

Hypertension prenez-vous un médicament pour rien ?

Chère lectrice, Cher lecteur,

Si vous souffrez d'hypertension, vous prenez peut-être des médicaments... pour rien.

La nouvelle est tombée en décembre dernier dans le journal *Prescrire*, une revue médicale totalement indépendante des lobbies pharmaceutiques et des agences de santé.

L'article a eu l'effet d'une bombe : il révèle, preuves à l'appui, que ces médicaments ne seraient pas justifiés chez toutes les personnes hypertendues^[1].

Dans une importante étude de cohorte, des chercheurs anglais ont suivi 38 286 personnes pendant plus de 6 ans^[2].

Le but était de vérifier l'efficacité des médicaments hypotenseurs.

En comparant les personnes qui prenaient des médicaments et ceux qui n'en prenaient pas, les scientifiques ont eu une immense surprise.

Quand la tension est inférieure à 160/100 mm HG^[3], prendre des médicaments ne réduit pas les risques de mortalité, maladies cardiovasculaires, infarctus, AVC, insuffisance cardiaque...

Pire encore, les médicaments contre l'hypertension augmenteraient les risques d'insuffisances rénales aiguës, hypotensions et syncopes^[4].

Le rapport bénéfices-risques serait donc négatif.

Si votre tension est inférieure à 160/100 mm HG et que vous ne présentez pas de facteurs de risque, **la prise de médicaments hypotenseurs serait donc déconseillée.**

Cela ne veut pas dire qu'il faut négliger votre problème de tension (vous verrez plus bas qu'il existe des alternatives).

Mais les médicaments pourraient, au lieu de vous soigner, **vous rendre plus malade que vous ne l'êtes déjà.**

Voici ce que vous risquez si vous prenez des médicaments contre l'hypertension

Pour « traiter » l'hypertension artérielle, il existe différentes classes de médicaments qui présentent tous des effets (très) indésirables :

- **Les diurétiques** diminuent le volume de votre sang mais vous exposent à des carences minérales (les minéraux partent dans les urines) notamment de magnésium, de potassium et de calcium qui sont tous les trois des régulateurs de la tension artérielle !

- **Les bêtabloquants** ralentissent l'activité de votre système nerveux sympathique et donc de votre cœur mais peut provoquer des vertiges, de la fatigue, un refroidissement des extrémités et même des cauchemars ou une dépression !
- **Les inhibiteurs de l'enzyme de conversion** agissent sur les hormones rénales qui régulent la tension mais peuvent altérer les reins et sont toxiques pour le foie.
- Etc.

Tous ces traitements risquent donc, soit d'aggraver votre problème de tension, soit de vous **créer de nouveaux troubles de santé**.

Au mieux, ils baisseront provisoirement votre tension mais en aucun cas ils ne guériront votre problème. Ils ne s'attaquent pas à la cause et ne font que masquer le symptôme.

C'est d'autant plus regrettable lorsqu'on sait que **30 % des personnes ne répondent pas favorablement aux traitements de l'hypertension** !

Le problème, c'est qu'une hypertension mal traitée peut conduire à de graves problèmes de santé.

Perte de vue, crise cardiaque, AVC...

Une tension trop élevée met en danger la vie elle-même. Elle fragilise le cœur et les artères et peut mener à des catastrophes.

- Une artère qui fissure ou se bouche au mauvais endroit et c'est la **crise cardiaque** ou l'**AVC** (accident vasculaire cérébral)
- Vous peinez au moindre effort, votre cœur se fatigue. C'est peut-être un signe d'**insuffisance cardiaque**, une des conséquences de l'hypertension
- De petits vaisseaux cèdent au niveau des yeux et votre vision est altérée, ce qui peut mener à la **cécité**
- Les artères de vos jambes se rétrécissent à cause de la pression sanguine toujours trop forte. Elles se bouchent plus facilement : c'est l'**artérite des membres inférieurs**
- Des vaisseaux éclatent au niveau des reins ce qui peut entraîner une **insuffisance rénale**
- ...

Je ne cherche pas à vous faire peur, j'aimerais juste que vous preniez conscience que l'hypertension est un problème sérieux.

Il est très important pour vous de retrouver aussi vite que possible une pression artérielle stable.

Mais encore faut-il savoir à combien se situe vraiment votre tension ?

Connaissez-vous vraiment votre tension (attention, il y a un piège) ?

Vous connaissez sans doute le fameux effet blouse blanche.

Votre médecin mesure votre tension : elle est haute. Mais dès que vous sortez de son cabinet et le reste de la journée, elle redevient normale.

Ce phénomène bien connu est causé par le stress que vous pouvez ressentir face à votre médecin.

Mais il existe aussi le phénomène inverse !

Vous êtes hypertendu, mais quand vous arrivez chez votre médecin, votre pression redescend mystérieusement.

C'est ce qu'on appelle l'***hypertension masquée***.

Elle toucherait environ 15 % des patients qui ne présentent pas de tension excessive en cabinet^[5].

À cause de l'hypertension masquée et l'effet blouse blanche la maladie est très mal diagnostiquée^[6].

Et les erreurs de diagnostic se font dans un sens comme dans l'autre.

Le meilleur moyen pour connaître votre « vraie » tension

La Société française de cardiologie conseille de faire vérifier sa tension par un médecin au moins une fois par an à partir de 40 ans.

Mais nous l'avons vu, votre médecin peut facilement passer à côté de votre hypertension. Il est donc crucial pour vous de savoir mesurer correctement votre tension.

Première chose, si vous disposez d'un appareil de mesure chez vous, il faut vous assurer qu'il s'agit bien d'un appareil agréé.



Exemple d'un tensiomètre personnel

Ensuite, prenez votre tension à **différents moments de la journée**, assis puis couché, plusieurs jours dans la semaine et calculez une moyenne.

Si votre tension est supérieure à 120 mm HG (millimètres de mercure) de pression systolique et 80 mm HG de pression diastolique (soit 12/8), il est possible que **vous souffriez de pré-hypertension voire d'hypertension** (à partir de 14/9).

Bien entendu, seul le médecin est apte à poser un diagnostic. Mais c'est à vous de vous assurer qu'il prend le problème au sérieux en **effectuant les mesures adéquates**. Voici ce qu'il devrait faire :

- Prendre au minimum deux mesures par consultation au cours de trois consultations successives sur une période de trois à six mois, soit six mesures en tout. C'est le protocole que la Haute autorité de santé (HAS) recommande
- Votre médecin pourra aussi vous proposer la pose d'un Holter tensionnel appelé aussi MAPA (mesure ambulatoire de la pression artérielle). Cet appareil relèvera votre tension régulièrement sur 24 heures.

Votre hypertension n'est pas la même que celle de votre voisin !

Dans 5 à 10 % des cas, l'hypertension est *secondaire*, c'est-à-dire consécutive à une maladie des reins, des surrénales, de la thyroïde ou à un diabète.

Mais chez 9 personnes sur 10, l'hypertension est dite *essentielle*. La tension excessive n'est donc pas due à une maladie mais à **quelque chose qui fonctionne mal dans votre corps**.

Il y a toutes les chances pour que ce dysfonctionnement soit la conséquence de votre mode de vie :

- perte d'élasticité des artères
- rétrécissement du passage du sang dans les artères (dû à des plaques d'athéromes)
- vasoconstriction due à un stress chronique
- alimentation inadaptée
- manque d'activité physique
- facteurs de risque comme le fait de fumer ou de boire de l'alcool
- prise de médicaments ou de la présence de métaux lourds dans votre corps
- ...