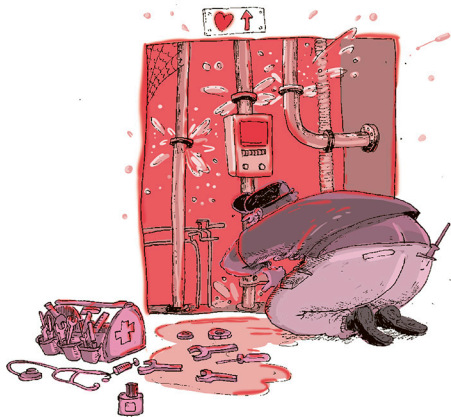


# 100 QUESTIONS/RÉPONSES



## L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

Prenez le contrôle de votre hypertension

Jacques Amar



# TABLE DES MATIÈRES

<b>PRÉAMBULE</b> .....	9
------------------------	---

## **LA PRESSION ARTÉRIELLE ET L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE**

1	Introduction, qu'est-ce que la pression artérielle? .....	13
2	Pourquoi traiter l'hypertension artérielle? .....	15
3	Bilan initial, diagnostic .....	16
4	Sur quels critères, le traitement antihypertenseur est-il choisi? .....	22
5	Comment installer un traitement antihypertenseur? .....	24
6	Les effets indésirables des traitements antihypertenseurs .....	26
7	Que pouvez-vous faire si votre hypertension artérielle résiste au traitement? .....	28
8	Hypertension artérielle et syndrome métabolique .....	30

## **L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE ET LA PRESSION ARTÉRIELLE**

9	L'hypertension artérielle: qu'est-ce que c'est? .....	35
10	L'hypertension artérielle: est-ce que c'est fréquent? .....	36
11	L'hypertension artérielle: est-ce que c'est grave? .....	37
12	Quels sont les symptômes de l'hypertension? .....	39
15	Lorsque l'appareil d'automesure prend ma pression artérielle, il me donne trois chiffres. À quoi cela correspond? .....	41

## **DIAGNOSTIC DE L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE ET MESURE DE LA PRESSION ARTÉRIELLE**

16	Comment faire le diagnostic d'hypertension artérielle? .....	45
17	Qu'est-ce que l'hypertension de la blouse blanche? .....	46
18	Comment savoir si j'ai une hypertension de la blouse blanche? .....	47
19	Qu'est-ce que l'hypertension masquée? .....	48
20	Je suis hypertendu et je fais les trois-huit. ....	49
21	Comment avoir chez soi un appareil d'automesure? .....	50
22	Quelle est la différence entre un appareil d'automesure de bras ou de poignet? .....	51
23	Comment faire de l'automesure? .....	52

24	Est-ce qu'une automesure faite par un aidant a de l'intérêt ?	54
25	Comment interpréter un relevé d'automesure ?	55
26	Mon appareil d'automesure me signale de l'arythmie : que dois-je faire ?	56
27	Je suis hypertendu et j'ai fait une poussée d'insuffisance cardiaque : y a-t-il un lien ?	58
18	Je suis âgé. Ma pression systolique (maximale) est haute (supérieure ou égale à 140 mm Hg) alors que ma pression diastolique (minimale) est normale (inférieure à 90 mm Hg). Qu'est-ce que cela signifie ?	60
29	J'ai une hypertension artérielle. Ma pression artérielle est « pincée » : que dois-je savoir ?	63
30	Je suis hypertendu et l'on m'a dit que j'ai fait une hypertension artérielle maligne. Qu'est-ce que c'est ?	64
31	Ma pression artérielle varie entre deux mesures : est-ce que c'est normal ?	66
32	Ma pression artérielle est différente entre mon bras droit et mon bras gauche : est-ce que c'est normal ?	68
33	Qu'est-ce que la mesure ambulatoire de la pression artérielle ?	70
34	Pourquoi faut-il utiliser un brassard adapté au périmètre du bras ?	72
35	Que faire si j'ai un bras trop volumineux et que je n'arrive pas à trouver un brassard qui s'adapte bien ?	73
36	Je mesure ma pression artérielle avec mon appareil dès que je ne me sens pas bien, je la trouve élevée et cela m'angoisse. Que dois-je savoir ?	74
37	On entend souvent « il a fait un accident vasculaire cérébral après une "montée de tension" ». Que faut-il en penser ?	76
38	Ma pression artérielle n'est pas la même le matin et le soir : est-ce que c'est normal ?	77
39	Je suis soigné pour une hypertension artérielle, j'ai moins de 80 ans : quelle cible de pression artérielle dois-je atteindre ?	78
40	Je suis soigné pour une hypertension artérielle, j'ai 80 ans ou plus : quelle cible de pression artérielle dois-je atteindre ?	79
41	Mon médecin m'a prescrit le traitement antihypertenseur pour un mois. Est-ce que je peux l'interrompre ensuite ?	81
42	À quelle heure faut-il mieux prendre son traitement antihypertenseur ?	82

