

Traiter l'hypertension artérielle : pourquoi et comment



Traiter l'hypertension artérielle vise à diminuer le risque d'accident cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral. Le traitement dure de nombreuses années. Il consiste à modifier certaines habitudes de vie et souvent à prendre un médicament qui abaisse la pression artérielle.

Pourquoi traiter ?

● L'hypertension artérielle augmente le risque qu'un vaisseau sanguin se bouche ou saigne, en particulier au niveau du cœur (crise cardiaque) ou du cerveau (accident vasculaire cérébral). Le traitement de l'hypertension artérielle a pour but d'éviter ces complications cardiovasculaires et d'augmenter la durée de la vie, au prix d'un minimum d'inconvénients.

● Plus le risque cardiovasculaire est élevé, plus un traitement antihypertenseur est utile, par exemple en cas de tabagisme, de diabète, de maladie rénale, d'obésité, d'élévation importante du cholestérol total et du LDL-cholestérol.

● En général, le traitement vise à obtenir une pression artérielle inférieure à 150/90 mm Hg, voire inférieure à 140/80 mm Hg chez les personnes diabétiques ou après un accident vasculaire cérébral. L'objectif du traitement n'est pas simplement de faire baisser la pression artérielle, mais

d'éviter l'apparition d'accident cardiovasculaire. Souvent, le traitement dure de nombreuses années.

Agir sans médicament

● On peut agir soi-même de manière efficace pour réduire la pression artérielle : en diminuant le sel dans l'alimentation ; en pratiquant une activité physique régulière (comme 30 minutes de marche à pied par jour) ; en limitant un surpoids ou une obésité ; en limitant sa consommation d'alcool (ne dépassant pas, par jour, 2 verres de vin ou d'équivalent en alcool pour les hommes et 1 verre pour les femmes). Ces mesures permettent parfois d'éviter la prise de médicament, et restent indispensables quand il faut en prendre.

● Des médicaments augmentent la pression artérielle : c'est notamment le cas des anti-inflammatoires (*ibuprofène*, etc.) et des "vasoconstricteurs" (dont certains sont utilisés en cas de nez bouché), même par voie locale (gel, spray nasal...), des médicaments effervescents. Mieux vaut les éviter. En cas de doute, éviter l'automédication et se renseigner auprès d'un soignant.

● Une consommation importante de réglisse augmente aussi la pression artérielle.

● Chez les patients hypertendus, l'ail réduit un peu à court terme la

pression artérielle, mais on ne sait pas s'il diminue vraiment les risques cardiovasculaires. Les thérapies comportementales, la relaxation, la gestion du stress, la supplémentation en potassium, en magnésium et en calcium n'ont pas d'efficacité démontrée dans le traitement de l'hypertension artérielle.

Un médicament antihypertenseur

● De nombreux médicaments permettent d'abaisser la pression artérielle. Quand un médicament est justifié, il vaut mieux choisir parmi ceux qui ont un effet prouvé pour réduire les risques cardiovasculaires.

● Si le médicament antihypertenseur n'est pas assez efficace, ou s'il provoque des effets indésirables, il peut être changé.

©Prescrire - décembre 2014

Sources :

- "Traitement de l'hypertension artérielle essentielle" *Rev Prescrire* 2014 ; **34** (366) : 275-281.
- "Hypertension artérielle essentielle chez les adultes, en bref" Idées-Forces Prescrire mises à jour novembre 2013.