESH Guidelines 2018). European Society of Cardiology. <https://www.escardio.org/Journals/E-Journal-of-Cardiology-Practice/Volume-17/definition-of-hypertension-and-pressure-goals-during-treatment-esc-esh-guidelin>
2. Oh, Y. (2018, December 1). Arterial stiffness and hypertension - clinical hypertension. BioMed Central. <https://clinicalhypertension.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40885-018-0102-8>
3. Managing stress to control high blood pressure. www.heart.org. (2023, June 5). <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/changes-you-can-make-to-manage-high-blood-pressure/managing-stress-to-control-high-blood-pressure>
4. Zeijen, V. J. M., Kroon, A. A., van den Born, B. H., Blankestijn, P. J., Meijvis, S. C. A., Nap, A., Lipsic, E., Elvan, A., Versmissen, J., van Geuns, R. J., Voskuil, M., Tonino, P. A. L., Spiering, W., Deinum, J., & Daemen, J. (2023, January). The position of renal denervation in treatment of hypertension: An expert consensus statement. Netherlands heart journal : monthly journal of the Netherlands Society of Cardiology and the Netherlands Heart Foundation. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9807711/>



À propos de European Alliance for Patient Access

European Alliance for Patient Access est une division de Global Alliance for Patient Access, plateforme internationale à l'attention des professionnels de santé et des associations de défense des patients dont le but est d'éclairer le dialogue sur les politiques de soins orientés patient.

GAfPA.org

