



LA CNSS VOUS ACCOMPAGNE
POUR MIEUX PRÉSERVER VOTRE CAPITAL SANTÉ

GUIDE DE PRÉVENTION

HYPERTENSION ARTÉRIELLE



Le devoir de vous protéger

GENERALITES SUR L'HTA

Pour mener une vie saine et sereine, il est essentiel de maintenir sa tension artérielle sous contrôle.

QU'EST-CE QUE L'HTA ?

C'est la maladie chronique la plus fréquente au monde. Au Maroc, 1/3 des personnes sont hypertendues.

On considère qu'une personne souffre d'hypertension lorsque l'on constate à deux reprises, et pas le même jour, une tension artérielle systolique supérieure ou égale à 140 mmHg et/ou une tension artérielle diastolique supérieure ou égale à 90 mmHg.

L'HTA est fréquente mais peut être grave si elle n'est pas traitée.

Les personnes souffrant d'hypertension artérielle peuvent ne pas ressentir de symptômes. La seule façon de le savoir est de faire vérifier sa tension artérielle.

QUELS SONT LES STADES DE L'HTA ?

Les différents stades de l'HTA vont de l'optimal au grade 3, avec des seuils de tension spécifiques.



QUELS SONT LES FACTEURS DE RISQUE DE L'HTA ?

- ↪ Des facteurs non modifiables, essentiellement les antécédents familiaux d'HTA, l'âge élevé et le sexe masculin ;
- ↪ Facteurs modifiables tels que l'inactivité physique, l'alimentation déséquilibrée et riche en sel, le surpoids et l'obésité, la consommation d'alcool, le tabagisme et le taux de cholestérol élevé.

Un surpoids ou une obésité ainsi que des anomalies du cholestérol sanguin sont des facteurs favorisant l'HTA.

POURQUOI CONTRÔLER L'HTA EST SI IMPORTANT ?

L'hypertension artérielle non contrôlée entraîne des atteintes graves de différents organes :



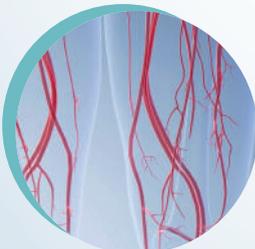
Les reins
l'insuffisance rénale
chronique



Le cerveau
accident
vasculaire
cérébrale



Les yeux
rétinopathie



Les jambes
artériopathie des membres
inférieures



Le cœur
les angines de poitrine et les
infarctus du myocarde

AUTO-MESURE TENSIONNELLE

L'auto-mesure tensionnelle est un outil important pour surveiller la tension artérielle à domicile, en suivant les recommandations du médecin traitant.

POURQUOI, QUAND ET COMMENT SURVEILLER SA TENSION ARTÉRIELLE ?

Pourquoi ?

L'auto-mesure tensionnelle permet de comprendre l'impact du mode de vie, notamment l'alimentation et l'activité physique, sur la tension artérielle, de vérifier l'efficacité du traitement et l'ajuster si nécessaire par votre médecin.

Quand ?

Il est utile de surveiller sa tension artérielle à domicile selon les recommandations et la fréquence proposées par votre médecin traitant. La mesure doit être faite : après 5 minutes de repos et 1 heure après avoir pris un excitant (café).

Comment ?

L'appareil doit être fiable, le brassard adapté à la taille du bras. Le patient doit être en position assise de préférence ou allongé. Les chiffres systoliques et diastoliques doivent être notés dans votre carnet de suivi en précisant la date, l'heure, le pouls et les conditions de mesure (après l'effort, après la prise de médicaments...) pour être communiqués au médecin lors du rendez-vous suivant.

QUELS SONT LES SIGNES LES PLUS FRÉQUENTS DE L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE ?

Le plus souvent, aucun symptôme n'est présent.