## **FACTEURS DE RISQUE ASSOCIÉS À L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE**

- 43 Mon médecin m'a découvert une hypertension. Pourquoi me propose-t-elle d'évaluer mon cholestérol? .....87
- 44 J'ai de l'hypertension et trop de cholestérol. Que dois-je savoir? .....89
- 45 Je suis hypertendue. Mon médecin m'a fait un bilan biologique et m'a proposé un traitement pour faire baisser mon LDL cholestérol. Pourtant je suis dans les normes du laboratoire. Pourquoi fait-il cela? ..... 90
- 46 Je suis hypertendu et je fume. À chaque consultation pour renouveler mon traitement contre l'hypertension artérielle, mon médecin insiste pour que j'arrête de fumer. Que dois-je savoir? .. .91

## **CAUSES DE L'HYPERTENSION**

- 47 Quelle est la cause de mon hypertension? .....95
- 48 J'ai moins de trente ans et je suis hypertendu. Que dois-je savoir? .....97
- 49 Le bilan de mon hypertension a abouti au diagnostic d'adénome de Conn. Une chirurgie est envisagée. Que dois-je savoir? .....98
- 50 Le bilan de mon hypertension a abouti au diagnostic de paragangliome. Une chirurgie est envisagée. Que dois-je savoir? . 100
- 51 J'ai une hypertension artérielle qui résiste au traitement. Un rétrécissement d'une artère rénale qui serait facilitée par le tabac et le cholestérol a été découvert. Une dilatation de l'artère avec la mise en place d'un stent (petit ressort placé dans l'artère pour diminuer le risque de récidive du rétrécissement) est discutée par mes médecins. Que dois-je savoir? .....102

## **TRAITEMENT DE L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE**

- 52 Est-ce que je peux guérir de mon hypertension? .....107
- 53 Je suis hypertendu: est-ce que cela vaut le coup de me soigner? .... 108
- 54 Je suis hypertendu et j'ai 80 ans ou plus: est-ce que cela vaut le coup de me soigner?..... 109
- 55 Dans ma famille, beaucoup de personnes sont hypertendues. Est-ce que je peux prévenir chez mes enfants et moi-même l'apparition d'une hypertension? .....110
- 56 J'ai une hypertension de la blouse blanche: que dois-je faire? .....111
- 57 Ma pression artérielle est « limite » entre 130 et 140 mm Hg depuis des années et je ne reçois pas de traitement. Qu'en pensez-vous? .....113

- 58 On me dit que j'ai une « tension nerveuse » depuis des années et je ne reçois pas de traitement. Lorsqu'on mesure ma pression artérielle, j'ai régulièrement au-dessus de 140/90 mm Hg et cela est mis sur le compte du stress. . . . . 114
- 59 Je ne prends pas de traitement antihypertenseur car j'ai peur des effets indésirables. . . . . 116
- 60 Le traitement antihypertenseur qui m'a bien équilibré pendant longtemps ne parvient plus à contrôler mon hypertension artérielle. Existe-t-il des phénomènes d'accoutumance ? . . . . . 118
- 61 Le médicament que m'a proposé mon médecin ne parvient pas à contrôler mon hypertension et il veut ajouter un deuxième médicament. Que dois-je savoir ? . . . . . 120
- 62 Je prends régulièrement un traitement pour mon hypertension artérielle. Faut-il que je prenne ponctuellement un comprimé en plus de mon traitement habituel, chaque fois que j'observe avec mon appareil d'automesure une augmentation de la pression artérielle ? . . . . . 121
- 63 J'oublie fréquemment mon traitement. Quelle conséquence pour moi et que dois-je faire ? . . . . . 122
- 64 Que se passe-t-il si j'arrête mon traitement antihypertenseur ? . . . . . 123

### **HTA ET GROSSESSE**

- 65 Je suis hypertendue et je désire une grossesse: que dois-je savoir ? . . . 127
- 66 Ma grossesse se déroule bien. Je reçois un traitement pour l'hypertension. Je souhaiterais allaiter. Est-ce que cela sera possible ? . . . . . 129
- 67 Ma pression artérielle reste au-dessus de 140/90 mm Hg lorsque je vais voir mon médecin et mon obstétricien. Que faut-il faire ? . . . . 130
- 68 Je suis hypertendue et enceinte et on me dit que j'ai une pré-éclampsie. Que dois-je savoir ? . . . . . 131