Généralement, la découverte est fortuite lors d'un examen médical général ou lors d'une auto-mesure. Parfois, le diagnostic peut être évoqué devant des symptômes peu spécifiques comme des vertiges, une nervosité, des maux de tête, bourdonnement d'oreilles, fatigabilité et insomnie, des mouches volantes devant les yeux et saignement de nez.

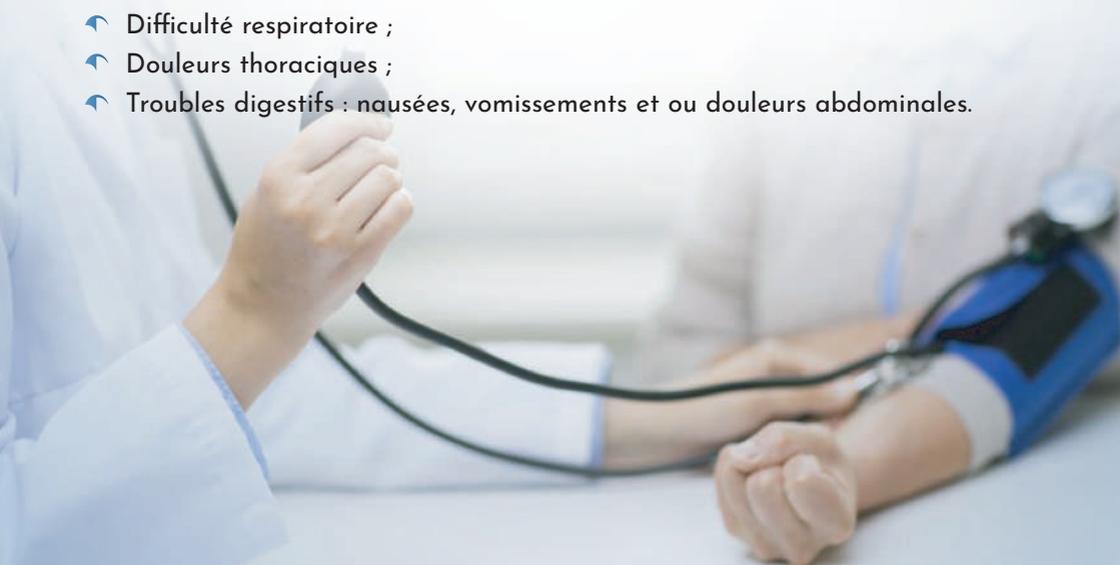
Dans certains cas, l'hypertension n'est détectée qu'à la survenue d'une complication.

QUE FAIRE EN CAS DE POUSSÉE HYPERTENSIVE ?

Une poussée hypertensive correspond à une élévation tensionnelle supérieure ou égale à 180 mmHg pour la systolique et/ou supérieure ou égale 110 mmHg pour la diastolique.

Une poussée hypertensive accompagnée des signes de complications suivants nécessite de consulter en urgence et peut justifier une hospitalisation :

- ↻ Déficit neurologique : faiblesse musculaire, lourdeur d'un membre ;
- ↻ Céphalées intenses, confusion voire convulsion ;
- ↻ Troubles visuels ;
- ↻ Difficulté respiratoire ;
- ↻ Douleurs thoraciques ;
- ↻ Troubles digestifs : nausées, vomissements et ou douleurs abdominales.



TRAITEMENT D'HTA

Comprend toujours les mesures hygiéno-diététiques qui peuvent être associées à un traitement médicamenteux selon la gravité de l'HTA et le risque cardiovasculaire.

Mesures hygiéno-diététique

Adopter les conseils d'hygiène de vie suivants:

- ↪ Arrêt du tabac et de l'alcool ;
- ↪ Lutte contre le surpoids ;
- ↪ Activité physique : Il est recommandé de pratiquer une activité physique d'intensité modérée pendant au moins 30 minutes par jour, cinq à sept fois par semaine, que ce soit du vélo, de la marche rapide, natation ou toute autre activité qui favorise le mouvement ;
- ↪ Bien-être mental par gestion du stress mental ;
- ↪ L'alimentation saine & équilibrée joue un rôle crucial dans la gestion de l'HTA :
La plus grande partie du sel que nous consommons chaque jour est déjà présente dans les aliments eux-mêmes. Seulement 20 % provient du sel que nous ajoutons en cuisinant, Il faut donc, dans la mesure du possible :
 - ↪ Cuisiner soi-même ses propres plats ;
 - ↪ Réduire l'apport journalier en sodium, moins de 5g de sel de table par jour (un peu moins d'une cuillère à café) ;
 - ↪ Éviter les aliments riches en sel: fromages, aliments et poissons fumés, conserves, charcuterie, les olives, le citron confit, la moutarde et les cornichons, les cubes à cuisiner, Khliï... ;
 - ↪ Réduire la consommation des repas riches en graisses saturées et cholestérol tels les viandes rouges, les produits laitiers, certaines huiles végétales, les viennoiseries, les pâtisseries... ;

- ◀ Éviter la consommation du café en raison de son effet hypertenseur aigu et les boissons gazeuses qui sont trop riches en sucres et augmentent le risque de surpoids et des autres maladies cardiovasculaires ;
- ◀ Privilégier les fruits et légumes frais, légumineuses, grains entiers, acides gras insaturés (en particulier huile d'olive), produits laitiers faibles en gras, viande maigre, poisson.

En cas d'échec des mesures hygiéno-diététiques, des médicaments peuvent être prescrits.

Médicaments

C'est le médecin traitant qui choisit le traitement anti-hypertenseur adapté selon votre cas.

Pour que le traitement soit efficace, il faut absolument respecter certaines règles:

- 1 Premièrement, ne pas arrêter de suivre les mesures hygiéno-diététiques quand on commence un médicament ;
- 2 Deuxièmement, prendre son traitement à heure fixe ;
- 3 Et en fin, ne pas arrêter brutalement un médicament s'il est mal supporté. Il faut contacter votre médecin traitant. Un arrêt brutal peut fortement élever la tension et avoir de graves conséquences.

Attention aux risques d'interactions d'autres médicaments avec les antihypertenseurs. Avant toute prise de nouveau médicament, renseignez-vous auprès de votre médecin.

Cibles tensionnelles

Votre médecin traitant définit les objectifs tensionnels à atteindre. Ces objectifs dépendent du stade de l'HTA, de votre âge et des autres pathologies associées.

Chez la plupart des patients hypertendus, l'objectif tensionnel ciblé est une PA systolique comprise entre 130 et 139 mmHg et une PA diastolique < 90 mmHg à 6 mois au cabinet médical, confirmées par l'automesure à la maison.

Il faut toujours se référer aux conseils de votre médecin traitant.

SUIVI MÉDICAL DE L'HYPERTENDU

COMMENT SE DÉROULE LE SUIVI MÉDICAL ?

Si vous êtes hypertendu, un suivi médical est mis en place pour vérifier l'efficacité du traitement antihypertenseur. Les examens fixes permettent de s'assurer que l'HTA est bien contrôlée. Ces rendez-vous médicaux sont aussi l'occasion de faire le point sur votre HTA et son traitement.

Il faut respecter le rythme des consultations. Cela permet de vérifier que la prescription est toujours adaptée à votre cas.

Faites les contrôles biologiques (prises de sang) ou les examens demandés par votre médecin traitant.

Un suivi de la fonction des reins, de votre bilan lipidique, un fond d'œil et un bilan cardiaque et artériel sont prescrits selon les besoins.

Il est impératif de suivre les conseils médicaux et de respecter scrupuleusement le traitement. En adoptant un mode de vie sain et en surveillant régulièrement sa tension artérielle, il est possible de contrôler efficacement l'HTA et de préserver sa santé à long terme.





3939