### **HTA, CONTRACEPTION ET TRAITEMENT HORMONAL SUBSTITUTIF**

- 69 J'ai une hypertension artérielle et je souhaite une contraception: que dois-je savoir ? . . . . . 135
- 70 Je suis hypertendue et j'envisage de prendre un traitement substitutif de la ménopause. Que dois-je savoir avant de décider ? . . . 136

## **INTERACTIONS MÉDICAMENTEUSES ET ALIMENTAIRES AVEC MON HYPERTENSION ET SON TRAITEMENT**

71	Quels aliments peuvent interagir avec mon traitement contre l'hypertension artérielle? .....	139
72	Je suis hypertendu et j'ai parfois recours à l'automédication. Que dois-je savoir? .....	141
73	Je suis hypertendu. Je souhaite prendre du Sildénafil pour des troubles de l'érection : est-ce que c'est compatible avec mon traitement? .....	142
74	Quels sont les traitements qui favorisent une augmentation de la pression artérielle? .....	143

## **EFFET INDÉSIRABLE DES MÉDICAMENTS ANTIHYPERTENSEURS**

75	Mon médecin traitant a tenté beaucoup de médicaments antihypertenseurs et à chaque tentative, j'ai un effet indésirable qui m'oblige à arrêter. De ce fait, je reste sans traitement. Que dois-je savoir? .....	147
76	Effets indésirables des antihypertenseurs : vous reconnaîtrez-vous dans une de ces vignettes? .....	148
77	Effets indésirables des antihypertenseurs : vous reconnaîtrez-vous dans une de ces vignettes? .....	150
78	Effets indésirables des antihypertenseurs : vous reconnaîtrez-vous dans une de ces vignettes? .....	151
79	Effets indésirables des antihypertenseurs : vous reconnaîtrez-vous dans une de ces vignettes? .....	152
80	Effets indésirables des antihypertenseurs chez les femmes : vous reconnaîtrez-vous dans une de ces vignettes? .....	154
81	Effets indésirables des antihypertenseurs : vous reconnaîtrez-vous dans une de ces vignettes? .....	155
82	Effets indésirables des antihypertenseurs : vous reconnaîtrez-vous dans une de ces vignettes? .....	156
83	Effets indésirables des antihypertenseurs : vous reconnaîtrez-vous dans une de ces vignettes? .....	158
84	J'ai des craintes sur les effets de mon traitement antihypertenseur. Vous reconnaîtrez-vous dans ces vignettes? .....	159

## **MODE DE VIE, ALIMENTATION ET MICROBIOTE**

- 85 Quels aliments ou quelles habitudes peuvent influencer ma pression artérielle ? ..... 163
- 86 Quel est l'impact du tabac, du cannabis, de la cocaïne, de l'ecstasy, des amphétamines, de l'alcool, du café et du chocolat sur la pression artérielle ? ..... 164
- 87 J'ai lu que l'hypertension pouvait être causée par un mauvais microbiote intestinal : est-ce vrai ? ..... 166
- 88 Est-ce que l'activité physique fait baisser la pression artérielle ? ..... 167

## **TRAITEMENT PERSONNALISÉ DE L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE**

- 89 Quels renseignements sont nécessaires à mon médecin pour qu'il puisse me proposer un traitement personnalisé ? ..... 171
- 90 Quel médicament antihypertenseur me conviendrait le mieux ? Vous reconnaissez-vous dans ces vignettes ? ..... 172
- 91 Quel médicament antihypertenseur me conviendrait le mieux ? Vous reconnaissez-vous dans ces vignettes ? ..... 173
- 92 Quelle surveillance après la mise en place du traitement antihypertenseur ? ..... 175
- 93 Quel médicament antihypertenseur me conviendrait le mieux ? Vous reconnaissez-vous dans ces vignettes ? ..... 176
- 94 Quel médicament antihypertenseur me conviendrait le mieux ou pas ? Vous reconnaissez-vous dans ces vignettes ? ..... 178
- 95 Je suis hypertendu et j'ai développé une complication de l'hypertension artérielle : y a-t-il un traitement antihypertenseur à privilégier ? ..... 179
- 96 Quel médicament antihypertenseur ne me conviendrait pas ? Vous reconnaissez-vous dans ces vignettes ? ..... 185
- 97 J'étais soigné pour l'hypertension artérielle et j'ai maintenant une hypotension lorsque je me lève qui me gêne beaucoup. .... 190

## **APPROCHE ALTERNATIVE OU COMPLÉMENTAIRE AU TRAITEMENT PAR MÉDICAMENT**

- 98 J'ai entendu parler de la dénervation rénale pour traiter l'hypertension artérielle et éviter de prendre des médicaments. Que dois-je savoir ? ..... 195
- 99 Puis je traiter mon hypertension artérielle de façon « naturelle » ? ... 197
- 100 Conclusion ..... 199